

**WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
W KOLARSTWIE**

**REKOMENDOWANY DO SZKOLENIA SPORTOWEGO W ODDZIAŁACH
SPORTOWYCH , SZKOŁACH SPORTOWYCH , ODDZIAŁACH MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO ,SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**



Zał. 1920

POLSKI ZWIĄZEK KOLARSKI

Spis treści

I.	Wstęp i charakterystyka dyscypliny kolarskiej	3
II.	Ramowy rozkład wieloletniego programu szkolenia sportowego	5
	1. Związek	
	2. Etap edukacyjny	
	3. Etapy szkolenia sportowego	
	4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapach szkolenia ukierunkowanego i specjalnego sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapach szkolenia ukierunkowanego i specjalnego	
III.	Perspektywiczne cele szkolenia sportowego.....	7
IV.	Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończeniu etapu szkolenia.....	10
V.	Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego.....	13
VI.	Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.....	35
VII.	Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się.....	39
VIII.	Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez polski związek sportowy.....	41
IX.	Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego.....	44
X.	Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Kolarski.....	70
XI.	Piśmiennictwo.....	71
XII.	Autorzy programu.....	72

I. WSTĘP I CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY KOLARSKIEJ

Oddziały sportowe, szkoły sportowe, oddziały mistrzostwa sportowego, szkoły mistrzostwa sportowego tworzone są w oparciu o podstawę prawną art.18 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 poz. 59) oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (Dz.U. z dnia 29 marca 2017 r. Poz. 671) w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.

Wstęp:

Szkolenie dzieci i młodzieży to wyodrębniona faza wieloletniego procesu szkolenia, której celem jest stopniowe kształtowanie mistrzostwa sportowego ,zgodnie z naturalnym rytmem rozwojowym ,zapewniając i metodyczne podstawy do uzyskania w przyszłości maksymalnych wyników sportowych (Sozański 1999).

Proces ten czynnie oddziałuje na organizm w kolejnych fazach rozwoju ontogenetycznego i konkretnych warunkach środowiska ,na ogół w wymiarze długiego czasu prowadzącego do perspektywicznych celów sportowych (Sozański ,Czerwiński, Sadowski).

Charakterystyka dyscypliny:

Kolarstwo jest dyscypliną sportową, której podstawowym kierunkiem działania jest skierowanie aktywności ruchowej na wykorzystanie roweru jako prostego środka przemieszczania w celu pokonania określonej odległości w jak najkrótszym czasie .

Ze względu na ruchy cykliczne nóg (pedałowanie), jest dyscypliną wymierną.

Kolarstwo charakteryzuje się przewagą dyspozycji fizycznych (decyduje o poziomie osiągnięć), obok których pożądane są cechy techniczne i taktyczne (L. Szmuchrowski, 1995). Intensywność wysiłku kolarza mieści się w przedziale pracy umiarkowanej do maksymalnej.

Obecnie podstawowe odmiany kolarstwa to: kolarstwo szosowe, kolarstwo górskie MTB, kolarstwo torowe, kolarstwo przełajowe, BMX . Trzy pierwsze z wymienionych odmian charakteryzują się szerokim wachlarzem konkurencji o zróżnicowanej specyfice technicznej i czasowej. Tym samym w kolarstwie mamy do czynienia z wyścigami od kilkunastu sekund (konkurencje sprinterskie na torze) do kilku godzin (szosowe wyścigi klasyczne, szosowe wyścigi etapowe). Jednocześnie rywalizacja między zawodnikami może mieć charakter bezpośredniej walki – konkurencje sprintu na torze, finisz na premiach lotnych i na mecie wyścigów oraz walki pośredniej ,której przejawem jest jazda indywidualna na czas, jazda drużynowa na czas.

Ta złożona specyfika kolarstwa i szeroki wachlarz konkurencji dają możliwość uprawiania go przez zawodników o różnych predyspozycjach. Wielu młodych ludzi odnaleźć może w tej dyscyplinie sportu swoje miejsce, wykorzystując swoje indywidualne predyspozycje psychofizyczne.

Odpowiednio wcześniej rozpoczęty, właściwie zaplanowany i przeprowadzony proces treningowy przy dobrym potencjale osobniczym, doprowadzić może zawodnika do wielu sukcesów w okresie dojrzałym. Niniejszy Program ma być zbiorem wskazówek, zaleceń i wytycznych, których realizacja pozwoli w optymalny sposób rozwijać indywidualne zdolności zawodników.

Zespół opracowujący program, czerpał wiedzę z własnych wieloletnich doświadczeń w pracy z młodzieżą oraz najnowszych opracowań w zakresie metodyki i planowania treningu, fizjologii wysiłku, biomechaniki , technologii żywienia , odnowy biologicznej , zastosowania sprzętu kolarskiego, urządzeń do kontroli i monitorowania obciążeń treningowo startowych.

Realizując od wielu lat założenia programowe w szkoleniu specjalistycznym w oparciu o wieloletnią strukturę systemu treningowego działających szkół mistrzostwa sportowego oraz ich bazę, kadra trenerska wskazywać będzie adeptom kolarstwa właściwą drogę do mistrzostwa sportowego.

II. RAMOWY ROZKŁAD WIELOLETNIEGO PROGRAMU SZKOLENIA SPORTOWEGO

I. Związek sportowy : Polski Związek Kolarski

II. Etap edukacyjny: drugi i trzeci

III. Etap szkolenia sportowego:

- ukierunkowany dla klas VI – VIII szkoły podstawowej, uczniów w wieku 12-13 lat;
- specjalny dla klas I – IV szkoły ponadpodstawowej (liceum ogólnokształcące);
- uczniów w wieku 14 -18 lat;
- specjalny dla klas I – V szkoły ponadpodstawowej (technikum);
- uczniów w wieku 14 – 19 lat;

IV. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapach szkolenia ukierunkowanego i specjalnego.

Szkolenie w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego o profilu kolarstwa prowadzone jest w oparciu o strategię szkolenia i rozwoju dyscypliny jaką przyjął Polski Związek Kolarski. Młodzież uczestnicząca w tym szkoleniu wypełnia środkową część tzw. piramidy doskonalenia sportowego na której szczycie znajdują się zawodnicy mający osiągnąć poziom mistrzowski. Jedną z najważniejszych wypadkowych tego stanu będą maksymalne osiągnięcia sportowe na arenie Mistrzostw Świata kategorii elity oraz Igrzysk Olimpijskich.

W oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego o profilu kolarskim powinna być szkolona najbardziej uzdolniona młodzież z predyspozycjami do wybranych konkurencji kolarskich oraz co jest najbardziej istotne z perspektywami do dalszego doskonalenia i rozwoju w kolejnych latach ich kariery zawodniczej. Równolegle z procesem

doskonalenia sportowego prowadzona jest część edukacyjna ,która realizowana jest w ramach wymaganej podstawy programowej nauczania przyjętej do określonego profilu szkoły.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r w sprawie dopuszczalnych form realizacji zajęć wychowania fizycznego (Dz.U.2017 poz.1322 oraz Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2017 obowiązkowy wymiar zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosi co najmniej 10 godzin, a w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego co najmniej

16 godzin .W ramach ustalonego wymiaru godzin ,uczniowie realizują obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego ,przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół, co oznacza że 4 godziny zajęć w tygodniu w szkole podstawowej i 3 godziny zajęć w szkole ponadpodstawowej realizowane są w formie zajęć klasowo-lekcyjnych lub zajęć do wyboru, np.: sportowych ale i również rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych, lub turystyki aktywnej, przy czym ,zajęcia klasowo lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadpodstawowych .W takiej sytuacji w szkołach podstawowych (oddziałach i szkołach sportowych) na zajęcia sportowe (szkolenie)tygodniowo można maksymalnie przeznaczyć 8 godzin, a w analogicznych szkołach ponadpodstawowych 9 godzin. W szkołach podstawowych (oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego)zajęcia sportowe można realizować - maksymalnie - w wymiarze 14, a w szkołach ponadpodstawowych w wymiarze 15 godzin.

III. PERSPEKTYWISTYCZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO

Sportowe na etapie ukierunkowanym

- Wszechstronny rozwój cech psychomotorycznych po przez realizację zadań szkolenia sportowego oraz programu kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego.
- Ukierunkowanie zawodników na konkurencję kolarską odpowiednią do ich predyspozycji i umiejętności dającą również perspektywę właściwego i oczekiwanego rozwoju oraz spełnienia się w sporcie.
- Współuczestniczenie w zawodach kolarskich w celu doskonalenia i opanowania techniki zadań taktycznych w warunkach startowych.
- Rozwój pożądanych cech motorycznych specyficznych w wybranej konkurencji kolarskiej.
- Doskonalenie czynników funkcjonalnych organizmu zawodników (układ mięśniowy, układ naczyniowy, układ oddechowy, układ nerwowy) w celu adaptacji ich do znoszenia obciążeń treningowo startowych na poziomie ukierunkowanym.
- Wszechstronne przygotowanie zawodników do skutecznej walki sportowej na arenie krajowej i zagranicznej.
- Przyswajanie i podnoszenie wiedzy w zakresie planowania procesu szkolenia sportowego dla świadomego realizowania proponowanych zadań treningowych i startowych na poziomie ukierunkowanym.

Sportowe na etapie specjalnym

- Doskonalenie cech psychomotorycznych po przez realizację zadań szkolenia sportowego w oparciu o środki , metody i formy treningu na poziomie specjalnym.
- Rozwijanie i wzmacnianie predyspozycji i umiejętności kolarskich których poziom da perspektywę osiągnięcia wyznaczonych celów, którymi między innymi będą wyniki sportowe.
- Współuczestniczenie w zawodach kolarskich w celu wzmacniania umiejętności technicznych i taktycznych w bezpośredniej rywalizacji sportowej.
- Rozwój pożądanych cech motorycznych determinujących specyfikę w wybranej konkurencji kolarskiej.

- Doskonalenie czynników funkcjonalnych organizmu zawodników (układ mięśniowy, układ naczyniowy, układ oddechowy, układ nerwowy) w celu adaptacji ich do znoszenia obciążeń treningowo startowych ostatniej fazy szkolenia specjalnego, które w założeniach progresywnego działania skutkować będzie maksymalizacją stosowanych środków specjalnych zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym.
- Wszechstronne przygotowanie zawodników do skutecznej walki sportowej na arenie krajowej i zagranicznej w kategorii juniorów i kategorii młodzieżowej.

Społeczno – wychowawcze na etapie ukierunkowanym

- Wzmocnienie motywacji wśród zawodników do wykonywania zadań realizowanego szkolenia sportowego.
- Wpojenie zasad fair play jakie powinny cechować sportowca w stosunku do innych zawodników współuczestniczących w rywalizacji sportowej.
- Motywowanie zawodników do samodoskonalenia i wzmacnianie w nich poczucia odpowiedzialności za wzrost ich poziomu sportowego oraz realizację zakładanych indywidualnych celów.
- Wychowanie zawodnika który nie szuka drogi na skróty w osiągnięciu celów sportowych, której przejawem może być stosowanie niedozwolonych środków farmakologicznych oraz technik zabronionych w sporcie.
- Wychowanie zawodnika który w życiu sportowym jak i pozasportowym cechuje nienaganna postawa i kultura w zachowaniu.

Społeczno – wychowawcze na etapie specjalnym

- Wzmocnienie motywacji wśród zawodników do wykonywania zadań realizowanego szkolenia sportowego w kontekście dalszej kontynuacji kariery zawodniczej na etapie zaawansowanego szkolenia specjalnego.
- Wychowanie zawodnika świadomego w podejmowaniu decyzji sportowych , osobistych w oparciu o wiedzę i doświadczenie jakie uzyska podczas pobytu w szkole.
- Utrwalanie świadomości i stosowania zasad fair play w sporcie.
- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za efekty swojej pracy na rzecz innych osób organizujących szkolenie sportowe i edukacyjne.
- Rozbudzanie potrzeby współdziałania uczniów w środowisku sportowym oraz szkolnym.
- Kształtowanie postaw społecznie pożądanych w sporcie i w życiu pozasportowym.

Edukacyjne na etapie ukierunkowanym

- Kształtowanie umiejętności analizowania własnego doskonalenia sportowego i edukacyjnego.
- Kształtowanie potrzeby uczestnictwa w innych formach aktywności fizycznej w celu zdobywania wiedzy i doświadczenia w organizacji aktywnego wypoczynku na rzecz regeneracji i dbałości o zdrowie.
- Kształtowanie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa uczestnictwa w zajęciach sportowych oraz ich organizacji.
- Kształtowanie potrzeby poznawania innych niż te aktualnie praktykowane formy i narzędzia do rozwoju sportowego oraz pozasportowego.
- Kształtowanie potrzeby rozwijania własnych umiejętności i zainteresowań w innych dyscyplinach sportu.
- Kształtowanie potrzeby poszerzania wiedzy o sporcie.

Edukacyjne na etapie specjalnym

- Doskonalenie się w obszarze wiedzy przydatnej do analizy własnego rozwoju sportowego i edukacyjnego.
- Doskonalenie się po przez inne formy aktywności fizycznej w celu utrwalania wiedzy i doświadczenia w organizacji aktywnego wypoczynku na rzecz regeneracji i dbałości o zdrowie.
- Doskonalenie i utrwalanie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa uczestnictwa w zajęciach sportowych oraz ich organizacji.
- Doskonalenie własnych umiejętności i zainteresowań po przez aktywny udział w uzupełniających zajęciach sportowych oraz zajęć wychowania fizycznego.
- Doskonalenie umiejętności w wykonywaniu czynności sprzyjających dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną w bliskiej i dalszej perspektywie czasu.

IV. ZAKŁADANE ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZENIU ETAPU SZKOLENIA.

W zakresie wiedzy			
lp	Uczeń zna i rozumie:	Etap Ukierunk. na poziomie wiedzy	Etap specjalny na poziomie wiedzy
1	Prawa i obowiązki ucznia /zawodnika oddziału, szkoły	podstawa	pełna
2	Zasady doboru sprzętu kolarskiego	podstawa	podstawa
3	Przepisy kolarskie z uwzględnieniem konkurencji wiodącej	podstawa	podstawa
4	Planowanie procesu treningowego	podstawa	pełna
5	Strukturę treningu : jednostka treningowa, mikrocykl, mezocykl, makrocykl	podstawa	pełna
6	Środki i metody oraz formy treningu	podstawa	pełna
7	Cechy motoryczne i sposoby ich kształtowania	podstawa	pełna
8	Znaczenie i zastosowanie taktyki w rywalizacji podczas wyścigów kolarskich.	podstawa	pełna
9	Rejestrację i analizę procesu treningowego	podstawa	pełna
10.	Znaczenie i sposoby kontroli efektów treningowych	podstawa	pełna
11.	Znaczenie i zastosowanie odnowy biologicznej	podstawa	pełna
12	Znaczenie higieny i odżywiania w sporcie	podstawa	pełna
13.	Znaczenie przeciwdziałania dopingowi w sporcie	pełna	pełna
14.	Problem przeciążeń i kontuzji w sporcie	pełna	pełna
15.	Metody i postępowanie w zapobieganiu kontuzji	pełna	pełna

W zakresie umiejętności			
lp	Uczeń potrafi	Etap Ukierunk. na poziomie umiejętności	Etap specjalny na poziomie umiejętności
1	Potrafi dostosowuje się do praw i obowiązków ucznia /zawodnika oddziału, szkoły	podstawa	pełne
2	Potrafi dokonywać właściwego doboru sprzętu kolarskiego	podstaw	podstawa
3	Potrafi właściwie interpretować przepisy kolarskie w szczególności konkurencji wiodącej	podstawa	podstawa
4	Potrafi zaplanować proces treningowy	podstawa	pełne
5	Potrafi określać zadania i kierunki oddziaływania w planowanych jednostkach treningowych, mikrocyklach, mezocyklach, makrocyklach	podstawa	pełne
6	Potrafi zastosować wybrane środki i metody oraz formy w treningu	podstawa	pełne
7	Potrafi wykorzystać sposoby kształtowania lub doskonalenia wybranych cech motorycznych w treningu	podstawa	pełne
8	Potrafi zastosować obronę taktykę walki podczas wyścigów kolarskich.	podstawa	pełne
9	Potrafi rejestrować i analizować proces treningowy	podstawa	pełne
10.	Potrafi zastosować urządzenia do kontroli efektów po treningowych	podstawa	pełne
11.	Potrafi zastosować wybrane środki odnowy biologicznej	podstawa	pełne
12	Potrafi postępować zgodnie z zasadami przestrzegania higieny oraz odżywiania w sporcie	podstawa	pełne
13.	Potrafi właściwie oceniać działania podjęte w zwalczaniu dopingu w sporcie	pełne	pełne
14.	Potrafi zapobiegać przeciążeniom oraz kontuzjom	pełne	pełne
15.	Potrafi właściwie postępować dla zapobiegania kontuzji	pełne	pełne

Kompetencje społeczne na poziomie ukierunkowanym

Uczeń gotów jest do:

- współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym /grupie treningowej;
- rozwijania własnych cech wolicjonalnych;
- dokonywanie właściwej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej;
- przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie;
- wykonywanie zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób;

Kompetencje społeczne na poziomie specjalnym

Uczeń gotów jest do:

- krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego;
- promowania sportu oraz zasad fair play poprzez własną postawę;
- przeciwdziałania dużym obciążeniom treningowych;
- świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w zakresie sportu kolarskiego;
- śledzenia trendów rozwojowych w sporcie;
- kształtowanie poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

V. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Treści programowe szkolenia sportowego:

Zawarte poniżej treści programowe dotyczą szkolenia sportowego etapu ukierunkowanego oraz etapu specjalnego dla konkurencji kolarskich. Program ten realizowany może być w oddziałach sportowych, szkołach sportowych oddziałach mistrzostwa sportowego oraz szkołach mistrzostwa sportowego o profilu kolarstwa.

Zawarte w tym fragmencie planu treści odnoszą się do ramowego przedstawienia etapów szkolenia, działów nauczania i doskonalenia sportowego.

Etap szkolenia ukierunkowanego

Szkoleniu podlegają uczniowie w wieku 13-14 lat (kategoria sportowa - młodzik) i w wieku 15 – 16 lat (kategoria wiekowa - junior młodszy)

Etap ukierunkowany jest rozwinięciem etapu wszechstronnego. Należy kontynuować pracę o charakterze ogólnorozwojowym, jednak zmieniać ulegają ilościowe proporcje zastosowania środków, metod i form treningowych z pośród których akcentowane są te o charakterze ukierunkowanym. Stosowane będą zadania specjalne związane głównie z kształtowaniem umiejętności technicznych i taktycznych. W okresie startowym zwiększona będzie liczba zawodów w których mają uczestniczyć zawodnicy. Istotny będzie również rozwój cech motorycznych, mających znaczenie w kolarstwie.

Przez odpowiednio dobrane metody i środki treningowe dążyć należy do funkcjonalnego przygotowania organizmu uczniów, celem podjęcia w następnym etapie treningu specjalistycznego. Przy stosowaniu zalecanych obciążeń treningowych należy mieć na uwadze także czynniki rozwoju ontogenetycznego podopiecznych. Stosowany w tym etapie trening powinien ujawnić preferencje psychomotoryczne uczniów do wybranych konkurencji kolarstwa w których mogliby uzyskiwać znaczące wyniki sportowe.

Etap szkolenia specjalnego

Szkoleniu podlegają uczniowie w wieku 17-18 lat (kategoria sportowa – junior) i w wieku 19 lat (kategoria wiekowa - młodzieżowiec)

Etap specjalny jest rozwinięciem zadań szkoleniowych poprzednich okresów w którym rozpoczyna się pierwsza faza przygotowania bazowego.

Celem tego etapu jest maksymalizacja obciążeń treningowych przy zastosowaniu głównie środków ukierunkowanych i specjalnych. W założeniach dąży się do osiągnięcia mistrzostwa sportowego. Dążyć należy w tym etapie szkolenia do uzyskiwania przez zawodników wysokich wyników sportowych w wybranych konkurencjach. W okresie ścisłej specjalizacji sportowej nie należy rezygnować z elementów kształtujących wszechstronną sprawność fizyczną. Niezależnie od stosowanych zajęć praktycznych, które przygotowują młodzież do kolarstwa pod względem motorycznym, technicznym i taktycznym przekazywane będą zawodnikom treści teoretyczne z teorii sportu, żywienia i nauk związanych z teorią treningu sportowego. Tylko świadome i wszechstronne oddziaływanie na młodocianych zawodników stwarza możliwość osiągnięcia w przyszłości znacznego postępu ich rezultatów sportowych. Poniżej przedstawione są treści teoretyczne i praktyczne, które będą sukcesywnie realizowane w kolejnych etapach szkolenia.

DZIAŁY NAUCZANIA – TREŚCI TEORETYCZNE

LP	ZAGADNIENIA	UK	SP
1.	Sprzęt kolarski	X	X
2.	Przepisy kolarskie	X	X
3.	Technika jazdy	X	
4.	Taktyka jazdy	X	X
5.	Sprawność ogólna	X	X
6.	Sprawność specjalna	X	
7.	Odnowa biologiczna	X	X
8.	Odżywianie	X	X
9.	Metodyka treningu	X	
10.	Higiena	X	
11.	Zagadnienia różne	X	
12.	Rejestracja i analiza procesu treningowego	X	

DZIAŁY NAUCZANIA I DOSKONALENIA SPORTOWEGO

SPRZĘT KOLARSKI

1.	Zasady doboru i wykorzystania sprzętu kolarskiego	X	
2.	Ustawianie pozycji kolarza (szosa, tor, MTB)	X	
3.	Konserwacja sprzętu kolarskiego	X	X
4.	Nazewnictwo i funkcjonowanie osprzętu roweru wyścigowego	X	
5.	Naprawa roweru	X	X
6.	Przygotowanie roweru na okres zimowy i letni	X	X
7.	Bieżący przegląd roweru	X	X

PRZEPISY KOLARSKIE

1.	Prawa i obowiązki kolarza	X	X
2.	Warunki techniczne roweru	X	X
3.	Ubiór zawodnika, napisy na ubiorach	X	
4.	Klasy sportowe i sposób ich zdobywania	X	X
5.	Przepisy dyscyplinarne	X	X
6.	Udzielenie pomocy i informacji zawodnikowi podczas zawodów	X	
7.	Pokazywanie trasy wyścigu przez zawodnika	X	X
8.	Kary za przewinienia podczas zawodów	X	X
9.	Start w wyścigu: zawodnika, pary, drużyny	X	
10.	Sposoby organizowania startu, wycofywanie z wyścigu	X	
11.	Formy tras wyścigów kolarskich rozgrywanych na szosie	X	
12.	Tory kolarskie	X	
13.	Rodzaje wyścigów torowych	X	X
14.	Rozgrywanie zawodów torowych	X	X
15.	Sposoby rozgrywania poszczególnych konkurencji torowych	X	X

TECHNIKA JAZDY

1.	Koordinacja ruchów w czasie jazdy na dystansie	X	X
2.	Technika jazdy indywidualnej na czas	X	X
3.	Technika jazdy w parach	X	X
4.	Technika jazdy w drużynie	X	X
5.	Zasada tworzenia i poruszania się z wachlarzu pojedynczym	X	
6.	Zasada tworzenia i poruszania się w wachlarzu podwójnym	X	
7.	Technika pokonywania zakrętów pojedynczych i łączonych	X	
8.	Technika podjazdu pod górę na siedząco i stojąco	X	
9.	Technika pokonywania długiego zjazdu	X	
10.	Technika jazdy rojem	X	
11.	Technika nawrotu na półmetku zawodnika, pary, drużyny	X	
12.	Technika pokonywania trasy przełajowej	X	
13.	Technika wskakiwania i zeskakiwania z roweru	X	
14.	Technika pokonywania różnych przeszkód terenowych	X	

15.	Technika zmiany wachlarza ze względu na warunki atmosferyczne	X	
16.	Technika startu w poszczególnych konkurencjach (szosa, tor, mtb)	X	
17.	Technika zmiany koła, roweru w poszczególnych konkurencjach	X	
18.	Technika poruszania się w kolumnie samochodów	X	X
19.	Technika pobierania pożywienia w punktach odżywczych	X	X
20.	Ćwiczenia techniczne zwiększające panowanie nad rowerem	X	X
21.	Technika poruszania się na torze kolarskim (rozgrzewka, poruszanie się zawodnika i drużyny)	X	X
22.	Technika startu zatrzymanego na torze	X	X
23.	Technika jazdy w wyścigu indywidualnym na torze	X	X
24.	Technika jazdy w wyścigu drużynowym na torze	X	X
25.	Technika wykonywania „stójki”	X	X
26.	Technika wchodzenia i schodzenia z toru kolarskiego	X	X

TAKTYKA JAZDY

1.	Taktyka w wyścigu indywidualnym na czas	X	X
2.	Taktyka w szosowym wyścigu drużynowym	X	X
3.	Taktyka w wyścigu ze startu wspólnego	X	X
4.	Formy walki na dystansie	X	X
5.	Formy rozgrywania finiszy	X	X
6.	Taktyka rozgrywania wyścigów przełajowych	X	X
7.	Taktyka rozgrywania kryteriów ulicznych	X	X
8.	Taktyka w wyścigach sprinterskich na torze	X	X
9.	Taktyka w wyścigach na 1000m	X	X
10.	Taktyka w wyścigu indywidualnym na 3000m	X	X
11.	Taktyka w torowym wyścigu drużynowym	X	X
12.	Taktyka w wyścigu dystansowym na torze	X	X
13.	Taktyka w wyścigu „amerykańskim”	X	X

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

1.	Pojęcie sprawności ogólnej i jej znaczenie w kolarstwie	X	X
2.	Cele i zadania oraz sposoby prowadzenia rozruchu porannego	X	X
3.	Cele i zadania oraz sposoby prowadzenia gimnastyki wieczornej	X	X
4.	Sprawność ogólna w całorocznym cyklu szkolenia	X	X
5.	Marszobieg – cel oraz sposoby prowadzenia	X	X
6.	Gry i zabawy na wolnym powietrzu – cel i zadania	X	X
7.	Atletyka terenowa – cel, zadania	X	X
8.	Trening ogólnorozwojowy na sali – cel, zadania	X	X
9.	Sporty uzupełniające w kolarstwie – cel, zadania	X	X
10.	Zajęcia na basenie pływackim – cel, zadania	X	X
11.	Trening wytrzymałości i siły ogólnej – cel, zadania	X	X
12.	Trening rowerowy w terenie – cel, zadania	X	X

SPRAWNOŚĆ SPECJALNA

1.	Pojęcie sprawności specjalnej i jej znaczenie	X	X
2.	Pojęcie cech motorycznych i ich pochodnych	X	X
3.	Trening szybkości specjalnej – cel, zadania	X	X
4.	Trening siły specjalnej – cel, zadania	X	X
5.	Trening wytrzymałości specjalnej – cel, zadania	X	X
6.	Trening wytrzymałości siłowej – cel, zadania	X	X
7.	Trening wytrzymałości szybkościowej – cel, zadania	X	X
8.	Trening szybkości siłowej – cel, zadania	X	X
9.	Sprawność specjalna – pojęcie, cele, zadania	X	X

ODNOWA BIOLOGICZNA

1.	Pojęcie i zadania odnowy biologicznej	X	X
2.	Masaż – cel, zadania, stosowanie	X	X
3.	Automasaż – cel, zadania, stosowanie	X	X
4.	Sauna – cel, zadania, stosowanie	X	X
5.	Kąpiele wodne – cel, zadania, stosowanie	X	X
6.	Światłolecznictwo – cel, zadania, stosowanie	X	X
7.	Ciepłownictwo – cel, zadania, stosowanie	X	X
8.	Kąpiele słoneczne, woda, wiatr – stosowanie; Kiedy? Jak?	X	X
9.	Elektrolecznictwo – cel, zadania, stosowanie	X	X
10.	Ruch jako forma odnowy biologicznej	X	X
11.	Kriostymulacja	X	X

ODŻYWIANIE

1.	Rola i znaczenie prawidłowego odżywiania	X	X
2.	Zasady racjonalnego żywienia w sporcie	X	X
3.	Odżywianie w dniach treningu sportowego	X	X
4.	Odżywianie w okresie przedstartowym	X	X
5.	Odżywianie w czasie zawodów	X	X
6.	Napoje i ich uzupełnianie w sporcie	X	X
7.	Odżywianie w czasie odnowy po treningu	X	X
8.	Pora, częstotliwość i rodzaj posiłków podczas treningu i zawodów	X	X
9.	Regulowanie ciężaru ciała w sporcie	X	X
10.	Stosowanie odżywek w sporcie	X	X
11.	Zatrucia pokarmowe	X	X
12.	Produkty spożywcze i ich wartości	X	X
13.	Rola witamin i soli mineralnych w sporcie	X	X
14.	Odżywianie w warunkach internatu	X	X
15.	Rola odżywiania w zachowaniu wysokiej wydolności fizycznej	X	X
16.	Zapotrzebowanie energetyczne organizmu sportowca	X	X

METODYKA TRENINGU

1.	Wyjaśnienie pojęcia „metodyka treningu”	X	X
2.	Struktura rocznego cyklu szkolenia	X	X
3.	Cele i zadania poszczególnych okresów i podokresów	X	X
4.	Podstawowe zasady treningu sportowego	X	X
5.	Metody treningu wytrzymałościowego	X	X
6.	Metody treningu siłowego	X	X
7.	Metody treningu szybkościowego	X	X
8.	Wpływ treningu na organizm	X	X

HIGIENA

1.	Sportowy tryb życia zawodnika	X	X
2.	Higiena osobista zawodnika	X	X
3.	Higiena pracy i wypoczynku	X	X
4.	Higiena pomieszczeń mieszkalnych	X	X

ZAGADNIENIA RÓŻNE

1.	Rys historyczny rozwoju kolarstwa w Polsce, Europie i na Świecie	X	X
2.	Podział sportu kolarskiego i charakterystyka konkurencji	X	X
3.	Struktura organizacyjna kolarstwa w Polsce	X	X
4.	Struktura organizacyjna klubu sportowego – władze klubu	X	X
5.	Prawa i obowiązki sportowca	X	X
6.	Umiejętności godzenia sportu z nauką	X	X
7.	Najczęstsze urazy i choroby kolarzy oraz sposoby ich zwalczania	X	X
8.	Ubiór kolarza na treningi i zawody w różnych warunkach atmosferycznych	X	X
9.	Cele i zadania prowadzenia dzienniczka zajęć sportowca	X	X
10.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	X	X
11.	Budowa i funkcjonowanie organizmu ludzkiego	X	X
12.	Analiza pracy kolarza na rowerze	X	X
13.	Szyki kolarskie	X	X
14.	Zabawy rowerowe	X	X

REJESTRACJA I ANALIZA PROCESU TRENINGOWEGO

1.	Dziennik zajęć sportowca – analiza	X	X
2.	Dziennik zajęć trenera – analiza	X	X
3.	Arkusz rejestracji obciążeń treningowych	X	X
4.	Samokontrola wytrenowania	X	X
5.	Metody niezwłocznej informacji w treningu sportowym i podczas zawodów	X	X
6.	Monitorowanie procesu szkolenia przy pomocy sporttestera i komputera	X	X

L.P.	Zagadnienie tematyczne – PRAKTYKA	UK	SP
------	-----------------------------------	----	----

SPRZĘT KOLARSKI

1.	Konserwacja sprzętu kolarskiego	X	X
2.	Naprawa roweru	X	X
3.	Przygotowanie roweru na okres zimowy i letni	X	X
4.	Bieżący przegląd roweru	X	X

TECHNIKA JAZDY

1.	Technika jazdy indywidualnej na czas	X	X
2.	Technika jazdy parami	X	X
3.	Technika jazdy w drużynie	X	X
4.	Poruszanie się w wachlarzu pojedynczym	X	X
5.	Poruszanie się w wachlarzu podwójnym	X	X
6.	Technika pokonywania zakrętów pojedynczych i podwójnych	X	X
7.	Technika podjazdu pod górę	X	X
8.	Technika pokonywania długiego zjazdu	X	X
9.	Technika jazdy rojem	X	X
10.	Technika nawrotu na półmetku zawodnika, pary, drużyny	X	X
11.	Technika pokonywania trasy przełajowej	X	X
12.	Technika wskakiwania i zeskakiwania z roweru	X	X
13.	Technika pokonywania różnych przeszkód terenowych	X	X
14.	Technika zmiany wachlarza ze względu na warunki atmosferyczne	X	X
15.	Technika startu w poszczególnych konkurencjach	X	X
16.	Ćwiczenia techniczne zwiększające panowanie nad rowerem	X	X
17.	Technika startu zatrzymanego na torze	X	X
18.	Technika jazdy w wyścigu indywidualnym na torze	X	X
19.	Technika jazdy w wyścigu drużynowym na torze	X	X
20.	Technika wykonywania „stójki”	X	X

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

1.	Marszobiegi	X	X
2.	Gry i zabawy na wolnym powietrzu	X	X
3.	Atletyka rowerowa	X	X
4.	Trening ogólnorozwojowy na Sali	X	X
5.	Zajęcia na basenie pływackim	X	X
6.	Trening wytrzymałości i siły ogólnej	X	X
7.	Trening narciarski (jazda na nartach)	X	X
8.	Trening łyżwiarski (jazda na łyżwach)	X	X

SPRAWNOŚĆ UKIERUNKOWANA

1.	Trening rowerowy w terenie	X	X
2.	Trening techniczny na rolkach	X	X
3.	Trening na cykloergometrze	X	X

SPRAWNOŚĆ SPECJALNA

1.	Trening szybkości specjalnej (szosa, tor)	X	X
2.	Trening siły specjalnej (szosa, tor)	X	X
3.	Trening wytrzymałości specjalnej na szosie	X	X
4.	Trening wytrzymałości siłowej na szosie	X	X
5.	Trening wytrzymałości szybkościowej (szosa, tor)	X	X
6.	Trening szybkości siłowej (szosa, tor)	X	X

SPRAWDZIANY

1.	Test sprawności fizycznej i ogólnej	X	X
2.	Test na cykloergometrze	X	X
3.	Sprawdzian szybkości specjalnej	X	X
4.	Sprawdzian siły specjalnej	X	X
5.	Sprawdzian wytrzymałości specjalnej	X	X
6.	Sprawdzian wytrzymałości siłowej	X	X

STARTY

1.	Starty przełajowe (MTB)	X	X
2.	Starty szosowe:	X	X
-	Jazda indywidualna na czas	X	X
-	Jazda parami	X	X
-	Jazda drużynowa	X	X
-	Wyścigi ze startu wspólnego	X	X
-	Kryteria uliczne	X	X
-	Wyścigi wieloetapowe	X	X
3.	Starty torowe:	X	X
-	Sprinty	X	X
-	1000m	X	X
-	2000m indywidualnie	X	X
-	3000m indywidualnie	X	X
-	3000m drużynowo	X	X
-	4000m drużynowo	X	X
-	Wyścig dystansowy	X	X
-	Sprint drużynowy	X	X
-	Wyścig amerykański	X	X
-	Wyścig za motorami (kejrin)	X	X
-	4000m indywidualnie	X	X

ZGRUPOWANIA I KONSULTACJE

1.	Zgrupowania o charakterze wytrzymałości i siły ogólnej	X	X
2.	Zgrupowania o charakterze wytrzymałości i siły specjalnej	X	X
3.	Zgrupowania o charakterze BPS na szosie i torze	X	X
4.	Konsultacje – przygotowanie ogólne i specjalistyczne na szosie i torze	X	X

Przygotowanie motoryczne:

Przygotowanie motoryczne w kolarstwie odnosi się do szerokiego wachlarza form, metod i środków treningowych. Proporcje oraz różnicowanie ich ilościowe, objętościowe wynika z okresu szkoleniowego (przygotowawczy, startowy, przejściowy), w którym będą zastosowane. Nie bez znaczenia jest również to dla jakiej grupy wiekowej zawodników będą one planowane.

Stosowane formy, metody, środki treningowe w okresie rocznego szkolenia

Okres	Środki treningowe	Metody treningowe	Formy treningowe
Okres przygotowania wszechstronnego	- ogólne - ukierunkowane	- ciągła - powtórzeniowa	- zabawowa - zadaniowa
Okres przygotowania ukierunkowanego	- ogólne - ukierunkowane	- ciągła - powtórzeniowa	- zabawowa - zadaniowa
Okres przygotowania specjalnego	- ukierunkowane - specjalne	- ciągła - interwałowa - zmienna - powtórzeniowa	- zadaniowa - ścisła
Okres startowy	- ukierunkowane - specjalne	- ciągła - interwałowa - zmienna - powtórzeniowa	- zadaniowa - ścisła
Okres przejściowy	- ogólne - ukierunkowane	- metoda ciągła	- zabawowa

Procentowy udział środków w rocznym cyklu treningowym

Środki oddziaływania Treningu	Okres przygotowania wszechstronnego	Okres przygotowania ukierunkowanego	Okres przygotowania specjalnego	Okres startowy	Okres przejściowy
ogólne	65%	30%	15%	5%	80%
ukierunkowane	30 %	55%	60%	20%	20%
specjalne	5%	15%	25%	75%	

Procentowy udział zastosowanych metod w rocznym cyklu treningowym

Metody oddziaływania Treningu	Okres przygotowania wszechstronnego	Okres przygotowania ukierunkowanego	Okres przygotowania specjalnego	Okres startowy	Okres przejściowy
ciągła	75%	50%	40%	30%	75%
powtórzeniowa	10%	30%	20%	25%	
zmienna	15%	20%	20%	30%	25%
interwałowa			20%	15%	

Procentowy udział rodzajów form treningowych w rocznym cyklu treningowym

formy oddziaływania Treningu	Okres przygotowania wszechstronnego	Okres przygotowania ukierunkowanego	Okres przygotowania specjalnego	Okres startowy	Okres przejściowy
zabawowa	35%	20%			85%
zadaniowa	40%	50%	40%	10%	15%
ściśła	25%	30%	60%	85%	

Rozgrzewka rola i znaczenie:

Rozgrzewka jest to zbiór czynności jakie podejmuje zawodnik przed wykonaniem głównego zadania treningowego lub startowego w celu pobudzenia zasadniczych funkcji organizmu (układ mięśniowy, układ naczyniowy, układ oddechowy, układ nerwowy, wewnętrzny system termoregulacji i metabolizmu).

Ma sprzyjać adaptacji zawodnika do planowanego obciążenia wysiłkowego którymi m. innymi jest czas pracy i jego intensywność.

Rozgrzewka również jest zabiegiem w przeciwdziałaniu wszelkim urazom w obrębie kostnowstawowym oraz w układzie mięśniowym w którym ważną rolę pełnią więzadła narażone na mikro urazy czy poważniejsze kontuzje.

W trakcie wykonywania wysiłku po 1 – 2min pojawia się tzw. zadyszka której negatywnym skutkiem może być w tym momencie obniżenie jakości pracy (strata czasu) .

Celem rozgrzewki jest zapobieganie lub zminimalizowanie skutków tych zagrożeń.

Przykładowa forma rozgrzewki przed jazdą indywidualną na czas:

Warunki startowe : długość trasy 20km ,konfiguracja – teren pofałdowany, trasa z półmetkiem na 10 km, wiatr przeciwny do półmetka ,orientacyjny czas wysiłku 26 min, temperatura otoczenia 18st.C , godzina startu 11.00, intensywność wysiłku od umiarkowanej do submaksymalnej.

Przykład rozgrzewki dla ukierunkowanego i specjalnego etapu szkolenia.

Rozgrzewka przeprowadzona w okresie startowym ,przed startem jazdy indywidualnej na czas. Nie bez znaczenia do jej przeprowadzenia przeanalizowane zostały warunki startowe, które wskazują na potrzebę zastosowania odpowiedniej formy , struktury zadaniowej tej swoistej jednostki treningowej i ogólny czas jej trwania.

Podstawowym zadaniem tej rozgrzewki jest zminimalizowanie skutków tzw .zadyszki.

W 45 minutowej rozgrzewce zawarto zadania treningowe w której występuje część wstępna, (wprowadzenie), część główna (ćwiczenia) i zakończenie (rozjazd).

Zadania treningowe dotyczą ćwiczeń o zróżnicowanym poziomie intensywności, które generowane będą przez opór tylnego koła , odpowiednie przełożenie układu napędowego roweru, kadencję – rytm pracy. Uciążliwość ćwiczeń ma za zadanie pobudzić organizm do stanu w którym intensywność w krótkiej jednostce czasu równa bądź zbliżona będzie do przyjętej w strategii oraz taktyki rozgrywania wyścigu (duża do submaksymalnej). Do rozgrzewki używamy trenażera z oporem na tylnie roweru koło.

Schemat rozgrzewki:

Lp.	czas zadania	ilość obrotów na 1'	przełożenie	Intensywność wysiłku	HR
1	10'	80 - 90	52 -17	mała	120 -130
2	1'	100 -110	52 -15	umiark.- dużej	145 - 170
3	3'	80 - 90	52 -17	mała	120 - 130
4	1'	100 -110	52 -15	umiark.- dużej	145 - 170
5	3'	80 - 90	52 -17	mała	120 - 130
6	1'	100 -110	52 -15	umiark.- dużej	145 - 170
7	3'	80 - 90	52 -17	mała	120 - 130
8	1'	100 -110	52 -15	umiark.- dużej	145 – 170
9	5'	80 - 90	52 -17	mała	120 – 130
10	30''	90 - 100	52 -14	duża- submaksymalna	150 – 195
11	3'	80 - 90	52 -17	mała	120 – 130
12	1'	90 - 100	52 -14	duża.- submaksymalna	150 – 195
13	6'	80 - 90	52 -17	mała	120 – 130
14	1'30''	100 -110	52 -15	umiark.- dużej	145 – 170
15	5'	80 -90	52 -17	mała	120 – 130

Sporty wspomagające

Duże znaczenie w procesie szkolenia sportowego pełnią sporty uzupełniające, których największe zastosowanie występuje w okresie przygotowawczym - podokres przygotowania ogólnego i okresie przejściowym. Również w okresie przygotowawczym ale dotyczącym podokresu ukierunkowanego można przeprowadzić np. z powodu złych warunków pogodowych trening zastępczy z grupy środków ogólnych.

Dla przykładu trening narciarski do kształtowania lub doskonalenia wytrzymałości dł. czasu. Najbardziej cenione z uwagi na zastosowanie w treningu kolarzy są dyscypliny : koszykówka, siatkówka, piłka nożna , biegi długie, narciarstwo biegowe, łyżwiarstwo, pływanie, sporty siłowe.

Dyscypliny sportowe stosowane w szkoleniu podstawowym kolarzy i ich oddziaływanie na sprawność ogólną.

dyscypliny sportowe	doskonalenie cech motorycznych	zastosowanie metod	intensywność	inne
gry zespołowe	szybkość wytrzymałość siła skoczność gibkość koordynacja	zmienna ciągła interwałowa	mała umiarkowana duża s. maksymalna maksymalna	cech. wolicjonalne współdziałanie konsolidacja wypoczynek czynny sprawność ogólna
biegi	szybkość wytrzymałość wytrzymałość długiego czas. koordynacja	ciągła zmienna interwałowa powtórzeniowa	mała umiarkowana duża s. maksymalna maksymalna	cech. wolicjonalne wypoczynek czynny walory poznawcze sprawność ogólna
narciarstwo biegowe	wytrż. siłowa wytrzymałość wytrzymałość długiego czas koordynacja	ciągła zmienna interwałowa powtórzeniowa	mała umiarkowana duża	cech. wolicjonalne współdziałanie wypoczynek czynny walory poznawcze sprawność ogólna
łyżwiarstwo	wytrż. siłowa wytrzymałość wytrzymałość długiego czas koordynacja	ciągła zmienna interwałowa powtórzeniowa	mała umiarkowana duża s.maksymalna maksymalna	cech. wolicjonalne współdziałanie wypoczynek czynny sprawność ogólna
sporty siłowe	wytrż. siłowa siła koordynacja	zmienna powtórzeniowa	umiarkowana duża s. maksymalna	cech. wolicjonalne współdziałanie konsolidacja sprawność ogólna
pływanie	szybkość wytrzymałość wytrż. siłowa wytrż.rytmowa gibkość koordynacja	ciągła zmienna interwałowa powtórzeniowa	mała umiarkowana duża s. maksymalna	cech. wolicjonalne wypoczynek czynny rehabilitacja sprawność ogólna
gimnastyka	wytrzymałość gibkość koordynacja	ciągła powtórzeniowa	mała umiarkowana	cech. wolicjonalne wypoczynek czynny korekcja wad post. sprawność ogólna

Działania na rzecz kariery dwutorowej

Kariera zawodnika oparta jest głównie na systematycznym wieloletnim treningu oraz startach i sukcesach sportowych, które są kwintesencją spełnienia oczekiwań zawodnika oraz tych którzy w różny sposób jego wspierają, organizując między innymi stosowne zaplecze i bazę oraz wykładają na to konkretne środki finansowe. Cały ten proces uwarunkowany jest zdolnością do podejmowania wieloletniej pracy przez zawodnika, wynikami sportowymi, motywacją, względami osobistymi, środowiska i innymi czynnikami. Głównymi czynnikami, które ograniczają czas kariery zawodniczej jest zaawansowany wiek w którym następuje obniżenie parametrów funkcjonalnych, wydolnościowych, sprawnościowych, wypalenie, brak motywacji, czynniki środowiskowe.

Działania podejmowane na rzecz kariery dwutorowej mają pokazać zawodnikowi ścieżkę rozwoju edukacyjnego i osobistego na której odnajdzie on sposoby i miejsce pozyskiwania umiejętności, wiedzy oraz kompetencji zawodowych przydatnych w życiu pozasportowym.

Sama szkoła sportowa umożliwia łączenie sportu z edukacją, gdzie oprócz nabytej wiedzy uczeń uzyskuje świadectwo maturalne, które jest przepustką do podejmowania dalszego kształcenia i zdobywania wszelkich uprawnień zawodowych.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (Dz.U. z dnia 29 marca 2017 r. Poz. 671) w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego uczeń 2 i 3 klasy SMS może uczestniczyć w kursie instruktora sportu. Ramowy System Kwalifikacji opracowany przez Polski Związek Kolarski i Wyższą Szkołę Kultury Fizycznej i Sportu w Pruszkowie pozwolił na działanie kursów instruktorskich i trenerskich, które od kilku lat prowadzone są przez powołany do tego zespół metodyczny. Ponadto ta sama uczelnia umożliwia podejmowanie studiów dziennych lub zaocznych dla zawodników czynnych i tych których kariera już się zakończyła. Przykładem realizacji się w sporcie i edukacji są absolwenci szkół mistrzostwa sportowego, którzy aktualnie pracują w klubach uzyskując wcześniej uprawnienia instruktorskie i trenerskie. W trzech działających SMS pracują byli ich absolwenci, którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i wykształcenie umożliwiające pracę w tych szkołach.

Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Dla klasy V i VI

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- w zakresie umiejętności, uczeń:
 - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Dla klasy VII i VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizyczne

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Dla szkół : liceum, technikum

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball);
- planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
- opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

VI. KRYTERIA I ZASADY KWALIFIKACJI UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO O PROFILU KOLARSTWA

Proces naboru i wstępnej selekcji powinien być zaplanowany, dobrze zorganizowany i prowadzony systematycznie, tylko wówczas gwarantuje to wyłonienie uzdolnionej sportowo młodzieży.

Pierwszym kryterium jakim będzie poddany kandydat do oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego wykazuje stan zdrowia, określony przez lekarza Poradni Sportowo-Lekarskich. Dopiero po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania kolarstwa kandydat taki może być uwzględniany w kolejnych etapach naboru do oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego .

Drugim kryterium jest wiek kandydata rozpatrywany w dwóch aspektach, wieku metrykalnego i biologicznego. W tym miejscu należy brać pod uwagę możliwość występowania dużych różnic rozwojowych między kolejnymi zawodnikami.

Przystępując do analizy dotychczasowych osiągnięć kandydata w procesie rekrutacji do oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego należy poddać wnikliwej analizie cztery elementy: wiek, rozwój biologiczny, wrodzony potencjał fizjologiczny i wpływ dotychczasowego treningu. W ocenie potencjału fizjologicznego powinny być uwzględnione wymogi fizjologiczne wyróżniające zawodników odnoszących sukces sportowy w wieku dojrzałym. Należy w tym miejscu brać pod uwagę złożoność modelu kolarskiego mistrza oraz szeroki wachlarz konkurencji jakimi dysponuje ta dyscyplina sportu.

O trafnym naborze decydują również cechy psychiczne osobnika, nabierają one jeszcze większej wagi na etapie treningu specjalnego, gdzie wymagania obciążeniowe i objętościowe stają się wyzwaniem dla organizmu i psychiki zawodnika. W ciężkich warunkach treningowych i wyczerpującej rywalizacji sukces odnosić będą tylko jednostki z najmocniejszą motywacją i potencjałem.

Kandydat do oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego powinien także wykazać się nienagannym zachowaniem i dobrymi wynikami w nauce. Postawa kandydata na mistrza sportu powinna cechować go sumiennością, odpowiedzialnością i pełnym zaangażowaniem w trening i nauki.

Kryteria do oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.

1. Stan zdrowia umożliwiający kontynuację treningów kolarskich potwierdzony przez specjalistów medycyny sportowej (Przychodnia Sportowo - Lekarska).
2. Duże zainteresowanie kolarstwem.
3. Wysoki poziom sprawności fizycznej ogólnej, określonej w oparciu o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (min 400pkt.).
4. Wysoki poziom sprawności fizycznej specjalnej określony testem.

DLA POZIOMU TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ SPECJALNEJ NA ETAPIE NABORU UKIERUNKOWANEGO KLASA V - VI

Test szybkości - 200m ze startu lotnego (przełożenie 46x15)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 14,00	5
Dobry	14,00 - 14,50	4
Średni	14,51 - 15,00	3
Słaby	15,01 - 15,50	2
Bardzo słaby	> 15,50	1

Test siły - 30m ze startu zatrzymanego (przełożenie 46x15)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 5,00	5
Dobry	5,00 - 5,50	4
Średni	5,51 - 5,70	3
Słaby	5,71 - 6,00	2
Bardzo słaby	> 6,00	1

Test wytrzymałości - 2000m ze startu zatrzymanego (przełożenie 46x15)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 3,00	5
Dobry	3,00 - 3,10	4
Średni	3,11 - 3,15	3
Słaby	3,16 - 3,20	2
Bardzo słaby	> 3,20	1

Całościowa ocena wyników

Liczba punktów	Ocena kandydata	Kwalifikacja do szkoły
13 - 15	Uzdolniony	pozytywna
10 - 12	Średnio uzdolniony	pozytywna
7 - 9	Słabo uzdolniony	negatywna
3 - 6	Bardzo słabo uzdolniony	negatywna

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ SPECJALNEJ NA ETAPIE NABORU
DLA POZIOMU UKIERUNKOWANEGO
KLASA VII - VIII**

Test szybkości - 200m ze startu lotnego (przełożenie 46x15)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 13,50	5
Dobry	13,50 - 14,00	4
Średni	14,01 - 14,50	3
Słaby	14,51 - 15,00	2
Bardzo słaby	> 15,00	1

Test siły - 30m ze startu zatrzymanego (przełożenie 46x15)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 4,7	5
Dobry	4,71 - 5,20	4
Średni	5,21 - 5,50	3
Słaby	5,51 - 5,70	2
Bardzo słaby	> 5,70	1

Test wytrzymałości - 2000m ze startu zatrzymanego (przełożenie 46x15)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 2,45	5
Dobry	2,46 - 2,50	4
Średni	2,51 - 2,55	3
Słaby	2,56 - 3,05	2
Bardzo słaby	> 3,05	1

Całościowa ocena wyników

Liczba punktów	Ocena zawodnika	Kwalifikacja do szkoły
13 - 15	Uzdolniony	Uzyskał
10 - 12	Średnio uzdolniony	pozytywna
7 - 9	Słabo uzdolniony	negatywna
3 - 6	Bardzo słabo uzdolniony	negatywna

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ SPECJALNEJ NA ETAPIE NABORU
DLA POZIOMU SPECJALNEGO**

Test szybkości - 200m ze startu lotnego (przełożenie 47x14)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 12,50	5
Dobry	12,50 - 13,20	4
Średni	13,21 - 13,80	3
Słaby	13,81 - 14,50	2
Bardzo słaby	> 14,50	1

Test siły - 100m ze startu zatrzymanego (przełożenie 47x14)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 10,80	5
Dobry	10,80 - 11,30	4
Średni	11,31 - 11,60	3
Słaby	11,61 - 12,20	2
Bardzo słaby	> 12,20	1

Test wytrzymałości - 2000m ze startu zatrzymanego (przełożenie 47x14)

Ocena	Czas (s)	Punkty
Bardzo dobry	< 2,34	5
Dobry	2,34 - 2,40	4
Średni	2,41 - 2,45	3
Słaby	2,46 - 2,55	2
Bardzo słaby	> 5,55	1

Całościowa ocena wyników

Liczba punktów	Ocena zawodnika	Kwalifikacja do szkoły
13 - 15	Uzdolniony	pozytywna
10 - 12	Średnio uzdolniony	pozytywna
7 - 9	Słabo uzdolniony	negatywna
3 - 6	Bardzo słabo uzdolniony	negatywna

VII. KONTROLA I OCENA EFEKTÓW SZOLENIA I UCZENIA SIĘ

Kontrola

Kontrola szkolenia jest integralnie związana z procesem doskonalenia sportowego zawodników, daje istotną informację o skuteczności oraz efektywności oddziaływania zaplanowanych obciążeń treningowych. Oprócz przygotowania motorycznego istotny jest również poziom wiedzy jaką nabywa zawodnik na każdym etapie realizacji planu.

W dziale VI tego programu a dotyczącego wiedzy, nakreślony jest zakres jaki powinien zawodnik opanować na kolejnym etapie szkolenia. Zasadnym więc jest to że na bieżąco bądź po jego zakończeniu powinna być ona sprawdzana.

Praktyką w szkołach mistrzostwa sportowego jest organizowanie odpraw przed treningowych na których analizuje się wykonywaną w poprzednich okresach pracę jak również omawia się przebieg kolejnej jednostki treningowej. Komunikacja w wymianie informacji pomiędzy trenerami oraz zawodników musi być merytoryczna i zrozumiała dla każdego. Posługiwanie się językiem sportowym i terminami w których słowa takie jak: trening, obciążenie, wytrzymałość, metoda, intensywność, regeneracja, miernik mocy, kontrola, samopoczucie, tętno, odnowa biologiczna itp. dają jednocześnie informację, że zawodnik wie o czym mówi i opanował określoną wiedzę.

System monitorowania obciążeń treningowych i startowych. Podstawowymi narzędziami w zakresie kontroli efektów natychmiastowych, wydłużonych i kumulatywnych są: monitory pracy serca, pomiar stoperem, ocena obiektywna (trener), ocena subiektywna (zawodnik), badania wydolnościowe, badania morfologiczne, sprawdziany, wyścigi kontrolne.

Również do kontroli, diagnozy, analizy, celów poglądowych stosowana jest kamera wideo (ocena techniki wykonywania ćwiczenia, strategii i sposobu walki podczas wyścigu). Ponadto do analizy stworzona jest baza danych o obciążeniach poszczególnych zawodników (komputer) oraz każdy zawodnik prowadzi tzw. kartę pracy, która zawiera opis obciążeń treningowych (metody, intensywność, środki, czas pracy). Przed każdymi zajęciami zbiera się zespół trenerski w celu omówienia przebiegu treningu, warunków jego realizacji, dyspozycji zawodników, dokonywanie zmian w obciążeniach, sposobie i miejscu jego wykonania. Przed każdymi zajęciami prowadzona jest odprawa z zawodnikami, gdzie przekazuje się informacje o treningu, jego przebiegu, celu, dyspozycji zawodników, bezpieczeństwa podczas realizacji zadań.

Kontrola efektów po-treningowych

1. Całoroczny monitoring: monitor pracy serca, monitor pomiaru mocy.
2. Badania wydolnościowe:
 - dla klasy pierwszej – nabór;
 - po zakończeniu okresu przygotowawczego;
 - po okresie przygotowania specjalnego i pierwszym mezocyklu przedstartowym;
 - po Mistrzostwach Polski – dla grupy kandydatów na ME i MŚ;
 - po zakończeniu sezonu.
2. Sprawdzian przygotowania ogólnego:
 - sprawdzian wytrzymałości i siły wybranych grup mięśniowych przed okresem przygotowawczym;
 - sprawdzian jw. po okresie przygotowania ogólnego;
 - sprawdzian wytrzymałości biegowej – zawody biegowe 12km;
 - Europejski test sprawności fizycznej EUROFIT.
3. Sprawdzian przygotowania specjalnego – okres przedstartowy:
 - wyścig przełajowy – zawody kolarskie;
 - sprawdzian siły specjalnej – podjazd 4,5km – przed mezocyklem przygotowania specjalnego;
 - sprawdzian jw. po realizacji przygotowania specjalnego;
 - sprawdzian wytrzymałości specjalnej – jazda indywidualna na czas – 15km;
 - wyścig szosowy klasyczny – 80km >.
4. Sprawdzian przygotowania specjalnego – okres startowy:
 - wyścig indywidualny na czas lub start wspólny w Pucharach Polski;
 - Mistrzostwa Polski – jazda indywidualna na czas;
 - Mistrzostwa Polski – start wspólny;
 - Górskie Mistrzostwa Polski;
 - wyścigi etapowe UCI w Polsce;
 - wyścigi etapowe UCI za granicą.

Wykaz najważniejszych zawodów i startów kontrolnych

Okres przedstartowy – startowy:

1. Cykl imprez Pucharu polski – 5 edycji.
2. Wyścigi etapowe krajowe – 2 starty.
3. Wyścigi etapowe zaliczane do klasyfikacji UCI – 2 starty.
4. Wyścigi etapowe zagraniczne UCI – 3 starty.
5. Mistrzostwa Polski we wszystkich konkurencjach kolarskich: jazda indywidualna na czas, pary, drużyna, start wspólny, MTB, tor (wyścigi na średnim dystansie indywidualne i drużynowe, wyścig punktowy), przełaj.

VIII. WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE W RAMACH SYSTEMU OKREŚLONEGO PRZEZ POLSKI ZWIAZEK SPORTOWY

Kolarstwo jest złożoną dyscypliną pod względem rodzaju i liczby występujących w niej konkurencji.

Wykaz dyscyplin kolarskich

lp	Dyscypliny kolarskie	Konkurencje w nich występujące
1	Kolarstwo szosowe	jazda indywidualna na czas, start wspólny ,jazda drużynowa , jazda parami ,sztafeta drużyn mieszanych na czas
2	Kolarstwo torowe	Sprint indywidualny, sprint drużynowy, keirin, wyścig drużynowy na dochodzenie ,madison, scratch, ,omnium
3	Kolarstwo górskie MTB	Cross country ,cross- country eliminator, maraton ,sztafety
4	Kolarstwo BMX	racing , freestyle, trial,
5	Kolarstwo przełajowe	
6	Kolarstwo artystyczne	
7	Piłka rowerowa	
8	Parakolarstwo	konkurencje szosowe , torowe ,terenowe.

Z uwagi na wiek, stopień zaawansowania sportowego oraz uwarunkowania ontogenezy w systemie współzawodnictwa sportowego w kolarstwie występuje podział na kategorie wiekowe. Również przeciwdziałając nadmiernemu obciążeniu i dbałości o bezpieczeństwo młodych zawodników stosuje się ograniczenia sprzętowe.

Podział na kategorie wiekowe i ograniczenia sprzętowe w stosowaniu przełożeń napędu roweru w kolarstwie szosowym oraz torowym.

LP	Kategorie wiekowe	Wiek	Przełożenie	Przełożenie
1	Młodzik	13 – 14	46 x 15	46 x 14
2	Junior młodszy	15 – 16	46 x 14	47 x 14
3	Junior	17 – 18	52 x 14	48 x 14
4	Orlik – poniżej 23 lat	19 – 22	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń
5	Elita	23 i starsi	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń
6	Elita kobiety	19 i starsze	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń
7	Masters	30 i starsi	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń

Wykaz imprez kolarskich obowiązujących w systemie współzawodnictwa sportowego w kolarstwie.

Kategorie wiekowe	Imprezy mistrzowskie krajowe	Imprezy mistrzowskie międzynarodowe	Imprezy krajowe	Imprezy międzynarodowe
młodzik	MMM		ogólnopolskie wyścigi kolarskie, regionalne wyścigi kolarskie	
Junior młodszy	MPG, MP MTB, MP BMX, MP Par i Drużyn	EOM	ogólnopolskie wyścigi kolarskie, regionalne wyścigi kolarskie, Puchar Polski, ogólnopolskie wyścigi etapowe, międzynarodowe wyścigi kolarskie, Puchar Polski Tor	Międzynarodowe wyścigi kolarskie, Międzynarodowe etapowe wyścigi kolarskie
junior	MPG, MP MTB, MP BMX, MPT, MP Par i Drużyn MP LZS	MŚ, ME, MET, MŚT, MŚ MTB, ME BMX, MŚ BMX, MIO	ogólnopolskie wyścigi kolarskie, regionalne wyścigi kolarskie, Puchar Polski, ogólnopolskie wyścigi kolarskie, międzynarodowe wyścigi kolarskie. Puchar Polski Tor	PN 1.1 UCI, 2.1 UCI wyścigi klasyczne, wyścigi etapowe
młodzieżowiec	MPG, MP MTB, MP BMX, MPT, MP Par i Drużyn MP AZS	MŚ, ME, MET, MŚT, MŚ MTB, ME BMX, MŚ BMX, MIO AMŚ	ogólnopolskie wyścigi kolarskie, regionalne wyścigi kolarskie, Puchar Polski międzynarodowe wyścigi kolarskie UCI. Puchar Polski Tor	2,2 2.1 1.UWT 2.UWT CC 1.HC 2.HC CRT
Senior-elita	MPG, MP MTB, MP BMX, MPT, MP Par i Drużyn MP AZS	IO, EIO, MŚ, ME, MET, MŚT, MŚ MTB, ME BMX, MŚ BMX, AMŚ	ogólnopolskie wyścigi kolarskie, regionalne wyścigi kolarskie UCI	

Podstawowym wyznacznikiem sportu kwalifikowanego jest wynik sportowy, który osiągany jest poprzez rywalizację sportową. W dyscyplinie kolarstwa wiodącą kierowniczą rolę w organizacji i działalności sportowej na arenie ogólnopolskiej, regionalnej odgrywa Polski Związek Kolarski. W strukturze jego działalności działają regionalne związki kolarskie, stowarzyszenia i kluby kolarskie. Wszystkie te instytucje podporządkują swoją działalność o zawodników i zawodniczki, którzy poddani szkoleniu sportowemu realizują się po przez uczestnictwo w imprezach kolarskich, gdzie po przez rywalizację ze swoimi rówieśnikami w ramach przynależności do określonej kategorii wiekowej walczą o wynik sportowy.

Na każdym poziomie uczestnictwa w sporcie poddawani są selekcji począwszy od klubu a w dalszej części po przez kadry regionalne, kadry narodowe. Każdy zawodnik uczestniczący w tym procesie powinien wykazać się zdrowiem i predyspozycjami do uprawianej konkurencji. Przechodzi specjalistyczne badania które potwierdzają jego zdolność do uprawiania kolarstwa i otrzymuje również po nich stosowny dokument – karta zdrowia sportowca, która uprawnia do udziału w wyścigach. Każdy zawodnik musi posiadać licencję kolarską z nadanym kodem przydzielonym przez Światową Federację Kolarską UCI. Jest to karta uprawniającą jego do udziału w wyścigach krajowych, międzynarodowych krajowych oraz międzynarodowych zagranicznych. Wszyscy obowiązkowo posiadać muszą ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków odpowiednie do stopnia ryzyka odniesienia obrażeń. Ten wymóg regulują firmy ubezpieczeniowe. Do udziału w wyścigu zgłoszenia zawodników dokonują kluby. Zawodnicy startujący w ramach reprezentacji SMS, kadry wojewódzkiej, kadry narodowe zgłaszani są przez te instytucje.

Zawodnikom startującym w wybranych imprezach kolarskich przyznawane są punkty za osiągnięte miejsca w końcowej klasyfikacji wyścigu, które oprócz że zaliczane są do różnego rodzaju rankingów regionalnych ogólnopolskich, związkowych to zaliczane są również do programu System Współzawodnictwa Dzieci i Młodzieży za które naliczane są środki finansowe dla klubów.

IX. PERIODYZACJA I PRZYKŁADOWE PLANY SZKOLENIA SPORTOWEGO

Według H. Sozańskiego wielkość obciążeń określają parametry ilościowe (objętość pracy) oraz jakościowe (intensywność). Uwzględnia się również rodzaj stosowanych ćwiczeń. Poszczególne składowe można opisywać i analizować. Uwzględnienie trzech kierunków oddziaływania treningu (wszechstronny, ukierunkowany, specjalny) i pięciu zakresów intensywności wysiłków ze względu na energetyczne zabezpieczenie pracy (wysiłki podtrzymujące, tlenowe, mieszane, beztlenowe, kwasomlekowe, beztlenowe niekwasomlekowe) – umożliwia ocenę obciążenia poprzez wskaźnik czasu pracy w danym obszarze (ze względu na kierunek oddziaływania kształtującego i rodzaj rozwijanego mechanizmu energetycznego).

Dysponując większą ilością jednolicie opracowanych danych, charakteryzujących obciążenia zawodników najwyższej klasy i sportowców młodocianych o niższym poziomie wyników, możliwe jest określanie nie tylko różnic ilościowych między wynikami i obciążeniami etapowymi, lecz także poszukiwanie optymalnych struktur obciążeń. Nie bez znaczenia jest rozwój biologiczny i adaptacja, a planowanie wieloletniego procesu treningu. W przypadku trenowanych zawodników w szkołach oddziałach i szkołach sportowych, oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego szkoleniem objęta jest młodzież pomiędzy 13 – 19 rokiem urodzenia. Za K. Sachnowskim i H. Sozańskim wskazany wyżej przedział wieku klasyfikuje ich jeszcze w wieku dziecięcym po którym wstępują w tak zwany wiek młodzieńczy, gdzie większość funkcji organizmu osiąga swoje maksimum. W treningu zaleca się ograniczyć stosowanie najsilniejszych obciążeń jedynie do tych dyscyplin, w których maksymalny wynik osiąga się już u progu dojrzałości – w wieku nieco ponad 20 lat. Organizm znajdujący się u szczytu naturalnego rozwoju jest szczególnie podatny na trening. W tym stadium ontogenezy formuje się funkcjonalne podłoże mistrzostwa sportowego

Cele i zadania poszczególnych okresów i podokresów w rocznym cyklu szkolenia

Okres	podokresy	cel	Grupy środków metody ich kształtowania ,doskonalenia	Środki treningowe wspomagające	Środki treningowe uzupełniające
Okres przygotowa wczy	podokres przygotowania ogólnego	kształtowanie doskonalenie wytrzymałości tlenowej, sprawności ogólnej	gry sportowe, gry i zabawy w terenie, zajęcia ogólnorozwojowe w terenie, jazda na nartach, jazda na łyżwach, pływanie, mała i duża zabawa biegowa	zabawa rowerowa, terenowy trening rowerowy, trening na rolkach, trening na cykloergometrze	przejażdżka rowerowa, trening szosowy wytrzymałości wy.
	podokres przygotowania ukierunkowanego	Kształtowanie, doskonalenie wytrzymałości specjalnej– tlenowej, kształtowanie ,doskonalenie wytrzymałości siłowej i siły specjalnej, doskonalenie podstawowej techniki jazdy na rowerze	terenowy trening rowerowy, trening szosowy – wytrzymałościowy metodą ciągłą lub zmienną, trening szosowy wytrzymałościowo-siłowy metodą ciągłą lub zmienną trening szosowy siłowy – metodą powtórzeniową lub zmienną.	trening na rolkach, przejażdżka rowerowa.	gry sportowe, trening ogólnorozwojo wy, marszobieg, narty biegowe
	Podokres przygotowania specjalnego	podtrzymanie wysokiego poziomu wydolności fizycznej, kształtowanie, doskonalenie wytrzymałości – szybkościowej, kształtowanie, doskonalenie szybkości, doskonalenie mocy, podtrzymanie wytrzymałości i siły specjalnej, doskonalenie techniki kolarskiej.	trening szybkościowy i wytrzymałościowo – szybkościowy metodą powtórzeniową, sprawdziany, starty pomocnicze.	Sprawdziany, starty pomocnicze	starty jednodniowe i wielodniowe na szosie, 'starty jednodniowe i wielodniowe na torze.
Okres startowy	Podokres stopniowego doprowadzenia do formy sportowej	Doskonalenie techniki jazdy w różnych szybach, przygotowanie psychiczne, przygotowanie taktyczne, doprowadzenie do jak najwyższego poziomu wydolności fizycznej specjalnej.	sprawdziany, starty jedno i wieloetapowe na szosie, starty na torze kolarskim, treningi techniczne i taktyczne	zajęcia teoretyczne, treningi doskonalące szybkość i siłę dynamiczną,	Przejażdżki rowerowe

Wieloletni program szkolenia sportowego w kolarstwie

	Podokres startowy i podokres utrzymania formy sportowej	doprowadzenie do jak największego poziomu i utrzymania wysokiej formy sportowej, podtrzymanie wydolności i sprawności fizycznej specjalnej, doskonalenie techniki i taktyki.	kryteria uliczne, wyścigi klasyczne, wyścigi etapowe, wyścigi torowe.	przejażdżki rowerowe, treningi techniczne; sprawdziany.	zajęcia teoretyczne
Okres celowego obniżania formy sportowej	Podokres stopniowego obniżania formy sportowej	zmniejszenie objętości i intensywności zajęć specjalistycznych Stosuje się środki treningowe o wyraźnie mniejszej intensywności i objętości.		.	
	Podokres przejściowy	potrzymanie wydolności i sprawności fizycznej specjalnej, odpoczynek fizyczny i psychiczny od minionego sezonu, -wstępna koncentracja do okresu przygotowawczego.	treningi szosowe wytrzymałościowe metodą ciągłą, atletyka terenowa, gry i zabawy terenowe.	gry sportowe, pływanie, przejażdżki rowerowe. Środki treningowe	marszobiegi, treningi na rolkach.

Struktura rocznego cyklu szkolenia

	Etap ukierunkowany	Etap specjalny	
Cykl szkolenia	junior młodszy	junior	młodzieżowiec
I. Okres przygotowawczy			
a) podokres przygotowania ogólnego	15. 11 – 31. 01*	15. 11 – 15. 01*	15. 11 – 15. 01*
b) podokres przygotowania ukierunkowanego	1. 02 – 28. 02	16. 01* – 28. 02	16. 01* – 28. 02
c) podokres przygotowania specjalnego	1. 03 – 31. 03	1. 03 – 31. 03	1. 03 – 31. 03
II. Okres startowy			
a) podokres doprowadzania do formy	1. 04 – 31. 04	1. 04 – 31. 04	1. 04 – 31. 04
b) podokres startowy	1. 05 – 31. 07	1. 05 – 31. 08	1. 05 – 31. 08
c) podokres utrzymania formy sportowej	1. 08 – 30. 09	1. 09 – 30. 09	1. 09 – 30. 09
III Okres celowego obniżania formy sport.			
a) podokres stopniowego obniżania formy sport.	1. 10 – 14. 10	1. 10 – 20. 10	1. 10 – 20. 10
b) podokres przejściowy	15. 10 – 14. 11	21. 10 – 14. 11	21. 10 – 14. 11

* dotyczy szkolenia prowadzonego od 2018 roku

Uwagi organizacyjno– szkoleniowe dotyczące rocznego cyklu szkolenia

- Na każdym etapie, podetapie, mezocyklu, mikrocyklu, jednostce treningowej należy stosować podstawowe zasady treningu sportowego.
- Ze względu na specyfikę dyscypliny większość zajęć należy przeprowadzić w terenie.
- W związku z pochyloną sylwetką kolarza na rowerze należy w miarę systematycznie stosować ćwiczenia korekcyjne; zaleca się głównie pływanie.
- Na etapach I, II, III, należy uwzględnić wszechstronny rozwój specjalizacji kolarskiej. Równocześnie należy kształcić umiejętności przełajowe, szosowe jak i torowe. Dopiero w drugiej części okresu III należy zdecydować się na specjalizację.
- Ze względu na oszczędność drogiego sprzętu kolarskiego zaleca się stosowanie dwóch rowerów dla zawodnika; jednego na okres letni, drugiego na okres zimowy.

7. Ze względu na duże obciążenie startowe w kolarstwie, a także na prawidłowy rozwój zawodnika, należy przestrzegać zasady, że najlepsi z okręgu startują w wyścigach ogólnopolskich. Czołówka wyścigów krajowych winna konfrontować swe siły w zawodach międzynarodowych.
8. W okresie od 15. XI. do 30. II. – ze względu na niską temperaturę powietrza i krótki okres dnia, zajęcia terenowe należy przeprowadzać w godz.: 11.00 – 14.00
9. Grupa treningowa w zajęciach na szosie, ze względu na bezpieczeństwo, przepisy drogowe i trudności w zabezpieczeniu środków transportu, winna liczyć max 15 osób.
10. Zaleca się stosowanie dwa razy w roku szczegółowych badań lekarskich, na początku i końcu okresu przygotowawczego.
11. Do podstawowych środków odnowy biologicznej należy zaliczyć masaże, automasaże, kąpiele natryskowe, sauny.

Tabela obciążeń treningowych

Etap treningu Zestawienie objętości		Trening dla poziomu ukierunkowanego	Trening dla poziomu specjalnego (bazowy)	Trening dla poziomu specjalnego (bazowy)
		Junior młodszy	Junior	Młodzieżowiec
1		3	4	5
Liczba dni treningowych		294	301	301
Liczba jednostek treningowych		345	350	350
Liczba dni zawodów	szosa	42	45	50
	tor	4	5	2
Liczba dni startów	szosa	42	51	55
	tor	7	10	2
Objętość treningu specjalnego km	szosa	11780	18300	19000
	tor	380	500	100
Objętość startowa km	szosa	2600	3600	4000
	tor	80	100	100
Objętość startowa w godz.	szosa	70	110	130
	tor	3	4	2
Objętość treningu specjalnego w godz.	szosa	390	475	480
	tor	13	20	2
Objętość treningu ukierunkowanego w godz.		135	152	152
Objętość treningu wszechstronnego w godz.		113	125	125
Liczba godzin treningu łącznie		720	816	840
Objętość treningowo – startowa w km		18050	21535	22300
Objętość treningowo – startowa w godz.		475	530	550

Tabela obciążeń startowych w poszczególnych etapach

Etap	ukierunkowany	specjalny(bazowy)	specjalny(bazowy)
Nazwa wyścigu	Junior młodszy	junior	młodzieżowiec
Wyścigi szosowe	do 110km	do 140km	do 180km
Wyścigi drużynowe	do 50km	do 60km	-----
Wyścigi dwójkowe	do 25km	do 30km	do 60km
Wyścigi na czas	do 15km	do 20km	do 40km
Wyścigi górskie	do 80km	do 110km	do 160km
Wyścigi uliczne	do 45km	do 70km	do 70km
Wyścigi przełajowe	do 30'	do 40'	do 60'
Wyścigi torowe:			
Sprint	X	X	X
500m start lotny	X	X	X
Indywidualnie na czas	do 2km	do 3km	do 4km
Drużynowe	do 3km	do 4km	do 4km
Dystansowe	do 20km	do 25km	do 30km

LICZBA STARTÓW:	I ETAP	II ETAP	III ETAP
na torze	8 – 10	4 – 10	0 – 10
na szosie	40 – 50	50 – 60	50 – 60
Wyścigi etapowe	max 5	max 8	max 8
liczba dni na jeden wyścig	max 3	max 5	max 7
max długość etapu	80 – 120km	140km	180km
Przełożenie w rowerze	46x14	52x14	dowolne

Przykład rozkładu rocznych obciążeń treningowych w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Świdnicy 2009/2010

Założenia, plan, metody.

Plan szkoleniowy na 2009/2010 stworzony został w oparciu o analizę realizacji ubiegłorocznych zadań treningowo startowych, wywołanych nimi efektów w poszczególnych jego okresach, skuteczności w osiągnięciu zakładanych celów oraz wyników sportowych. Podobnej analizy dotyczy niniejsza praca w której poddany zostanie ocenie przebieg pracy planowanej a potem wykonanej przez zawodników. Podstawą wszystkich opracowań było zaprojektowanie rocznego szkolenia w oparciu o zakładane cele , potencjał zawodniczy ,uwarunkowanie organizacyjne, kalendarz startów. Jednym z elementów tego programu są obciążenia treningowe i startowe.

W kolejnej tabeli przedstawiono plan szkolenia w rozbiciu na określoną liczbę makrocykli, mezocykli, mikrocykli zawartych w przedziałach czasu, występowania w poszczególnych okresach.

Istotną rzeczą jest to że ze względu na długi okres startowy zaplanowano dwa makrocykle gdzie w końcowej części pierwszego, znajduje się dwutygodniowy okres przejściowy. Ma on głównie za zadanie, znaczące zmniejszenie obciążeń treningowych w celu regeneracji i odbudowy sił ale jest on na tyle krótki aby nie obniżyć poziomu wytrenowania zawodników. Przy dłuższym takim okresie należało by zaplanować okres adaptacyjny (tzw.wprowadzenie) do znoszenia obciążeń startowych.

Rozkład okresów i cykli treningowych planowanych w rocznym szkoleniu sportowym dla SMS w Świdnicy 2009/2010.

SZKOLENIE ROCZNE SMS w ŚWIDNICY 2009/2010											
Makrocykl	Makrocykl 1							Makrocykl 2			
Okres	Przygotowawczy			Przedstartowy		Startowy		Przejściowy	Startowy		Przejściowy
Mezocykl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	XI	XII
	16.11.09	05.01.-	15.02.-	08.03.-	06.04.-	03.05.-	31.05.-	21.06.-	05.07.-	09.08.-	05.10.
	04.01.10	14.02.	07.03.	05.04.	02.05.	30.05.	21.06.	04.07.	08.08.	04.10.	15.11.
Ilość mikrocykli	7	6	3	4	4	4	6	2	4	7	5
Ilość dni w mikroc.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Ilość jedn. Treningow w mikrooklu	8	8	8	6	6	5	6	5	6	6	5

Graficzny obraz szkolenia sportowego SMS w Świdnicy 2009/2010

Tabela przedstawia graficzny obraz rozkładu zaplanowanych w poszczególnych miesiącach zgrupowań, wyścigów krajowych i zagranicznych, konsultacji, badań wydolnościowych. Wykazany stan ilości akcji odnosi się do tych które są finansowane z budżetu SMS oraz w przypadku gdy jednym z celów jest udział naszych zawodników w imprezach Mistrzostw Europy i Świata również one zostały zaznaczone w tym zestawieniu. Faktyczna ilość zrealizowanych przez zawodników różnych akcji, może być większa ze względu na udział ich w szkoleniu Kadry Narodowej lub szkoleniu klubowym. Stanowi to zwiększony obszar obciążeń treningowo startowych.

Wieloletni program szkolenia sportowego w kolarstwie

pakiet 1 załącznik 4

Polski Związek Kolarski

Plan organizacji szkolenia-programu: SMS ŚWIDNICA

na rok - 2009/2010

:	Trener koordynator: Cebula Waldemar
---	-------------------------------------

MIESIĄC	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	zawody		zgrupowania		konsultacje		badania																												
																																zagr.	kraj	mn	kraj	mn	kraj	diag.	lek.																											
11 LISTOPAD																																																														6				
12 GRUDZIEŃ		CD																																			4																													
1 STYCZEŃ											AWF WROCI																		SZKL							4			4																											
2 LUTY		POREBA																		AWF WROCL																7			4																											
3 MARZEC											CHORWACJA																1.1							2	11																															
4 KWIECIEŃ			AWF WR								1.1								PP										FRA UCI		2.1			4	6			4																												
5 MAJ		UCI														PP													HOL UCI		2.1			3	10																															
6 CZERWIEC						PP														MP															5																															
7 LIPIEC			PP									LUX UCI						2.1												2.1 UCI			3	11																																
8 SIERPIEŃ												GMP			ME TUR																			2																																
9 WRZESIEŃ		CD					MS ITA																						MP DP					2	4																															
10 PAZDZIERNIK																																			3	5																														
11 LISTOPAD																																																																		
																															RAZEM:		118	20	43	11	27	0	0	17	0	0																								


53

[illegible]

zgrupowania

[illegible]

badania

 dojazdy

[illegible]

mn	- międzynarodowe
----	------------------

	kraj	- krajowe	

[illegible]

W planowaniu i realizacji działań istotne jest analizowanie przebiegu szkolenia. Jednym z narzędzi do tego są różnego rodzaju zapisy i programy, również te podstawowe. Jak dzienniki treningowe zawodników i trenerów, które pozwalają oceniać poszczególne Etapy szkolenia począwszy na zadaniu w jednostce treningowej a skończywszy na rocznym lub nawet wieloletnim procesie doskonalenia potencjału zawodnika. Istotne w tym wszystkim jest to, żeby otrzymywać wiarygodną, powtarzalną i poddającą się analizie informację obrazującą

i możliwą do zliczenia informację. W naszej szkole podstawowym narzędziem służącym do zapisu obciążeń treningowych jest tak zwana karta pracy zawodnika. Obejmuje ona między innymi takie informacje jak czas pracy, zastosowane metody treningowe, czas pracy w kształtowaniu poszczególnych cech motorycznych, czas i rodzaj intensywności wysiłków oraz zastosowane środki. Pozwala to nam na analizę każdego obszaru pracy zarówno w wymiarze czasowym jak i ilościowym. Przykładem są tu tabele i wykresy w których przedstawiono planowane obciążenia w poszczególnych okresach szkolenia rocznego.

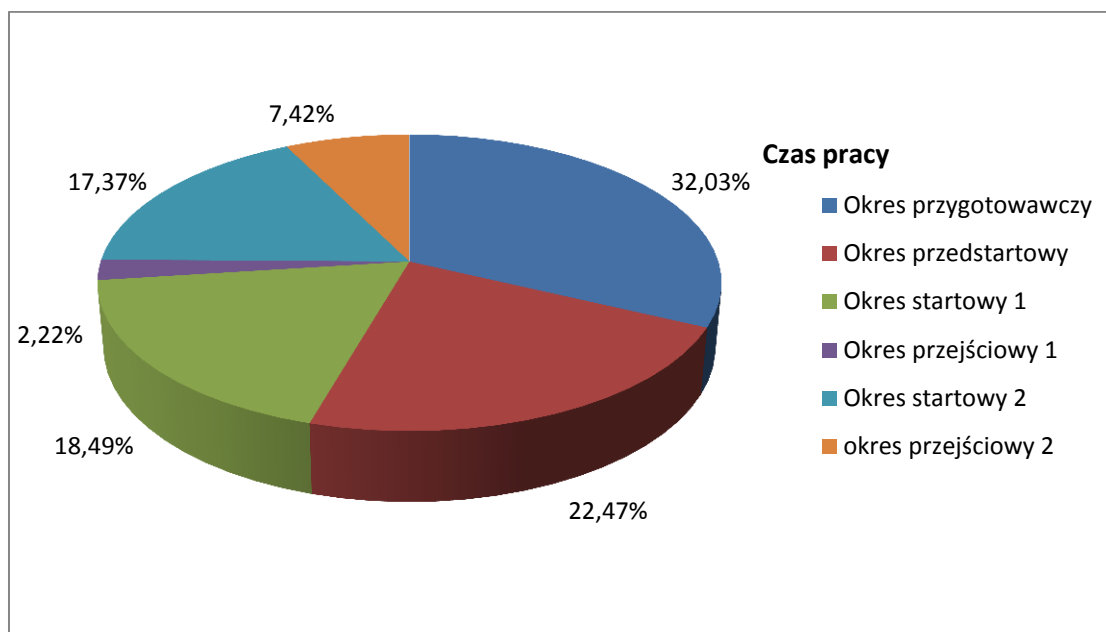
Tabela 6. Ogólny czas pracy w całym rocznym szkoleniu.[min]

Okres przygotowawczy	Okres przed startowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
11690	8200	6750	810	6340	2710	36500

Tabela 7. Procentowe ujęcie czasu pracy w całym rocznym szkoleniu.[%]

Okres przygotowawczy	Okres przed startowy	Okres startowy	Okres przejść	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
32,03	22,47	18,49	2,22	17,37	7,42	100%

Procentowe ujęcie czasu pracy w całym rocznym szkoleniu.[%]



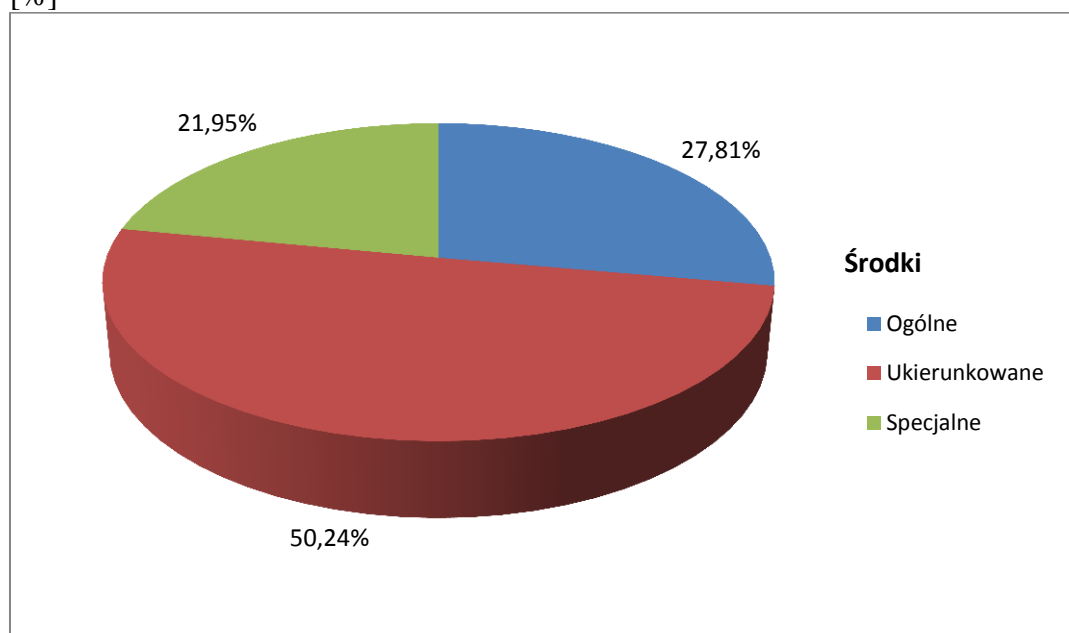
Planowany czas zastosowanych środków w poszczególnych okresach rocznego szkolenia. [min.]

Środki	Okres Przygotowawczy [min]	Okres Przed startowy [min]	Okres Startowy [min]	Okres Przejściowy [min]	Okres Startowy [min]	Okres Przejściowy [min]	Suma [min]
Ogólne	6230	960	750		250	1960	10150
Ukierunkowane	4920	4840	4200	660	2970	750	18340
Specjalne	540	2400	1800	150	3120		8010
	11690	8200	6750	810	6340	2710	36500

Udział procentowy środków zastosowanych w poszczególnych okresach rocznego szkolenia . [%]

Środki	Okres Przygotowawczy	Okres Przed startowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	suma
Ogólne	53,29	11,71	11,11		3,94	72,32	27,81
Ukierunkowane	42,09	59,02	62,22	81,48	46,85	27,68	50,24
Specjalne	4,62	29,27	26,67	18,52	49,21		21,95
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Udział procentowy środków zastosowanych w poszczególnych okresach rocznego szkolenia .
[%]



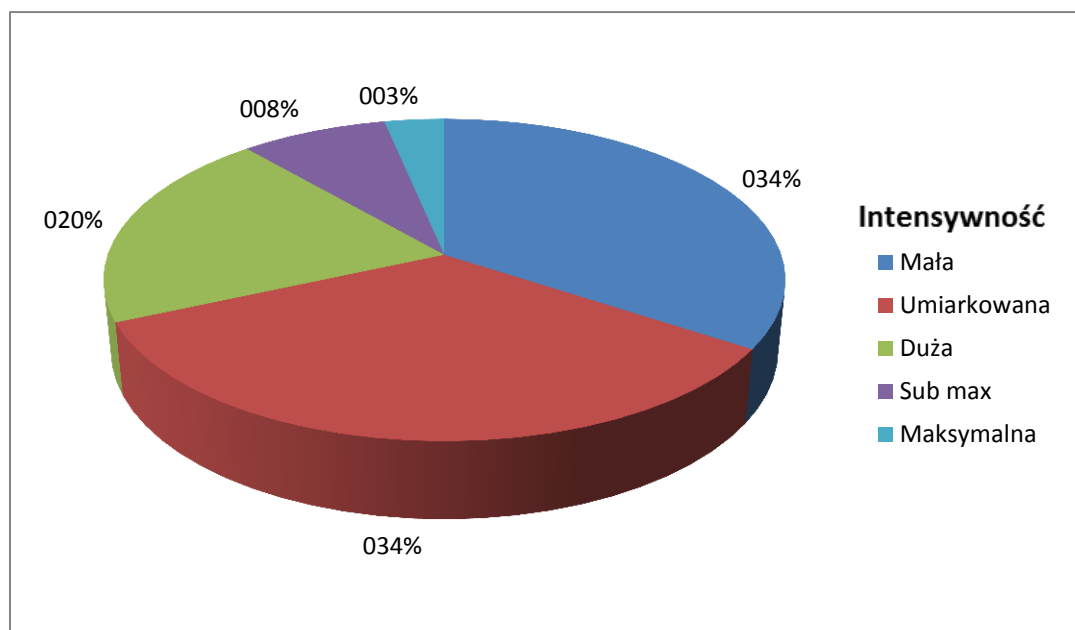
Planowany czas zastosowania określonej intensywności w poszczególnych przedziałach
Intensywności w rocznym szkoleniu. [min.]

Intensywność	Okres Przygotowawczy	Okres startowy przed	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
Mała	4080	2360	2050	630	1540	1850	12510
Umiarkowana	5310	2970	1650	120	1650	750	12450
Duża	1590	1920	1850	30	1880	110	7380
Sub max	625	660	800	20	850		2955
Maxymalna	85	290	400	10	420		1205
	11690	8200	6750	810	6340	2710	36500

Udział procentowy planowanej intensywności zastosowanej w poszczególnych przedziałach Intensywności w rocznym szkoleniu. [%]

Intensywność	Okres Przygotowawczy	Okres startowy przed	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
Mała	34,9	28,78	30,37	77,78	24,29	68,27	34,27
Umiarkowana	45,42	36,22	24,44	14,82	26,03	27,67	34,11
Duża	13,6	23,41	27,41	3,7	29,65	4,06	20,22
Sub max	5,35	8,05	11,85	2,47	13,41		8,10
Maksymalna	0,73	3,54	5,93	1,23	6,62		3,3
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Udział procentowy planowanej intensywności zastosowanej w poszczególnych przedziałach Intensywności w rocznym szkoleniu.[%]



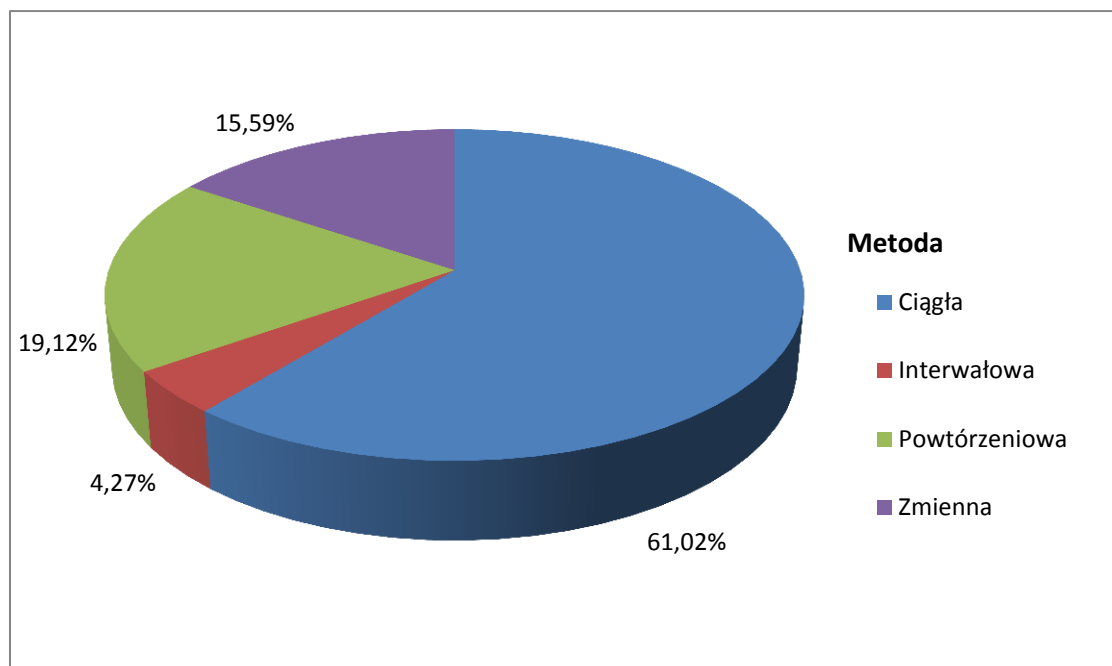
Planowany czas zastosowania określonych metod treningowych w poszczególnych przedziałach ich intensywności w rocznym szkoleniu. [min.]

Metoda	Okres Przygotowawczy	Okres przedstartowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
Ciągła	8740	5120	2400	660	2640	2710	22270
Interwałowa		760			800		1560
Powtórzeniowa	2950	1680	1500		850		6980
Zmienna		640	2850	150	2050		5690
	11690	8200	6750	810	6340	2710	36500

Udział procentowy metod treningowych planowanych do zastosowania w określonych przedziałach intensywności w rocznym szkoleniu.[%]

Metoda	Okres Przygotowawczy	Okres przedstartowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
Ciągła	74,76	62,44	35,56	81,48	41,64	2710	61,02
Interwałowa		9,27			12,62		4,27
Powtórzeniowa	24,24	20,49	22,22		13,41		19,12
Zmienna		7,8	42,22	18,52	32,33		15,59
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Udział procentowy metod treningowych planowanych do zastosowania w określonych przedziałach intensywności w rocznym szkoleniu.[%]



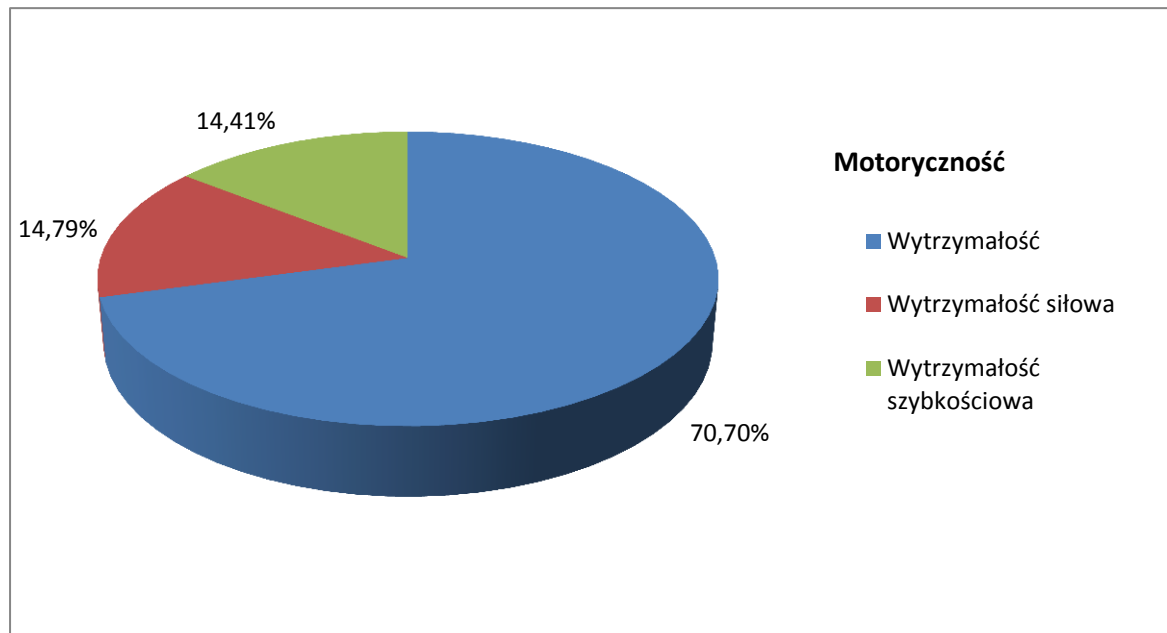
Ilościowe zestawienie czasu doskonalenia i kształtowania podstawowych cech motorycznych w rocznym planie szkolenia. [min.]

Motoryczność	Okres przygotowawczy	Okres startowy przed	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
Wytrzymałość	9230	4300	4790	670	4140	2710	25840
Wytrzymałość siłowa	2460	1440	540	80	880		5400
Wytrzymałość szybkościowa		2460	1420	60	1320		5260
	11690	8200	6750	810	6340	2710	36500

Procentowe ujęcie zastosowania doskonalenia i kształtowania podstawowych cech motorycznych w rocznym szkoleniu.[%]

Motoryczność	Okres przygotowawczy	Okres startowy przed	Okres startowy	Okres przejściowy	Okres startowy	Okres przejściowy	Suma
Wytrzymałość	78,96	52,44	70,96	82,72	65,30	100	70,70
Wytrzymałość siłowa	21,04	17,56	8,0	9,88	13,88		14,79
Wytrzymałość szybkościowa		30,0	21,04	7,40	20,82		14,41
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Procentowe ujęcie zastosowania doskonalenia i kształtowania podstawowych cech motorycznych w rocznym szkoleniu.[%]



Przykład karty do ewidencji rocznych obciążeń treningowych, rodzaj motoryczności, intensywność pracy, środki, metody zastosowane w szkoleniu zawodników SMS w Świdnicy w 2009/2010 w ujęciu ilościowym (min.), jak również procentowym(%).

Ip	Zawodnik Min %	Motoryczność			intensywność					środki			metoda				Czas całkowity
		Wytrzy małość	Wytrż. siłowa	Wytrż. szybkość.	Mała	Umiar kowana	duża	Sub maxym	maxym	ogólne	Ukierun kowane	specjalne	ciągła	Interwa łowa	Powtórze niowa	zmienna	
1	D.M.																
	Min	25988	5720	3455	12334	10805	6304	3970	1750	8580	16375	10208	22758	2280	4745	5380	35163
	%	73,91	16,27	9,82	35,08	30,72	17,93	11,29	4,98	24,40	46,57	29,03	64,73	6,48	13,49	15,30	100%
2	G.D.																
	Min	28030	2210	2800	11770	10560	5170	3630	1910	9630	17440	5970	23925	890	3175	5050	33040
	%	84,84	6,69	8,47	35,62	31,96	15,65	10,99	5,78	29,15	52,78	18,07	72,42	2,69	9,61	15,28	100%
3	G.Sz.																
	Min	26990	2085	2980	10946	8727	7571	3694	1117	8400	18106	5549	23011	800	3194	5050	32055
	%	84,20	6,50	9,30	34,16	27,22	23,62	11,52	3,48	26,20	56,48	17,32	71,79	2,5	9,96	15,75	100%
4	K.M.																
	Min	27880	3038	3062	11672	10509	8301	2542	956	8749	19065	6156	24911	910	3109	5050	33980
	%	82,05	8,94	9,01	34,35	30,93	24,43	7,48	2,81	25,75	56,12	18,13	73,31	2,68	9,15	14,86	100%
5	K.T.																
	Min	27618	4080	2933	9883	9827	8383	4699	1839	9327	19450	5859	24274	1100	3607	5650	34631
	%	79,75	11,78	8,47	28,54	28,38	24,21	13,56	5,31	26,92	56,16	16,92	70,09	3,18	10,42	16,31	100%
6	O.D.																
	Min	29592	2345	2990	10929	10105	8760	3811	1322	10201	18708	6018	25003	1050	3604	5270	34927
	%	84,73	6,71	8,56	31,29	28,93	25,08	10,91	3,79	29,21	53,56	17,23	71,58	3,01	10,32	15,09	100%

Przykład aktywnej karty do zapisu ewidencji indywidualnych obciążeń zawodnika dla dowolnego okresu szkolenia.

Zapis w karcie dotyczy istotnych parametrów obciążeń treningowo startowych - parametry antropometryczne , tętno , rodzaj zastosowanych cech motorycznych ,intensywność pracy pięciu jej zakresów , środki , metody, oraz skrócony zapis treningu. umożliwiające rozpoznanie rodzaju treningu kierunku oddziaływania, przebiegu ćwiczeń w jednostce treningowej.

Trzeba pamiętać że w jednostkach treningowych przeważnie zastosowane są mieszane środki ,metody ,strefy intensywności wysiłku. Szczegółowe ich rozmieszczenie w zapisie da nam w dalszej perspektywie dokładny ilościowy i czasowy obszar pracy którą wykonał zawodnik

Analiza przykładowej jednostki treningowej pod kątem ustalenia dokładnych składowych ilościowych i objętościowych jej parametrów.

Opis treningu.

Opis dotyczy jednostki treningowej w której ma być kształtowana lub doskonalona pojemność glikolityczna.

W treningu tym stosuje się wysiłek o intensywności mniejszej niż maksymalny lecz trwający dłużej niż maksymalny czas pracy danej strefy. W tym przypadku czas ćwiczenia powinien wynosić 45 sekund do 2min. z niepełnym wypoczynkiem w kolejnych ćwiczeniach. Ogólny czas treningu wynosi 92 min. W części wstępnej jest wprowadzenie 30' W intensywności małej do dużej po nim następuje część główna w której przeprowadzone są dwie serie po 6 ćwiczeń 1' od intensywności dużej do submax. pomiędzy nimi jest przerwa od 45"do 2'. w której intensywność pozostaje w strefie umiarkowanej ,przerwa pomiędzy seriami 8'– 10'. Po części głównej następuje część końcowa 30'w której intensywność kształtuje się na poziomie strefy małej i umiarkowanej.

Skrócony zapis treningu:

RWSZ 92'w tym 30'(1-2.)+ 2x(6x 1') (3-4zak.) p. p.s. 8'-10', p.p.ć. 45''- 2 '+' 30'(1-2)

Analiza szczegółowa:

Całkowity czas treningu 92 ‘

Motoryczność:

wytrzymałość - 30’wprowadzenie + przerwa pom. seriami 10’+ 30’ rozjazd = 70’

wytrzymałość szybkościowa - 20’ przerwa pom. ćwiczeniami 12’ ćwiczenia = 32’

Metoda:

ciągła - 30’wprowadzenie + przerwa pom. seriami 10’+ 30’ rozjazd = 70’

interwałowa - 20’’przerwy pom. ćwiczeniami + ćwiczenia 12’ = 32 ‘

Intensywność:

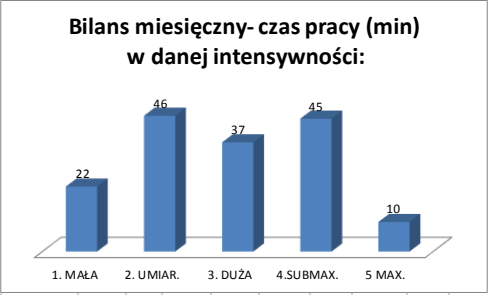
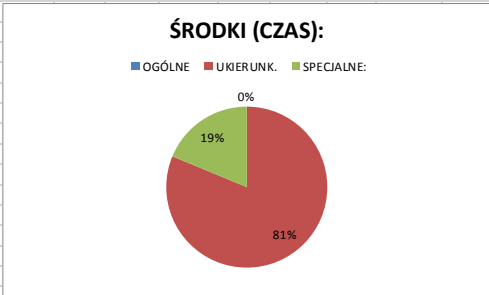
mała - 30’wprowadzenie + przerwa pom. seriami 10’+ 30’ rozjazd = 70’

umiarkowana - 10’ przerwa pom. ćwiczeniami = 10’

duża - 12’ ćwiczenia = 12’

Środki :

ukierunkowane = 92’

[illegible]

XIII.Przykładowe mikrocykle treningowe realizowane w ramach Rocznego Cyklu Szkolenia

Kategoria młodzik

Okres Startowy - Stabilizacji Formy Sportowej, wrzesień.

Podokres - utrzymania FS, mezocykl - 4 tygodnie.

Przykładowy mikrocykl tygodniowy, kat. młodzik.

Lp.	Dzień tyg.	Jednostka treningowa	Treści i zadania treningowe	SPE	Czas
1.	Pon.	Kształtowanie wytrzymałości-szybkościowej - doskonalenie techniki jazdy dwójkami.	<p>Część I. Teoria: 3.18. Taktyka jazdy w szosowym wyścigu dwójkami na czas.</p> <p>Część II. Konserwacja i naprawa sprzętu po wyścigu - przygotowanie roweru do treningu.</p> <p>Część III. Zadanie główne:</p> <p>Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 15'</p> <p>Doskonalenie jazdy w wachlarzu pojedynczym 15'</p> <p>Ćw. jazda dwójkami 3x3', przerwa 2x3' 10'</p> <p>Doskonalenie jazdy w wachlarzu podwójnym 15'</p> <p>Rozjechanie - kolumna dwójkowa 15'</p> <p>Część IV. Konserwacja roweru po treningu.</p> <p>Część V. Analiza i ocena realizacji zadań na wyścigu i treningu.</p> <p style="text-align: right;">Razem</p>	<p>2-3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2-3</p> <p>3</p> <p>2-3</p>	<p>20'</p> <p>10'</p> <p>80'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>135'</p>
2.	Wt.	Doskonalenie techniki jazdy na szosie - tr. wytrzymałościowy	<p>Część I. Teoria: 3.3. Technika jazdy w parach - bezpieczna jazda kolumną dwójkową i na wachlarzu.</p> <p>Część II. Przygotowanie roweru przed treningiem.</p> <p>Część III. Zadanie główne: tr. szosowy doskonalenie techniki jazdy.</p> <p>Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 20'</p> <p>Ćw. zmiana szyku: kolumna pojedyncza/kolumna dwójkowa 15'</p> <p>Ćw. zmiana szyku wachlarz pojedynczy/wachlarz podwójny 15'</p> <p>Ćw. jazda dwójkami 3x3', przerwa 2x3' - 15'</p> <p>Rozjechanie - kolumna dwójkowa 20'</p> <p>Część IV. Konserwacja roweru po treningu.</p> <p>Część V. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych.</p> <p style="text-align: right;">Razem</p>	<p>2-3</p> <p>3</p> <p>2-3</p> <p>3-4</p> <p>2-3</p>	<p>20'</p> <p>15'</p> <p>85'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>135'</p>
3.	Środa	Szybkościowy - doskonalenie	<p>Część I. Teoria. 2.4. Ocena osiągnięć sportowych uczniów - klasy sportowe i sposób ich uzyskania.</p>		20'

		techniki jazdy w dwójkach.	Część II. Przygotowanie roweru przed treningiem. Część III. Zadanie główne: Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 30' Ćw. 1x100m indywidualnie, 10' przerwa w parach, 10' Ćw. 2x150m z rozprowadzeniem w parach, 1x10' przerwa w kol. dwójkowej, 10' Ćw. 1x200m indywidualnie, 1x10' przerwa w kol. dwójkowej. 10' Doskonaleń jazdy wachlarzem podwójnym 15' Rozjechanie - kol. dwój. 15' Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	15' 2-3 5 2-3 6 2-3 6 2-3 3 2-3 10' 135'
4.	Czw.	Kształtowanie wytrzymałości siłowej. Bezpieczne poruszanie się w ruchu otwartym kolumną dwójkową.	Część I. Teoria: 3.18. Zasady bezpieczeństwa na treningu szosowym. Technika poruszania się w kolumnie samochodów w ruchu otwartym. Część II. Przygotowanie roweru przed treningiem. Część III. Zadanie główne: Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 15' Doskonaleń jazdy w wachlarzu podwójnym 15' Ćw. wyt./sił. 6x700m' podjazd, 18' 5x3' przerwa 21' Doskonaleń jazdy w wachlarzu pojedynczym 20' Rozjechanie - kol. dwój. 20' Część IV. Konserwacja roweru po treningu. Część V. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	30' 10' 110' 2-3 3 4-5 3 3 2-3 10' 20' 180'
5.	Pt.	Podtrzymanie wytrzymałości tr. tlenowy na szosie. Wzmacnianie współpracy i współdziałania w zespole.	Część I. Teoria: 4.3. Taktyka rozgrywania wyścigu ze startu wspólnego - indywidualne zadania i rola kapitana zespołu. Część II. Przygotowanie roweru przed treningiem. Część III. Zadanie główne: Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 20' Ćw. jazda dwójkami 2x5' 10' przerwa 1x5' 5' Doskonaleń jazdy w wachlarzu podwójnym 10' Ćw. jazda dwójkami 2x5' 10' przerwa 1x5' 5' Rozjechanie - kolumna dwójkowa 20' Część IV. Konserwacja roweru po treningu, przygotowanie roweru do startu. Część V. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	20' 15' 80' 2-3 3 3-4 2 2-3 3-4 2 10' 10' 135'

Kategoria junior młodszy

Okres Przygotowawczy.

Podokres wprowadzający, mezocykl - 4 tygodnie (grudzień).

Przykładowy mikrocykl tygodniowy, kat. junior młodszy

Lp.	Dzień tyg.	Jednostka treningowa	Treści i zadania treningowe	SPE	Czas
1.	Pon.	Trening główny: Kształtowanie szybkości ogólnej poprzez zabawy bieżne i gry zespołowe.	Część I. Rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Część II. Zadanie główne: Zabawy szybkościowe (5 x 10"), Ćw. ogólnorozwojowe (2 x 10'), Zabawy szybkościowe (5 x 10"), Sportowe gry zespołowe (2 x 15'). Część III. Ćwiczenia rozciągające i relaksujące. Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	2-3 5 2-3 5 2-4 2	20' 70' 15' 15' 120'
		Trening dodatkowy: Teoria + trening funkcjonalny TRX	Część I. Teoria: 5.1. Pojęcie motoryczności zawodnika - szybkość cel i sposób rozwijania. Część II. Rozwijanie sprawności ogólnej trening funkcjonalny TRX Razem	3-4 3-4 60'	30' 30' 60'
2.	Wt.	Doskonalenie techniki jazdy - zabawa rowerowa w terenie.	Część I. Teoria: 3.12. Technika jazdy w terenie - szybkie i bezpieczne pokonywanie przeszkód terenowych. Część II. Przygotowanie roweru przed treningiem. Część III. Zadanie główne: Rozgrzewka jazda ciągła kolumną dwójkową 20'. Technika pokonywania zakrętów i przeszkód 30' Technika pokonywania stromych zjazdów i podjazdów 30' Rozjechanie 20' Część IV. Konserwacja i regulacja roweru po treningu. Część V. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	2-3 3 3-5 2-3	30' 10' 100' 20' 20' 180'
			Część I. Rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Część II. Zadanie główne: Zabawy koordynacyjne 5 x 3', Ćw. ogólnorozwojowe, 2 x 10' Zabawy zwinnościowe 5 x 3' Sportowe gry zespołowe 2 x 10'	2-3 3 2-3 3 2-4	15' 70' 15'

		koordynacyjne.	Część III. Ćwiczenia rozciągające i relaksujące. Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	1-2	15' 115'
		Trening dodatkowy: Teoria + siłownia	Część I. Teoria: 10.4. Higiena pracy i wypoczynku. Część II. Rozwijanie siły ogólnej - siłownia obwodowo stacyjna Razem	2-4	30' 35' 65'
4.	Czw.	Wzmacnianie współpracy i współdziałania w zespole - sportowe gry zespołowe.	Część I. Teoria: 5.7. Atletyka terenowa - cele zadania. Część II. Rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Część III. Zadanie główne: Sportowe gry zespołowe 3 x 15' Ćw. rozciągające i gibkościowe 2 x 10' Sportowe gry zespołowe 3 x 15' Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	2-3 2-4 1-2 2-4	30' 20' 110' 20' 180'
5.	Pt.	Trening główny: Kształtowanie koordynacji ruchowej ćw. ukierunkowane na rolce kolarskiej.	Część I. Rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe i koordynacyjne. Część II. Zadanie główne: Gry i zabawy zwinnościowe. Ćw. koordynacyjne - nauka jazdy na rolce kolarskiej - przyspieszenia i sprinty. Ćw. rozciągające i relaksujące. Część III. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	2-3 3 2-4 1-2	15' 15' 60' 15' 15' 120'
		Trening dodatkowy: Teoria + trening funkcjonalny TRX	Część I. Teoria: Z1.4. Nazewnictwo i funkcjonowanie osprzętu roweru wyścigowego. Część II. Rozwijanie sprawności ogólnej trening funkcjonalny TRX Razem	3-4	30' 30' 60'

Kategoria junior

Okres Startowy.

Podokres wprowadzający do FS, mezocykl - 4 tygodnie (maj).

Przykładowy mikrocykl tygodniowy, kat. Junior.

Lp.	Dzień tyg.	Jednostka treningowa	Treści i zadania treningowe	SPE	Czas
1.	Pon.	Regeneracja i aktywny wypoczynek po dniu startowym. Kształtowanie wytrzymałości tlenowej.	Część I. Konserwacja i naprawa sprzętu po odbytym starcie.		30'
			Część II. Zadanie główne: Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 30'	2-3	80'
			Jazda ciągła wachlarzem pojedynczym 30'	2-4	
			Rozjechanie - kolumna dwójkowa 20'	2	30'
2.	Wt.	Trening dodatkowy: Teoria + trening funkcjonalny TRX	Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań podczas startu		130'
			Razem		
			Część I. Teoria: 2.7. Analiza trasy wyścigu przez zawodnika przed startem.		45'
			Część II. Rozwijanie sprawności ogólnej trening funkcjonalny TRX		40'
3.	Wt.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej specjalnej - trening tempowy indywidualnie i w parach	Razem		85'
			Część I. Teoria. 2.10. Sposób organizowania startu, wycofanie z wyścigu.		45'
			Część II. Konserwacja i naprawa sprzętu		20'
			Część III. Zadanie główne: Rozgrzewka: jazda ciągła kolumną dwójkową 20'	2-3	130''
4.	Wt.		jazda wachlarzem pojedynczym 20'	3-4	
			Ćw. 1x300m indywidualnie	6	
			Rytm 120-130, obr. 52x17, przerwa kolumna dwójkowa 5'	3	
			Ćw. 1x500m sprint indywidualnie	6	
5.	Wt.		Rytm 120-130, obr. 52x16 przerwa w kol. dwójkowej, 5'	3	
			Ćw. 1x1000m indywidualnie,	5	
			Rytm 110-120, obr. 52x16 przerwa w kol. dwójkowej. 15'	3-4	
			Ćw. 1x3000m w dwójkach,	5	
6.	Wt.		Rytm 110-120 max, obr. 52x15 10'	5	
			Ćw. 1x5000m w dwójkach,	5	
			Rytm 110-120, obr. 52x15	3	
			Doskonalenie jazdy wachlarzem podwójnym 15'	4	
7.	Wt.		Rozjechanie, kolumna dwójkowa 30'	2-3	
			Część IV. Ćwiczenia rozciągające i relaksujące.		15'
			Część V. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych.		15'

			Razem		225'
3.	Środa	Doskonalenie techniki jazdy drużynowej i w dwójkach - podtrzymanie wytrzymałości tlenowej.	Część I. Teoria: 8.3. Suplementacja witamin i mikroelementów w rocznym cyklu szkolenia wolna od zakazanych środków. Część II. Przygotowanie roweru przed treningiem. Część III. Zadanie główne: Rozgrzewka: jazda ciągła kolumną dwójkową 20' jazda wachlarzem podwójnym 20' Ćw. techniczne w jeździe drużynowej: 70' Starty drużynowe z zatrzymanego, pokonywanie ostrych zakrętów, nawroty i finisz drużynowy. Rozjechanie, kolumna dwójkowa 30' Część III. Ćwiczenia rozciągające i relaksujące Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	2-3 3-4 3-5 2-3	45' 10' 140' 15' 15' 225'
4.	Czw.	Kształtowanie wytrzymałości specjalnej - rozwijanie umiejętności jazdy indywidualnej na czas ITT	Część I. Teoria: 2.13. Sposób rozgrywania poszczególnych konkurencji torowych. Część II. Zadanie główne: Rozgrzewka: jazda ciągła kolumną dwójkową 20' jazda wachlarzem pojedynczym 30' Ćw. indywidualnie 4x 5km rytm 90-100, 52x15-14 Przerwa jazda ciągła kolumną dwójkową 3x 15' Rozjechanie jazda ciągła kolumną dwójkową 30' Część III. Ćwiczenia rozciągające i relaksujące Część IV. Analiza i ocena realizacji zadań treningowych. Razem	2-3 3-4 4-5 5 2-3 3	45' 145' 15' 20' 225'
5.	Pt.	Regeneracja i aktywny wypoczynek przed startem. Kształtowanie wytrzymałości tlenowej.	Część I. Konserwacja i naprawa sprzętu przed startem. Część II. Zadanie główne: Rozgrzewka - kolumna dwójkowa 20' Jazda ciągła wachlarzem pojedynczym 35' Rozjechanie - kolumna dwójkowa 20' Część IV. Analiza i planowanie zadań przed startem Razem	2-3 2-4 3	30' 75' 30' 135'
		Trening dodatkowy: Teoria + trening funkcjonalny TRX	Część I. Teoria: 4.8. Taktyka w wyścigach sprinterskich na torze. Część II. Rozwijanie sprawności ogólnej trening funkcjonalny TRX Razem		45' 45' 90'

X. DOBRE PRAKTYKI REKOMENDOWANE PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK KOLARSKI

Polski Związek Kolarski w ramach statutowej działalności prowadzi oraz jest inicjatorem wielu działań. Na rzecz rozwoju dyscypliny i szeroko rozumianego sportu. Z inicjatywy Związku powołano Szkoły mistrzostwa Sportowego, które oprócz działania szkoleniowego mają wymiar

promocji sportu w regionach w których są ulokowane, angażują lokalne samorządy i społeczność regionu, które je wspierają. PZKol opracował i wdrożył jako pierwszy projekt z programu „Sport Wszystkich Dzieci” pod nazwą „Narodowy Projekt Rozwoju Kolarstwa”, który zapoczątkował realizację podobnych praktyk w innych związkach.

W ramach swojej działalności prowadzi corocznie kurso- konferencję, która przy okazji prowadzonych tam wykładów ma za zadanie konsolidowania działaczy oraz trenerów kolarstwa. Wykazując dbałość o poziom wyszkolenia trenerów rokrocznie rekomenduje ich również do udziału w naukowych konferencjach organizowanych m. innymi przez „Akademię Trenerską „działającą przy Instytucie Sportu – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie.

Już od kilku lat Polski Związek Kolarski przy współpracy z Wyższą Szkołą Kultury Fizycznej i Sportu w Pruszkowie prowadzi kursy instruktorskie i trenerskie opracowane w oparciu o program Ramowy System Kwalifikacji, który wkrótce obowiązywać będzie w innych polskich związkach. Włączając się w działania na rzecz czystości w sporcie organizuje wykłady z dziedziny przeciwdziałania dopingowi w sporcie. W szkołach mistrzostwa sportowego każdego roku pojawiają się prelegenci Polskiej Agencji Antydopingowej zwanej POLADA, jest to co prawda pośrednie działanie Związku, ale szkoła również go reprezentuje. Polski Związek Kolarski jest organizatorem międzynarodowych zawodów kolarskich rangi Puchar Świata na torze oraz wkrótce organizować będzie Mistrzostwa Świata na torze w Pruszkowie. Imprezy tej rangi są ogromną promocją nie tylko kolarstwa ale są także dla regionu i naszego kraju.

XI. PIŚMIENNICTWO

1. Naglak Z. (1979) Trening sportowy. Teoria i praktyka .PWN Wrocław.
2. Naglak Z. (1991) Metodyka trenowania sportowca. Skrypty AWF we Wrocławiu.
3. Płatonow W. N., Sozański H. (1991) Optymalizacja struktury treningu sportowego. Warszawa.
4. Poliszczuk D.A. (1996) Kolarstwo. Teoria i praktyka treningu sportowego COS Warszawa.
5. Polski Związek Kolarski (2007) Kolarstwo Szosowe – Praktyczny przewodnik po zawodach szosowych.
6. Sozański H. (1992) Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych. AWF, Warszawa.
7. Sozański H. (1994) Sport dzieci i młodzieży - wademekum trenera. RCMSzKFIS, Warszawa.
8. Sozański H. (1992) Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych .AWF, Warszawa.
9. Sozański H. , Czerwiński J. , Sadowski J. (2013) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom I
10. Sozański H. , Czerwiński J. , Sadowski J. (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom II
11. Szmuchrowski L. (1995) System informacji zwrotnej w przygotowaniach i podczas startu
w kolarskim Wyścigu drużynowym. Sport Wyczynowy nr.3-4.
12. Zaporozhanow W., Sozański H. (1997) Dobór i kwalifikacje do sportu. Warszawa

XII. AUTORZY PROGRAMU:

Waldemar Cebula,

Maciej Stanowicz,

Tomasz Owsian,

Andrzej Kiejnowski