

Zatwierdzam

Danuta Dmowska-Andrzejuk

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PŁYWANIU

**DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH
ORAZ ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**



Warszawa 13 luty 2020

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia					
szkoła podstawowa	I – 7-8 lat			X (okres podstawowy)	
	II – 8-9 lat			X (okres podstawowy)	
	III – 9-10 lat			X (okres wszechstronny)	
	IV – 10-11 lat			X (okres wszechstronny)	
	V – 11-12lat			X (okres wszechstronny)	
	VI – 12-13 lat	X (okres ukierunkowany)		X (okres ukierunkowany)	
	VII – 13-14 lat	X (okres ukierunkowany)		X (okres ukierunkowany)	
	VIII – 14-15 lat	X (okres ukierunkowany)		X (okres ukierunkowany)	
szkoły ponadpodstawowe (* technikum)	I – 15-16 lat		X		X
	II – 16-17 lat		X		X
	III – 17-18 lat		X		X
	IV – 18-19 lat		X		X
	V* - 19-20 lat		X		X

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego.

I. Klasy I – II szkoły podstawowej. Wiek 7– 9 lat.

Etap szkoleniowy: ukierunkowany, okres: podstawowy.

Cele i zadania etapu:

- adaptacja do środowiska wodnego,
- nauka pływania według „Ogólnopolskiego programu nauczania pływania”.

Założenia etapu:

Etap jest częścią ogólnej koncepcji wychowania fizycznego obejmującej szkolenie pływackie w Polsce.

Program tego etapu zakłada realizację zajęć z nauki pływania w rocznym lub dwuletnim cyklu szkolenia. Program powinien stać się inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów pływania do samodzielnych poszukiwań sposobów realizacji celów oraz dostosowania treści do możliwości uczniów.

Cele pośrednie etapu:

1. Opanowanie umiejętności pływania.
2. Wdrażanie edukacji prozdrowotnej.
3. Wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
4. Prawidłowy i harmonijny rozwój psychofizyczny.
5. Przeciwdziałanie wadom postawy i ich korekta.
6. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

Cele nadrzędne etapu:

1. Ujednolicenie standardów obowiązujących w wieloletnim i wieloetapowym procesie szkolenia.
2. Zaszczepienie u dzieci i młodzieży miłości do sportu oraz do bezpiecznego spędzania czasu nad wodą.
3. Wszechstronny rozwój podstawowych umiejętności i funkcji przydatnych w innych dyscyplinach sportu.
4. Wzmacnianie odporności organizmu na infekcje.
5. Pływanie, jako podstawowa forma gimnastyki korekcyjnej.
6. Standaryzacja procesu szkolenia, kontroli i testowania na wszystkich etapach nauczania i uczenia się pływania.

Specyfika i zadania etapu– nauka pływania:

Faza pierwsza

1. Ćwiczenia adaptacyjne do środowiska wodnego ze szczególnym uwzględnieniem oddychania.
2. Nauczanie podstawowych ruchów napędowych.

Faza druga

1. Nauczanie i uczenie się pływania stylem grzbietowym.
2. Nauczanie i uczenie się pływania kraulem.

Faza trzecia

1. Nauczanie i uczenie się pływania stylem klasycznym.
2. Nauczanie i uczenie się pływania delfinem oraz technik pływania podwodnego.

Faza czwarta

Wprowadzenie elementów techniki pływania sportowego i elementów składowych wyścigu pływackiego:

- a. doskonalenie sportowych technik pływackich,
- b. starty,
- c. nawroty.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 7-9 lat).

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Nauczanie podstawowych czynności w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność poruszania się w środowisku wodnym, - nauczanie zanurzania głowy do wody oraz prawidłowego oddychania, - nauczanie otwierania oczu pod wodą. 	<p>Ćwiczenia oswajające z wodą. Gry i zabawy zapoznające z wypornością:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gry i zabawy z elementami zanurzania głowy i wydechem, - ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów, - ćwiczenia w pozycji pionowej. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo wykonać zanurzenie w wodzie, - wykonać wydech do wody, - wykonać ćwiczenia i zabawy wypornościowe.
<p>Nauczanie postaw w wodzie i poślizgu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - leżenie na grzbiecie i piersiach, - nauczanie poślizgu na grzbiecie i piersiach. 	<p>Ćwiczenia w leżeniu z pomocą partnera, z wykorzystaniem przyborów. Doskonalenie ćwiczeń wypornościowych. Ćwiczenia poślizgu z deską. Ćwiczenia poślizgu bez deski.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjąć postawę pionową z przyborem, - przyjąć pozycje poziomą z przyborem, - wykonać poślizg na piersiach i grzbiecie bez przyboru.
<p>Nauczanie ruchów lokomocyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach, - nauczanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie. 	<p>Ćwiczenia ruchów nóg w technice kraulowej w pozycjach: pionowej, na piersiach, na grzbiecie z użyciem przyborów. Koordynacja poślizgu z ruchami nóg.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płynąć za pomocą ruchów nóg do kraula na piersiach z deską, - płynąć w pozycji na grzbiecie z ruchami nóg do kraula.
<p>Nauczanie zmiany pozycji ciała /stabilizacja/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z ułożenia na piersiach do ułożenia na boku, - z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie, - z ułożenia w pionie do ułożenia na grzbiecie i na piersiach. 	<p>Ćwiczenia w różnych ułożeniach ciała z wykorzystaniem ruchów nóg do kraula za pomocą przyborów i bez.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać prawidłowe ruchy nóg do kraula w różnych pozycjach ciała.</p>
<p>Nauczanie elementów nurkowania w głąb i w dal. Nauczanie wślizgu do wody:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wślizg do wody z różnych pozycji, - wślizg do wody z ruchami nóg do kraula na piersiach. 	<p>Gry i zabawy z nurkowaniem i zanurzaniem głowy z wykorzystaniem przyborów. Ćwiczenia z zanurzaniem głowy w wodzie, poślizgów, ruchów nóg do kraula na piersiach. Ćwiczenia skoków do wody głębokiej z pomocą nauczyciela.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać nurkowanie w głąb na głębokość 1,5-2,0 m, - wykonać nurkowanie w dal na odległość 5 m przy pomocy ruchów nóg do kraula, - wykonać wślizg do wody głębokiej z poślizgiem i ruchami nóg do kraula.
<p>Nauczanie ruchów ramion i koordynacji w stylu grzbietowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów ramion do stylu grzbietowego, - doskonalenie ruchów ramion w stylu grzbietowym, - koordynacja ruchów ramion 	<p>Ćwiczenia techniki ruchów ramion do stylu grzbietowego. Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem. Ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w pływaniu na grzbiecie. Koordynacja poślizgu z odbicia</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać samymi nogami do kraula na grzbiecie i na piersiach, - wykonać samodzielnie skok na nogi do wody głębokiej, - przepłynąć 25 m stylem grzbietowym.

i nóg z oddychaniem.	od ściany z ruchami nóg i ramion.	
Nauczanie i doskonalenie skoku startowego do stylu grzbietowego. Nauczanie nawrotu do stylu grzbietowego.	Ćwiczenia odbicia od ściany. Ćwiczenia szybowania i pływania nogami pod wodą po odbiciu od ściany. Ćwiczenia jw. z koordynacją pierwszego cyklu ramion. Skoki na sygnał startowy. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany, Ćwiczenia obrotu. Ćwiczenia pełnego nawrotu do st. grzbietowego.	Uczeń potrafi: - wykonać odbicie od ściany pływając i przepłynąć pod wodą nogami do stylu grzbietowego, - wykonać skok startowy do stylu grzbietowego, - wykonać nawrót do stylu grzbietowego.
Nauczanie i doskonalenie ruchów ramion do kraula: - nauczanie ruchów ramion do kraula, - koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem.	Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem. Ćwiczenia techniki ruchów ramion do kraula. Ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w kraulu.	Uczeń potrafi: - pływać ramionami do kraula z przyborem, - skoordynować ruchy ramion z ruchami nóg podczas pływania, - skoordynować ruchy ramion z oddychaniem podczas pływania, - pływać w pełnej koordynacji ruchów nóg i ramion z oddychaniem.
Nauczanie skoku startowego na głowę do kraula. Nauczenie nawrotu do kraula.	Ćwiczenia wślizgu do wody z pływaniem nogami do kraula. Ćwiczenia skoku z pozycji pośrednich /klęku, przysiadu, opadu/. Ćwiczenia skoku z pozycji startowej z szybowaniem, ruchami nóg i pierwszym cyklem ramion. Ćwiczenia przewrotu w przód w wodzie. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany z obrotem. Ćwiczenia nawrotu z szybowaniem i przejściem do pływania.	Uczeń potrafi: - wykonać skok startowy do kraula, - wykonać nawrót do kraula z szybowaniem i przejściem do pływania.
Nauczanie techniki ruchów nóg do st. klasycznego: - nauczanie techniki ruchów nóg z przyborem i bez, - doskonalenie ruchów nóg w ułożeniu na grzbiecie i piersiach, - doskonalenie ruchów nóg z przyborami.	Ćwiczenia techniki ruchów nóg do st. klasycznego w pozycjach - stojąc przy ścianie, w pływaniu na grzbiecie. Ćwiczenia ruchów nóg z przyborem. Ćwiczenia ruchów nóg z ramionami wzdłuż tułowia.	Uczeń potrafi: - prawidłowo wykonać ruchy nóg do st. klasycznego z przyborem, - prawidłowo wykonać ruchy nóg do st. klasycznego z ramionami wzdłuż tułowia.
Nauczanie ruchów nóg do delfina: - nauczanie ruchów nóg do	Ćwiczenia techniki ruchów nóg i tułowia do delfina. Ćwiczenia ruchów nóg i tułowia	Uczeń potrafi: - pływać nogami do delfina w pozycji na grzbiecie,

<p>delfina z przyborem,</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów nóg do delfina z zmianą pozycji ciała, - ruchy nóg do delfina w pływaniu pod wodą. 	<p>do delfina z przyborem.</p> <p>Ćwiczenia ruchów nóg i tułowia do delfina w różnych pozycjach ciała.</p> <p>Ćwiczenia ruchów nóg do delfina pod wodą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pływać nogami do delfina z przyborem w pozycji na boku i na piersiach, - wykonywać ruchy nogami do delfina w pozycji pionowej.
<p>Nauczanie ruchów ramion do st. klasycznego i koordynacji z oddychaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie „chwytu wody” – propeller, wiosłkowanie dłońmi, - nauczanie kolejnych faz ruchu: pociągnięcia i przeniesienia, - koordynacja ruchów ramion z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia „chwytu wody” – wiosłkowanie dłońmi (propeller).</p> <p>Ćwiczenia „chwytu wody” z ruchami nóg do delfina lub kraula.</p> <p>Ćwiczenia faz ruchu pociągnięcia i przeniesienia z ruchami nóg do kraula.</p> <p>Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem między nogami.</p> <p>Ćwiczenia ruchów ramion w koordynacji z ruchami nóg i oddychaniem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać wiosłkowanie dłońmi w położeniu na piersiach, - pływać ramionami do st. klasycznego z pomocą ruchów nóg do kraula lub delfina, - pływać ramionami do st. klasycznego z pomocą ruchów nóg do kraula lub delfina w koordynacji z oddychaniem.
<p>Nauczanie koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie ruchów ramion z przyborami lub ruchami nóg do kraula i delfina, - doskonalenie ruchów nóg z deską lub ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, - ruchy ramion w koordynacji z oddychaniem, - ruchy nóg w koordynacji z oddychaniem, - ruchy nóg i ramion w koordynacji z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia ruchów ramion do st. klasycznego z przyborami, z ruchami nóg do delfina lub kraula.</p> <p>Ćwiczenia ruchów ramion z oddychaniem.</p> <p>Ćwiczenia ruchów ramion w koordynacji z oddychaniem, ruchów nóg do delfina lub kraula.</p> <p>Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion, oddychania i ruchów nóg do st. klasycznego.</p> <p>Ćwiczenia pływania stylem klasycznym w pełnej koordynacji.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać za pomocą ramion do st. klasycznego w koordynacji z oddychaniem i z pomocą ruchów nóg do kraula i delfina, - pływać stylem klasycznym w pełnej koordynacji.
<p>Nauczanie nawrotu i skoku startowego do st. klasycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie podwodnej techniki ruchów ramion w pierwszym cyklu po starcie i nawrocie, - nauczanie koordynacji ruchów ramion i nóg w pierwszym cyklu po starcie i nawrocie, - nauczanie nawrotu do st. klasycznego, - nauczanie skoku startowego do st. klasycznego. 	<p>Ćwiczenia techniki ruchów ramion w pływaniu pod wodą.</p> <p>Ćwiczenia ruchów nóg w pływaniu pod wodą.</p> <p>Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion i nóg w pływaniu pod wodą.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany stylem klasycznym.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonaniu obrotu.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany, wykonania obrotu wraz z szybowaniem i wykonaniem pierwszego cyklu ruchu ramion i nóg pod wodą.</p> <p>Doskonalenie skoku startowego</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać pierwszy cykl ruchu ramion i nóg pod wodą po starcie i nawrocie, - wykonać nawrót do st. klasycznego, - wykonać skok startowy do st. klasycznego.

	<p>do kraula.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego do st. klasycznego – wejścia do wody.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego do st. klasycznego z wykonaniem pierwszego cyklu ruchu ramion oraz nóg pod wodą i przejściem do pływania.</p>	
<p>Nauczanie ruchów ramion do delfina i koordynacji z ruchami nóg i oddychaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie chwytu wody (propeller), - nauczanie techniki poszczególnych faz ruchów ramion do delfina, - nauczanie koordynacji ruchów ramion i nóg w pływaniu delfinem z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia chwytu wody z ruchami nóg do delfina.</p> <p>Ćwiczenia faz podwodnych i przenoszenia ramion do delfina.</p> <p>Ćwiczenia faz podwodnych ruchów ramion w koordynacji z ruchami nóg do delfina.</p> <p>Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion z ruchami nóg i oddychaniem w pływaniu delfinem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać ruchy ramion w fazach podwodnych w koordynacji z ruchami nóg do delfina, - pływać delfinem w pełnej koordynacji.
<p>Nauczanie nawrotu i skoku startowego do delfina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie nawrotu, - nauczanie skoku startowego. 	<p>Ćwiczenia w pływaniu pod wodą nogami do delfina.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu, szybowania i pływania nogami do delfina pod wodą.</p> <p>Doskonalenie skoku startowego do kraula i st. klasycznego.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego oraz pływania nogami do delfina pod wodą.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego i pływania nogami do delfina pod wodą oraz przejścia do pływania delfinem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać nogami do delfina pod wodą, - wykonać obrót po dopłynięciu do ściany delfinem, - wykonać pełen nawrót do delfina, - wykonać skok startowy z ruchami nóg pod wodą nogami do delfina z płynnym przejściem do pływania na dystansie delfinem.
<p>Doskonalenie poznanych elementów technik pływania, nawrotów i skoków startowych</p> <p>Poznanie przepisów pływania i udział w zawodach</p>	<p>Ćwiczenia poznanych elementów w pływaniu nogami, ramionami i w pełnej koordynacji.</p> <p>Ćwiczenia nowych elementów doskonalących technikę pływania.</p> <p>Zapoznanie się z przepisami pływania.</p> <p>Udział w pokazie umiejętności pływackich i zawodach pływackich.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać wszystkimi stylami, - doskonalić swoje umiejętności pływackie w dalszym szkoleniu sportowym, - doskonalić swoje umiejętności pływackie w aktywności życiowej, - uczeń zna podstawowe przepisy pływania, - uczeń podejmuje próbę udziału w zawodach pływackich.

II. Klasy III – V szkoły podstawowej. Wiek 9 – 12 lat.

Etap szkoleniowy – ukierunkowany, okres: wszechstronny.

Cele i zadania etapu:

1. Wszechstronny rozwój fizyczny poprzez:
 - a. stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego,
 - b. stymulowanie rozwoju fizycznego ćwiczeniami ukierunkowanymi stosownie do wieku biologicznego w korelacji z wszechstronnym przygotowaniem pływackim.
2. Rozwój wydolności organizmu poprzez stosowanie obciążeń treningowych z zakresu intensywności tlenowych.
3. Doskonalenie techniki pływania czterema stylami pływackimi, startów, nawrotów i pływania podwodnego.
4. Wdrożenie do edukacji prozdrowotnej poprzez kształtowanie nawyków higienicznych oraz nawyku codziennej aktywności ruchowej.
5. Optymalizacja obciążeń treningowych stosownie do rozwoju biologicznego, uwarunkowań morfologicznych, możliwości funkcjonalnych oraz cyklu szkoleniowego.
6. Kształtowanie osobowości, cech charakteru, motywacji oraz wpajania nawyków przygotowujących do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
7. Wylonienie talentów do uprawiania dyscyplin pływackich i preselekcja do kolejnego etapu szkolenia, jak również przydatności do innych dyscyplin sportu.

Specyfika i zadania etapu:

Etap treningu wszechstronnego charakteryzuje się stosowaniem różnorodnych form, środków i metod nauczania treningu. Podstawowy proponowane formy to gry i zabawy, z zakresu takich środków, jak: gimnastyka, zespołowe gry sportowe, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, środki alternatywne /narciarstwo, jazda na rowerze/. W zakresie rozwoju psychologicznego należy skupić się na rozwoju motywacji oraz poznawaniu swoich możliwości i umiejętności. Należy akcentować czerpanie radości i przyjemności z uprawiania sportu oraz rozwijania umiejętności, minimalizując sytuacje i doświadczenia zorientowane na sukces. Okres późnego dzieciństwa (9-11 lat) oraz dorastania (12-13 lat) charakteryzuje się labilnością emocjonalną, obniżeniem nastroju, przeżywania silnych emocji pozytywnych i negatywnych. Pojawia się świadomość regulowania własnych stanów emocjonalnych, liczenie się z opinią grupy oraz możliwość kształtowania odporności psychicznej.

Dzieci w wieku 9-11 lat bardzo szybko opanowują trudne elementy techniczne. Jest to okres sprzyjający kształtowaniu techniki pływania i elementów wyścigu pływackiego (startów, nawrotów, pływania podwodnego). W rozwoju głównych predyspozycji kondycyjnych i koordynacyjnych niezbędnych w treningu pływackim należy szczególnie uwzględnić: zwinność, rytm, orientację przestrzenną, czas reakcji, pływalność, wytrzymałość tlenową, gibkość i szybkość ruchów.

Etap ukierunkowany (okres wszechstronny) obejmujący wraz z nauką pływania wiek późnego dzieciństwa i fazy wczesnego dorastania, stwarza warunki do przeprowadzenia preselekcji do dalszej edukacji sportowej.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 9-10 lat):

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Doskonalenie techniki pływania czterema stylami pływackimi, techniki startów, nawrotów, pływania podwodnego.	Technika pływania czterema stylami pływackimi ze szczególnym akcentem na ruchy nóg, ćwiczenia w różnych pozycjach ułożenia tułowia z oddychaniem przeponowym. Stabilizacja tułowia i rolling na piersiach i na grzbiecie.	Poprawność techniki pływania czterema stylami, startów i nawrotów: - ocena wizualna, - ocena i korekta za pomocą filmu, - ocena testem 4 x 25 metrów – cztery style pływackie,

	<p>Element „wysokiego łokcia” w ruchach ramion, efektywności podstawowych faz stylowych pracy ramion.</p> <p>Chwyt wody jako podstawowy element ruchów ramion.</p> <p>Trening realizowany w formie „łańcuszków” uwzględniających technikę i cechy motoryczne.</p> <p>Ćwiczenia czucia wody.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ocena ruchów ramion i nóg, - ocena czucia wody.
<p>Kształtowanie podstawowych cech motorycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa, - koordynacja ruchowa, - zwinność, - czas reakcji, - gibkość. 	<p>Wytrzymałość tlenowa kształtowana za pomocą obciążeń z zakresu dwóch poziomów intensywności A1 i A2, za pomocą metody ciągłej i zmiennej.</p> <p>Technika pływania kształtowana ćwiczeniami, poparta koordynacją w szybkości i wytrzymałością stylową.</p> <p>Ćwiczenia techniki startów i nawrotów, czasu reakcji.</p> <p>Ćwiczenia techniki nawrotów z pływaniem podwodnym i koordynacją pierwszego cyklu.</p>	<p>Weryfikacja wytrzymałości (zawody, sprawdziany):</p> <p>10 lat- 200 m st. dowolnym,</p> <p>11 lat - 400 m st. dowolnym.</p> <p>Test dwóch szybkości.</p> <p>Weryfikacja wszechstronności stylowej:</p> <p>9 lat – 4 x 25 m każdym stylem,</p> <p>10 lat – 4 x 25 m każdym stylem,</p> <p>100 zmiennym,</p> <p>11 lat – 4 x 50 m każdym stylem,</p> <p>200 zmiennym.</p> <p>Weryfikacja przydatności do dalszego szkolenia według:</p> <p>a) klasyfikacji sportowej PZP</p> <p>b) tabeli Rudolpha.</p>
<p>Kształtowanie fizycznej sprawności ogólnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość, - szybkość, - zwinność, - siła mięśniowa. 	<p>Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia zwinnościowe, - siła mięśniowa z ciężarem własnego ciała, - podstawowe elementy zespołowych gier sportowych, - ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: biegi, skoki, rzuty, - ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, ramion, nóg z użyciem przyborów i ciężarem własnego ciała, - ćwiczenia koordynacyjne /zgs, ćwiczenia muzyczno-ruchowe/. 	<p>Wszechstronna sprawność fizyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, - bieg na dystansie 60 metrów oraz 600 metrów /dziewczeta/ i 1000 metrów /chłopcy/, - skok w dal, - rzuty piłką lekarską, - umiejętność podstawowych ćwiczeń kształtujących.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 11-12 lat).

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Doskonalenie techniki pływania czterema stylami pływackimi, techniki startów, nawrotów, pływania podwodnego /oddychanie przeponowe/.</p> <p>Opanowanie różnorodnych</p>	<p>Technika pływania czterema stylami pływackimi ze szczególnym akcentem na ruchy nóg, ćwiczenia w różnych pozycjach ułożenia tułowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stabilizacja tułowia i rolling na 	<p>Poprawność techniki pływania czterema stylami, startów i nawrotów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena wizualna, - ocena i korekta za pomocą filmu,

<p>umiejętności ruchowych z zakresu cech kondycyjnych i koordynacyjnych.</p>	<p>piersiach i na grzbiecie, - element „wysokiego łokcia” w ruchach ramion, efektywności podstawowych faz stylowych ruchów ramion, - chwyt wody jako podstawowy element ruchów ramion, - ćwiczenia czucia wody. Rozwój sportowej techniki pływania: - wszechstronność stylowa, - starty i nawroty, - pływanie pod wodą, - rytm i frekwencja ruchów w poszczególnych stylach w zależności od dystansu, - nauka i nauczanie nowych elementów i ćwiczeń technicznych.</p>	<p>- ocena testem 4 x 25 metrów – cztery style pływackie, - ocena techniki ruchów ramion i nóg, - ocena czucia wody, - ocena techniki pływania podczas zawodów pływackich, - ocena wykonania elementów technicznych /starty, nawroty/ podczas zawodów pływackich.</p>
<p>Standaryzacja szkoleniowa z szczególnym uwzględnieniem: - złotego wieku motorycznego u chłopców, - zmian pokwitaniowych w budowie i funkcjach organizmu u dziewcząt. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych: - wytrzymałość tlenowa, - szybkość, - koordynacja ruchowa, - zwinność, - czas reakcji, - gibkość. Optymalizacja obciążeń treningowych, zróżnicowania treningowo – startowe w obciążeniach dziewcząt i chłopców.</p>	<p>Wytrzymałość tlenowa kształtowana za pomocą obciążeń z zakresu dwóch poziomów intensywności A1, A2 za pomocą metody ciągłej i zmiennej. Wprowadzenie metody interwałowej w kształtowaniu wytrzymałości na poziomie EN1 oraz VO2 max. Kształtowanie szybkości pływania. Technika pływania kształtowana ćwiczeniami, poparta koordynacją w szybkości i wytrzymałością stylową. Ćwiczenia techniki startów i nawrotów, czasu reakcji. Ćwiczenia techniki nawrotów z pływaniem podwodnym i koordynacją pierwszego cyklu.</p>	<p>Weryfikacja wytrzymałości tlenowej (zawody, sprawdziany): 12 lat- 400 m st. dowolnym, 13 lat – 800 m st. dowolnym. Weryfikacja wszechstronności stylowej: 12 lat i 13 lat chłopcy - 4 x 50 m każdym stylem - 200 m stylem zmiennym, 13 lat dziewczęta - 4 x 100 m każdym stylem - 400 m stylem zmiennym. Test dwóch szybkości. Test wytrzymałości tlenowej, weryfikacja poziomu tlenowego testem 30 minutowym. Testy szybkości - w tym pływanie nogami do delfina pod wodą. Weryfikacja przydatności do dalszego szkolenia według: a) prób sprawności fizycznej, b) klasyfikacji sportowej PZP, c) tabeli Rudolpha.</p>
<p>Kształtowanie fizycznej sprawności ogólnej: - wytrzymałość, - szybkość, - zwinność, - siła mięśniowa, - ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: biegi, skoki, rzuty, - ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, ramion, nóg z</p>	<p>Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej: - ćwiczenia zwinnościowe, - siła mięśniowa z ciężarem własnego ciała, - podstawowe elementy zespołowych gier sportowych, - wprowadzenie ćwiczeń na тренаżerach pływackich i gumach kształtujące</p>	<p>Wszechstronna sprawność fizyczna: - podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, - bieg na dystansie 60 metrów oraz 600 metrów /dziewczęta/ i 1000 metrów /chłopcy/, - skok w dal z miejsca, - rzuty piłką lekarską, - umiejętność podstawowych</p>

<p>użyciem przyborów i ciężarem własnego ciała,</p> <p>- ćwiczenia koordynacyjne /zgs, ćwiczenia muzyczno-ruchowe/.</p>	<p>prawidłową technikę ruchów pływackich, wytrzymałość siłową i szybkość,</p> <p>- nauczanie ćwiczeń profilaktyki zapobiegania kontuzjom.</p>	<p>ćwiczeń kształtujących /stabilizacja, gibkość, siła mięśni tułowia/,</p> <p>- ćwiczenia na тренаżerach imitujących ruch pływacki /doskonalenie techniki, kształtowanie wytrzymałości siłowej ukierunkowanej/,</p> <p>- rozwój koordynacji ruchowej na lądzie /gry sportowe/,</p> <p>- kształtowanie gibkości ogólnej i specjalnej.</p>
---	---	---

III. Klasy VI – VIII szkoły podstawowej, Wiek: 13 – 15 lat.

Etap szkoleniowy – ukierunkowany, okres: ukierunkowany.

Adaptacja do treningu na najwyższym poziomie.

Cele i zadania etapu:

1. Przygotowanie pływaków do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego do adaptacji treningowych.
2. Wszechstronny rozwój fizyczny w zakresie przygotowania na lądzie:
 - koordynacji, czasu reakcji, odczuwania własnego ciała,
 - gibkości, rozciągania,
 - stabilności tułowia,
 - rozwoju wydolności krążeniowo – oddechowej,
 - rozwoju siły, ćwiczenia w własnym obciążeniu.
3. Maksymalizacja i indywidualizacja wszechstronnej techniki pływania i elementów wyścigu pływackiego.
4. Perfekcjonizm w dążeniu do doskonałości zorientowanej na ego i na zadania wynikowe, mistrzowskie wykonanie i korekta elementów mających wpływ na wykonanie zadań treningowo – startowych.
5. Różnicowanie obciążeń treningowych z uwzględnieniem poziomu talentu, talentu do pracy, rozwoju fizycznego, silnej orientacji na sukces, motywacji do długoletniego treningu pływackiego.
6. Rozwój wydolności (VO₂ max) poprzez dozowanie odpowiednich obciążeń objętościowych i proporcji intensywnościowych, stosowanie metod rozwijających metabolizm tlenowy.
7. Periodyzacja cyklu treningowego uwzględniająca podział rocznego cyklu na trzy makrocykle wg zasady, że kolejny jest realizowany na bazie poprzedniego oraz im dłuższy mezocykl tym więcej treningu bazowego.
8. Permanentne budowanie zespołu - drużyny, w imprezach głównych starty w wyścigach sztafetowych, stylem własnym i dystansów wszechstronnych.
9. Monitoring efektów szkolenia obejmujący:
 - zmiany w technice pływania,
 - badania stanu zdrowia pod wpływem treningu i rozwoju biologicznego,
 - poziomu pułapu tlenowego i wartości pochodnych,
 - poziomu rozwoju sprawności ogólnej,
 - zmiany morfologii krwi, biochemiczne i poziomu laktatu, kinazy kreatynowej,
 - poziomu przygotowania wytrzymałościowego, wszechstronności stylowej i dystansowej.

Specyfika i zadania etapu:

Etap treningu ukierunkowanego w okresie ukierunkowanym przypadający na wiek 13-15 lat to okres bardzo zróżnicowany pod względem rozwoju fizycznego pogłębiony zróżnicowaniem w rozwoju chłopców i dziewcząt, jak również przyspieszoną akceleracją wewnątrzsobniczą. Zadaniem trzyletniego okresu szkoleniowego jest przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego na bazie przygotowania wszechstronnego poprzedniego etapu szkolenia.

Wiek 13 -15 lat to okres przeżywania silnych emocji pozytywnych i negatywnych z przewagą tych drugich (zwłaszcza u dziewcząt). Częste obniżenie nastroju, labilność emocjonalna, zaburzenia depresyjne, bardzo zróżnicowana samoocena, silna orientacja na sukces to zagrożenia, ale i wiedza do wykorzystania w procesie oddziaływania pedagogicznego. Współpraca z rodzicami w systemie działania zawodnik – trener winny mieć kontakt interpersonalny w układzie trener – zawodnik – rodzic. Zmiany w proporcjach ciała wymuszają, aby zindywidualizować i zmaksymalizować trening w zakresie techniki pływania

i elementów wyścigu (startów, nawrotów). Podatność na rozwój wydolności ($V_{O2\ max}$) fizjologicznej podstawy do tolerancji treningu obciąża do stosowania obciążeń tlenowych i progowych z zastosowaniem metod kształtujących wytrzymałość intensywną (metoda ciągła, zmienna, interwałowa ze stałą i zmienną prędkością pływania). Monitoring efektów potreniingowych bezpośrednich i kumulatywnych oraz rozwoju biologicznego stanowi podstawę oceny i diagnozy prognozowania wyników startowych, jak również podstawy do planowania obciążeń treningowych.

Periodyzacja w procesie treningowym stanowi podstawę do planowania zadań, szczególnie charakteru pracy w poszczególnych mezocyklach, zgodnie z zasadą iż czym dłuższy mezocykl tym więcej treningu bazowego. Podstawą planowania w rocznym cyklu treningowym w okresie ukierunkowanym jest podział roku szkoleniowego na trzy makrocykle a zasadą taka konstrukcja, aby poprzedni makrocykl stanowił podbudowę do następnego. Najwyższe efekty należy uzyskać na zakończenie roku szkoleniowego trwającego od września do końca lipca. Natomiast miesiąc sierpień stanowi główny okres przejściowy.

Ciągła budowa zespołu - drużyny sprzyja tworzeniu oddziałów sportowych, szkół sportowych i mistrzostwa sportowego, czego efektem winny być zawody drużynowe a w zawodach głównych bardzo ważną rolę powinny spełniać konkurencje sztafetowe, wszechstronne pod względem długości dystansu i specyfiki stylu. Również cały proces szkolenia powinien być oparty o szkolenie ośrodkowe w grupach treningowych o podobnym poziomie sportowym i zaawansowania treningowego.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 13-15 lat)

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Wszechstronny rozwój fizyczny stymulowany treningiem na lądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w zakresie koordynacji, czasu reakcji, gibkości i rozciągania oraz stabilizacji tułowia, - w zakresie rozwoju wydolności i wytrzymałości tlenowej, - rozwoju siły i wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, - stabilizacja obręczy barkowej, stawu łokciowego, tułowia, stawu skokowego poprzez ćwiczenia profilaktyczne. 	<p>Ćwiczenia z zakresu gier sportowych i gimnastyki zawarte w programie szkolnym wychowania fizycznego.</p> <p>Ćwiczenia gibkościowe, zwinnościowe, rozciągające, wzmacniające i stabilizujące tułów.</p> <p>Atletyka terenowa.</p> <p>Sporty alternatywne /kajakarstwo, jazda na rowerze, narciarstwo biegowe/.</p> <p>Ćwiczenia z własnym obciążeniem i małym obciążeniem zewnętrznym /piłki lekarskie, hantle/.</p> <p>Ćwiczenia z użyciem gum długich oraz ergometrów pływackich.</p>	<p>Poprawność i prawidłowość wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Umiejętności podstawowe w grach zespołowych: koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, Poprawność w umiejętnościach form biegowych, skoczności i rzutów.</p> <p>Umiejętność pływania na kajaku, podstawowych kroków w narciarstwie biegowym, jazdy na rowerze itp.</p> <p>Opanowany zakres ćwiczeń kształtujących, siłowych z własnym obciążeniem oraz ćwiczeń stabilizacyjnych.</p> <p>Poprawność techniczna i umiejętności treningu z użyciem gum, trenażerów pływackich.</p> <p>Testy i sprawdziany:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok w dal z miejsca, - bieg na 1000 m, - podciąganie na drążku, - wytrzymałości siłowej mięśni brzucha i grzbietu, - rzut piłka lekarską, - wytrzymałość siłowa ukierunkowana ramion na

		trenażerze. Weryfikacja przygotowania
Indywidualizacja wszechstronnej techniki pływania, elementów wyścigu pływackiego i pływania podwodnego	Doskonalenie techniki pływania wszystkimi stylami: - nauczanie nowych elementów technicznych w poszczególnych stylach pływackich, - nauczanie nowych elementów technicznych w startach i nawrotach, - trening mięśni oddechowych i oddychania przeponą, - poprawa wytrzymałości pływania pod wodą.	Monitoring poprawności i skuteczności techniki pływania /analiza video/. Test wszechstronności stylowej 4 x 100 każdym stylem, 400 zmiennym. Test w pływaniu pod wodą do 15 metrów i koordynacji pierwszego cyklu. Test startów. Test nawrotów do poszczególnych stylów /w tym do stylu zmiennego/.
Rozwój wydolności (VO2 max) oraz wytrzymałości tlenowej.	Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z zastosowaniem kombinacji czterech stylów pływackich: - rozwijanie wydolności poprzez trening tlenowy i progowy, - stosowanie metody: ciągła, zmienna, interwałowa ze zmienną prędkością, interwałowa ze stałą prędkością, interwałowa z wzrastającą prędkością, - trening szybkości w technice pływania i szybkości reakcji, bez stosowanie metod specjalnych /gumy w wodzie/, - stosowane metody: powtórzeniowa krótkiego dystansu, starty na sygnał, - stosowane poziomy intensywności: A1, A2, EN1, VO2 max, - stopniowe nauczanie treningu beztlenowego (1- 2 razy w tygodniu, około 5-10 % objętości w treningu.	Pomiar pułapu tlenowego i wartości pochodnych – metodą pośrednią i bezpośrednią. Testowanie wytrzymałości tlenowej: - test dwóch szybkości, - test 30 minutowy – weryfikacja poziomu tlenowego, - test wytrzymałości – pływanie ciągiem na dystansie 800-1500 metrów, Testy wytrzymałości progowej metodą interwałową z krótką przerwą. Test szybkości i zwięzłości stylowej /25 nogi, 25 ręce, 25 styl/. Test nawrotowy (7,5 + 7,5), Test startowy (15 metrów z koordynacją pierwszego cyklu),
Periodyzacja cyklu treningowego z uwzględnieniem czasu trwania makrocykli, akcentów szkoleniowych w mezocyklach i umiejscowienie startów głównych w cyklu rocznym. Znamiona treningu rozwojowego.	Roczny cykl szkoleniowy to okres od września do sierpnia z podziałem na trzy makrocykle: Wiek 13 lat I makrocykl 15.08 – 31.12 II makrocykl 1.01 – 15.04 III makrocykl 15.04 – 30.06 Okres przejściowy – 01.07 – 15.08 (wakacje)	Szczegółowe zaplanowanie rocznego cyklu szkoleniowego według zasad periodyzacji. Umiejscowienie w kalendarzu imprez startów kontrolnych z zakresu: - wytrzymałości tlenowej - wszechstronności stylowej - testów: a) wytrzymałości tlenowej

	<p>Główne założenia w makrocyklach:</p> <p>I makrocykl 01.09 – 31.12</p> <ul style="list-style-type: none"> - ogólne przygotowanie fizyczne na lądzie, - przygotowanie wszechstronne w obrębie techniki, - adaptacja metaboliczna, - rozwój wydolności oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej (wysoka objętość pływania) i progowej, - wprowadzenie elementów szybkości w technikę pływania, <p>II makrocykl 01.01 – 15.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości z ukierunkowaniem na styl zmienny, - akcenty wytrzymałości progowej za pomocą metody interwałowej z stałą i rosnącą prędkością pływania, - pływanie podwodne aspekty techniki i oddychania, - kształtowanie szybkości pływania metodą zmienną, - doskonalenie startów i nawrotów <p>III makrocykl 15.04 – 30.06</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa, przygotowanie ogólne na lądzie /na zasadzie przypomnienia z poprzednich makrocykli/, - kształtowanie wytrzymałości tlenowej w poziomach intensywności A2 i progowej progowej za pomocą metody interwałowej z stałą i rosnącą prędkością pływania, - kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodami /zmienną, interwałową z zmienną szybkością/, - pływanie podwodne aspekty techniki i oddychania, - kształtowanie szybkości pływania metodą zmienną, - doskonalenie startów i nawrotów 	<p>z weryfikacją poziomu tlenowego,</p> <p>b) poziomów intensywności – dwóch szybkości,</p> <p>c) szybkości</p> <p>Wprowadzenie w II makrocyklu testów w pływaniu podwodnym</p> <p>Zaplanowanie startów kontrolnych i głównych:</p> <p>I makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w wszechstronności stylowej, wieloboju stylowym - wytrzymałości tlenowej, - starty w zawodach drużynowych: - zawody międzyklubowe, - zawody okręgowe – Mistrzostwa Okręgu - zawody międzyokręgowe <p>II makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w wszechstronności stylowej, - wieloboju stylowym, - wytrzymałości tlenowej, - starty w zawodach drużynowych: - zawody międzyklubowe, - zawody międzyszkolne, - zawody okręgowe - zawody międzyokręgowe - puchar sprintu, <p>III makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawody międzyklubowe, - zawody okręgowe – Mistrzostwa Okręgu - MDM Młodzików 13 lat
--	---	---

<p>Periodyzacja cyklu treningowego z uwzględnieniem czasu trwania makrocykli, akcentów szkoleniowych w mezocyklach i umiejscowienie startów głównych w cyklu rocznym. Znamiona treningu rozwojowego.</p>	<p>Roczny cykl szkoleniowy to okres od września do sierpnia z podziałem na trzy makrocykle:</p> <p>Wiek 14-15 lat</p> <p>I makrocykl 01.09 – 31.12 II makrocykl 1.01 – 15.04 III makrocykl 15.04 – 30.07 Okres przejściowy 1.08 – 31.08 (wakacje)</p> <p>Główne założenia w makrocyklach: I makrocykl 01.09 – 31.12</p> <ul style="list-style-type: none"> - ogólne przygotowanie fizyczne na lądzie, - przygotowanie wszechstronne w obrębie techniki pływania, startów, nawrotów, pływania podwodnego, - adaptacja metaboliczna, - rozwój wydolności oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej (wysoka objętość pływania) i progowej, - akcenty wytrzymałości szybkościowej i specjalnej, wykorzystanie superkompensacji w treningu i startach, - kształtowanie szybkości za pomocą metody zmiennej i powtórzeniowej, 	<p>Szczegółowe zaplanowanie rocznego cyklu szkoleniowego według zasad periodyzacji. Umiejscowienie w kalendarzu imprez startów kontrolnych z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałości tlenowej - wszechstronności stylowej - testów: <ul style="list-style-type: none"> a) wytrzymałości tlenowej z weryfikacją poziomu tlenowego, b) poziomów intensywności – /stopniowany/ c) szybkości <p>Zaplanowanie startów kontrolnych i głównych w poszczególnych makrocyklach. I makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w wszechstronności stylowej, - wieloboju stylowym, - wytrzymałości tlenowej, - Mistrzostwach Okręgu, - Grand Prix Polski, - Zimowe Mistrzostwa Polski Juniorów 14-15 lat /pływalnia 25 m/
	<p>II makrocykl 01.01 – 15.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości z ukierunkowaniem na styl zmienny w poziomach intensywności tlenowej i progowej metodą interwałową z stałą i rosnącą prędkością pływania, - akcenty szybkości, wytrzymałości szybkościowej i specjalnej - zastosowanie metod interwałowych z zmienną szybkością pływania, 	<p>Wprowadzenie w II makrocyklu testu wytrzymałości specjalnej. Zaplanowanie startów kontrolnych</p> <p>II makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zawody międzyklubowe, - Zawody miedzyszkolne, - Drużynowe na poziomie okręgów, - Mistrzostwa Szkół Sportowych, - Klubowe Mistrzostwa Polski Juniorów, - Grand Prix Polski, - Zawody międzynarodowe

	<p>III makrocykl 15.04 – 30.07</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa, przygotowanie ogólne na lądzie /na zasadzie przypomnienia z poprzednich makrocykli/, - wytrzymałość specjalna, - kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodami /zmienną, interwałową z zmienną szybkością/, <p>Bezpośrednie przygotowanie startowe:</p> <p>na lądzie: wytrzymałość ukierunkowana, moc, gibkość, w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w fazie akumulacji głównie kształtowanie wytrzymałości tlenowej poprawa techniki i szybkości, pływania podwodnego, - w fazie intensyfikacji głównie kształtowanie wytrzymałości specjalnej i szybkościowej, wytrzymałość tlenowa na poziomie progowym oraz w regeneracji, - w fazie transformacji głównie kształtowanie wytrzymałości dystansowej, szybkość i nadszybkość, wytrzymałość tlenowa w regeneracji, taktyka wyścigu podstawowego 	<p>Wprowadzenie w III makrocyklu testów wytrzymałości szybkościowej na lądzie/ test wytrzymałości ukierunkowanej na ergometrze pływackim/.</p> <p>Zaplanowanie startów kontrolnych i głównych w poszczególnych makrocyklach.</p> <p>III makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zawody klubowe, - zawody okręgowe, - Grand Prix Polski, - Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów 14-15 lat /pływalnia 50 m/ - Zawody międzynarodowe /EYOF/
--	---	---

<p>Różnicowanie obciążeń treningowych ze względu na utalentowanie, rozwój fizyczny, płeć.</p> <p>Motywacja do długoletniego treningu.</p> <p>Przygotowanie do treningu na kolejnym etapie specjalistycznym.</p> <p>Przygotowanie do profesjonalnego podejścia do treningu i startów.</p>	<p>Dostosowanie obciążeń treningowych do stopnia przygotowania fizycznego, technicznego, wydolności, możliwości tolerowania obciążeń treningowych /realizowany etap jest przygotowaniem do treningu na najwyższym poziomie w etapie specjalistycznym/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zróżnicowanie treningu w podziale na grupy treningowe zależne od rozwoju biologicznego i płci, - podział na grupy treningowe z uwzględnieniem motywacji w dążeniu do doskonałości i realizacji celów zadań treningowych, - profesjonalne podejście do wielu cech psychologicznych i fizycznych: <p>Kobiety - połączenie talentu, przedsiębiorczości, pracowitości i inteligencji, kontroli emocji, szczęścia z działania w grupie, wsparcia rodziny;</p> <p>Mężczyźni - połączenie talentu, inteligencji, instynktu, siły, szybkości, ciężkiej pracy i podejmowania ryzyka.</p>	<p>Realizacja planowanych obciążeń godzinowych i objętościowych.</p> <p>Indywidualne podejście w kształtowaniu techniki i elementów startowych.</p> <p>Indywidualizacja treningu w zakresie poziomów intensywności.</p> <p>Motywacja i poziom aspiracji, jako jeden z czynników doboru do grup treningowych.</p> <p>Współpraca na linii trener – zawodnik – rodzic – wychowawca w szkole.</p> <p>Cele realizowane: wykonaniowo, wynikowo-działaniowo, korekta elementów mających wpływ na wykonanie zadania, poprawność własnych umiejętności i wyników.</p> <p>Profesjonalne podejście do odpowiedniego odżywiania, nawadniania, prowadzenia dzienników treningowych, gospodarowanie własnym czasem, promowanie życia zespołowego, właściwej odnowy biologicznej.</p> <p>Rozumienie długoterminowego budowania swoich umiejętności w dążeniu do maksymalnego wyniku.</p>
--	--	---

IV. Klasy I – IV liceum. Wiek 16 – 19 lat.

Etap szkoleniowy – specjalistyczny, okres: specjalistyczny.

Przygotowanie do mistrzostwa sportowego.

Cele i zadania etapu:

1. Wzbudzenie zainteresowania pływaniem sportowym, ze szczególnym ukierunkowaniem na przygotowania do głównych imprez krajowych i międzynarodowych.
2. Rozpoznanie zdolności specyficznych do wysiłku w środowisku wodnym, określenie doskonałości techniki pływania, taktyki wyścigu na danym dystansie.
3. W procesie treningowym zachowanie proporcji akcentów wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalistycznych. Zwiększanie możliwości anaerobowych, zróżnicowanie obciążeń treningowych dziewcząt i chłopców w specjalizacji stylowej i dystansowej.
4. W periodyzacji widoczne są okresy startowe, mikrocykle budowane z zachowaniem korelacji obciążeń objętościowo – intensywnościowych, mikrocykle startowe w korelacji z wykorzystaniem efektu super kompensacji.
5. Charakter obciążeń w etapie specjalnym: wytrzymałość, szybkość, siła, moc, elementy wyścigu, regeneracja.
6. Stosowanie intensywności kształtujących: wytrzymałość tlenową, tolerancję mleczanową, produkcję mleczanu, trening mocy.
7. Monitoring efektów treningowych i startowych przy pomocy technik laboratoryjnych, pomiaru poziomu zakwaszenia krwi, filmowania techniki pływania i elementów wyścigu, badania biomedyczne krwi, wpływ na zmiany po treningowe prowadzone w zróżnicowanym klimacie (np. średnio – wysokie góry).
8. Stosowanie zasad racjonalnej diety żywienia, stosowanie suplementacji i dozwolonego wspomagania z jednoczesnym zapobieganiem stosowania środków niedozwolonych.

Specyfika i zadania etapu:

Etap specjalny w wieku 16-19 lat to początek osiągania najwyższych osiągnięć sportowych, szczególnie u kobiet, znaczenia nabiera przygotowanie do głównych imprez krajowych i międzynarodowych. Kończy się okres ośmioletniego stymulowania bodźcami treningowymi rozwoju biologicznego i podstawowych cech motorycznych, okres nauczania trenowania. W większości można stwierdzić, iż w ten etap wchodzi osoby w pełni ukształtowane wydolnościowo, fizycznie i motorycznie.

Nadal występuje różnica pomiędzy dziewczętami i chłopcami polegająca głównie na:

- dymorfizm płciowy /dziewczęta – regres sprawności fizycznej, chłopcy – rozwój sprawności fizycznej,
- układ krążenia /dziewczęta – mniejsze serce i płuca, chłopcy – większe serce i płuca/,
- siła mięśniowa /dziewczęta – mniejsza w stosunku do masy ciała, chłopcy – większa siła mięśni/,
- zakres ruchów w stawach /dziewczęta - większy zakres ruchów, chłopcy – mniejszy zakres ruchów/,
- sposób oddychania /dziewczęta – piersiowy, chłopcy – przeponowy/,
- wydolność fizyczna /dziewczęta – mniejszy VO2 max w wartościach bezwzględnych i względnych, chłopcy – większy VO2 max w wartościach bezwzględnych i względnych/,
- położenia środka ciężkości /dziewczęta - niżej położony środek ciężkości, chłopcy - wyżej położony środek ciężkości/,
- wyobrażenie przestrzenne /dziewczęta – mniejsze wyobrażenie przestrzenne, chłopcy – większe wyobrażenie przestrzenne/,
- żywienie i przemiana materii /dziewczęta – wolniejsza przemiana materii, mniejsze zapotrzebowanie na pokarm, chłopcy – szybsza przemiana materii, większe zapotrzebowanie na pokarm/.

W procesie szkoleniowym stosujemy pełny zakres oddziaływania fizjologicznego, obciążenia w zakresie objętości to kontynuacja poprzedniego etapu, wzrost znaczenia intensywności i proporcji w korelacji obciążeń objętościowo-intensywnościowych w mikrocyklu. Różnicowanie obciążeń treningowych i startowych w zależności od specjalizacji dystansowej i stylowej z zachowaniem indywidualizacji międzysobniczej i odrębności płciowej, Organizacja procesu treningowego winna uwzględniać korelacje treningu dwukrotnego w ciągu dnia z nauką w szkole oraz czas odnowy i odpoczynku. W zakresie stosowanych środków i metod treningowych należy zachować odpowiednie proporcje ogólnego przygotowania fizycznego (35%) do specjalistycznego przygotowania w wodzie (65%). Periodyzacja w przygotowaniu do głównych imprez nabiera szczególnego znaczenia, zasada długości mezocykli i skuteczności oddziaływania w budowie sprawności osobniczej ma podstawowe znaczenie. Do specyficznych zadań tego etapu należy permanentne i systematyczne monitorowanie efektów po treningowych i startowych z uwzględnieniem wyników w miesięcznym planowaniu i stosowaniu obciążeń treningowych.

W nieodzownym oddziaływaniu na zachowanie psychologiczne należy uwzględnić:

- orientację w zawodach na doświadczenie, okazja do nauczenia się czegoś nowego na doświadczeniach własnych i obserwacji mistrzów,
- profesjonalne dążenie do satysfakcjonujących wyników, przewyżnianiu różnorodnych trudności,
- dążenie do doskonałości rozumieć jako względnie stałe umiejętności, możliwości prezentowania najlepszego wykonania w danym momencie,
- ocena dokonywana według indywidualnych kryteriów i kompetencji, pojęcie sukcesu określane jest jako poczucie nabywania i rozwijania nowych umiejętności, poczucia zaangażowania.

Kształtowanie motywacji wewnętrznej poprzez trening sportowy z przyjemnością z zainteresowaniem oraz satysfakcją z efektów pracy bez potrzeby uzyskiwania nagród. Nagroda powinna mieć funkcję informacyjną, nie kontrolującą czy instrumentalną, aby nie stanowiła podstawy w kształtowaniu motywacji zewnętrznej (spełnienie oczekiwań rodziny, trenera, otrzymanie nagrody).

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 16-19 lat)

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Ogólne i specjalne przygotowanie na lądzie – adaptacja treningowa w zakresie: - koordynacji wewnątrzmięśniowej, - gibkości (rozciągania), - stabilizacji tułowia, - poprawy wydolności i wytrzymałości, - motoryczności (koordynacji, czas reakcji, odczuwania ciała.	Trening koordynacji wewnątrzmięśniowej: - ćwiczenia siłowe z własnym obciążeniem, - ćwiczenia kształtujące z użyciem hantli, piłek lekarskich, - trening wytrzymałości siłowej z użyciem przyrządów siłowych, - trening wytrzymałości ukierunkowanej (ćwiczenia na ergometrach pływackich, gumach długich, TRX). Trening gibkościowo-rozciągający: - gibkość stawów typowych do pływania, - rozciąganie w ćwiczeniach typu stretching, hata-yoga, pilates. Trening stabilizacji tułowia: - ćwiczenia mm brzucha i grzbietu, - stabilizacje w pozycjach ułożenia	Poprawność wykonania każdego rodzaju ćwiczeń, próby sprawności z zakresu: - zwinności, - akrobatyki, - czasu reakcji. Sprawdziany siły ogólnej, wytrzymałości mięśni brzucha. Test wytrzymałości siłowej ukierunkowanej (ergometr pływacki). Test sprawności i wytrzymałości, siły wszechstronnej. Umiejętność wykonania programu ćwiczeń: - gibkości, - rozciągających, - po treningowych, - przed i po startowych.

	<p>i podporach.</p> <p>Trening poprawy wydolności i wytrzymałości:</p> <ul style="list-style-type: none"> - układ obwodowy ćwiczeń wszechstronnych i ukierunkowanych, - sporty alternatywne /rower, narty biegowe/. <p>Trening motoryki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordynacja (ZGS, akrobatyka, zwinność), - czas reakcji, reakcja na sygnał, - odczuwanie ciała i ćwiczenia akrobatyczno-zwinnościowe. 	
<p>Synchronizacja treningu na łódzie z treningiem w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening na łódzie, ruch specyficzny dla pływania, - indywidualizacja treningu na łódzie według szczególnych potrzeb. 	<p>Trening na łódzie ukierunkowany na strukturę ruchu w pływaniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening na trenażerach, - trening z użyciem TRX, - trening narciarstwa biegowego, kajakarstwa, - ćwiczenia stabilizujące tułów, - ćwiczenia siły nóg (formy biegowe, wyskoki, wypady, przysiady), - pływanie z użyciem łapek różnej wielkości, - pływanie z użyciem płetw i monopłetwy, - pływanie na uwięzi z użyciem gum. 	<p>Umiejętność technicznego dobrego wykonania ruchów imitujących ruch pływacki (wysoki łokieć).</p> <p>Umiejętność technicznego wykonania kroku na nartach biegowych, wiosłowania na kajaku /narty i kajak „wysoki łokieć”/.</p> <p>Test wytrzymałości siłowej ukierunkowanej na ergometrze pływackim.</p> <p>Test wytrzymałości wszechstronnej: koperta, obwód.</p>
<p>Metodologia treningu pływackiego w kształtowaniu cech niezbędnych dla uzyskania wyniku pływackiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika pływania, - startowa wytrzymałość pływacka specjalna, - podatność na osiągnięcie wysokiego poziomu zakwaszenia, - zdolność do optymalnej restytucji, - podatność na stosowanie odnowy wspomaganej i niewspomaganej, - cechy wydolności fizjologicznej. 	<p>Stosowanie ćwiczeń techniki pływania z uwzględnieniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ruchowego czucia wody, - zdolności do rozluźniania, - ruchomości w stawach, - zdolności koordynacyjnych. <p>Startowa pływacka wytrzymałość specjalna kształtowana poprzez trening w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałości ogólnej, - podstawowej – tlenowej wytrzymałości pływackiej, - szybkości /podstawowej, pływackiej/, - siły ogólnej, - wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, - pływackiej wytrzymałości szybkościowej. <p>Podatność na osiągnięcie wysokiego zakwaszenia i tolerancji mleczanowej poprzez stosowanie intensywności z zakresu AN1 i AN2 oraz metody powtórzeniowej, interwałowej z stałą prędkością.</p>	<p>Indywidualizacja techniki pływania dostosowana do warunków fizycznych, specjalizacji stylowej i dystansowej.</p> <p>Korekta techniki po analizie filmowej ćwiczeniami technicznymi korygującymi błędy.</p> <p>Cechy kondycyjne kształtowane środkami i metodami w zależności od zadania i charakteru mezocyklu.</p> <p>Weryfikacja efektów po treningowych / starty specjalistyczne, kontrolne, testowe/.</p> <p>Testy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałości tlenowej np. 30 x 100 m (p. 15”) z pomiarami: czasów, frekwencji stylowej, laktatu, restytucji mierzonej bezpośrednio po wysiłku, po 30”, po 60”, - test stopniowany

		<p>8 x 100, 8 x 200, 4 x 400 w zależności od specjalizacji stylowej i dystansowej,</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości (nogi, ramiona, styl), - pływania pod wodą do 15 m i koordynacji pierwszego cyklu, - wytrzymałości specjalnej w zależności od specjalizacji stylowej i dystansowej /np. 100 m – 50 (p.10'') + 25 (p. 5'') + 25, 200 m – 100 (p. 15'') + 50 (p.10'') + 50, 400 m – 200 (p.15'') + 100 (p.10'') + 100, 800 – 4 x 200 (p.15'')/.
<p>Periodyzacja cyklu treningowego</p> <ul style="list-style-type: none"> - podział cyklu rocznego na makrocykle, - zadania szkoleniowe w makrocyklach, - umiejscowienie startów głównych w kalendarzu imprez rocznego cyklu szkoleniowego, - weryfikacja głównych akcentów treningowych w makrocyklu. 	<p>Czas trwania cyklu rocznego od 1 września do 31 sierpnia. Podział cyklu rocznego na 3 makrocykle.</p>	
<p>I makrocykl Połowa sierpnia – koniec grudnia</p>	<p>Ogólne i wszechstronne przygotowanie na łądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atletyka terenowa, - ZGS, gibkość, zwinność, - wytrzymałość siłowa wszechstronna, <p>Przygotowanie ukierunkowane i specjalne na łądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości siłowej z własnym obciążeniem, obciążeniem zewnętrznym, ukierunkowana z użyciem trenażera, - ćwiczenia kształtujące siłę nóg, ramion, brzucha, ćwiczenia stabilizujące. - wytrzymałość siłowa ukierunkowana - trenażery, gumy, - transfer siły ukierunkowanej w siłę specjalną 	<p>Łąd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia z zakresu atletyki terenowej, ZGS /piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, piłka nożna/, - ćwiczenia siłowe z własnym obciążeniem, - mała zabawa biegowa, - gra szkolna i właściwa, - nauczanie nowych ćwiczeń gibkościowych i rozciągających, <p>wytrzymałość siłowa dystansowa i stylowa na ergometrze</p> <ul style="list-style-type: none"> - test gibkości, - sprawdzian umiejętności ćwiczeń rozciągających i kształtujących stabilizację.

	<p>Przygotowanie ogólne w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika stylu zmiennego, wytrzymałość tlenowa A1, A2. <p>Wszechstronne przygotowanie w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa oparta na wszechstronności stylowej, - nauka nowych elementów techniki, - pływanie podwodne w startach i nawrotach z koordynacją pierwszego cyklu, - transfer siły w wytrzymałość siłową specjalną, pływanie w łapkach, płetwach, na uwięzi, - kształtowanie szybkości, - Metody: ciągła, zmienna, interwałowa z zmienną i stałą prędkością pływania, powtórzeniowa z zakresu szybkości. <p>Przygotowanie ukierunkowane i specjalne</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie techniki pływania, startów, nawrotów, - eliminowanie błędów (indywidualnie), - pływanie podwodne w startach i nawrotach, koordynacja pierwszego cyklu, - ukierunkowanie na specjalizację stylową i dystansową, - kształtowanie wytrzymałości tlenowej i intensywniej z udziałem poziomów A1, A2, EN-1, V02 max, - akcenty tolerancji i produkcji mleczanu, - trening wytrzymałości specjalnej, trening tempa na dystansach podstawowych, - kształtowanie szybkości metodą powtórzeniową. <p>Metody:</p> <p>ciągła, interwałowa z zmienną, stałą i rosnącą prędkością pływania, powtórzeniowa w kształtowaniu szybkości, produkcji i tolerancji mleczanu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ogólne rozpywanie od kraula do stylu zmiennego, nauka nowych elementów techniki pływania, - kształtowanie wytrzymałości tlenowej metodą ciągłą i zmienną. <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie nowych ćwiczeń techniki pływania, startów i nawrotów, - kształtowanie wytrzymałości tlenowej na poziomie A1, A2, EN-1, - akcenty V02max - szybkość w technice, startach i nawrotach. <p>Monitoring - testy z zakresu wytrzymałości tlenowej.</p> <p>Weryfikacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - start w wszechstronności stylowej: 4 x 100 wg zm., 400 zm. - starty w wieloboju stylowym 50,100,200 do stylu, dystans – 200,400,800, - starty w stylu zmiennym I własnym <ul style="list-style-type: none"> - technika pływania stylu własnego – filmowanie, stosowanie ćwiczeń korygujących błędy, - wytrzymałość w poszczególnych poziomach (test stopniowany), - weryfikacja poziomu tlenowego testem 30', - testy: nawrotowy, startu, pływania podwodnego, - test szybkości /nogi, ręce, styl/. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w zawodach kontrolnych - starty stylem zmiennym i własnym, - starty na dystansach podstawowych i pokrewnych, - udział w zawodach okręgowych, - udział z zawodach GP Polski.
--	--	---

	<p>Okres startowy z ukierunkowaniem na styl własny.</p> <ul style="list-style-type: none"> - akcenty poziomów wytrzymałości tlenowej, progowej, beztlenowej, - szybkość w startach i nawrotach, koordynacja z pływaniem podwodnym. <p>Mikrocykl przejściowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywny wypoczynek, - ZGS, - narciarstwo zjazdowe, biegowe, atletyka terenowa. 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości w stylu własnym, - test startu z koordynacją w pływaniu podwodnym, - test nawrotów, - test wytrzymałości specjalnej dystansowej. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - start główny pierwszego makrocyklu - Mistrzostwa Polski w kategoriach wiekowych /pływalnia 25m/. <p>Odnova psychofizyczna. Omawianie realizacji I makrocyklu. Podejmowanie nowych zadań.</p>
<p>II makrocykl Początek stycznia – połowa kwietnia</p> <ul style="list-style-type: none"> • w przypadku zawodników startujących w MP Seniorów /kwalifikacja do zawodów międzynarodowych/ okres ten będzie planowany indywidualnie i będzie się kończył podczas MP Seniorów, których termin zależny jest od terminu zawodów międzynarodowych. • w tych indywidualnych przypadkach może być zastosowany w makrocyklu II okres bezpośredniego przygotowania startowego opisany szczegółowo w III makrocyklu. 	<p>Ląd</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości siłowej środkami alternatywnymi – narciarstwo biegowe, zjazdowe, - poprawa poziomu koordynacji – zespołowe gry sportowe, - kształtowanie siły – obciążenia własne i zewnętrzne, - ćwiczenia z zakresu stabilizacji tułowia – mięśnie brzucha i grzbietu, - ćwiczenia gibkościowo – rozciągające, - wytrzymałość siłowa ukierunkowana – trenażery <p>Woda:</p> <p>Kształtowanie cech kondycyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa (A2, EN1), - wytrzymałość intensywna (EN1, VO2 max), - korelacja obciążeń w mikrocyklu i jednostce treningowej – budowa mikrocykli i jednostek treningowych zadaniowych. <p>Kształtowanie wytrzymałości beztlenowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - produkcja i tolerancja mleczanu (AN1, AN2), - wytrzymałość siłowa, szybkościowa i specjalna, - specjalizacja stylowa i dystansowa, 	<p>Organizacja zgrupowań klimatycznych w okresie ferii zimowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podniesienie poziomu przygotowania sprawności ogólnej, - wykorzystanie warunków klimatycznych środowiska zewnętrznego, - kontynuacja i nauka nowych ćwiczeń z zakresu siły ukierunkowanej i dynamicznej. <ul style="list-style-type: none"> - test stopniowany weryfikacja poziomów intensywności (8x100, 8x200, 4x400), - testy wytrzymałości szybkościowej i specjalnej, - testy szybkości, startów, nawrotów, pływania podwodnego z koordynacją pierwszego cyklu, - technika pływania /nagrywanie, korekta z użyciem programów/. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udział w zawodach indywidualnych i drużynowych, - starty na dystansach podstawowych i pokrewnych /sprint, naddystans/,

	<p>Technika pływania i pływanie podwodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ciągła praca nad techniką pływania, - pływania podwodne – technika pływania, oddychanie 	<ul style="list-style-type: none"> - starty w sztafetach, - udział w zawodach okręgowych, - udział w zawodach GP Polski, - udział w Klubowych MP Juniorów. - udział w meczach międzypaństwowych KNJ, - udział w Mistrzostwach Polski Seniorów /zawodnicy ubiegający się o kwalifikację na zawody międzynarodowe/
<p>III makrocykl połowa kwietnia – koniec lipca</p> <ul style="list-style-type: none"> • w przypadku zawodników startujących w MP Seniorów /kwalifikacja do zawodów międzynarodowych/ okres ten będzie krótszy i będzie rozpoczynał się po MP Seniorów, których termin zależny jest od terminu zawodów międzynarodowych. 	<p>Przygotowanie do bezpośredniego przygotowania startowego. Trening techniczno-funkcjonalny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poprawa poziomu wytrzymałości siłowej, - poprawa poziomu koordynacji – zespołowe gry sportowe, - poprawa poziomu siły - obciążenia własne, zewnętrzne - kształtowanie cech kondycyjnych w zakresie pływania wytrzymałości tlenowej, wytrzymałości intensywnej, szybkości, wytrzymałości szybkościowej, wytrzymałości specjalnej, tolerancji i produkcji mleczanu, - korelacja obciążeń w mikrocyklu, budowa mikrocykli zadaniowych. 	<p>Podniesienie poziomu przygotowania kompleksowego</p> <ul style="list-style-type: none"> - szczególna uwaga na korelację środków, metod, poziomów intensywności w mikrocyklu i jednostce treningowej. <p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika pływania, - poziom intensywności /test stopniowany/, - testy szybkości, - test startowy i nawrotowy. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty na dystansach podstawowych i stylem zmiennym, - udział w zawodach okręgowych, - udział w zawodach GP Polski.
	<p>Bezpośrednie przygotowanie startowe Kompensacja – 6 dni Akumulacja – 10 dni Intensyfikacja – 12 dni Transformacja – 14 dni <u>Kompensacja</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odnowa psychofizyczna, - motywacja wewnętrzna, - określenie celów i zadań, - zespołowe gry sportowe, - sporty alternatywne, - technika pływania, - wytrzymałość tlenowa A1, A2. <p><u>Akumulacja</u> Wytrzymałość siłowa ukierunkowana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia siły ramion, tułowia i nóg, - stabilizacja tułowia, - ćwiczenia gibkościowo –rozciągające, - wytrzymałość tlenowa wg intensywności A1, A2, EN1, - technika i szybkość pływania, 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość siłowa ukierunkowana, - wytrzymałość tlenowa stylowa, - test poziomów intensywności, - starty w stylach i dystansach pokrewnych (naddystansowe).

	<p><u>Intensyfikacja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące wytrzymałość siłową i dynamiczną ramion, nóg, tułowia, - stabilizacja tułowia, - ćwiczenia gibkościowo – rozciągające, - ćwiczenia wytrzymałości ukierunkowanej, - transferowanie siły w wytrzymałość siłową specjalną, - kształtowanie wytrzymałości szybkościowej i specjalnej, - wytrzymałość tlenowa A1 w technice i regeneracji, - wytrzymałość tlenowa A2, EN1, - pływanie podwodne, - ćwiczenia startów i nawrotów z koordynacją pływania podwodnego. <p><u>Transformacja</u></p> <p>Obniżanie obciążeń objętościowych ok. 20-30% w zależności od:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reakcji osobniczej, - przygotowania do dystansu i stylu. <p>Ląd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące, podtrzymujący tonus mięśniowy, - ćwiczenia rozciągające. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość specjalna, stylowo-dystansowa, - szybkość i nadszybkość, - wytrzymałość tlenowa w regeneracji A1, - podtrzymanie wytrzymałości tlenowej A2, EN1, - taktyka wyścigu podstawowego. 	<p><u>Monitoring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość progowa, - poziom wytrzymałości specjalnej i szybkościowej, <p>Testy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości, - nawrotów, - startów z pływaniem podwodnym i koordynacją pierwszego cyklu. <p><u>Monitoring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - testy wytrzymałości specjalnej, - dowartościowanie na 9 do 3 dni przed startem w zależności od potrzeb indywidualnych, - faza odpuszczania. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazane nie startować na 1-2 tygodnie przed głównym startem, <p>starty w ograniczonej ilości.</p>
	<p>Okres startowy z ukierunkowaniem na styl własny.</p> <ul style="list-style-type: none"> - akcenty poziomów wytrzymałości tlenowej, progowej, beztlenowej, - szybkość w startach i nawrotach, - koordynacja z pływaniem podwodnym 	<p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udział w Letnich Mistrzostwach Polski w kategoriach wiekowych /pływalnia 50 m/, - udział z zawodach międzynarodowych MEJ, EYOF.
Koniec lipca – koniec sierpnia	<p>Okres przejściowy główny (wakacje)</p>	<p>Aktywny wypoczynek.</p>

**Program szkoleniowy dla oddziałów sportowych, szkół sportowych
oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w pływaniu: periodyzacja, ilość
godzin lekcyjnych, program obciążeń treningowych**

Wiek	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Ilość jednostek w tygodniu /trening pływacki/	Czas trwania treningu	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu		Natężenie treningowe km/godz.	Roczne obciążenia treningowe godziny		
Klasa					lekcje WF	trening pływacki /woda + ląd/		na lądzie	w wodzie	Objętość roczna
										Objętość tygodniowa
7/8 I	4	37	min. 2	Mi n. 45'	4x45'	6x45'				
					4	6				
					10					
8/9 II	4	37	min. 4	min. 45'	4x45'	6x45'				
					4	6				
					10					
9/10 III	4	40	5	min. 45'	4x45'	3 x 45' 2 x 90'	0,9	120	200	180
					4	7				4,5 – 5,5
					11					
10/11 IV	4	44	6	90	2x45'	6x90'	1,3	66	396	515
					2	12				12
					14					
11/12 V	4	44	8	90	2x45'	8x90'	1,6	66	528	845
					2	16				19
					18					
12/13 VI CH	3	44	8	min. 90'	2x45'	2x135' 6x90'	2,0	66	616	1232
					2	18				28
					20					
12/13 VI DZ	3	44	8	min. 90'	2x45'	3x135' 5x90'	2,1	66	704	1500
					2	21				34
					23					
13/14 VII CH	3	46	8	min. 90'	2x45'	5x135' 3x90'	2,1	69	736	1600
					2	21				35
					23					

13/14 VII DZ	3	46	10	min. 90'	2x45'	6x135' 4x90'	2,2	69	920	1900
					2	26				42
					28					
14/15 VIII CH	3	46	9	min. 90'	2x45'	6x135' 3x90'	2,3	69	828	1850
					2	24				40
					26					
14/15 VIII DZ	3	46	10	min. 90'	2x45'	6x135' 4x90'	2,5	69	920	2300
					2	26				50
					28					
15/16 I LO CH	3	46	10	120'	2x45'	6x135' 4x90'	2,6	72	960	2400
					2	26				52
					28					
15/16 I LO DZ	3	46	11	120'	2x45'	10x135'	2,6	72	1056	2600
					2	30				56
					32					
16/17 II LO	3	46	11	135'	2x45'	11x135'	2,6	72	1188	2800
					2	33				61
					35					
17/18 III LO	3	46	11	135'	2x45'	11x135'	2,5	72	1188	2650
					2	33				57
					35					
18/19 IV LO	3	40	11	135'	2x45'	11x135'	2,5	72	990	2300
					2	33				57
					35					

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY III LUB IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Testy sprawności pływackiej

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przeplnięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”, 21

– 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa – „2”, 31 –

40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa – „3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa – „4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców. Należy zastosować wzór:

$$\text{chłopcy: } \frac{(1,08WO + WM)1,08}{2}$$

$$\text{dziewczęta: } \frac{(0,923WO + WM)1,08}{2}$$

gdzie:

WO – wysokość ciała ojca,

WM – wysokość ciała matki

Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:

1. Wydechy do wody:

- 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
- 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. skok do wody z siadu,
- 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
- 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
- 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/
 - wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/
 - koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/
 - wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt?
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//

- koordynacja ruchów, nóg, ramion, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów /

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

stoper, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	chłopcy
10	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
9	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
8	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
7	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
6	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
5	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
4	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
3	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
2	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
1	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
0	powyżej 13,3	powyżej 13,0 s

2. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 11,5 s	poniżej 11,0 s
9	11,5 – 12,2 s	11,0-11,7 s
8	12,2 -12,9 s	11,7-12,4 s
7	12,9 – 13,6 s	12,4-13,1 s
6	13,6 – 14,3 s	13,1-13,8 s
5	14,3 – 15,0 s	13,8-14,5 s
4	15,0 – 15,7 s	14,5-15,2 s
3	15,7 – 16,3 s	15,2-15,8 s
2	16,3 – 16,9 s	15,8-16,4 s
1	16,9 -17 5 s	16,4 – 17,0
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

3. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 -160 cm	160-170
8	140 – 150 cm	150-160
7	130 – 140 cm	140-150
6	120 -130 cm	130-140
5	110 – 120 cm	120-130
4	100 – 110 cm	110-120
3	90 -100 cm	100-110
2	80 – 90 cm	90-100
1	70 -80 cm	80-90 cm
0	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

4. **Siła ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) pomiar

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) uwagi

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

d) sprzęt i pomoce

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2.75 m

3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m

5. Gibkość:

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
8	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
7	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
6	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
5	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
4	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
3	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
2	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej
1	6-9 cm powyżej	9-12 cm powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego w dyscyplinie pływanie nie powinno przeprowadzać się prób sprawności fizycznej do klasy I szkoły podstawowej. Został napisany i wprowadzony w życie powszechny program nauki pływania dedykowany dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej. Powinni nim zostać objęci wszyscy uczniowie tych klas w ramach możliwości organizacyjnych danej placówki. Nabycie umiejętności pływania w wczesnym wieku szkolnym jest wręcz koniecznością dla wszystkich dzieci w wieku 7-8 lat głównie, oczywiście ze względów bezpieczeństwa i wpływu pływania na rozwój fizyczny dzieci. Wprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I, w której rozpoczyna się nauka tak ważnej dla przyszłego życia człowieka umiejętności może uniemożliwić pewnej grupie uczniów nabycie tej umiejętności. W naszej opinii ograniczenie, poprzez wprowadzenie wstępnej selekcji, dostępu do programu nauki pływania w klasach I-II SP nie leży w niczyim interesie.

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego przeprowadzenie podstawowych prób sprawności fizycznej powinno się odbywać w przypadku rekrutacji do klas III szkoły podstawowej, w której to klasie po zakończonej nauce pływania rozpoczyna się etap doskonalenia pływania będący pierwszym etapem treningu sportowego w pływaniu.

W przypadku organizacji naboru do I klasy sportowej o profilu pływackim próby sprawnościowe będą opracowane przez poszczególne szkoły i zatwierdzane przez Dyрекcję tych szkół.

Zasady główne dla kandydatów do klas szkoły podstawowej oddziałów sportowych, szkół sportowych, oddziałów mistrzostwa sportowego oraz do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego.

1. Kandydat musi posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania dennego sportu.
2. Kandydat musi posiadać pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału.
3. Podczas rekrutacji przeprowadzane są podstawowe badania antropometryczne w celu oceny budowy ciała
 - wzrost
 - waga
 - wskaźnik Broca
4. Kandydat musi posiadać aktualną licencję sportową Polskiego Związku Pływackiego oraz być zrzeszonym w klubie pływackim będącym członkiem PZP.
5. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone w odpowiednich załącznikach.

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 11-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150
Chłopcy	250	200	150

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat plus 15 sekund).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.20,00	3.16,00
90	3.24,00	3.19,92
80	3.28,00	3.23,84
70	3.32,00	3.27,76
60	3.36,00	3.31,68
50	3.40,00	3.35,60
40	3.44,00	3.39,52
30	3.48,00	3.43,44
20	3.52,00	3.47,36
10	3.56,00	3.51,28

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem

sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12lat plus 30 sekund).

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	6.09,00	5.58,00
90	6.16,38	6.05,16
80	6.23,76	6.12,32
70	6.31,14	6.19,48
60	6.38,52	6.26,64
50	6.45,90	6.33,80
40	6.53,28	6.40,96
30	7.00,66	6.48,12
20	7.08,04	6.55,28
10	7.15,42	7.02,44

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	34 -38 s	46-50 s
90	30-33 s	42-45 s
80	26-29 s	38-41 s
70	22-25 s	34-37 s
60	19-21 s	30-33 s
50	16-19 s	26-29 s
40	13-15 s	22-25 s
30	9-12 s	18-21s
20	5-8 s	14-17 s
10	0-4 s	0-13 s

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok

w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem piet.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

11 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	185-195	200-210
90	175-184	190-199
80	165-174	180-189
70	155-164	170-179
60	145-154	160-169
50	135-144	150-159
40	125-134	140-149
30	115-124	130-139
20	105-114	120-129
10	95-104	110-119

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu).

Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

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

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 punktów),***
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 punktów).***

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 12-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/15	II/14	II/13
Dziewczyny	250	200	150
Chłopcy	250	200	150

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49
40	6.20,04	6.08,06
30	6.26,82	6.14,63
20	6.33,61	6.21,21
10	6.40,39	6.27,78

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**

- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem na prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	33-35 s	8
80	30-32 s	7
70	26-29 s	6
60	22-25 s	5
50	18-21 s	4
40	14-17 s	3
30	10-13 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

12 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	195-205	215-225
90	185-194	205-214
80	175-184	195-204
70	165-174	185-194
60	155-164	175-184
50	145-154	165-174
40	135-144	155-164
30	125-134	145-154
20	115-124	135-144
10	105-114	125-134

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

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

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 pkt.),***
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 pkt.).***

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 12-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/15	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150	100
Chłopcy	250	200	150	100

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem

sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49
40	6.20,04	6.08,06
30	6.26,82	6.14,63
20	6.33,61	6.21,21
10	6.40,39	6.27,78

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

d) wykonanie /dziewczeta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

e) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

f) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

e) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

f) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczeta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	33-35 s	8
80	30-32 s	7
70	26-29 s	6
60	22-25 s	5

50	18-21 s	4
40	14-17 s	3
30	10-13 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

12 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	195-205	215-225
90	185-194	205-214
80	175-184	195-204
70	165-174	185-194
60	155-164	175-184
50	145-154	165-174
40	135-144	155-164
30	125-134	145-154
20	115-124	135-144
10	105-114	125-134

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

d) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

e) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

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

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 punktów),
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 punktów).

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 13-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

5. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/16	II/15	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150	100	50
Chłopcy	250	200	150	100	50

6. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/13 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.51,67	2.41,47
90	2.55,10	2.44,70
80	2.58,54	2.47,93
70	3.01,97	2.51,16
60	3.05,40	2.54,39
50	3.08,85	2.57,62
40	3.12,27	3.00,85
30	3.15,70	3.04,08
20	3.19,14	3.07,31
10	3.22,57	3.10,53

7. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/13 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.13,48	5.00,70
90	5.19,75	5.06,71
80	5.26,02	5.12,73
70	5.32,39	5.18,74
60	5.38,56	5.24,76
50	5.44,83	5.30,77
40	5.51,10	5.36,78
30	5.57,37	5.42,80
20	6.03,64	5.48,81
10	6.09,91	5.54,83

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

8. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**

- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem za prawą stronę, 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

4. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

d) wykonanie /dziewczeta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

e) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

f) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

e) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

f) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	41-45 s	10
90	37-40 s	9
80	33-36 s	8
70	29-32 s	7
60	25 -28 s	6
50	20-25 s	5
40	15-20 s	4
30	10-15 s	3
20	5-10 s	2
10	0-5 s	1

5. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

d) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

e) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

f) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

13 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	200-210	230-240
90	190-209	220-229
80	180-189	210-219
70	170-179	200-209
60	160-169	190-199
50	150-159	180-189
40	140-149	170-179
30	130-139	160-169
20	120-129	150-159
10	110-119	140-149

6. Siła mięśni brzucha

d) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

e) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

f) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

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

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 pkt.),***
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 pkt.).***

**Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do
I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego oraz oddziałów i szkół sportowych
w pływaniu dla absolwentów szkoły podstawowej.**

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

Zawodnicy 15-letni

	I	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

Zawodnicy 14-letni

	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14	II/13
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat)

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	2.35,53	2.40,73	2.22,30	2.30,89
90	2.38,64	2.43,94	2.25,14	2.33,91
80	2.41,75	2.47,16	2.27,99	2.36,92
70	2.44,86	2.50,37	2.30,83	2.39,94
60	2.47,97	2.53,58	2.33,68	2.42,96
50	2.51,08	2.56,80	2.36,53	2.45,97
40	2.54,19	3.00,02	2.39,37	2.48,99
30	2.57,30	3.03,23	2.42,22	2.52,01
20	3.00,41	3.06,44	2.45,06	2.55,03
10	3.03,52	3.09,66	2.47,91	2.58,05

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat)

ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
----------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------------

100	4.49,54	4.55,78	4.26,74	4.40,17
90	4.55,31	5.01,96	4.32,07	4.45,77
80	5.01,12	5.07,61	4.37,41	4.51,37
70	5.06,91	5.13,52	4.42,74	4.56,98
60	5.12,70	5.19,44	4.48,08	5.02,58
50	5.18,49	5.25,35	4.53,41	5.08,18
40	5.24,28	5.31,27	4.58,74	5.13,79
30	5.30,07	5.37,18	5.04,08	5.19,39
20	5.35,86	5.43,10	5.09,41	5.24,99
10	5.41,65	5.49,02	5.14,75	5.30,60

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /maksymalnie 100 punktów/.

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną, 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**

- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą.

Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	44-49	42-47	14-15	12-13
90	39-43	37-41	12-13	10-11
80	34-38	32-36	10-11	8-9
70	29-33	27-31	8-9	7
60	24-28	22-26	7	6
50	19-23	17-21	6	5
40	14-18	12-16	5	4
30	9-13	8-11	4	3
20	5-8	5-7	3	2
10	0-4	0-4	2	1

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	211-220	206-215	261-270	246-255
90	201-210	196-205	251-260	236-245
80	191-200	186-195	241-250	226-235
70	181-190	176-185	231-240	216-225
60	171-180	166-175	221-230	206-215
50	161-170	156-165	211-220	196-205
40	151-160	146-155	201-210	186-195
30	141-150	136-145	191-200	176-185
20	131-140	126-135	181-190	166-175
10	121-130	116-125	171-180	156-165

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materaca). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	33-34	33-34	36-37	35-36
90	31-32	31-32	34-35	33-34
80	29-30	29-30	32-33	31-32
70	27-28	27-28	30-31	29-30
60	25-26	25-26	29	28
50	24	24	28	27
40	23	23	27	26
30	22	22	26	25
20	21	21	25	24
10	20	20	24	23

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę.

Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do SMS – 250 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum 150 pkt.)
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 100 pkt.)

OPISY TESTÓW STOSOWANYCH W PROGRAMIE

Test dwóch szybkości

Zadaniem tego testu jest:

- wyznaczenie poszczególnych prędkości pływania stanowiące obciążenia wysiłkowe w poszczególnych poziomach intensywności
- określenie zależności prędkości pływania i znamion intensywności: wielkości stężenia kwasu mlekowego i reakcji powysiłkowej krążenia.

Procedura testowa

Zawodnik wykonuje dwukrotne powtarzanie pływającego dystansu

- 400 m stylem dowolnym lub grzbietowym
- 300m stylem klasycznym
- Specjalizujący się w pływaniu stylem motylkowym mogą pływać stylem dowolnym lub stylem grzbietowym.

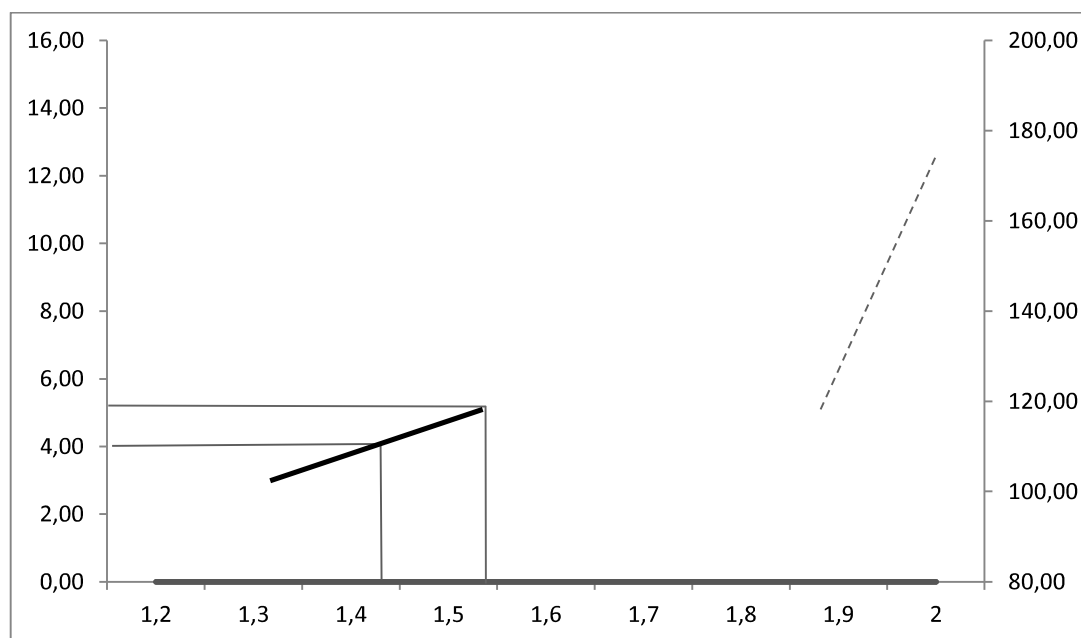
Pierwsze powtórzenie winno być wykonane z prędkością 70% aktualnej, maksymalnej prędkości. Parametry, które należy zmierzyć to międzyczasy poszczególnych odcinków (co 50 metrów), frekwencja (na każdym odcinku 50-cio metrowym), czas ostateczny. Po wykonaniu próby należy zbadać restytucję tętna oraz oznaczyć stopień stężenia kwasu mlekowego bezpośrednio po zakończeniu wysiłku.

Następna próba winna być wykonana po 15 – minutowej przerwie (czynnej lub biernej) i polega na ponownym przepłynięciu dystansu 400m stylem dowolnym lub grzbietowym (lub 300m stylem klasycznym) z intensywnością 90 % aktualnej maksymalnej prędkości. Procedura pomiarów: międzyczasy, czas przepłynięcia dystansu, frekwencja, pomiar restytucji tętna bezpośrednio po zakończeniu wysiłku. Oznaczenie stężenia kwasu mlekowego w pierwszej i trzeciej minucie po zakończeniu wysiłku.

Przykład

Zawodnik aktualnie pokonuje dystans 400m w czasie 4:00,00 = 1,66 m/sek. W pierwszym powtórzeniu uzyskał 5:12,00 = 1,28 m/sek. Stężenie mleczanu we krwi wyniosło 2,2 mMl. Próba z 90% intensywnością została wykonana w czasie 4:28,00 = 1,48 m/sek. przy stężeniu mleczanu 5,5 mMl.

Otrzymane wartości nanosimy na wykres. Otrzymane dwa punkty tyczymy linię prostą w oparciu o uzyskany wykres wyznaczamy prędkość pływania, która odpowiada wartości zbliżonej do progu przemian tlenowo - beztlenowych ($LA \sim 4$ mMl), która w opisanym przypadku wynosi około 1,38 m/sek. = 4:47,80



Sterowanie treningiem w zakresie wytrzymałości tlenowej i beztlenowej na podstawie testu dwóch prędkości

	Przerwa	400	200	100	50
Kobiety	10'	100%	101,5%	103%	110%
	30'	100,5%	102%	106,5%	114%
Mężczyźni	10'	99,5%	101,5%	103%	108%
	30'	100,5%	102,5%	108%	115%

Test wytrzymałości tlenowej – weryfikacja poziomu tlenowego – test 30-minutowy

Intensywność tlenowa to prędkość pływania odpowiadająca wartościom:

- Tętna na poziomie 75% tętna maksymalnego
- Wielkości lactatu na poziomie 3 mMl
- Otrzymana z badania testowego: dwóch szybkości lub testu stopniowanego

Należy zatem pływać równym tempem przez 30 minut lub przepłynąć dystans równy wyliczeniu: 30 min x prędkość tlenowa

Przykład

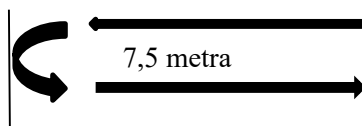
Z badania testowego wynika, że prędkość tlenowa wynosi 1,35 m/sec. Należy zatem pływać z tą prędkością przez 30' lub przepłynąć odcinek z wyliczenia 30' x 1,35 m/sec. = 2 430 metrów przy założeniu czasowym 37 sekund na każdą 50-tkę.

Po ukończeniu przepływanego dystansu sprawdzamy restytucję tętna i badamy stężenie kwasu mlekowego.

Poprawa poziomu tlenowego to utrzymanie tempa na całym dystansie. Badane parametry: fizjologiczny: restytucja liniowa, tętno nieprzekraczające 75% maksymalnego, biochemiczny: stężenie lactatu < 3 mMl.

Testy szybkości i zwieźłości stylowej

1. Pływanie z pełną szybkością odcinków 15 – 25m
 - a. 25 m w pełnej koordynacji z pomiarem
 - Czasu przepłynięcia
 - Frekwencji stylowej
 - b. NN z pomiarem czasu i kontrolą skuteczności
 - Z deską
 - Bez deski
 - c. 25 RR z małą deską pomiędzy podudziami
 - Pomiar czasu przepłynięcia
 - Pomiar frekwencji
 - d. 15 m na komendy startowe – test szybkości startowej
 - pomiary czasu pływania
 - Frekwencji stylowej
 - Ilości kopnięć delfinowych w stylu motylkowym i grzbietowym
 - e. Test nawrotowy
 - Start w ułożeniu 15m od ściany
 - Dopłynięcie 7,5m do ściany na pełnej prędkości
 - Wykonanie nawrotu
 - Odpłynięcie po odbiciu od ściany na pełnej szybkości – pomiar czasu odcinka 7,5 m



- Porównanie różnicy czasowej dopłynięcia i odpłynięcia z nawrotem
- f. Analiza filmu startu i nawrotu

Analiza startu

- ustawienia stop, ułożenie tułowia i pozycja ramion na słupku startowym
- chwyt, ustawienia stóp, pozycja tułowia w stylu grzbietowym
- wykonanie skoku startowego – analiza koordynacji skoku, paraboli lotu, kąta wejścia do wody
- analiza pływania podwodnego: głębokość zanurzenia, technika pływania podwodnego, koordynacja pierwszego cyklu nadwodnego.

Analiza nawrotu

- technika dopłynięcia i wykonania nawrotu (w zależności od stylu pływackiego)
- ułożenie stóp i sposób odbicia
- głębokość zanurzenia i technika pływania podwodnego
- koordynacja pierwszego cyklu nadwodnego

Test wytrzymałości szybkościowej

Celem testu wytrzymałości szybkościowej jest ocena zdolności osobniczej w zakresie

utrzymywania maksymalnej prędkości podczas pływania dystansu rozłożonego na krótsze odcinki.

Zastosowanie długich przerw, pozwala na częściową resyntezę substratów energetycznych (głównie ATP i fosfokreatyny), częściową spłatę długu tlenowego i znaczną restytucję układu krążenia.

W efekcie zawodnik jest w stanie pokonywać kolejne wysiłki z intensywnością bliską maksymalnej, a obserwowany spadek prędkości pływania w poszczególnych powtórzeniach jest wyznacznikiem wytrzymałości szybkościowej

Specjalizacja dystansu	Ilość odcinków	Przerwa
100m	4 – 6 x 25	2 – 3'
200m	4 – 6 x 50	2 – 3'
400m	4 – 6 x 100	3'
800m	4 x 200	3'
1500m	4 x 400	3'

Interpretacja

Długie przerwy pomiędzy pływaniem dystansami pozwalają na dokładne pomiary:

- międzyczasów na dystansach 100 – 400 metrów
- frekwencji stylowej na poszczególnych odcinkach
- wielkości i restytucji tętna i zakwaszenia

Szczególnie badanie zależności wpływające z obciążenia, którego efektem jest wielkość zakwaszenia pozwala na:

- ustalenie maksymalnej produkcji i właściwej tolerancji laktatu
- ustalenia profilu wytrenowania
- określenie celów treningowych
- określenie właściwej objętości, intensywności i periodyzacji
- określenie potrzeb z zakresu pojemności i mocy
- właściwe ustawienie zadań treningowych w korelacji: objętość – intensywność – długość odcinków i przerw wypoczynkowych.

Test wytrzymałości specjalnej

Zadaniem tego rodzaju testu jest monitorowanie zdolności utrzymywania optymalnej prędkości pływania podczas pokonywania określonego dystansu. Badanie polega na pływaniu dystansu podzielonego na krótkie odcinki z niewielką przerwą wypoczynkową pomiędzy nimi.

Specjalizacja dystansu	Ilość odcinków	Przerwa
100m	4 – 6 x 25	10 sekund
200m	4 – 6 x 50	10 sekund
400m	4 – 6 x 100	10 sekund
800m	4 x 200	15 sekund
1500m	4 x 400	15 sekund

Interpretacja

Prognostyczny wynik to iloczyn średniej prędkości uzyskanej po odrzuceniu najlepszego i najgorszego wyniku i ilości odcinków w prognozowanym dystansie.

Restytucja tętna, badana ilością uderzeń serca w ciągu 10 sekund: bezpośrednio po wysiłku, po 30 sek, po 60sek. Określa ona stopień przygotowania układu krążenia do wykonania

wysiłku maksymalnego. Pomiar stężenia kwasu mlekowego przeprowadzony w 3, 6, 9 minucie pozwala określić stopień dostosowania i usuwania substratu energetycznego.

Test stopniowany – określenie poziomów intensywności (test Pansolda)

W zależności od specjalizacji dystansowej i stylowej, odcinkami testowymi są dystanse 100 lub 200 metrowe

Procedura testu polega na pływaniu powtórzeń odcinków 100 lub 200 metrowych w pięciostopniowej skali z rosnącą intensywnością

Stopień 1.

Testowany zawodnik przepływa 3 x 200m z intensywnością 80% lub 3 x 100m z intensywnością 75%.

Intensywność testowa to procent aktualnych możliwości zawodnika (z zawodów lub sprawdzianu)

Przerwy pomiędzy odcinkami wynoszą jedną minutę, po przepłynięciu trzech odcinków przerwa trwa 3 minuty. Bezpośrednio po wysiłku dokonujemy pomiaru tętna, a w pierwszej minucie pobieramy kroplę krwi z palca lub opuszki ucha i oznaczamy stężenie kwasu mlekowego. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja na każdym odcinku 50-metrowym to podstawowe pomiary.

Stopień 2.

Zawodnik przepływa 2 x 200m z intensywnością 85% lub 2 x 100m z intensywnością 80% z przerwą pomiędzy odcinkami równą jednej minucie.

Po przepłynięciu drugiego odcinka przerwa wynosi 3 minuty. Dokonujemy pomiaru tętna bezpośrednio po wysiłku, a w pierwszej minucie oznaczamy poziom zakwaszenia. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Stopień 3.

Testowany zawodnik przepływa 1 x 200m z intensywnością 90% lub 1 x 100m z intensywnością 85%.

Przerwa po przepłynięciu (pasywna) trwa pięć minut. Dokonujemy pomiaru tętna bezpośrednio po wysiłku oraz poziom zakwaszenia w pierwszej minucie od zakończenia wysiłku. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Stopień 4.

Zawodnik przepływa 1 x 200m z intensywnością 95% lub 1 x 100 m z intensywnością 90%

Dokonujemy pomiarów tętna bezpośrednio po wysiłku i poziom zakwaszenia w pierwszej minucie od zakończenia wysiłku oraz w trzeciej minucie. Przerwa do piątego stopnia trwa 20 minut. Jest to przerwa pasywna lub aktywna o niskiej intensywności. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Stopień 5.

Testowany zawodnik pływa jeden dystans z maksymalną intensywnością (100 lub 200m)

Po zakończeniu dystansu dokonujemy pomiarów:

- restytucji tętna bezpośrednio po wysiłku, 30 sekund po wysiłku, 60 sekund po wysiłku
- pomiaru zakwaszenia (laktatu) w 3, 6, 9 minucie

Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Model testu laktatowego

Dystans/stopień	Stopień 1	Stopień 2	Stopień 3	Stopień 4	Stopień 5
100m	75%	80%	85%	90%	max
200m	80% przerwa 1 min	85% przerwa 1 min	90%	95%	max
100m	↓ 75%	↓ 80% przerwa 1 min	przerwa 3 min	przerwa 20 min	
200m	80% przerwa 1 min	85%			
100m	↓ 75%	przerwa 3 min			
200m	80% przerwa 3 min				
	↓	↓	↓	↓	↓
	HR bezpośrednio LA w 1 minucie	HR bezpośrednio LA w 1 minucie	HR bezpośrednio LA w 1 minucie	HR bezpośrednio LA w 1 minucie w 3 min	Reakcja bepośrednio 30'' 60'' LA w 3, 6, 9 min

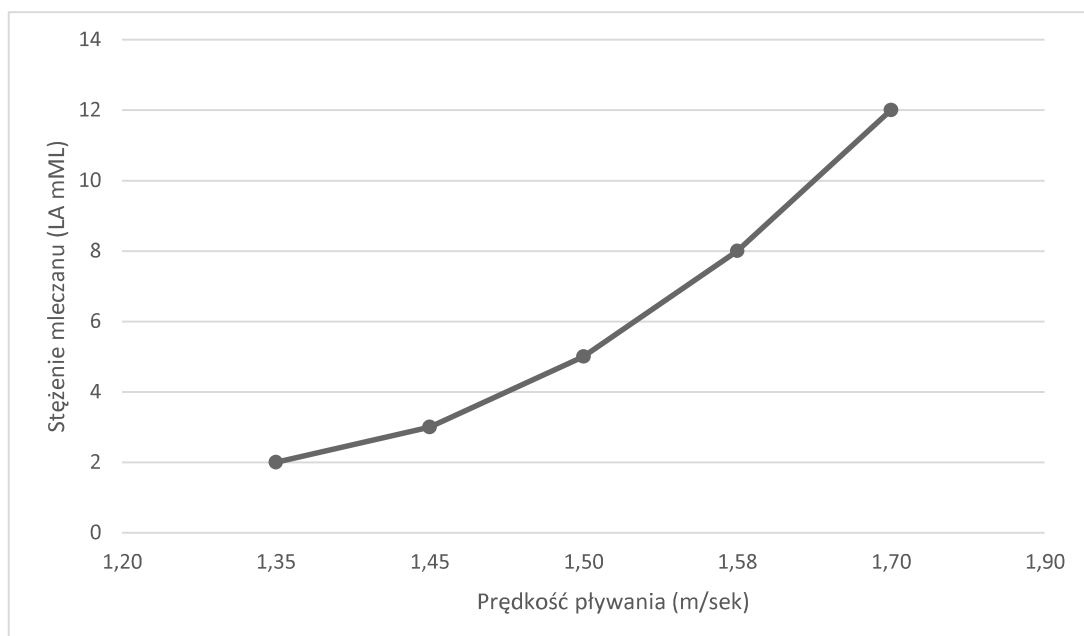
Uwagi dotyczące przeprowadzenia testu

1. Poziomy intensywności odnosimy do aktualnych możliwości – stanu formy sportowej (z ostatnich zawodów lub sprawdzianu)
2. Test, który jest przeprowadzany po zawodach winien być poprzedzony 2 – 3 dniowym treningiem tlenowym
3. W trakcie pływania dokonujemy kontroli czasowej poszczególnych odcinków pięćdziesięciometrowych, jak również frekwencji stylowej – pływamy równym tempem bez przyspieszania i finiszów
4. Test ten zalecany jest dla zawodniczek 14 lat i starszych i zawodników 16 lat i starszych.

Interpretacja

1. Uzyskane parametry nanosimy na siatkę logarytmiczną (dostępny jest skrypt określający parametry na podstawie wprowadzonych danych testowych), połączenie punktów LA i prędkości pływania stanowią wykres który przedstawia zmiany powysiłkowe stężenia mleczanu w odniesieniu do prędkości pływania.
2. Test diagnozuje skuteczność treningu w poszczególnych poziomach intensywności
3. Przeprowadzany systematycznie (co 3 – 4 tygodnie) pozwala dokładnie monitorować skuteczność stosowanych środków i metod treningowych
4. Przesunięcie krzywej mleczanowej w prawo świadczy o dobrze dobranych obciążeniach i skutecznej korelacji obciążeń treningowych na lądzie i w wodzie
5. Test pozwala również na odpowiednią prognozę wynikową w odniesieniu do poszczególnych startów

Przykładowy wykres zależności wielkości stężenia mleczanu do prędkości pływania



I stopień V 200 80% = 2,28 2mMl
II stopień V 200 85% = 2,18 3 mMl
III stopień V 200 90% = 2,12 5mMl
IV stopień V 200 95% = 2.06 8mMl
V stopień V 200 max = 2,00 12 mMl

Klasyfikacja sportowa PZP w pływaniu na lata 2017-2020
KOBIECY

konkurencja		MM	M	I	II	II/17,18	II/16	II/15	II/14	III/13	III/12
50m st. dow.	25m	0.24,13	0.24,94	0.25,87	0.26,55	0.28,29	0.28,95	0.29,77	0.30,55	0.31,98	0.33,95
	50m	0.24,82	0.25,53	0.26,33	0.27,19	0.28,83	0.29,44	0.30,20	0.30,93		
100m st. dow.	25m	0.52,45	0.54,08	0.55,91	0.57,44	1.01,25	1.02,98	1.04,83	1.06,22	1.09,16	1.16,37
	50m	0.54,43	0.55,85	0.57,46	0.58,86	1.02,31	1.03,51	1.05,81	1.07,56		
200m st. dow.	25m	1.54,80	1.57,73	2.00,96	2.04,20	2.10,77	2.14,84	2.17,50	2.21,38	2.28,40	2.41,11
	50m	1.57,74	2.00,51	2.03,50	2.07,16	2.13,89	2.16,41	2.21,29	2.23,43		
400m st. dow.	25m	4.02,30	4.08,55	4.15,42	4.24,07	4.34,88	4.40,89	4.49,54	4.55,78	5.13,48	5.39,32
	50m	4.08,34	4.14,46	4.21,12	4.31,29	4.38,59	4.42,29	4.53,35	4.58,37		
800m st. dow.	25m	8.16,73	8.32,53	8.50,42	9.10,35	9.15,64	9.28,79	9.47,67	10.03,08	10.39,53	11.35,15
	50m	8.33,73	8.47,89	9.03,82	9.22,46	9.29,89	9.41,77	9.56,52	10.07,89		
1500m st.dow.	25m	15.52,07	16.22,60	16.57,72	17.35,01	17.44,99	18.10,24	18.46,65			
	50m	16.15,85	16.42,82	17.13,05	17.48,38	18.02,44	18.25,31	18.53,70			
50m st. grzb.	25m	0.26,38	0.27,40	0.28,61	0.29,70	0.31,36	0.32,81	0.33,94	0.34,95	0.37,06	0.39,31
	50m	0.28,05	0.28,98	0.30,04	0.30,98	0.32,22	0.33,13	0.34,67	0.35,59		
100m st. grzb.	25m	0.57,07	0.59,15	1.01,55	1.03,90	1.07,68	1.09,50	1.12,10	1.13,71	1.19,91	1.26,30
	50m	1.00,25	1.02,24	1.04,27	1.06,56	1.08,51	1.11,73	1.13,48	1.15,21		
200m st. grzb.	25m	2.03,95	2.08,06	2.12,79	2.18,63	2.21,07	2.24,53	2.29,98	2.34,95	2.47,47	3.03,06
	50m	2.10,15	2.14,31	2.19,00	2.24,30	2.25,98	2.32,03	2.34,35	2.39,07		
50m st. klas.	25m	0.30,22	0.31,08	0.32,06	0.33,37	0.35,50	0.36,58	0.36,96	0.38,61	0.40,88	0.43,89
	50m	0.30,79	0.31,86	0.33,10	0.34,23	0.35,67	0.36,63	0.37,79	0.39,00		
100m st.klas.	25m	1.05,04	1.07,45	1.10,25	1.12,57	1.17,79	1.19,74	1.20,60	1.23,33	1.30,42	1.37,46
	50m	1.07,22	1.09,55	1.12,24	1.14,90	1.18,29	1.20,20	1.22,93	1.25,98		
200m st. klas.	25m	2.19,65	2.24,96	2.31,15	2.37,08	2.42,88	2.46,49	2.51,76	2.54,12	3.10,28	3.23,32
	50m	2.26,58	2.30,99	2.35,89	2.41,13	2.44,55	2.50,34	2.55,03	2.57,82		
50m st. mot.	25m	0.25,66	0.26,50	0.27,46	0.28,35	0.30,64	0.31,66	0.32,43	0.33,26	0.35,42	0.38,74
	50m	0.25,53	0.26,71	0.28,15	0.28,99	0.30,77	0.31,69	0.32,61	0.33,76		
100m st. mot.	25m	0.56,93	0.58,85	1.01,05	1.03,22	1.06,61	1.09,19	1.11,03	1.12,92	1.20,66	1.28,00
	50m	0.58,15	1.00,34	1.02,90	1.04,69	1.06,82	1.10,03	1.11,63	1.14,21		
200m st. mot.	25m	2.05,68	2.10,44	2.16,00	2.21,29	2.24,07	2.29,30	2.34,15	2.36,45		
	50m	2.09,21	2.13,65	2.18,71	2.26,06	2.27,44	2.31,81	2.35,00	2.40,76		
100m st. zmn	25m	0.59,11	1.01,38	1.04,03	1.05,40	1.09,68	1.12,15	1.14,22	1.15,43	1.18,55	1.25,33
	50m										
200m st. zm.	25m	2.08,72	2.12,72	2.17,21	2.21,33	2.26,54	2.32,62	2.35,53	2.40,73	2.51,67	3.04,97
	50m	2.13,01	2.17,01	2.21,48	2.26,23	2.31,06	2.33,73	2.38,11	2.42,13		
400m st. zm.	25m	4.31,20	4.39,03	4.47,69	4.59,62	5.03,78	5.12,76	5.19,16	5.27,61		
	50m	4.38,91	4.48,43	4.59,34	5.10,53	5.14,49	5.19,09	5.28,42	5.35,78		

Klasyfikacja sportowa PZP w pływaniu na lata 2017-2020
MĘŻCZYŹNI

konkurencja		MM	M	I	II	II/17,18	II/16	II/15	II/14	III/13	III/12
50m st. dow.	25m	0.21,20	0.21,74	0.22,34	0.23,12	0.25,13	0.26,15	0.27,06	0.28,25	0.30,52	0.33,32
	50m	0.22,10	0.22,55	0.23,05	0.23,83	0.25,84	0.26,70	0.27,44	0.28,74		
100m st. dow.	25m	0.46,81	0.47,87	0.49,04	0.50,39	0.54,77	0.56,65	0.58,95	1.01,90	1.06,69	1.14,55
	50m	0.48,58	0.49,65	0.50,85	0.52,10	0.55,84	0.58,08	1.00,01	1.02,57		
200m st. dow.	25m	1.42,97	1.45,10	1.47,42	1.50,61	1.58,46	2.01,94	2.07,25	2.13,62	2.24,02	2.39,67
	50m	1.47,15	1.49,33	1.51,68	1.53,97	2.02,14	2.06,40	2.10,29	2.17,55		
400m st. dow.	25m	3.39,63	3.44,95	3.50,76	3.56,30	4.09,84	4.18,24	4.26,74	4.40,17	5.00,72	5.28,63
	50m	3.47,43	3.52,50	3.57,97	4.05,26	4.16,87	4.25,13	4.32,85	4.45,74		
800m st. dow.	25m	7.37,91	7.49,02	8.01,16	8.18,11	8.31,10	8.44,78	9.05,17	9.33,44	10.20,73	11.25,21
	50m	7.48,28	8.02,06	8.17,48	8.36,17	8.41,80	9.04,65	9.20,44	9.42,33		
1500m st.dow.	25m	14.35,50	14.59,16	15.25,58	15.53,61	16.17,07	16.50,39	17.18,10	17.57,87		
	50m	15.01,97	15.26,46	15.53,35	16.28,47	16.43,58	17.14,31	17.39,71	18.41,66		
50m st. grzb.	25m	0.23,41	0.24,13	0.24,96	0.26,21	0.28,44	0.29,69	0.31,09	0.32,85	0.35,76	0.38,48
	50m	0.24,99	0.25,69	0.26,48	0.27,41	0.29,19	0.30,40	0.31,60	0.33,27		
100m st. grzb.	25m	0.50,59	0.52,30	0.54,29	0.56,24	1.01,66	1.03,75	1.06,09	1.10,51	1.15,33	1.23,79
	50m	0.53,99	0.55,53	0.57,28	0.59,35	1.02,54	1.05,39	1.08,11	1.11,59		
200m st. grzb.	25m	1.51,44	1.54,89	1.58,78	2.03,87	2.08,43	2.14,15	2.18,70	2.27,78	2.37,50	2.58,04
	50m	1.57,58	2.01,11	2.05,09	2.10,01	2.14,52	2.19,24	2.25,30	2.31,50		
50m st. klas.	25m	0.26,18	0.27,04	0.28,04	0.29,09	0.31,26	0.32,46	0.33,82	0.35,62	0.39,69	0.43,33
	50m	0.27,40	0.28,03	0.28,72	0.30,06	0.31,98	0.32,97	0.34,24	0.36,48		
100m st.klas.	25m	0.57,28	0.58,91	1.00,77	1.03,09	1.08,12	1.11,11	1.14,87	1.17,78	1.24,07	1.35,53
	50m	1.00,16	1.01,60	1.03,18	1.05,77	1.09,88	1.12,89	1.15,77	1.19,67		
200m st. klas.	25m	2.04,92	2.08,82	2.13,23	2.18,35	2.24,23	2.29,67	2.36,97	2.46,32	2.58,45	3.20,58
	50m	2.11,26	2.14,45	2.17,90	2.24,33	2.30,30	2.36,81	2.41,07	2.49,23		
50m st. mot.	25m	0.22,69	0.23,29	0.23,95	0.24,86	0.27,10	0.28,16	0.29,33	0.31,03	0.33,38	0.37,44
	50m	0.23,45	0.24,02	0.24,65	0.25,33	0.27,55	0.28,47	0.29,53	0.31,25		
100m st. mot.	25m	0.50,26	0.51,73	0.53,40	0.54,86	0.59,94	1.01,79	1.05,07	1.08,80	1.14,46	1.26,09
	50m	0.52,08	0.52,96	0.53,92	0.56,20	1.00,34	1.02,75	1.05,17	1.09,11		
200m st. mot.	25m	1.52,69	1.56,03	1.59,85	2.04,71	2.08,89	2.15,23	2.20,71	2.29,08		
	50m	1.56,72	1.59,92	2.03,50	2.08,52	2.10,18	2.16,32	2.22,91	2.29,91		
100m st. zmn	25m	0.52,27	0.53,84	0.55,63	0.57,67	1.02,29	1.04,36	1.07,39	1.10,59	1.16,50	1.24,00
	50m										
200m st. zm.	25m	1.54,36	1.57,85	2.01,73	2.05,32	2.12,98	2.18,55	2.22,30	2.30,89	2.41,47	3.01,00
	50m	1.59,77	2.02,70	2.05,94	2.10,30	2.16,49	2.21,57	2.27,34	2.33,12		
400m st. zm.	25m	4.06,02	4.13,05	4.21,01	4.29,55	4.40,47	4.50,18	4.58,41	5.09,37		
	50m	4.16,71	4.22,99	4.30,01	4.39,42	4.49,16	4.55,73	5.05,17	5.16,93		

OPIS METOD TRENINGOWYCH STOSOWANYCH W PROGRAMIE

WSTĘP

Trening pływacki wiąże ze sobą bardzo wiele czynników. Na każdym etapie rozwoju zawodnika powinno się poszukiwać i korzystać z odpowiednich przesłanek teoretycznych oraz rozwiązań praktycznych, możliwych do wykorzystania w pracy z konkretnym sportowcem. Należy kierować się przy tym zasadami, a więc normami postępowania określającymi sposób wcielania w życie celów szkoleniowych. Można powiedzieć, że jest to początek trudnej i skomplikowanej drogi w procesie wieloletniego szkolenia zawodników.

Jak pisze profesor Henryk Sozański: *Za każdym rodzajem pracy treningowej kryje się wysilek fizyczny, psychiczny i intelektualny. Trzeba do nich dobrać konkretne formy, środki oraz metody, które decydują o metodycznym obliczu szkolenia.*

O formach, środkach i metodach stosowanych w treningu pływackim mówiliśmy szerzej podczas zeszłorocznej, IX Ogólnopolskiej Konferencji Szkoleniowej Trenerów Pływania, gdzie głównie omówione zostały metody dotyczące nauczania ruchu. W niniejszej pracy natomiast pragniemy przybliżyć podział metod treningu, które stosowane są w kształtowaniu sprawności fizycznej (zdolności wysiłkowych) – związanych z charakterem dozowania obciążeń.

Zanim jednak przejdziemy do omawiania kolejnych metod treningowych stosowanych w pływaniu, chcemy pochylić się nad ujednoliceniem nazewnictwa, oznaczeń i skrótów dotyczących parametrów, którymi będziemy się posługiwać przy określaniu zadań dla poszczególnych metod.

CHARAKTERYSTYKA STREF ENERGETYCZNYCH W PŁYWANIU

Jak wspomniano, trening pływacki jest procesem złożonym. Mając na uwadze cel, który chcemy osiągnąć dzięki treningowi, powinniśmy tak dobierać formy, środki i metody, aby były one spójne i odpowiednie dla wieku pływaka, okresu szkoleniowego w którym aktualnie znajduje się zawodnik, jego predyspozycji fizycznych, specjalizacji dystansowej i stylowej (w przypadku zawodników starszych), oraz naszych realnych możliwości sprzętowo - bazowych.

Idąc dalej, w oparciu o zasadę „od ogółu do szczegółu”, dobierając już poszczególne zadania treningowe w pływaniu pod względem obciążeń, należy wziąć pod uwagę:

1. dane informacyjne:

- ilość dni treningowych w tygodniu,
- ilość jednostek treningowych w dniu, w tygodniu, czas trwania jednostki, ilość godzin treningowych w tygodniu,
- ilość godzin na lądzie, ilość godzin w wodzie.

2. objętość pracy w wodzie, czyli tzw. kilometrów – mierzone w metrach, kilometrach: ile kilometrów w jednostce treningowej, z wyszczególnieniem kilometrów przepłyniętych w: mikrocyklu, mezocyklu, makrocyklu oraz w sezonie.

3. nateżenie – ilość kilometrów zrealizowana w ciągu godziny treningu.

4. obciążenia intensywnościowe – zakresy stref zapotrzebowania energetycznego.

Strefy energetyczne w pływaniu są opisane w licznych publikacjach teoretyków, badaczy oraz trenerów pływania. Można powiedzieć, że ilu autorów, tyle koncepcji.

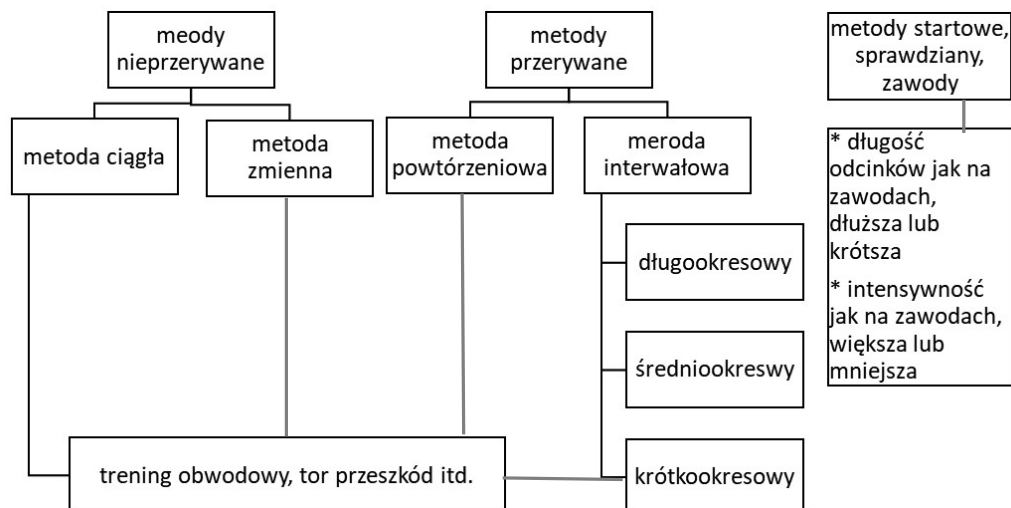
Niektórzy szkoleniowcy preferują podział na 5 stref energetycznych, ale są i tacy którzy stosują aż 11 poziomów do określenia intensywności zadań treningowych. Naszym zdaniem najbardziej popularny i dość przystępny jest podział na 7 stref energetycznych. Ogólną charakterystykę stref energetycznych zestawiliśmy w tabeli nr 1, w oparciu o publikacje specjalistów związanych ściśle ze sportem pływackim, kolejno: Maglischo 1993, Bompia 1994, Skinner i wsp. 1995, Sweetenham i Atkinson 2003, Sokolovas 2006, Rakowski 2008. Mamy nadzieję, że tabela ta będzie pomocna w codziennym warsztacie trenerskim, a przede wszystkim pozwoli ujednolicić nasz wspólny pływacki „język”.

Tabela 1. Ogólna charakterystyka stref energetycznych w treningu pływackim.

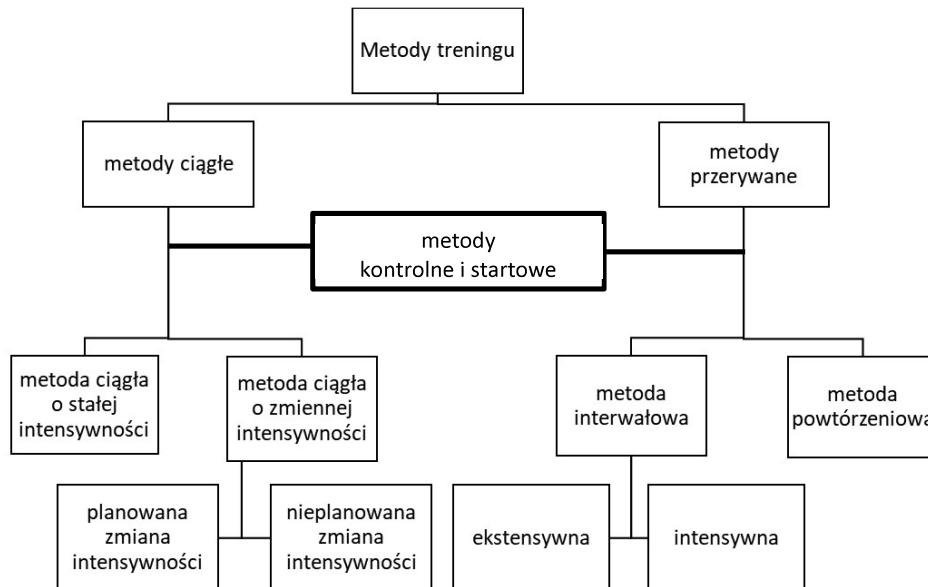
Zakres /symbol strefy energetycznej		Rodzaj treningu	Prędkość	Tętno [skurcze/ 10sek.]	Tętno [skurcze/m in.]	Tętno [% max]	Poziom zakwaszenia [mmol/L]	Odczucia wysiłkowe	Czas trwania zadania [min.]	Dystans zadania [m]	Stosunek pracy do odpoczynku	Przykłady zadań
Ujednolicone nazewnictwo	wg PZP											
TLENOWY (REC)	A1	Regenerujący	Regeneracyjna do 50% VO ₂ max (niska)	<20	<120	<70	<2	Bardzo lekko	Zmienny	Zmienny	---	600m spokojnego pływania
TLENOWY (EN1)	A2	Kształtujący/ podtrzymujący podstawową wytrzymałość tlenową	60-70% VO ₂ max (niska - średnia)	20-25	120-150	70-80	1-3	Umiarkowanie	>15	1500-4000	10-30 sek. odpoczynku	6-10×400/ 10 sek. przerwy
TLENOWY/ BEZTLENOWY MIX 1 (EN2)	EN1	Rozwijający próg przemian tlenowych	70-80% VO ₂ max (średnia - wysoka)	25-30	140-170	80-90	3-5	Ciężko	10-40	800-2000	15-30sek. odpoczynku	4-6×300/ 15 sek. przerwy
TLENOWY/ BEZTLENOWY MIX 2 (EN3)	VO ₂ max	Rozwijający przeciążenie tlenowe	80-85% VO ₂ max (średnia – b. wysoka)	27-32	160-180	90-100	5-8	Bardzo ciężko	8-30	600-1600	30-60 sek. odpoczynku	4-8×150/ 30 sek. przerwy
BEZTLENOWY 1 (SP1)	AN1	Trening tolerancji mleczanu	bliska startowej 90- 100% VO ₂ max (wysoka – b. wysoka)	30+	Max	100	8-12	Skrajnie ciężko	2-15	200-600	2:1-1:1	2-3 serii po 6-8×50 tempo wyścigu/ 10-30 sek. przerwy albo 4×125 połączenia zmienne/ 45 sek. przerwy
BEZTLENOWY 2 (SP2)	AN2	Trening szczytowego stężenia mleczanu	bliska startowej 90- 100% VO ₂ max (wysoka – b. wysoka)	30+	Max	100	12-18	Skrajnie ciężko	4-12	200-600	1:2-1:4	4×75/ 3-4 min. przerwy albo 6×50/ 2 min. przerwy
SPRINT (SP3)	Sprint	Trening szybkości	100-110% prędkości startowej (b. wysoka - maksymalna)	22-26	N/A	100	2-3	<6 - nie ciężko 7-15 sek. -może być ciężko	czas trwania zadania:1-2 przerwy do 3 min.	25-100	1:3-1:4	4-6× 15m pływane pod wodą/ 1min. przerwy albo 6-8×12,5m max/ min. 45sek. przerwy

METODY TRENINGOWE STOSOWANE W KSZTAŁTOWANIU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Z podstaw teorii treningu sportowego wiemy, że jeżeli w trakcie realizacji zadania nie stosuje się przerw odpoczynkowych, mówimy wtedy o tzw. metodach ciągłych. Jeżeli natomiast przerwy takie występują, mamy do czynienia z metodami przerywanymi. Jest to najpopularniejsza klasyfikacja metod treningowych zaproponowana przez profesora Henryka Sozańskiego i wsp. 1999 (ryc.1 i 2).



Ryc.1. Podział metod stosowanych w przygotowaniu wytrzymałościowym wg Sozańskiego.

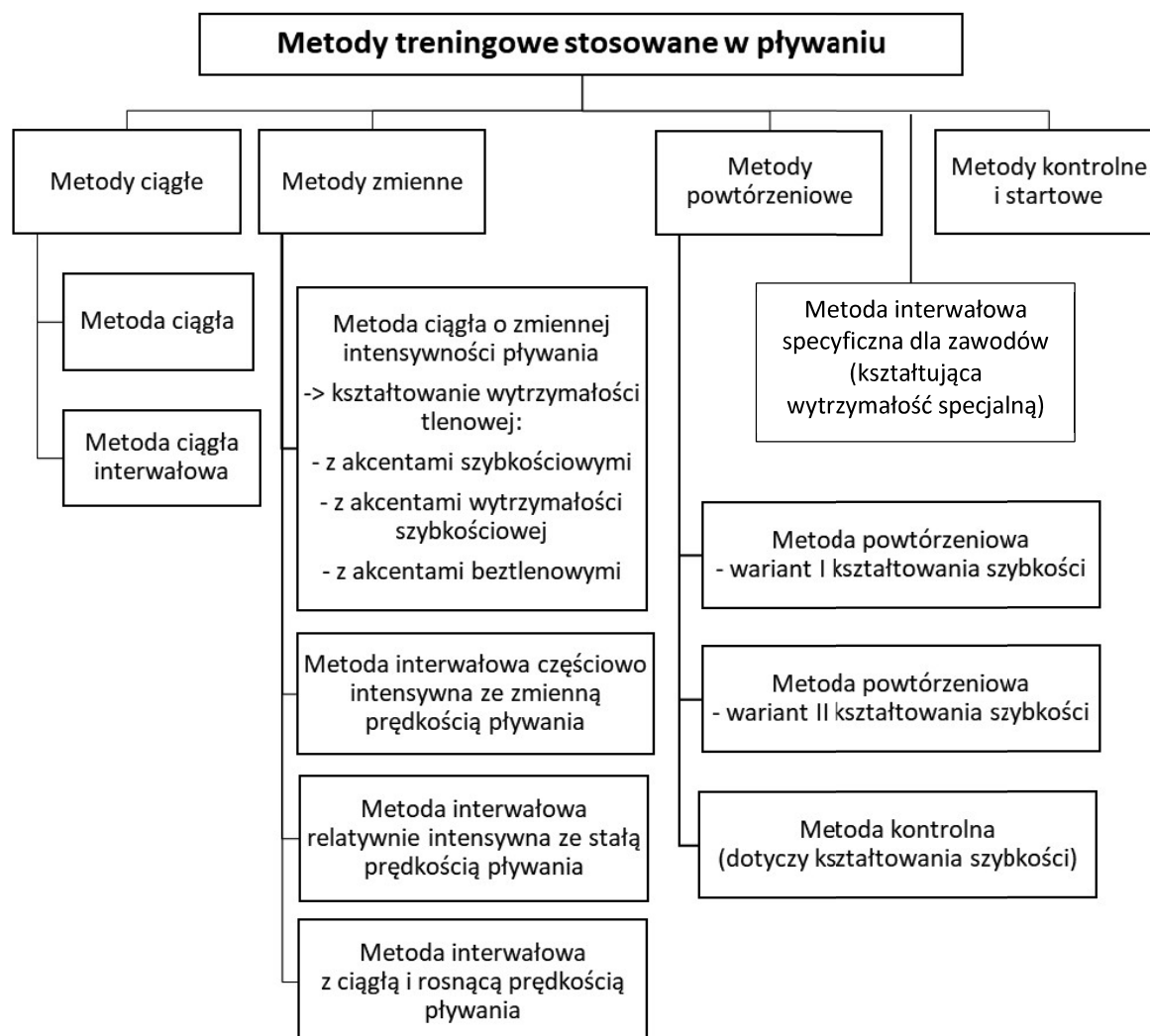


Ryc.2. Podstawowe metody treningu wg Sozańskiego.

METODY TRENINGOWE W PŁYWANIU

Punktem wyjścia przy tworzeniu zestawienia metod treningowych stosowanych w pływaniu, były właśnie wspomniane dwa schematy (ryc.1 i 2), zaczerpnięte z publikacji pt. „Podstawy teorii treningu sportowego” Sozański i wsp. 1999. W oparciu o analizę obydwu rycin oraz uwzględniając specyfikę sportu pływackiego, powstał podział metod treningowych stosowanych w pływaniu (ryc.3).

Mamy nadzieję, że proponowany schemat wraz z zamieszczonymi poniżej opisami i przykładami zadań treningowych, pozwoli na usystematyzowanie wiedzy trenerskiej oraz będzie stanowił przydatne narzędzie wykorzystywane w procesie szkoleniowym.



Ryc.3. Podstawowe metody treningu pływackiego - opracowanie własne na podstawie Sozański i wsp., Warszawa 1999.

1. METODY CIĄGŁE

Stosowane są one głównie w celu kształtowania wytrzymałości tlenowej. Głównie są to wysiłki wykonywane na niskiej lub umiarkowanej intensywności, za to o dużej objętości, także można powiedzieć, że na strukturę metod ciągłych zasadniczy wpływ mają dwa elementy obciążenia: objętość i intensywność. Długotrwały oraz ciągły wysiłek wymusza na organizmie uruchomienie jego rezerw, a także podnosi sprawność termoregulacji. Ponadto doskonalą ekonomię pracy mięśni, oraz harmonizuje układ ruchu (Sozański i wsp. 1999).

- a. Metoda ciągła** jak wszystkie metody ciągłe jest to metoda oparta na długotrwałej pracy organizmu. Cechą szczególną jest jednak zachowanie stałej intensywności podczas trwania całego treningu. Najczęściej wymienia się dwie przyczyny stosowania tej metody. Pierwszą z nich jest kształtowanie wytrzymałości, a więc w dużym uproszczeniu praca nad wydolnością organizmu. Drugą natomiast – przyspieszanie regeneracji podczas aktywnego wypoczynku.

Zalecenia treningowe w metodzie ciągłej to pokonywanie odcinków w równym tempie i z poprawną techniką pływania. Po pierwszym roku szkolenia zalecane są odcinki: 200m, po drugim: 400m, po trzecim: 800m, po czwartym: 1500m; zakres środków: głównie pełne koordynacje stylowe, ale też pływanie np. na NN lub RR; ilość odcinków: w zależności od poziomu zaawansowania.

- b. Metoda ciągła interwałowa** jest to praca na długotrwałych odcinkach treningowych, z określonymi i niezbyt długimi przerwami pomiędzy nimi.

Tab.2. Metoda ciągła interwałowa – wyznaczniki do treningu pływackiego.

Tab.2: Metoda ciągła interwałowa – wyznaczniki do treningu pływackiego.						
Zakres środków	Odcinki	Ilość odcinków	Prędkość [%] aktualnego czasu	Przerwy	Kryteria kontroli	Jakość ćwiczeń
- technika pływania	50-100	20-15 (1,0-1,5)	75-85 % aktualnego czasu	10-30”	HR: 120-170	- długość cyklu – kroku
-NN	200-400	10-5 (2,0-1,0)			LA: dla EN1: 1-3 mmol/l	- frekwencja przy długim cyklu
-RR						
-koordynacja wszystkich stylów pływackich	600-800	3-2 (1,8-1,6)				
- pojedyncze style pływackie	1000	2-1 (2,0-1,0)				
-połączenia stylów wg stylu zmiennego						
-kombinacje stylów						
-pływanie z pomocami: wspomagające, hamujące, oporowe						

Przykłady metody ciągłej interwałowej:

Łańcuszki techniczne (wg A. Szarzyńskiego):

- a. 8-15×[25NN lewy bok+25NN prawy bok+25LR+ 25PR/koordynacja/+ 25 pełna koordynacja] / typowo dla początkujących w treningu/
- b. 5-10×[50 NN + 50 RR +50 ćw koordynacji + 50 pełna koordynacja]

Intensywność: REC/EN1, bez przerwy pomiędzy odcinkami

- c. 5-10×[50 NN + 50 RR +50 ćw koordynacji + 50 pełna koordynacja]

Intensywność: REC/EN1, przerwa pomiędzy odcinkami: 30-10 sek.

- d. 5-10×[50 NN (+ 20 sek .przer.) + 100 (25 ćw. tech / 25 dł. kroku) (+ 20 sek .przer.)
+ 50 EN1 z akcentem pływania pod wodą]

- e. 4× [4×50 NN (+ 15 sek. przer.) + 4×50 ćw. koord. (+ 15 sek. przer.)
+ 4×50 połączenia st. zmiennego (+ 15" przer.)] (+2min przer. pomiędzy blokami)

Wychodząc od alternatywnych i różnych kombinacji tzw. łańcuszków technicznych i funkcjonalnych należy wiązać pod uwagę etap szkolenia, wiek i poziom zaawansowania zawodników.

Przykłady metody ciągłej interwałowej dla zawodników w etapie ukierunkowanym:
ZAŁOŻENIA PRZYKŁADOWE:

- HR max : 200 ud/min

- czas aktualny:

200-2'

400-4:10"

600-6:25"

800-8:30"

- frekwencja: dla EN1: 28, EN2: 32

PRZYKŁADOWE ZADANIA:

1. 8×200 (30") pływane po 2:30", Frekw.: 28, HR: 150ud/min (25ud/10sek.)
2. 12×200 (25") pływane po 2:30", Frekw.: 28, HR: 150ud/min (25ud/10sek.)
3. 12×200 (20") pływane po 2:24", Frekw.: 28, HR: 150ud/min (25ud/10sek.)
4. 12×200 (15") pływane po 2:24", Frekw.: 28, HR: 150ud/min (25ud/10sek.)
5. 8×200 (15") pływane po 2:18", Frekw.: 30, HR: 160ud/min (27ud/10sek.)
6. 8×200 (10") pływane po 2:18", Frekw.: 32, HR: 170ud/min (28ud/10sek.)
7. 12-15×200 (10"-30") pływane po 2:18", Frekw.: 31, HR: 170ud/min (28ud/10sek.)

2. METODY ZMIENNE

Metody zmienne czyli tzw. metody intensywne interwałowe, polegają na wykonywaniu w trakcie treningu ściśle określonego obciążenia. Intensywność powtórzeń, czas ich trwania, charakter i czas przerw odpoczynku – to parametry zaplanowane przed zajęciami i determinujące te metody. Metodami interwałowymi, w zależności od rodzaju poszczególnych parametrów metodycznych, kształtuje się zarówno wytrzymałość tlenową, beztlenową i mieszaną. Metody te w treningu dzieci i młodzieży stosuje się w sposób bardzo ograniczony i tylko po uprzednim przygotowaniu innymi metodami (Sozański i wsp. 1999).

Wyróżniamy w pływaniu następujące metody zmienne:

- a. Metoda ciągła o zmiennej intensywności** jest to metoda analogiczna do metody ciągłej z jedną jednak różnicą, bowiem podczas treningu dochodzi do chwilowych zmian intensywności. Intensywność wysiłku (uwzględniając tu wielorakość specyficznych

rozwiązań metodycznych, wynikających z wymogów danej dyscypliny czy konkurencji) oscyluje wokół poziomu względnej równowagi funkcjonalnej.

- b. Metoda interwałowa częściowo intensywna ze zmienną prędkością pływania**
- c. Metoda interwałowa relatywnie intensywna za stałą prędkością pływania**
- d. Metoda interwałowa z ciągłą i rosnącą prędkością pływania**

Tab.3. Metoda zmienna – wyznaczniki do treningu pływackiego.

Tab.3. Metoda zimna – wyznaczniki do treningu pływackiego.

Zakres środków	Odcinki	Ilość odcinków	Prędkość w % czasu aktualnego	przerwy	Kryteria kontroli	Jakość ćwiczeń
<div>- wszechstronność stylowa</div> <div>- styl własny</div> <div>- kombinacja stylów</div> <div>- odcinki intensywne</div> <div>- odcinki ekstensywne</div> <div>- trening ekstensywny</div>	20	2-4	Ekstensywne: 75-80% Intensywne: 90-95% aktual. czasu do 100m 95% aktual. czasu do 200m	do 60'' pasywnie	Ekstensywne HR: 140-150 Intensywne: HR<170	<div>- technika stabilna przy odcinku ekstensywnym</div> <div>- technika zbliżona do zawodów przy odcinkach intensywnych</div>
	800					
	150/50					
	1000	1-4				
	200/50					
	400/100					
	1600	1-3				
	300/100					
	2000	1-2				
	800/200					
	1600	1				
	50/50					
	100/100					

Przykłady metody zmiennej:

ZAŁOŻENIA PRZYKŁADOWE:

- HR max: 200ud/min
- czas aktualny (np.: 50m-> 26"/100m-> 56"/200->2'/150->1:30")

- frekwencja przy:

REC: 28

EN1: 32

EN2: 42

EN3: 48

SP1 i SP2: 54

SP3: 58

PRZYKŁADOWE ZADANIA DLA ETEAPU UKIERUNKOWANEGO I SPECJALNEGO:

1. Kraul z przyspieszeniami, np. w środku 4-6 cykli; 6 cykli na 75%- dł krok/4 cykle SPR.
2. 800-3000: 150(75-80%)+50(90-95%)
3. 1000-3000: 200(75-80%)+50(90-95%) lub 400(75-80%)+100(90-95%)
4. 1600: 300(75-80%)+100(90-95%)
5. 2000:800(75%)+200(95%)
6. 900: 50/50+100/100+150/150+100/100+50/50: 95%/75-80%
7. 1600: 50/50+100/100+150/150+100/200+50: 95%/80%

Tab.4. Metoda interwałowa częściowo intensywna ze zmienną prędkością pływania – wyznaczniki do treningu pływackiego.

Zakres środków	Odcinki treningowe	Ilość odcinków	Prędkości	Przerwy	Kryteria kontroli	Jakość ćwiczeń	Formy organizacji
- ogólne	200	4-10	- odcinki	W serii 15-60sek	- obszar	- technika stabilna	- praca
i pojedyncze	400	2-8	ekstensywne	pasywnie	ekstensywny HR	przy zmiennej	w grupach
ruchy wszystkich	800	2-4	70-75%	Po serii do 2min	140-150 ud/min	prędkości zmianie	- praca
stylu				aktywnie	- obszar	frekwencji	indywidualna
- odcinki			- odcinki			i długości cyklu	

intensywne (pomiar HR) - sztafety (styl zmienny) - kombinacje stylu: -w układzie stylu zmiennego -w układzie tzw. połączeń stylowych -w układzie stylu uzupełniających do stylu podstawowego - stopniowanie	100 200 400 800 25-100	8-20 4-10 2-8 2-4	intensywne 90-95% do 100m - odcinki intensywne 95% 200m i powyżej aktualnie najlepszego czasu		intensywny HR powyżej 170 ud/min - poprawa czasu głównego na odcinkach intensywnych - frekwencja odpowiednia dla obszaru ekstensywnego i intensywnego	- przy odcinkach intensywnych parametry techniki zbliżone do zawodów - systematyczny wzrost frekwencji zmierzający do osiągnięcia optymalnej dla zawodnika	- metoda sztafet - forma treningu „walczącego” - trening na szerokość plywalni
--	--	----------------------------	---	--	--	--	---

Przykłady metody interwałowej częściowo intensywniej ze zmienną prędkością pływania:

ZAŁOŻENIA PRZYKŁADOWE:

HR max: 200 ud/min

Czasy aktualne:

50m: 26,0; 100m: 56,0; 200m: 2:00; 400m: 4:12; 800m: 8:40

Frekwencja: REC: 28; EN1: 32; EN2: 42; EN3: 48; SP1 i SP2: 54; SP3: 58

PRZYKŁADOWE ZADANIA DLA ETEAPU UKIERUNKOWANEGO I SPECJALNEGO:

1. **4×200 (+60")** 100(70-75%)+100(90%) 100(88%)+50(95%)+50(70-75%) 50(95%)+100(70-75%)+50(95%)
2. **3×[4×200 (+60")]** +2'

3. **8×200 (+60'')** 2×200(75%) 1×200(95%) zmniejszająca się przerwa
4. **3×400 (+60'')** 200(75%)+100(90-95%)+100(75%) zmniejsza się przerwa, zmiana proporcji odcinków
5. **2×800 (+60'')** 200(75%)+200(95%) progresja, zmniejsza się przerwa, kombinacja stylów
6. **Stopniowane:**
 - 10×100: 1-4: w 25ach
 - 4×200: 1-4: w 50ach
 - 3×400: 1-4: w 100ach
 - 2×800: 1-4: w 200ach
 - 8×100: 1->2->2->3: w 100ach
 - 8×100: 1->2->3->4: w 100ach
 - 4×200: 1->2->3->4: w 200ach, (przerwy +60''-15'')

Tab.5. Metoda interwałowa relatywnie intensywna ze stałą prędkością pływania – wyznaczniki do treningu pływackiego.

Zakres środków	Odcinki treningowe	Ilość odcinków	Prędkości	Przerwy	Kryteria kontroli	Jakość ćwiczeń	Formy organizacji
- styl własny	25	10-30	85-90%	30-90 sek.	- HR powyżej 170ud/min	- technika stabilna dla danej intensywności i frekwencji	- praca w grupach stylowych i indywidualnie
- styl zmienny	50	10-20	85-90%		- LA > 6 mmol/l	- równowaga czasu i ruchu (częstotliwość – frekwencja) w poszczególnych odcinkach	- metoda wyścigu
- kombinacje stylów	100	6-12	85-90%		- poprawa czasu	- mobilizacja psychofizyczna	- forma treningu „walczącego”
- pływanie z pomocami wspomagającymi i hamującymi	200	4-8	88-92%		- frekwencja stabilna na poszczególnych odcinkach		
	300	2-6	88-92%				
	400	2-4	88-92%				

Przykłady metody interwałowej relatywnie intensywnej ze stałą prędkością pływania:

ZAŁOŻENIA PRZYKŁADOWE:

- HR max: 200ud/min

- czasy odcinków:

St. dowolny: 50m: 23,8; 100m: 51,7; 200m: 1:51; 300m: 2:50; 400m: 3:51

St. mot.: 50m: 25,6; 100m: 55,3; 200m: 1:56,89

St. zmienny: 200m: 2:03,06; 400m: 4:17,56

Tab.6. Wyznaczniki do treningu.

Długość odcinka	Styl	[%] aktual. czasu	Ilość powtórzeń i serii	Czas pływania	Czas startu
50m	dow	85-90%	10-20	27,5-26,5	1:10"-1'
50m	mot	85-90%	10-20	29,4-28,2	1:15"-1'
100m	dow	85-90%	6-12	59,5-56,9	2'-1:30"
100m	mot	85-90%	6-12	1:03,6-1:00,8	2:10"-1:40"
200m	dow	88-92%	4-8	2:05,1-2:00,6	3:15"-2:45"
200m	mot	88-92%	4-8	2:10,9-2:06,2	3:30"-3'
200m	zm	88-92%	4-8	2:17,8-2:12,8	3:30"-3'
300m	dow	88-92%	2-6	3:10,4-3:03,6	4:30"-4'
400m	dow	88-92%	3-5	4:18,7-4:09,5	6'-5:30"
400m	zm	88-92%	3-5	4:45,5-4:38,1	6:30"-6'

PRZYKŁADOWE ZADANIA DLA ETEAPU UKIERUNKOWANEGO I SPECJALNEGO:

1. 20*50 kraul pływane po 27,5 sek., start w 1:10"
2. 20*50 kraul pływane po 27 sek., start w 1:10"

3. 20*50 kraul pływane po 27 sek., start w 1'
4. 20*50 kraul pływane po 26,5 sek., start w 1:10''
5. 20*50 kraul pływane po 26,5 sek., start w 1'

Tab.7. Metoda interwałowa z ciągłą i rosnącą prędkością pływania – wyznaczniki do treningu pływackiego.

Zakres środków	Odcinki treningowe	Ilość odcinków	Prędkości	Przerwy	Kryteria kontroli	Jakość ćwiczeń	Formy organizacji
<ul style="list-style-type: none"> - styl własny - wszystkie style - pływanie z pomocami i przyrządami wspomagającymi i hamującymi ruch 	25 50 100 200 Warianty pływania stopniowanego	8-20 8-12 4-12 4-6	85%-90% w zależności od długości odcinka	10-60 sek.	<ul style="list-style-type: none"> - HR powyżej 170ud/min - poprawa czasu - stabilność w częstotliwości (frekwencja) 	<ul style="list-style-type: none"> - technika stabilna dla poziomu intensywności zawodów - zwiększona równowaga ćwiczeń - mobilizacja psychofizyczna - dążenie do osiągnięcia motoryki charakterystycznej dla zawodów (transformacja cech motorycznych) 	<ul style="list-style-type: none"> - indywidualizacja stylowa i dystansowa - formy treningu „walczącego” - zastosowanie metody wyścigu

Przykłady metody interwałowej z ciągłą i rosnącą prędkością pływania:

ZAŁOŻENIA PRZYKŁADOWE:

Wyliczane z aktualnych czasów: 50m: 25,6; 75m: 41,5; 100m: 55,3; 200m: 1:56,89

PRZYKŁADOWE ZADANIA DLA ETEAPU UKIERUNKOWANEGO I SPECJALNEGO:

1. 20×25 (13,5)

16×25 (13,0)

12×25 (12,8)

8×25 (12,5)

Przerwa (1'-10''), HR max: 200ud/min.

2. 12×50 (30,0)

10×50 (29,0)

8×50 (28,5)

Przerwa (1'-10''), HR max: 200ud/min.

3. 12×75 (48,0)

10×75 (46,5)

8×75 (45,5)

Przerwa (1'-10''), HR max: 200ud/min.

4. 12×100 (1:04,5)

8×100 (1:03,0)

4×100 (1:01,5)

Przerwa (1'-10''), HR max: 200 ud/min.

5. 6×200 85% (przerwa +45'') (2:14,4)

4×200 90% (przerwa +60'') (2:08,6)

6. 8×100: 4×80% (przerwa +20'') (1:05,9)

2×85% (przerwa +30'') (1:03,6)

2×90% (przerwa +60'') (1:00,8)

7. 4×200: 2×85% (przerwa +30'') (2:14,4)

1×88% (przerwa +45'') (2:10,9)

1×92% (przerwa +60'') (2:06,2)

3. METODY POWTÓRZENIOWE

Metoda powtórzeniowa charakteryzuje się stałą wysoką intensywnością pracy, zmienną liczbą powtórzeń ćwiczenia oraz optymalnym czasem przerw wypoczynkowych. Metoda ta ma na celu rozwój zdolności szybkościowych zawodnika.

Wyróżniamy w pływaniu trzy metody powtórzeniowe:

a. metoda powtórzeniowa - wariant I kształtowania szybkości

PRZYKŁADY:

- $(4-10) \times 12,5$ skok startowy (na sygnał), przerwa: do 3'
- $(4-10) \times 15$ skok startowy z odbicia, przerwa: do 3'
- $(4-10) \times 7,5 - 12,5$ sprint w nawrotach, przerwa: do 3'

b. metoda powtórzeniowa - wariant II kształtowania szybkości

PRZYKŁADY:

- $4 \times (8-15)$ (max): -skok startowy/ w nawrocie/ w dopłynięciu – pomiędzy powtórzeniami przerwa: do 3' ,
pomiędzy seriami przerwa do 5'
- $[4 \times (8-15)$ (max)] $\times 5$: - odbicie/dopłynięcie/rozpoczęcie dystansu po skoku
– przerwa do pełnego wypoczynku

c. metoda kontrolna (dotyczy kształtowania szybkości)

PRZYKŁADY:

- $1 \times 12,5-15$ metrów
- 1×15 m (7,5 metra) – test nawrotowy
- 1×25 m max – start na komendę

4. METODA INTERWAŁOWA SPECYFICZNA DLA ZAWODÓW (KSZTAŁTUJĄCA WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNĄ)

Jest to metoda wykonywana pod kątem konkretnego dystansu, np. dla 200 kraulem zadanie: $4 \times [4 \times 50 \text{ kraul max}]$ z przerwą w seriach 20"-5", po serii pełny wypoczynek.

PRZYKŁADY:

1. $4 \times (100 (4 \times 25))$ przerwa malejąca: 30"->5") po serii przerwa do pełnego wypoczynku
2. $3 \times (200 (4 \times 50))$ przerwa malejąca: 30"->5") po serii przerwa do pełnego wypoczynku
3. $2 \times (200 (25+50+25+25+50+25))$ przerwa malejąca: 30"->5") po serii przerwa do pełnego wypoczynku
4. $2 \times 400 (4 \times 100)$, przerwy malejące: 30"-> 5" – po serii przerwa do pełnego
5. $3 \times 400 (8 \times 50)$, przerwy malejące: 30"-> 5" – po serii przerwa do pełnego
6. $1-2 \times (200+100+50+50)$, przerwy malejące: 30"-> 5" – po serii przerwa do pełnego wypoczynku
7. $2 \times 800 (4 \times 200 \text{ lub } 8 \times 100 \text{ lub } 16 \times 50)$
lub $1 \times 800 (400+200+100+50+50)$
lub $800 (2 \times 200/2 \times 100/4 \times 50)$,
przerwy: malejące 30"-> 5", po serii przerwa do pełnego wypoczynku

5. METODY KONTROLNE I STARTOWE

Zawody i sprawdziany spełniają, obok funkcji kontrolnych, ważną rolę w kształtowaniu wytrzymałości specjalnej. Uczestnictwo w różnorodnych formach współzawodnictwa pozwala przenosić umiejętności i sprawność nabytą w ramach treningu na specyficzne wymogi startowe konkurencji. Metody te pozwalają na ujawnienie maksymalnego i wysokiego stopnia aktywności treningowej. Wykorzystywane są one okresowo, najczęściej dla weryfikacji kierunków postępowania treningowego lub dla określenia kompleksowych dyspozycji jeszcze przed okresem głównych startów (Sozański i wsp. 1999).

Na potrzeby treningowe przykładem zadania dla zawodnika specjalizującego się na 200m stylem dowolnym będzie:

- przepłynięcie 200m st. dowolnym ze startu ze słupka z prędkością startową, a więc z pełnym zaangażowaniem (jak na zawodach)
- serie: 4-6×50m st. dow. z pełnym zaangażowaniem, a więc z max. prędkością, z dołu z 10" przerwą

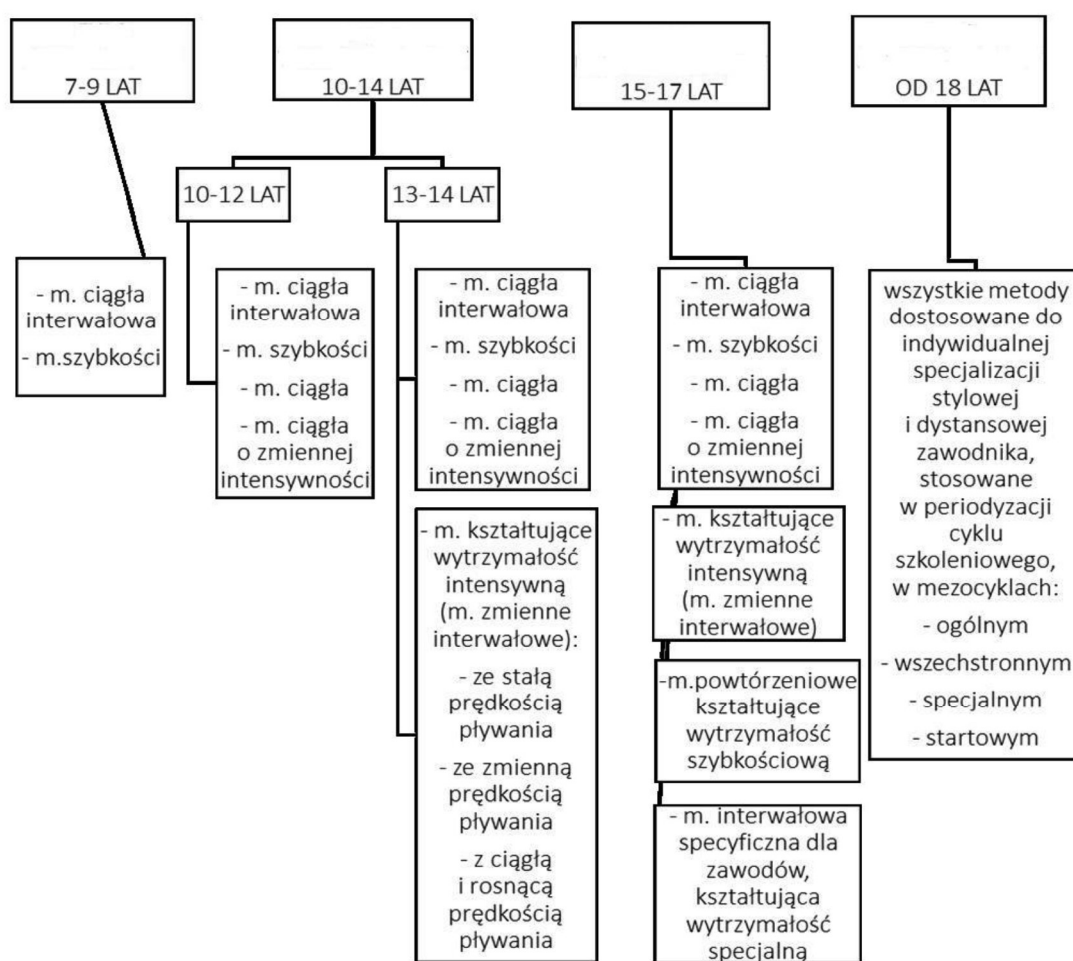
W powyższych przykładowych zadaniach należy uwzględnić następujące parametry, weryfikujące poziom przygotowania:

1. czas przepłynięcia dystansu
2. międzyczasy uzyskane na poszczególnych odcinkach
3. frekwencja na poszczególnych odcinkach
4. inne parametry weryfikujące poziom zrealizowanego zadania: HR, restytucja (0-10sek./30-40sek./60-70sek.), poziom zakwaszenia.

METODY DOMINUJĄCE W ETAPACH SZKOLENIOWYCH

Poszczególne etapy wieku biologicznego zawodnika wymagają odpowiedniego treningu, kształtującego zarówno jego cechy funkcjonalne i motoryczne. Bardzo ważną kwestią jest zastosowanie w procesie szkoleniowym takich metod, które są adekwatne do rozwoju ontogenetycznego zawodnika i które pozwolą na jego harmonijny, wieloletni rozwój.

Umiejscowienie pływackich metod treningowych z ryciny nr 3, w zestawieniu z etapami szkoleniowymi, przedstawiono na rycinie numer 4.



Ryc.4. Metody stosowane w treningu pływackim w korelacji z etapami szkolenia

PIŚMIENNICTWO

1. Bompa T. Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company, Toronto 1994
 2. Maglischo EW. Swimming even faster. Mayfield Publishing Company. Mountain View. California 1993
 3. Rakowski M. (red) Nowoczesny trening pływacki; CRS Rafa, Rumia 2008
 4. Skinner J, Urbanchek J, Maglischo J, Steele B, Colebank W, McDowell S. Training categories and training design guidelines. United States Swimming. Colorado Springs 1995
 5. Sokolovas G. The importance of energy systems in swimming is based on the existence of several different pathways to recycle energy in the muscle cells during exercise. Train your energy system. Swimming Technique 2006
 6. Sozański H, Gajewski AK, Kielak D, Kosmol A, Kuder A, Prekowski K, Poliszczuk D, Śledziwski D, Podstawy teorii treningu sportowego, Warszawa 1999
 7. Sweetenham B, Atkinson J. Championship Swim Training. Human Kinetics. Champaign, Illinois 2003
- Materiały pokonferencyjne z Ogólnopolskiej Konferencji Szkoleniowej Trenerów Pływania MOZP 2018 i edycje wcześniejsze.