



PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNYM

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

Wstęp – uwarunkowania formalne

W dniu 27.03.2017 Minister Edukacji Narodowej w porozumieniu z Ministrem Sportu i Turystyki podpisał rozporządzenie w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego podpisane. W rozporządzeniu określono zasady tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego, z uwzględnieniem zmiany struktury szkół systemu oświaty.

- Zgodnie z nim, obok **obecnie** funkcjonujących w systemie szkół mistrzostwa sportowego i szkół sportowych oraz oddziałów sportowych w szkołach ogólnodostępnych, **będzie możliwe tworzenie w szkołach ogólnodostępnych także oddziałów mistrzostwa sportowego**. Warunkiem utworzenia oddziału mistrzostwa sportowego będzie – tak jak jest w przypadku szkół mistrzostwa sportowego – posiadanie obiektów lub urządzeń sportowych niezbędnych do prowadzenia szkolenia sportowego. Jednocześnie dopuszczono możliwość realizowania tego szkolenia z wykorzystaniem na podstawie umowy obiektów lub urządzeń sportowych innych jednostek.
- Minimalny obowiązkowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach mistrzostwa sportowego wynosi **co najmniej 16 godzin w tygodniu**, tak jak obecnie w szkołach mistrzostwa sportowego. W szkole sportowej i oddziale sportowym minimalny wymiar zajęć sportowych wynosi **co najmniej 10 godzin w tygodniu**. W tym wymiarze są zachowane tzw. godziny programowe.
- Szkolenie sportowe w szkołach i oddziałach sportowych oraz szkołach i oddziałach mistrzostwa sportowego jest prowadzone na podstawie programów szkolenia, opracowanych dla poszczególnych rodzajów sportów przez polskie związki sportowe i zatwierdzone przez ministra sportu.
- Liczbą minimalną dla pierwszego roku szkolenia w oddziale sportowym (w jednym lub kilku sportach) **wynosi 20 uczniów**, a liczba uczniów w oddziale mistrzostwa sportowego jest uzależniona od możliwości zebrania uczniów o zbliżonym poziomie sportowym. Zmniejszenie liczby uczniów w kolejnych latach szkolenia nie powoduje likwidacji ani zmiany statusu oddziału.
- Zachowano dwa etapy szkolenia sportowego: **ukierunkowany** (mający na celu ujawnienie predyspozycji i uzdolnień kwalifikujących ucznia do szkolenia w konkretnej dyscyplinie sportu) i **specjalistyczny**. Każdy etap realizowany jest w co najmniej trzech kolejnych klasach szkoły danego typu.
- Określono obowiązek uczestniczenia uczniów we współzawodnictwie sportowym jako nieodłączny element szkolenia sportowego.
- Przerwanie szkolenia sportowego będzie mogło nastąpić na podstawie opinii trenera prowadzącego zajęcia sportowe **lub** opinii lekarza, o braku możliwości kontynuowania przez ucznia szkolenia sportowego (dotychczas wymagane były dwie opinie).
Lekarz może wystawić opinię tylko z przyczyn zdrowotnych (które mogą uzasadniać przerwanie szkolenia), natomiast trener lub instruktor – z przyczyn innych niż zdrowotne, np. w przypadku, gdy uczeń nie chce kontynuować szkolenia sportowego, nie jest zaangażowany w szkolenie sportowe, nie rozwija się w tym zakresie.

Założenia programowe

Ruch obok mowy jest najczęściej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otoczeniem przynoszącym korzystne zmiany fizjologiczno – funkcjonalne. Jest on przejawem każdej działalności człowieka poczynając od urodzenia a skończywszy na śmierci. Jest doskonałym środkiem poznania i wychowania. To właśnie dzięki ruchowi nasze ciało rozwija się i doskonali. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w życiu każdego człowieka a dziecka w szczególności. Uprawiając systematycznie ćwiczenia fizyczne młody człowiek odnosi wiele korzyści zdrowotnych i wszechstronnie rozwija organizm a także kształtuje nawyki, które będą procentować w ciągu całego życia. Nieoceniony jest wpływ aktywności fizycznej na rozwój społeczny. Uczeń, który dużo czasu poświęca na realizację zadań, w krótkim czasie uczy się lepszej organizacji czasu.

Niestety coraz bardziej zmienia się sposób spędzania czasu wolnego przez dzieci. Siedzący tryb życia nie tylko w szkole, w samochodzie ale też w domu, przed komputerem czy telewizorem powodują, że brak aktywności fizycznej prowadzi do nieprawidłowych zmian w obrębie aparatu ruchu. Następstwem tych zmian są rozwijające się wady postawy. Statystyki podają, że ponad 30% dzieci i młodzieży ma wady postawy, a ponad 40% zaburzenia w obrębie układu ruchu i obniżony poziom sprawności fizycznej w stosunku do swojego wieku.

Pięciobój nowoczesny to złożenie pięć różnych sportów : **pływanie, bieg, szermierka, jazda konna i strzelanie**. By opanować każdą z dyscyplin potrzeba wielu lat treningu. Dochodzenie do mistrzostwa nie polega na zwykłym sumowaniu treningów w poszczególnych konkurencjach. Ważna jest znajomość tzw efektów biologicznych wysiłków w różnych środowiskach, ważny jest wpływ różnych rodzajów wysiłków na siebie i ich wpływ na rozwój młodego organizmu w różnym wieku biologicznym.

Celem głównym niniejszego Programu Szkolenia jest wyselekcjonowanie i wyszkolenie zawodników, którzy w wieku 19/20 lat będą reprezentantami Polski na Mistrzostwach Świata i Europy w kategorii młodzieżowca osiągając znaczące wyniki (1-16).

W wieku 22/23 lat powinni zasilić grupę szkolenia olimpijskiego z zadaniem kwalifikacji na kolejne IO i walki o medale na tej imprezie.

Filary tego programu to:

- **etapowość tzn. wiek rozpoczynania treningu w poszczególnych konkurencjach.** Wydawałoby się że najłatwiej rozpocząć trening we wszystkich konkurencjach od najmłodszych lat, ale doświadczenie uczy że nie prowadzi to do mistrzostwa w tym sporcie olimpijskim. Aktualny międzynarodowy system rozgrywania zawodów, wyznacza pewien wzorzec, który z powodzeniem można zastosować przy budowaniu programu szkolenia.

Do 14 lat	pływanie, bieg
Do 16 lat	pływanie, bieg, strzelanie
Do 18 lat	pływanie, bieg, strzelanie, szermierka
Powyżej 18 lat	pływanie, bieg, strzelanie, szermierka, jazda konna

Ten schemat pokazuje jeszcze jedną cechę programu szkolenia w pięcioboju: **otwartość w dwóch kierunkach**. Pięciobój Nowoczesny może rozpocząć trenować 16/18 letni pływak o predyspozycjach biegowych, ale i 14 letni pięcioboista może rozpocząć trening w innym sporcie, gdzie przygotowanie fizyczne jest istotne: szermierkę, wioślarstwo, lekką atletykę, żeglarstwo czy sporty walk

Inne sporty : lekka atletyka, sporty walki, gry, sporty wodne

- realizacja szkolnych zajęć programowych w przewidzianej ustawowo liczbie pozwalająca na wszechstronne przygotowanie zawodników.
- przynależność do klubów sportowych biorących udział we współzawodnictwie w pięcioboju nowoczesnym dającym możliwość progresywne zwiększenie objętości treningów w oparciu o zajęcia klubowe.
- treści nauczania i procedury osiągania celów sportowych
- ewaluacja programu - prowadzona będzie w ciągu całego cyklu realizacji programu na podstawie obserwacji, sprawdzianów praktycznych, uczestnictwa w zawodach sportowych.

Zadaniem szkoły będzie stworzenie uczniom optymalnych warunków umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją innych zajęć dydaktycznych, w szczególności przez:

- opracowanie tygodniowego planu zajęć tak, aby rozkład innych zajęć dydaktycznych był dostosowany do rozkładu zajęć sportowych;
- dążenie do maksymalnego opanowania i utrwalania przez uczniów wiadomości objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych;

W ramach programu należy także uwzględnić także inne zadania :

Edukacyjne:

- Propagowanie zdrowego stylu życia
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej
- Przygotowanie do dokonywania dojrzałych wyborów związanych z wszechstronnym uczestnictwem w aktywności fizycznej
- Wyposażenie w odpowiedni zasób wiedzy dot. wybranych dyscyplin sportowych, związków między zdrowiem i prawidłowym funkcjonowaniem organizmu a aktywnością ruchową
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości szacunku do innego człowieka, wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny i odpowiedzialności
- Motywowanie do samorozwoju
- Rozwijanie i eksponowanie zainteresowań oraz specyficznych uzdolnień ruchowych w wybranych dyscyplinach sportowych
- Zdobycie wiadomości jak bezpiecznie uczestniczyć w zajęciach sportowych w różnych warunkach
- Eksponowanie indywidualnych potrzeb i zalet dziecka
- Wywoływanie radości i spontaniczności płynącej z uczestnictwa w zajęciach ruchowych

Wychowawcze

- Nauka właściwej organizacji czasu wolnego
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, sprawności fizycznej i zdrowia
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczciwej rywalizacji sportowej w poszanowaniu przeciwnika(sukces i porażka)
- Uważnianie na możliwości i ograniczenia innych
- Kształtowanie cech charakteru takich jak: cierpliwość, wytrwałość w dążeniu do celu, punktualność, systematyczność i odpowiedzialność za siebie i innych
- Budowanie poczucia własnej wartości
- Wykształcenie nawyku pomocy słabszym i przekazywania swojej wiedzy
- Nauka funkcjonowania w grupie

Kategorie wiekowe i obowiązujące konkurencje sportowe z korelowane z podziałem na etapy edukacyjne.

Lp	Konkurencja	Kategoria	Wiek	Konkurencje	Dystanse/indywidualnie	Impreza oceniająca	
1	Dwubój Nowoczesny	Młodzicy	do 12 lat	Pływanie Bieg	50 m 600 m	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików MMM	Etap szkolenia ukierunkowanego
2	Dwubój Nowoczesny	Junior Młodszy	13– 14 lat	Pływanie Bieg	100 m 1000 m	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży OOM	Etap szkolenia specjalistycznego
3	Trójbój Nowoczesny	Junior Młodszy	15 – 16 lat	Pływanie Bieg Strzelanie	200 m 2000 m 10 x 5 strzałów w 50"	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży OOM	
4	Czworbój Nowoczesny	Junior	17 – 18 lat	Pływanie Szermierka Bieg & Strzelanie	200 m runda do 1 traf 4x800 m ze strzelaniem	Mistrzostwa Polski Juniorów MP Juniorów	
5	Pięciobój Nowoczesny	Młodzieżowiec	19 – 23 lat	Pływanie Szermierka Bieg & Strzelanie Jazda Konna	200 m runda do 1 traf 4x800 m ze strzelaniem skoki – 110 cm	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski MMP	Etap szkolenia mistrzowskiego
6	Pięciobój Nowoczesny	Senior	Od 24 lat	Pływanie Szermierka Bieg & Strzelanie Jazda Konna	200 m runda do 1 traf 4x800 m ze strzelaniem skoki – 120 cm	Mistrzostwa Polski Seniorów MP Seniorów	

Oddziały sportowe mogą być organizowane od klasy pierwszej lub klasy 4-tej. Do 6 klasy to okres ukierunkowany, w trakcie którego dzieci powinny się nauczyć pływać. Zawody z cyklu Penta Day i MMM pozwalają na ocenę uzdolnień dzieci.

Polski Związek ma bardzo dobry system zawodów, pozwalający na monitoring postępów wszystkich dzieci już od pierwszych startów w dwóch konkurencjach. Po etapie szkolenia ukierunkowanego, dzieci rozpoczynają starty w na dystansach dłuższych : 100 m w pływaniu i 1000 m biegu. W roku przewidzianych jest 5 startów ogólnopolskich na podstawie których jest tworzony ranking. Jest on zarazem kwalifikacją do OOM. W klasie 8 zawodnicy rozpoczynają początkowe treningi w strzelaniu z pistoletów laserowych. Po zakończeniu szkoły podstawowej najzdolniejsi będą mogli się ubiegać o przyjęcie do OSSM-ów w Drzonkowie lub Warszawie, które mają za zadanie nauczyć 2 pozostałych konkurencji tzn. szermierki i jazdy konnej. Do programu załączamy program szkolenia w OSSM-ach, który stosujemy już od lat. Wszyscy nasi czołowi zawodnicy są absolwentami tych struktur centralnych. W załączeniu także kryteria kwalifikacyjne do klas sportowych, które zostały opracowane w roku 2015 i które otrzymały bardzo dobre oceny od tzw. terenu. **W roku 2018 planujemy weryfikację kryteriów,**

tak aby ewentualnie przystosować ten dokument do nowych wyzwań, jakie niesie z sobą reforma edukacyjna. Załączamy także „Wytyczne do wieloletniego planu szkolenia PZPNow” który był swego rodzaju mapą działań dla klubów realizujących szkolenie w pięcioboju nowoczesnego.

Pragniemy dodać, że reforma edukacyjna która przywraca 4-letnie licea jest dla naszego sportu wielkim ułatwieniem w szkoleniu zawodników pięcioboju, mamy możliwość szkolenia zawodnika w konkurencjach technicznych o 1 rok dłużej.

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		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
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Specjalistyczny		
szkoła podstawowa	I – 6-7 lat			X
	II – 7-8 lat			X
	III – 8-9 lat			X
	IV – 9-10 lat			X
	V – 10 -11lat			X
	VI – 11-12 lat			X
	VII – 12-13 lat		X	X
	VIII – 13-14 lat		X	X
szkoły ponadpodstawowe (* technikum)	I – 14-15 lat		X	X
	II – 15-16 lat		X	X
	III – 16-17 lat		X	X
	IV – 17-18 lat		X	X
	V* - 18-19 lat		X	X

Klasa	Okres	Lekcje programowe	Pływanie	Bieg	Strz	Szer	Jazda konna	Razem (45'')	Liczba treningów
1 7/8 lat	I etap edukacyjny	4x45''	3x45'' ląd 3x45' woda					10	10
2 8/9 lat		4x45''	2x45'' ląd 4x45' woda					10	10
3 9/10 lat		4x45''	1x45' ląd 5x45' woda					10	10
4 10/11 lat	II okres edukacyjny	4x45''	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14
5 11/12 lat		4x45''	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14
6 12/13 lat		4x45''	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda	2x45'				18	16
7 13/14 lat	III okres edukacyjny	4x45''	6x1,5 woda	3x45'				19	13
8 14/15 lat		4 x45''	6x1,5 woda	4x45'	3x45'			23	17
1 LO 15/16 lat	Szkoła Mistrzostwa Sportowego	2x45'	5x1,5 woda	5x45	4x45'	3x1,5	2x1,5	31	21
2 LO 16/17 lat		2x45'	5x1,5 woda	4x45 1x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	32	21
3 LO 17/18 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22
4 LO 18/19 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22

Wyżej przedstawiony tygodniowy plan obciążeń treningowych jest planem MINIMUM !!!!!

W zależności od uzdolnień i zaawansowania grupy, możliwości logistycznych dotyczących obiektów i kadry trenerskiej, zaleca się by konkurencje techniczne : strzelanie, szermierkę, jazdę konną rozpoczynać we wcześniejszych latach niż to jest wykazane w tabeli.

W takich przypadkach, należy jednak przestrzegać zaleceń dotyczących kryteriów w pływaniu i biegu podanych w dołączonych tabelach. Zaniedbanie e tej materii najprawdopodobniej spowoduje, że młodzi adepci pięcioboju nowoczesnego zakończą swoją karierę sportową w pierwszych latach szkolenia mistrzowskieg z powodu osiągania słabych wyników w pełnym pięcioboju nowoczesnym, które nie pozwoli im na kwalifikację do reprezentacji na imprezy mistrzowskie.

Jak pokazuje nasze wieloletnie doświadczenie pływanie, bieg i strzelanie ma wielkie znaczenie i ma atrybut tzw warunku koniecznego. Wielkie imprezy (Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata Seniorów) wygrywa się konkurencjami technicznymi, ale bez tej bazy w 3-boju nowoczesnym nie jest to możliwe.

Charakterystyka szkolenia sportowego

Szkolenie pięcioboisty w szkole podstawowej jest bardzo podobne do pływackiego. Przygotowanie do biegu realizują w trakcie godzin programowych, realizując przewidziany program. W klasie 6 mają 1 jednostkę lekkoatletyczną ukierunkowaną głównie na sprawność oraz zapoznanie się z ćwiczeniami lekkoatletycznymi. W 7 klasie dołączono już 3 jednostki lekkoatletyczne, ale treść ich musi być skorelowana z programem realizowanym na godzinach programowych. Z uwagi na obszerny trening pływacki zbyt duże obciążenie na nogi może spowodować kontuzję. Dlatego treść treningu musi być dozowana bardzo delikatnie, ale systematycznie. Najważniejsze jednak jest szkolenie pływackie i na tym się należy najbardziej skupić.

Szkolenie pływackie dzieci i młodzieży to złożony proces wieloletni i etapowy, w którym wyróżnia się trzy podstawowe etapy szkolenia:

- etap I - trening wszechstronny obejmujący dzieci w wieku 8 – 10 lat a więc uczniów klas I – III;
- etap II - trening ukierunkowany obejmujący dzieci w wieku 11 – 12 lat czyli uczniów klas IV – VI;
- etap III stanowi trening specjalistyczny przeznaczony dla uczniów powyżej 13 roku życia -

1. Charakterystyka I etapu szkolenia – trening wszechstronny

Etap treningu wszechstronnego trwa od 2 do 3 lat i charakteryzuje się stosowaniem różnorodnych środków oraz metod nauczania i treningu. W szerokim zakresie zaleca się gry i zabawy oraz ćwiczenia zapożyczone z innych dyscyplin sportowych i to głównie w formie zabawowej. Nie mają zastosowania jednostki treningowe o dużych obciążeniach. Treść i przebieg każdej jednostki treningowej jest ukierunkowana na stymulowanie rozwoju fizycznego pływaków młodocianych i ich stanu zdrowia. Dzieci w wieku 8 – 10 lat z łatwością opanowują nawet najtrudniejsze elementy techniki pływania, a ich organizm dobrze znosi niewielkie obciążenia treningowe. Obciążenia dla dziewcząt i chłopców w tym wieku mogą być podobne ze względu na niewielkie w tym okresie różnice w ich rozwoju.

1.1.Podstawowe zadania etapu

Do podstawowych zadań tego etapu należy:

- Wyposażenie dzieci w jak najszerszy zasób umiejętności ruchowych zarówno w wodzie, jak i na lądzie;
- Rozpoznanie wstępne zdolności specyficznych do wysiłku sportowego w środowisku wodnym i określenie przydatności do doskonałości sportowej w pływaniu;
- Wzbudzenie zainteresowania do uprawiania pływania sportowego;
- Zwiększenie możliwości aerobowych organizmu oraz ruchomości aparatu stawowo-więzadłowego;

Przebieg szkolenia w tym etapie jest zróżnicowany, co wynika z konieczności przejścia w drugiej jego połowie od nauczania do treningu sportowego. Realizacja wymienionych zadań przebiega zarówno podczas systematycznie prowadzonych zajęć na pływalni, jak również podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu oraz w miarę możliwości w czasie organizowanych zgrupowań sportowych latem i zimą.

1.2. Przebieg szkolenia

Do nauczania sportowej techniki pływania przystępujemy wtedy, gdy kandydat na pływaka opanuje ćwiczenia podstawowe i umiejętności poruszania się w wodzie za pomocą elementarnych ruchów pływackich. Rozpoczynamy od równoczesnego opanowania kraula i pływania na grzbiecie. Nieco później przystępujemy do nauczania żabki i niewątpliwie najtrudniejszego w tym etapie sposobu pływania-delfina. Jednocześnie staramy się opanować obowiązujące w danym sposobie rodzaje nawrotów i startu. W celu opanowania sportowych sposobów pływania oraz przygotowania organizmu do zwiększonych obciążeń treningowych w etapie tym stosuje się następujące rodzaje ćwiczeń:

- *skoki elementarne, skok startowy i start do pływania na grzbiecie;
- *gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej w wodzie i na lądzie;
- *zestawy ćwiczeń zasadniczych stosowanych w nauczaniu czterech technik pływackich;
- *środki treningowe kształtujące wydolność aerobową oraz ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego;

1.3. Wskazówki metodyczne

Ćwiczenia w wodzie:

W fazie pierwszej:

- stosować ćwiczenia oswajające z wodą, zabawy i gry ruchowe;
- nauczać ćwiczeń podstawowych i pływania elementarnego

W fazie drugiej:

- nauczać i doskonalić sportową technikę pływania: kraula i grzbietu, żabki i delfina oraz skoku startowego, startu do grzbietu oraz nawrotów

W ogólnym przygotowaniu fizycznym akcentować wszechstronne przygotowanie fizyczne na lądzie i w wodzie (ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zwiększających ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego);

W fazie trzeciej:

Zakres szkolenia: jak wyżej; wyraźny wzrost ćwiczeń kształtujących możliwości aerobowe organizmu (szczególnie u dziewcząt)

Ćwiczenia na lądzie:

- ✓ klasa I - realizacja zajęć przewidzianych w programie WF ze szczególnym naciskiem na gry i zabawy;
- ✓ klasa II - realizacja zajęć przewidzianych w programie WF, w ogólnym przygotowaniu fizycznym akcent na wszechstronne przygotowanie fizyczne na lądzie za szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zwiększających ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego,
- ✓ klasa III - realizacja zajęć przewidzianych w programie WF, w ogólnym przygotowaniu fizycznym akcent na wszechstronne przygotowanie fizyczne na lądzie za szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zwiększających ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego , wyraźny wzrost ćwiczeń kształtujących możliwości aerobowych (szczególnie u dziewcząt).

**2. Charakterystyka II etapu szkolenia –
treningu ukierunkowanego.**

We wstępnej fazie etapu II (obejmującej zwykle pływaków młodocianych w wieku 10 -11 lat) w dalszym ciągu realizowane są postulaty wszechstronnego przygotowania fizycznego, kształtowania wydolności tlenowej i stwarzania korzystnych warunków dla rozwoju zainteresowań oraz ujawnienia zdolności specyficznych dla wysiłku sportowego w pływaniu. Zadania te spełniane są przy stopniowo wzrastających obciążeniach treningowych.

W drugiej fazie tego etapu (w wieku 11 - 12 lat) następuje wyraźny wzrost obciążenia treningowego w celu podniesienia na wyższy poziom wytrzymałości ogólnej. Za przyjętymi ustaleniami przemawiają specyficzne cechy dziecka 10- 12 lat. Dzieci w wieku 10 - 12 lat z łatwością opanowują

trudne elementy i składowe wyścigu pływackiego (starty, nawroty i pływanie na dystansie), a ich organizm dobrze znosi obciążenie treningowe. W tym wieku istnieje już potrzeba różnicowania obciążenia u dziewcząt i chłopców ze względu na stopniowo ujawniające się różnice w ich rozwoju fizycznym. Zróżnicowanie to powinno przejawiać się w doborze środków treningowych. Aparat stawowo – więzadłowy i mięśniowy dzieci w tym wieku jest bardzo elastyczny, co umożliwia pracę nad zwiększeniem jego ruchomości.

2.1. Podstawowe zadania etapu:

- Stymulowanie wielostronnego rozwoju fizycznego, wzmocnienie stanu zdrowia,
- Opanowanie sportowej techniki pływania czterema sposobami oraz startu i nawrotów,
- Zwiększenie możliwości aerobowych organizmu,
- Kształtowanie odpowiednich cech charakteru niezbędnych do osiągnięcia wartościowych wyników sportowych
- Ujawnienie możliwości do doskonałości sportowej w pływaniu.

Realizacja wymienionych zadań przebiega zarówno podczas systematycznie prowadzonych zajęć na pływalni, jak również podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu, oraz w czasie organizowanych zgrupowań sportowych latem i zimą.

W pracy nad **doskonaleniem techniki** zaleca się stosowanie w miarę różnorodnych ćwiczeń z zakresu wszystkich sposobów pływania, przy uwzględnieniu indywidualnych zdolności do poszczególnych sposobów pływania - w okresie tym zaczynają się ujawniać te zdolności. Należy te pierwsze przejawy zdolności traktować jako początek późniejszej specjalizacji w określonym sposobie pływania.

W wieku 11 -12 lat obserwujemy już pewne istotne różnice w rozwoju fizycznym szczególnie u dziewcząt. Często dziewczęta osiągają w tym wieku wyższy poziom rozwoju fizycznego niż chłopcy, co uwidacznia się w wynikach sportowych. Obserwowany w tym wieku wzrost możliwości szybkościowych wypływa w znacznej mierze z przyrostu masy mięśniowej.

W końcu etapu (w wieku 12 lat) program zaleca wstępną **orientację na wybrany sposób pływania (wstępna specjalizacja)**. Stąd zadania szkoleniowe w znacznej mierze powinny być spełniane poprzez doskonalenie techniki, kształtowanie szybkości i wytrzymałości specyficznej w wybranym sposobie pływania.

Istotnym elementem szkolenia sportowego jest **aspekt wychowawczy treningu** – kształcenie wytrwałości, samodzielności, ambicji, odwagi, rzetelności i woli walki - cech charakteru wybitnego sportowca tak niezbędnych do osiągnięcia sukcesów w sporcie.

2.2. Przebieg szkolenia

Program szkolenia sportowego przewiduje w pierwszej fazie etapu ukierunkowanego (kl. IV)

codzienne zajęcia treningowe w wodzie – 90 min w wodzie. W fazie drugiej (kl. V i VI) w niektóre dni tygodnia trening odbywa się dwukrotnie w ciągu dnia.

Wyraźne zwiększenie obciążenia treningowego podyktowane jest koniecznością podjęcia treningu ukierunkowanego na zwiększenie możliwości aerobowych oraz kształtowania szybkości i gibkości. W wieku 11 - 12 lat istnieją optymalne warunki do **kształtowania wytrzymałości podstawowej**.

W drugiej fazie etapu zaleca się wstępne zróżnicowanie przebiegu szkolenia w zależności od płci i specjalizacji dystansowej, szczególnie sprinterów.

Zróżnicowanie w treningu dziewcząt i chłopców wynika oczywiście z różnicy w rozwoju biologicznym, a specjalizacja dystansowa zapobiega tłumieniu wrodzonych predyspozycji siłowo - szybkościowych.

Treść i przebieg etapu treningu ukierunkowanego wywiera ogromny wpływ na kształtowanie profilu energetycznego organizmu. Dlatego w etapie tym zaleca się już bardziej ścisłą periodyzację rocznego programu szkoleniowego z podziałem na mikro-, mezo- i makrocykle treningowe.

Podobnie, jak w etapie treningu wszechstronnego przeważają środki treningowe o charakterze wszechstronnym i ukierunkowanym (40 - 60%). Stosowanie ich stwarza optymalne warunki do pracy nad techniką pływania. Praca ta powinna doprowadzić w końcu do etapu opanowania wariantu techniki odpowiadającego indywidualnym możliwościom morfofunkcjonalnym organizmu pływaka. Dlatego doskonalenie techniki powinno przebiegać już w formie bardziej specjalistycznej.

2.3. Wskazówki metodyczne:

Ćwiczenia w wodzie:

W fazie pierwszej / kl. IV i V/

- Doskonalić technikę pływania wszystkimi sportowymi sposobami pływania,
- Opanować różne warianty startów i nawrotów,
- Stosować w szerokim zakresie ćwiczenia ukierunkowane na doskonalenie techniki pływania ramionami, nogami i synchronizujące ruchy pływackie z oddychaniem,
- Stosować w możliwie szerokim zakresie ćwiczenia kraulowe w celu zwiększenia możliwości tlenowych organizmu.

W fazie drugiej / kl.VI/

- Kształtować technikę w wybranym sposobie pływania dostosowaną do indywidualnych możliwości organizmu pływaka,
- Wprowadzić zróżnicowanie w obciążeniach treningowych dziewcząt i chłopców,
- Nie tłumić zdolności szybkościowo – siłowych,

- Zastosować wstępny podział na grupy treningowe w zależności od specjalizacji dystansowej (sprinterów, średnio- i długodystansowców).

Ćwiczenia na lądzie:

Przez kolejny etap edukacyjny podstawową wartością jest ogólne usportowienie zawodnika, należy realizować podstawę programową z uwzględnieniem pełnego wachlarza dyscyplin sportowych w oparciu o naturalną potrzebę ruchu u dziecka. Pozwoli to na optymalny rozwój psycho – motoryczny i podniesienie sprawności ogólnej ucznia.

3. Charakterystyka III etapu szkolenia – treningu specjalistycznego.

Kolejny etap szkolenia już przygotowuje kompleksowo do pełnienia roli zawodnika jednak w dalszym ciągu realizowane są postulaty wszechstronnego przygotowania fizycznego, kształtowania wydolności tlenowej i stwarzania korzystnych warunków dla rozwoju zainteresowań oraz ujawnienia zdolności specyficznych dla wysiłku sportowego w pływaniu. Zadania te spełniane są przy stopniowo wzrastających obciążeniach treningowych.

3.1.Podstawowe zadania etapu:

- Stymulowanie wielostronnego rozwoju fizycznego,
- Opanowanie sportowej techniki pływania czterema sposobami oraz startu i nawrotów,
- Zwiększenie możliwości aerobowych organizmu,
- Kształtowanie odpowiednich cech charakteru niezbędnych do osiągnięcia wartościowych wyników sportowych.

Realizacja wymienionych zadań przebiega zarówno podczas systematycznie prowadzonych zajęć na pływalni, jak również podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu oraz w czasie organizowanych zgrupowań sportowych latem i zimą.

Przy **doskonaleniu techniki** w oparciu o indywidualne zdolności do poszczególnych sposobów pływania - stosowanie w miarę różnorodnych ćwiczeń z zakresu wszystkich sposobów pływania. Działania są już bardziej ukierunkowane na specjalizację w określonym sposobie pływania.

Coraz ważniejszym elementem szkolenia sportowego staje się **aspekt wychowawczy treningu** – kształcenie wytrwałości, samodzielności, ambicji, odwagi, rzetelności i woli walki - cech charakteru sportowca. WYROBIEŃ u zawodnika poczucia odpowiedzialności za własny proces szkoleniowy podnosi procentuje w rzetelności realizacji oraz samokontroli.

2.2. Przebieg szkolenia

Program szkolenia sportowego przewiduje w etapie szkolenia specjalistycznego niemal codziennie zajęcia treningowe w wodzie – 90 min dwukrotnie w ciągu dnia.

Wyraźne zwiększenie obciążenia treningowego podyktowane jest koniecznością podjęcia treningu specjalistycznego oraz na zwiększenie możliwości aerobowych oraz kształtowania szybkości i gibkości. W oparciu wcześniej zrealizowane kształtowania wytrzymałości podstawowej. Zaleca się zróżnicowanie przebiegu szkolenia w zależności od płci i specjalizacji dystansowej, szczególnie sprinterów. Doskonalenie techniki powinno przebiegać już w formie bardziej specjalistycznej.

3.3. Wskazówki metodyczne:

Ćwiczenia w wodzie:

- Stosować w szerokim zakresie ćwiczenia ukierunkowane na doskonalenie techniki pływania ramionami, nogami i synchronizujące ruchy pływackie z oddychaniem,
- Zwiększenia możliwości tlenowych organizmu.
- Kształtować technikę w wybranym sposobie pływania dostosowaną do indywidualnych możliwości organizmu pływaka,
- Wprowadzić zróżnicowanie w obciążeniach treningowych dziewcząt i chłopców,
- Nie tłumić zdolności szybkościowo – siłowych,
- Zastosować podział na grupy treningowe w zależności od specjalizacji dystansowej (sprinterów, średnio- i długodystansowców).

Ćwiczenia na lądzie:

III etap edukacyjny zakłada dalszy rozwój wszechstronny jako ogólne usportowienie zawodnika, należy realizować podstawę programową w oparciu o poznane formy ruchowe wszystkich dyscyplin. Stosując ćwiczenia wszechstronne oddziałujemy na różne narządy, układy i funkcje organizmu, rozwijając w sposób harmonijny zasób umiejętności i poziom sprawności zawodnika.

Treści kształcenia pływania

Klasa I

Ćwiczenia wprowadzające :

- ✓ ćwiczenia wypornościowe (meduza, korek);

- ✓ leżenia na piersiach z ramionami wzdłuż tułowia;
- ✓ leżenia na grzbiecie z ramionami j.w;
- ✓ poślizg na piersiach z ramionami j.w;
- ✓ poślizg na grzbiecie z ramionami j.w;
- ✓ utrzymywanie się na powierzchni wody w pozycji pionowej;
- ✓ wyciąganie przedmiotów z dna pływalni (o gł. od 1 do 1,50 m)

Ćwiczenia oddechowe:

- ✓ wydechy do wody przy ścianie pływalni, podczas wykonywania ruchów nóg przy ścianie i w czasie pływania samymi nogami;
- ✓ z deską, wydechy do wody w ćwiczeniu „ korek”, wydechy do wody włączone w ruchy ramion (stojąc w skłonie i ze współwiczającym);

Ćwiczenia napędowe:

- ✓ naprzemianstronne ruchy nóg przy ścianie pływalni – w położeniu na piersiach i na grzbiecie;
- ✓ imitacyjne kraulowe ruchy nóg i ramion na lądzie;
- ✓ naprzemianstronne kraulowe ruchy nóg w poślizgu na piersiach (próby przepłynięcia 4-6 metrów);
- ✓ naprzemianstronne kraulowe ruchy nóg z deską i ze współwiczającym w położeniu na piersiach i na grzbiecie;
- ✓ elementarne ruchy ramion do pływania w położeniu na piersiach i na grzbiecie (ze współwiczającym i w poślizgu);
- ✓ przepłynięcie 6-12 metrów sposobem elementarnym na piersiach i na grzbiecie
- ✓ kraulowe ruchy ramion:
 - *w położeniu na piersiach,
 - *w położeniu na grzbiecie
- ✓ przepłynięcie krótkich odcinków (4-6 m) kraulem bez oddychania;
- ✓ przepływanie krótkich odcinków (4-12 m) kraulem na grzbiecie;
- ✓ przepływanie krótkich odcinków (6-12 m) z wdechem co 2-3 cykle ruchowe;
- ✓ przepływanie 12-25 m (i odcinków dłuższych) kraulem na grzbiecie;

Skoki elementarne:

- ✓ zeskoki do wody z różnych pozycji wyjściowych;
- ✓ spady do wody z pozycji leżącej na piersiach i na grzbiecie;
- ✓ skoki na nogi z różnych pozycji z pełnym zanurzeniem, do wody głębokiej;
- ✓ skoki na głowę z przysiadu i półprzysiadu;

- ✓ przewroty w przód i w tył w pozycji kucznej, z pomocą współwiczającego i samodzielnie;
- ✓ obroty wzdłuż osi długiej ciała w poślizgu;
- ✓ tory przeszkód;

Ćwiczenia zasadnicze:

Kraul na piersiach:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską z głową zanurzoną w wodzie, z głową nad wodą;
- ✓ kraulowe ruchy ramion w wodzie do głębokości do pasa ćwiczącego w pozycji stojąc w pochyleniu z głową nad powierzchnią wody i z głową zanurzoną;
- ✓ wdech, leżenie na piersiach, wydech;
- ✓ pływanie samymi ramionami w bezdechu (z przyborem podtrzymującym nogi) i ze współwiczającym, który podtrzymuje za nogi;
- ✓ pływanie samymi nogami w strzałce, z deską i wydechami do wody;
- ✓ ruchy wiosłujące lewego ramienia i prawego ramienia z wdechem w pozycji stojącej w pochyleniu z głową zanurzoną w wodzie;
- ✓ pływanie samymi ramionami z oddychaniem z ósemką i ze współwiczającym podtrzymującym za nogi;
- ✓ naprzemianstronne kraulowe ruchy ramion z oddychaniem w miejscu i chodząc po dnie pływalni;
- ✓ pływanie kraulem z twarzą zanurzoną w wodzie w bezdechu;
- ✓ przepływanie kraulem na piersiach z wdechem co kilka cykli ruchowych ramion;
- ✓ pływanie kraulem na piersiach z wdechem z lewej i z prawej strony;
- ✓ pływanie kraulem z wdechem z lewej i z prawej strony na przemian- wdech co 3 ruchy ramion;

Kraul na grzbiecie:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską;
- ✓ imitacyjne ruchy ramion na grzbiecie leżąc na ławeczce gimnastycznej;
- ✓ pływanie samymi nogami z różnym ułożeniem ramion z deską i bez deski;
- ✓ ruchy ramion z pomocą współwiczającego, który podtrzymuje nogi ćwiczącego (ruchy jednym ramieniem, ruchy obu ramion);
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką;
- ✓ próby synchronizacji oddychania z ruchami ramion pomocą współwiczającego, który podtrzymuje nogi ćwiczącego, w pływaniu z ósemką;
- ✓ pływanie na nogach i z pomocą jednego ramienia (drugie wzdłuż tułowia);

- ✓ pływanie dokładanką z ramionami wzdłuż tułowia;
- ✓ pływanie przekładanką;
- ✓ pływanie na grzbiecie w koordynacji

Klasa II

W klasie drugiej realizujemy podobne treści jak w klasie pierwszej:

- w przypadku ćwiczeń oddechowych i napędowych (poszerzamy ćwiczenia napędowe o umiejętność przepływania odcinków 12-25 m kraulem na piersiach (i odcinków dłuższych z wdechem z lewej i z prawej strony).;
- w przypadku skoków doskonalimy skoki na nogi i głowę z różnych pozycji startowych. Poszerzamy umiejętności o start do pływania na grzbiecie i prawidłowy start ze słupka
- ćwiczenia zasadnicze - doskonalimy na zajęciach takie same ćwiczenia zasadnicze dotyczących dwóch stylów pływackich (kraul i grzbiet) jak w klasie pierwszej. Poszerzamy je o przepływanie kraulem i na grzbiecie coraz dłuższych odcinków poczynając od 50m i więcej z zachowaniem pełnej koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania.

Klasa III

Doskonalenie techniki pływania kraulem na piersiach:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską, w strzałce, z rękami wzdłuż tułowia; z jedną ręką wzdłuż tułowia a z drugą wyprostowaną z przodu;
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką w nogach;
- ✓ pływanie dokładanką, przekładanką (ćwiczenia doskonalące technikę pływania);
- ✓ pływanie kraulem z wdechem co 3 ruchy ramion;
- ✓ pływanie kraulem w bezdechu;
- ✓ przepływanie kraulem odcinków dłuższych poczynając od odcinków 100 i więcej metrów.

Doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską, w strzałce, z rękami wzdłuż tułowia, z jedną ręką wzdłuż tułowia a z drugą wyprostowaną z przodu;
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką w nogach;
- ✓ pływanie dokładanką, przekładanką (ćwiczenia doskonalące technikę pływania);
- ✓ pływanie grzbietem w pełnej koordynacji;
- ✓ przepływanie kraulem na grzbiecie odcinków dłuższych poczynając od odcinków 100 i więcej metrów.

Nauka i doskonalenie techniki pływania żabką:

- ✓ nauka pracy nóg i ramion na lądzie i przy brzegu pływalni;

- ✓ pływanie samymi nogami z deską i w strzałce na piersiach oraz w strzałce na grzbiecie;
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką w nogach;
- ✓ pływanie żabką w pełnej koordynacji;
- ✓ stosowanie ćwiczeń doskonalących technikę pływania żabką (pływanie żabą z wyleżeniem, z głową uniesioną nad wodą, pływanie żabą pod wodą);
- ✓ przepływanie żabą odcinków dłuższych poczynając od odcinków 100 i więcej metrów.

Nauczanie i doskonalenie skoku startowego, startu do pływania

na grzbiecie:

- ✓ skoki na nogi z przysiadu na dnie pływalni (pełne zanurzenie);
- ✓ skoki na nogi do wody głębokiej (z pozycji kucznej i prostej);
- ✓ wślizgi z siadu na głowę;
- ✓ skoki na głowę z przysiadu i półprzysiadu;
- ✓ skok startowy ze słupka;
- ✓ start do pływania na grzbiecie;
- ✓ przewroty w przód i w tył w pozycji kucznej;
- ✓ ćwiczenia poślizgów.

Nauka i doskonalenie nawrotów:

- ✓ nawrót zwykły-odkryty w kraulu;
- ✓ nawrót zwykły-odkryty w grzbiecie.

Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:

- ✓ interwałowe przepływanie odcinków w seriach 3-4 razy-100 m;
- ✓ równomierne przepływanie dystansów od 200-300 m z intensywnością zmienną,
- ✓ przepływanie dystansów od 200 m do 300 m (metodą ciągłą).

Klasa IV

1. Doskonalenie sportowej techniki pływania :

- kraula na piersiach
- kraula na grzbiecie
- żabki

2. Nauczanie i doskonalenie sportowej techniki pływania

- delfina

- * skoki delfinowe,
- * delfinowe ruchy nóg przy ścianie pływalni, w poślizgu na piersiach lub na boku, ramionami wzdłuż tułowia i z ramionami za głową
- * delfinowe ruchy ramion stojąc w pochyleniu, chodząc po dnie pływalni bez oddechu i z oddechem
- * pływanie samymi nogami z deską, w strzałce
- * ćwiczenia doskonalące technikę pływania delfinem (pływanie dokładanką, delfinem 4- uderzeniowym i 3-uderzeniowym)
- * pływanie delfinem z pełną synchronizacją ruchów nóg i ramion w bezdechu
- * pływanie odcinków dłuższych, począwszy od 25 m i więcej

3. Nauczanie i doskonalenie:

- skoku startowego
 - * do kraula
 - * stylu klasycznego
 - * delfina
- startu do grzbietu,
- nawrotów
 - * koziółkowych do kraula i grzbietu
 - * stylu klasycznego
 - * delfina

4. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:

- interwałowe przepływanie odcinków 25-200 m:
 - * ciągłe-do zmęczenia
 - * w seriach - 10-16 razy - 25m, 8-12 razy - 50m, 4-6 razy –100m, 3-4 razy-200 m
- równomierne przepływanie dystansów od 300 m do 1000 z intensywnością zmienną (np. 100 m intensywnie+ 200m-swobodnie lub 100 m-ramionami +100 m nogami itd.
- przepływanie dystansów od 300 m do 1000 m (metodą ciągłą)
- interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń, np.:
 - * 300 m z pełną koordynacją-przerwa 60 s
 - * 300 m samymi nogami- przerwa j.w.
 - * 300 m samymi ramionami-przerwa j.w.

- * 300 m z pełną koordynacją
- lub
- * 4-6 razy 50 m z przerwą 15 s. w pełnej koordynacji-przerwa 2 min.
(aktywny wypoczynek)
- * 300 m samymi nogami-przerwa j.w.
- * 4-6 razy 50 m z przerwą 15 s w pełnej koordynacji-przerwa 2 min.
- * 300 m samymi nogami

Klasa V

1. Wszechstronne (70 %) i ukierunkowane ćwiczenia pływackie:

- doskonalenie sportowej techniki pływania
- nauczanie i doskonalenie startu
- nauczanie i doskonalenie nawrotów
- opanowanie i wykonanie prostych elementów techniki z piłki wodnej (dla chłopców)
- wybrane ćwiczenia z zakresu skoków do wody
- zabawy i gry ruchowe
- ćwiczenia siłowe w wodzie (nietypowe)

2. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu zawodnika:

- równomierne przepływanie dystansów długich:
 - * od 300-1500 m
 - * 1500-3000 m
- przepływanie dystansów długich z intensywnością zmienną:
 - * od 300-1500m
 - * 1500-3000 m
- interwałowe przepływanie odcinków 25-200 m:
 - * ciągłe-do zmęczenia
 - * w seriach-10-20 razy –25m, 5-10 razy - 50m, 3-6 razy- 100m, 2-4 razy-200 m
- interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń, np.:
 - * 300m samymi nogami - przerwa (30-90 s.)
 - * 300 m samymi ramionami-przerwa j.w.,
 - * 300m z pełną koordynacją

3. Ćwiczenia specjalistyczne w wodzie (30%):

- doskonalenie techniki pływania w wybranym sposobie oraz skoku startowego i nawrotów obowiązujących w tym sposobie pływania;
- ćwiczenia kształtujące szybkość pływania (w wybranym sposobie pływania – głównie metodą zmienną).

Klasa VI

1. Wszechstronne (70 %) i ukierunkowane ćwiczenia pływackie:

- doskonalenie sportowej techniki pływania
- nauczanie i doskonalenie startu
- nauczanie i doskonalenie nawrotów
- opanowanie i wykonanie prostych elementów techniki z piłki wodnej (dla chłopców)
- wybrane ćwiczenia z zakresu skoków do wody
- zabawy i gry ruchowe
- ćwiczenia siłowe w wodzie (nietypowe)

2. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu zawodnika:

- równomierne przepływanie dystansów długich:
 - * od 300-1500 m
 - * 1500-3000 m
- przepływanie dystansów długich z intensywnością zmienną:
 - * od 300-1500m
 - * 1500-3000 m
- interwałowe przepływanie odcinków 25-200 m:
 - * ciągłe-do zmęczenia
 - * w seriach -10-20 razy - 25m, 5-10 raz- 50m, 3-6 razy – 100m, 2-4 razy - 200m
- interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń, np.:
 - * 300m samymi nogami- przerwa (30-90 s.)
 - * 300 m samymi ramionami-przerwa j.w.,
 - * 300m z pełną koordynacją

3. Ćwiczenia specjalistyczne w wodzie (30%):

- doskonalenie techniki pływania w wybranym sposobie oraz skoku startowego i nawrotów obowiązujących w tym sposobie pływania
- ćwiczenia kształtujące szybkość pływania (w wybranym sposobie pływania – głównie metodą zmienną)

Klasa VII

1. Doskonalenie techniki pływania (kraul na piersiach, kraul na grzbiecie, pływanie żabką, pływanie delfinem).
2. Opanowanie startu i nawrotów.
3. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość podstawową.
4. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:
 - a) równomierne przepływanie dystansów od 200 do 2000m
 - b) przepływanie dystansów długich (jw.) ze zmianą intensywności
 - c) interwałowe przepływanie odcinków od 25 do 200m
 - d) interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń (np. 200m NN, 200m RR, 200m c. stylem)
5. Ćwiczenia kształtujące szybkość pływania:
 - a) interwałowe przepływanie odcinków 15 m (np. 4-20 razy 15m z intensywnością 90-100%)
 - b) ćwiczenie jw., lecz dłuższe odcinki – 50m
 - c) przepływanie odcinków 50-100m (zwykle jednorazowo), sprawdzian szybkości
 - d) przepływanie odcinków 25-50m z ograniczoną ilością wdechów
 - e) wykonywanie skoków startowych i nawrotów (w pełnej szybkości)
 - f) przepływanie dystansów 200-400m ze zmienną intensywnością (np. 25m z intensywnością 95% plus 50m swobodnie)
6. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specyficzną:
 - a) interwałowe przepływanie odcinków 25m z prędkością zaplanowaną na zawody (ciągłe do zmęczenia lub w seriach)
 - b) interwałowe przepływanie odcinków 50m z prędkością zaplanowaną na zawody (4-20 razy po 50m (5-20s przerwy) lub w seriach)
 - c) jw. stopniowo zwiększając długość przepływanego dystansu do 100m
7. Ćwiczenia kształtujące (zwiększające gibkość i koordynację ruchową) głównie poprzez ćwiczenia z zakresu doskonalenia techniki, ale wykonywanych z możliwie dużą obszernością ruchów.

Klasa VIII

1. Wybór zasadniczego sposobu pływania oraz specjalizacji dystansowej: (sprinter, średnio- czy długodystansowiec).

2. Kształtowanie profilu energetycznego organizmu oraz doskonałości w technice pływania.
3. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:
 - a) równomierne przepływanie dystansów od 200 do 3500 m
 - b) przepływanie dystansów długich (jw.) ze zmianą intensywności
 - c) interwałowe przepływanie odcinków od 25 do 200 m
 - d) interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń (np. 300 m NN, 300m RR, 300m całym stylem)
4. Ćwiczenia kształtujące szybkość pływania:
 - a) interwałowe przepływanie odcinków 25m (np. 4-20 razy 25m z intensywnością 90-100%;
 - b) ćwiczenie jw., lecz dłuższe odcinki – 50m;
 - c) przepływanie odcinków 75-150m (zwykle jednorazowo), starty i nawroty w tempie;
 - d) przepływanie odcinków 25-75m z ograniczoną ilością wdechów;
 - e) wykonywanie skoków startowych i nawrotów (w pełnej szybkości);
 - f) przepływanie dystansów 300-500m ze zmienną intensywnością (np. 25 m z intensywnością 95% plus 50m swobodnie)
5. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specyficzną:
 - a) interwałowe przepływanie odcinków 25m z prędkością zaplanowaną na zawody (ciągłe do zmęczenia lub w seriach)
 - b) interwałowe przepływanie odcinków 50m z prędkością zaplanowaną na zawody (4-20 razy po 50m (5-20s przerwy) lub w seriach
 - c) jw. stopniowo zwiększając długość przepływanego dystansu do 200m.
6. Ćwiczenia kształtujące (zwiększające gibkość i koordynację ruchową);
7. Specjalne ćwiczenia z obciążeniem
 - pływanie samymi RR w „łapkach”,
 - holowanie współwiczającego,
 - pływanie z różnymi przyborami

Pion Szkolenia PZPNow.