POLSKI ZWIĄZEK ŁUCZNICZY

PROGRAM SZKOLENIA UCZNIÓW

ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH

ORAZ UCZNIÓW

ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA

SPORTOWEGO

o profilu łuczniczym

w klasach Szkoły Średniej

„ Kształcić człowieka tak, ażeby wszystkie części jego ciała były foremne i mocne, wszystkie zmysły doskonałe, wszystkie władze cielesne zupełne”

Jędrzej Śniadecki

Spis treści:

1. Wstęp 3
2. Cele główne programu: 6
3. Założenia Programowe 7
4. Ramowy rozkład programu szkolenia sportowego 8
5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego 10
6. Zakładane zakresy szkolenia sportowego po zakończeniu etapu szkolenia. 14
7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego 21
8. Działy nauczania i doskonalenia sportowego 23
9. Zagadnienia tematyczne - Praktyka 28
10. Grupy środków treningowych w łucznictwie 30
11. Wskazówki do treningu siłowego 32
12. Zasady naboru 34
13. Treści kształcenia - wymagania szczegółowe: 39
14. Przygotowanie ukierunkowane na dyscyplinę łucznictwo. 43
15. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się 53
16. Testy sprawności specjalnej: 55
17. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez Polski Związek Łuczniczy 72
18. Ewaluacja programu 75
19. Przygotowanie do jednostki treningowej 77
20. Analiza i synteza pojedynczego strzału z łuku czyli jak mówić do ucznia 79
21. Przykładowy roczny plan szkolenia w łucznictwie 82
22. Przykładowy konspekt lekcji wychowania fizycznego 87
23. Bibliografia: 88
24. Autor Programu: 90

1. Wstęp

Proces szkolenia sportowego w Szkole Średniej ma charakter wieloletni, programowany etapowo na etap szkolenia ukierunkowanego i specjalistycznego. Uwzględniając całą złożoność procesu szkolenia sportowego, jak i jego kluczowych składowych, w niniejszym opracowaniu opisano niezbędne elementy wieloletniego programu szkolenia dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w łucznictwie. Jednym z ogniw polskiego systemu zarządzania sportem jest sport dzieci i młodzieży, wyraźnie zdefiniowany podsystem sportu wyczynowego, obejmujący uzdolnionych i zdeklarowanych uczestników, którzy podjęli szkolenie w zorganizowanych warunkach (klubach, ośrodkach, oddziałach, szkołach). Oddziały i szkoły sportowe oraz oddziały i szkoły mistrzostwa sportowego (SMS) są zarządzane centralnie. Istotą ich działania jest zapewnienie prawidłowego szkolenia sportowego poprzez realizację długofalowego programu szkolenia opracowanego przez Polski Związek Łucznicy, a zatwierdzonych przez Ministra Sportu i Turystyki (MSiT), poprzez stworzenie odpowiednich warunków bazowych oraz socjalno-bytowych z jednoczesnym umożliwieniem uczniom godzenia zajęć sportowych z nauką w szczególności poprzez odpowiednią organizację zajęć dydaktycznych.

Na etapie ukierunkowanym i specjalistycznym wszelkie szkoleniowe działania powinny być nakierowane na rozwój potencjału łuczniczki czy łucznika a w dalszej kolejności na uczestnictwo we współzawodnictwie tak, aby efekty sportowe współzawodnictwa łuczniczego powinny być monitorowane i służyć optymalizacji długofalowych programów szkolenia. Realizacja celów i zadań właściwych dla etapu ukierunkowanego przejawia się w stosowaniu bardzo szerokiego wachlarza form i ćwiczeń z różnych sportów, jednocześnie uwzględniając wstępną specjalizację łuczniczą. Etap szkolenia specjalistycznego stanowi płynne przejście po wstępnej łuczniczej specjalizacji poprzez specjalne kształtowanie powtarzalności pojedynczego strzału tak, aby automatyzm techniki łuczniczej był przewidywalny i progresywny.

Łucznictwo to umiejętność i praktyka posługiwania się łukiem do celnego wystrzeliwania strzał. W sportowym łucznictwie nie można korzystać z celowników optycznych, można natomiast korzystać ze sprzętu optycznego po lub przed oddaniem strzału. Sprzęt ten nie może być jednak częścią łuku.

W łucznictwie sportowym kobiety strzelają z odległości 70 m, 60 m, 50 m, 30 m, a mężczyźni z 90 m, 70 m, 50 m, 30 m. Odległości jednak zależą jeszcze od kategorii wiekowej zawodnika. Na Igrzyskach Olimpijskich wszyscy strzelają z 70 metrów.

Tarcza łucznicza składa się z 10 pól w pięciu kolorach: złotym /żółtym (punkty 10 i 9), czerwonym (punkty 8 i 7), niebieskim (punkty 6 i 5), czarnym (punkty 4 i 3) oraz białym (punkty 2, 1 i 0). Różne warianty tarczy mogą mieć 122 lub 80 cm. Istnieje także tarcza używana na zawodach w sezonie zimowym (halowym) o średnicy 20 cm a jej pola są ograniczone do 6 punktów (trzy tarcze umieszczone jedna pod drugą). Strzelają do niej wszystkie kategorie wiekowe nie wliczając w to dzieci na odległość 18 metrów.

Juniorzy młodsi (kadet) wiek 16-17 lat(mężczyźni: odległości 70 i 60m do tarczy 122cm, po 36 (6*6) strzał na odległość, odległości 50m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość; kobiety: odległości 60 i 50m do tarczy 122cm, po 36(6*6) strzał na odległość, odległości 40m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość); juniorzy wiek 18-20 lat(mężczyźni: odległości 90 i 70m do tarczy 122cm, po 36(6*6) strzał na odległość, odległości 50m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość; kobiety: odległości 70 i 60m do tarczy 122cm, po 36(6*6) strzał na odległość, odległości 50m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość; seniorzy to osoby od 18 roku wzwyż (odległości jak w kategorii junior).

Łucznictwo w Polsce ma ogromną tradycję i sięga lat międzywojennych. Pionierami tworzącymi podwaliny organizacyjne dla rozwoju łucznictwa w Polsce byli dwaj członkowie Związku Strzeleckiego: kpt. dypl. Mieczysław Fularski oraz por. Apoloniusz Zarychta, którzy przez dłuższy czas przebywali wśród plemion indiańskich w Ameryce Południowej i tam zdobyli umiejętność strzelania z łuku. Po ich powrocie

z Paragwaju w 1923 r. Związek Strzelecki wydał książkę „Łuk i łucznictwo" będącą pierwszym podręcznikiem łucznictwa. Już w 1926 r. powołano do działalności Komisję Organizacyjną Polskiego Związku Klubów Łuczniczych, która miała na celu przygotowanie ram organizacyjnych do utworzenia nowej dyscypliny sportowej w Polsce, legalizacje statutu oraz rozwinięcie akcji propagandowej na terenie szkół i stowarzyszeń sportowych. Działalność Komisji zaowocowała powołaniem do życia Polskiego Związku Łuczniczego w 1927 r.

Podczas rozgrywanych we Lwowie pierwszych Łuczniczych Mistrzostw Świata tytuł Mistrza Świata zdobył Michał Sawicki, W konkurencji kobiet Janina Kurkowska-Spychajłowa sięgnęła po tytuł najlepszej łuczniczki globu pięciokrotnie: 1933, 1934, 1936, 1939, 1947. W konkurencji zespołowej kobiety pięciokrotnie stawały na najwyższym stopniu podium: 1933, 1934, 1936, 1938, 1939. Natomiast mężczyźni dwukrotnie; 1932, 1937.

Jako dyscyplina olimpijska łucznictwo zadebiutowało w 1900 r. w Paryżu, niestety już w 1920 r. podczas Igrzysk Olimpijskich w Antwerpii łucznictwo było dyscypliną ponadprogramową. Po wielu staraniach działaczy Międzynarodowy Komitet Olimpijski przywrócił łucznictwo do programu w 1957 r., jednak dopiero podczas XX 10 w Monachium odbyty się zawody łucznicze z udziałem reprezentacji Polski: Maria Mączyńska, Irena Szydłowska, Jadwiga Wilejto, Tomasz Leżański. Na tej imprezie Irena Szydłowska zdobyła srebrny medal podtrzymując tradycje medalowe.

Podczas następnych Igrzysk Olimpijskich w 1976 r. w Montrealu w czołowej ósemce znalazła się Jadwiga Wilejto, podczas IO w 1980 r. w Moskwie Maria Szeliga uplasowała się na 6 miejscu potwierdzając przynależność Polski do ścisłej czołówki światowej w łucznictwie. Ostatnim olimpijskim sukcesem był brązowy medal drużyny kobiecej: Joanny Nowickiej, Katarzyny Klaty, Iwony Dzięcioł podczas XXVI Igrzysk Olimpijskich w Atlancie w 1996 r. Po tym roku polskie łuczniczki i łucznicy zdobywali medale Mistrzostw Świata i Europy.

2. Cele główne programu:

Cele sportowe:

- Podnieść stan wytrenowania w strzelaniu z łuku uwzględniając warunki rozwoju biologicznego uczniów,
- Dostosować indywidualizację treningów do specyfiki łucznictwa,
- Osiągnąć coraz wyższe wyniki w strzelaniu do tarczy z uwzględnieniem odległości i jej wielkości.
- Osiągnąć wyniki sportowe we współzawodnictwie sportowym na różnych szczeblach,
- Zdobywać coraz wyższą klasę sportową,
- Wdrożyć młodzież do współzawodnictwa sportowego na najwyższym krajowym poziomie poprzez uczestnictwo w rozgrywkach prowadzonych przez Polski Związek Łuczniczy.

Cele społeczno-wychowawcze:

- Zapewnienie właściwych proporcji treningów, pracy i odpoczynku w czasie wolnym,
- Kształtowanie odpowiedzialności i systematyczności w dążeniu do celów sportowych,
- Kształtowanie umiejętności pracy zespołowej i integracji,
- Przygotowanie do sukcesu i porażki w sporcie łuczniczym i innym.

Cele edukacyjne:

- Pogłębianie wiedzy ogólnej i specjalistycznej związanej z treningiem łuczniczym,
- Poznawanie przez uczniów własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- Rozwijanie postaw aktywnego spędzania czasu wolnego,
- Poznawanie zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia.

3. Założenia Programowe

Program wychowania fizycznego dla oddziałów sportowych o profilu łuczniczym został opracowany dla trzeciego etapu edukacji w oparciu o Podstawę Programową kształcenia ogólnego z 14 lutego 2017 roku oraz z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia.

Program ten obejmuje realizację treści programowych realizowanych w systemie klasowo - lekcyjnym, zgodnych z podstawą programową z zakresu następujących bloków tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
2. Aktywność fizyczna.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
4. Edukacja zdrowotna.
5. Kompetencje społeczne

Rozszerzony zakres treści programowych obejmuje zagadnienia z łucznictwa i ma pomóc nie tylko w osiąganiu lepszych wyników sportowych, ale również w kształtowaniu poprzez sport: osobowości, właściwych cech charakteru, pozytywnych postaw a także przygotować do rekreacji.

Realizacja rozszerzonych treści odbywać się będzie poprzez:

- Specjalne zajęcia sportowe z łucznictwa;
- Organizację obozów sportowo - rekreacyjnych z elementami łucznictwa
- Udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz rozgrywkach kalendarza Polskiego Związku Łuczniczego

4. Ramowy rozkład programu szkolenia sportowego

Związek sportowy : Polski Związek Łuczniczy

Etap edukacyjny**:** trzeci

Etap szkolenia sportowego:

- ukierunkowany dla klas I - II szkoły średniej, uczniów w wieku 15-16 lat;
- specjalny dla klas III - IV szkoły ponadpodstawowej (liceum ogólnokształcące);
- uczniów w wieku 17-18 lat;
- specjalny dla klas III - V szkoły ponadpodstawowej (technikum);
- uczniów w wieku 17 - 19 lat;

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

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

W oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego o profilu łuczniczym powinna być szkolona najbardziej uzdolniona młodzież z predyspozycjami do strzelania z łuku oraz co jest najbardziej istotne z perspektywami do dalszego doskonalenia i rozwoju w kolejnych latach ich kariery zawodniczej. Równolegle z procesem doskonalenia sportowego prowadzona jest część edukacyjna, która realizowana jest w ramach wymaganej podstawy programowej nauczania

przyjętej do określonego profilu szkoły.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r w sprawie dopuszczalnych form realizacji zajęć wychowania fizycznego (Dz.U.2017 poz. 1322 oraz Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2017 obowiązkowy wymiar zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosi co najmniej 10 godzin, a w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego co najmniej 16 godzin. W ramach ustalonego wymiaru godzin uczniowie realizują obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół, co oznacza że 3 godziny zajęć w szkole ponadpodstawowej realizowane są w formie zajęć klasowo-lekcyjnych lub zajęć do wyboru, np.: sportowych ale i również rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych, lub turystyki aktywnej, przy czym zajęcia klasowo lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadpodstawowych. W takiej sytuacji na zajęcia sportowe (szkolenie) tygodniowo można maksymalnie przeznaczyć w szkołach ponadpodstawowych 9 godzin. W oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego zajęcia sportowe można realizować maksymalnie w wymiarze 15 godzin.

5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

Cele sportowe na etapie ukierunkowanym

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

Cele sportowe na etapie specjalnym

- Doskonalenie cech psychomotorycznych po przez realizację zadań szkolenia sportowego w oparciu o środki, metody i formy treningu na poziomie specjalnym.
- Rozwijanie i wzmacnianie predyspozycji i umiejętności łuczniczych, których poziom da perspektywę osiągania wyznaczonych celów, którymi miedzy innymi

będą wyniki sportowe.

- Współuczestniczenie w zawodach łuczniczych w celu wzmacniania umiejętności technicznych i taktycznych w bezpośredniej rywalizacji sportowej.
- Rozwój pożądanych cech motorycznych determinujących specyfikę w wybranej konkurencji łuczniczej /olimpijska, bloczkowa, barebow, 3D, inne/.
- Doskonalenie czynników funkcjonalnych organizmu zawodników (układ mięśniowy, układ naczyniowy, układ oddechowy, układ nerwowy) w celu adaptacji ich do znoszenia obciążeń treningowo startowych ostatniej fazy szkolenia specjalnego, które w założeniach progresywnego działania skutkować będzie maksymalizacją stosowanych środków specjalnych zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym.
- Wszechstronne przygotowanie zawodników do skutecznej walki sportowej na arenie krajowej i zagranicznej w kategorii juniorów i kategorii młodzieżowej.

Cele społeczno-wychowawcze na etapie ukierunkowanym

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

Cele społeczno-wychowawcze na etapie specjalnym

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

Cele edukacyjne na etapie ukierunkowanym

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

Cele edukacyjne na etapie specjalnym

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

6. Zakładane zakresy szkolenia sportowego po zakończeniu etapu szkolenia.

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

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

Efekty szkolenia wynikające z realizacji podstawy programowej z wf:

EFEKTY SZKOLENIA PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE UKIERUNKOWANYM (WIEDZA)

Zawodnik zna i rozumie:

Znaczenie wszechstronnego rozwoju kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w treningu sportowym i życiu. Znaczenie posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych związanych z indywidualnymi dyscyplinami sportowymi i grami sportowymi.

Podstawowe przepisy gier sportowych i sportów indywidualnych stosowanych w treningu.

Związek ćwiczeń ogólnorozwojowych ze sprawnością fizyczną Podstawowe składowe struktury czasowej i rzeczowej treningu. Pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji. Zasady stosowania podstawowych metod i form treningu sportowego. Zasady określania intensywności wykonywanego wysiłku - pojęcia strefy mocy i strefy tętna.

Znaczenie relacji pomiędzy pracą i wypoczynkiem (zjawiska superkompensacji i opóźnionej transformacji).

Znaczenie posiadania dobrze opanowanych standardowych umiejętności technicznych związanych ze strzelaniem z łuku.

Znaczenie dostosowania techniki łuczniczej do warunków zewnętrznych i stanu własnego organizmu.

Znaczenie rozgrzewki i części końcowej jednostki treningowej. Podstawową terminologię związaną z treningiem sportowym. Podstawy regulaminów rozgrywania zawodów w łucznictwie. Znaczenie tradycji i osiągnięć polskiego łucznictwa. Zasady i potrzebę stosowania zasady ,,fair play".

Ideę olimpijską oraz określenia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Znaczenie motywacji w dążeniu do mistrzostwa w sporcie. Znaczenie właściwych nawyków żywieniowych i higienicznych w sporcie.

Zasady prewencji urazów w sporcie, zwłaszcza najczęściej występujących.

Efekty szkolenia po zakończonym etapie ukierunkowanym (umiejętności)

Zawodnik potrafi:

Uzasadnić potrzebę wszechstronnego rozwoju kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w treningu sportowym i życiu.

Uzasadnić konieczność posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych związanych z indywidualnymi sportami i grami sportowymi.

Zastosować podstawowe przepisy gier sportowych i sportów indywidualnych stosowanych w treningu.

Wyjaśnić związek ćwiczeń ogólnorozwojowych ze sprawnością fizyczną.

Wyjaśnić podstawowe składowe struktury czasowej i rzeczowej treningu.

Wyjaśnić pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji.

Prowadzić zajęcia z wykorzystaniem podstawowych metod i form treningu sportowego.

Określić intensywność wykonywanego wysiłku na podstawie pomiarów tętna.

Wykorzystywać narzędzia elektroniczne do pomiaru obciążenia wysiłkiem fizycznym.

Wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki.

Ocenić poziom własnej sprawności fizycznej.

Wykorzystać w praktycznym działaniu relację pomiędzy pracą i wypoczynkiem (zjawiska superkompensacji i opóźnionej transformacji) Przejawiać standardowe umiejętności techniczne związane Ze strzelaniem z łuku i skutecznie je stosować podczas strzelania w różnych warunkach atmosferycznych Dostosować technikę pojedynczego strzału do warunków zewnętrznych i stanu własnego organizmu

Przygotować sprzęt i obiekty do prowadzenia treningu i walki sportowej. Samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę i część końcową jednostki treningowej.

Stosować podstawową terminologię związaną z treningiem sportowym. Stosować podstawy regulaminów rozgrywania zawodów w łucznictwie. Wyjaśnić znaczenie tradycji i osiągnięć polskiego łucznictwa. Wyjaśnić zasady i potrzebę stosowania zasady ,,fair play".

Wyjaśnić ideę olimpijską oraz określenia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

Przejawiać motywację w dążeniu do mistrzostwa w sporcie.

Stosować w życiu codziennym właściwe nawyki żywieniowe i higieniczne.

Stosować działania zapobiegające urazom w sporcie, zwłaszcza najczęściej występujących.
Prowadzić dziennik treningowy i AROT.

Efekty szkolenia po zakończonym etapie ukierunkowanym (kompetencje społeczne)

Zawodnik jest gotów do:

Współpracy w grupie i pełnienia w niej różnych ról.

Rozwijania własnych cech wolicjonalnych.

Prowadzenia rzetelnej samooceny stanu psychicznego i fizycznego.

Umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej.

Właściwej oceny swojego miejsca w grupie sportowej, dyscyplinie i społeczeństwie w zależności od osiąganych sukcesów sportowych.

Wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób.

Przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie.

Efekty kształcenia po zakończonym etapie specjalnym (wiedza)

Zawodnik zna i rozumie:

Znaczenie wysokiego poziomu kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w treningu sportowym i życiu codziennym.

Znaczenie posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych dla uzyskania wysokiego poziomu sprawności fizycznej.

Specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego szczególnie wynikającą z potrzeb zwiększania specjalizacji oraz maksymalizacji obciążeń treningowych.

Zasady stosowania wybranych metod i form w treningu kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych związanych z łucznictwem.

Podstawowe przepisy gier sportowych i sportów indywidualnych stosowanych w treningu.

Szczegółowe regulaminy obowiązujące w łucznictwie.
Strukturę czasową i rzeczową treningu.
Znaczenie kompleksowej kontroli w treningu sportowym.
Znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i walce sportowej.
Różnice pomiędzy kalendarzem imprez i kalendarzem startów.
Zasady tworzenia kalendarza startów w łucznictwie.
Znaczenie dostosowania techniki łuczniczej do warunków zewnętrznych i stanu własnego organizmu oraz wymogów taktycznych.
Znaczenie tradycji i osiągnięć polskiego łucznictwa.
Zasady i potrzebę stosowania zasady ,,fair play".
Kierunki ewolucji współczesnego sportu oraz idei olimpijskiej.
Znaczenie i rodzaje motywacji w dążeniu do mistrzostwa w sporcie.
Znaczenie właściwych nawyków żywieniowych i higienicznych w sporcie.
Konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie.
Potrzebę czynnego zapobiegania urazom i zmianom zwyrodnieniowym najczęściej występującym w łucznictwie.

Efekty szkolenia po zakończonym etapie specjalnym (umiejętności)

Zawodnik potrafi:
Świadomie wykorzystywać zalety sportów uzupełniających w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego.
Wykonać skomplikowane ćwiczenia ukierunkowane na poprawę kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych w łucznictwie.
Wykonać zaawansowane ćwiczenia specjalne w łucznictwie.
Spełnić normy wynikowe w zakresie sprawności ogólnej i specjalnej w łucznictwie odpowiednie dla wieku i specjalizacji.
Ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych oraz określić kierunki ich doskonalenia.
Ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od objętości i intensywności oraz ukierunkowania wykonanych ćwiczeń.

Wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie.

Rejestrować i analizować obciążenia treningowe.

Prowadzić samodzielnie rozgrzewkę oraz część końcową treningu z wykorzystaniem przyborów i urządzeń sportowych.

Asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych.

Samodzielnie stosować podstawowe techniki relaksacyjne.

Wykonywać ćwiczenia zapobiegające zmianom przeciążeniowym aparatu ruchu w efekcie jednostronnej specjalizacji.

Przestrzegać zaleceń dietetycznych i zasad odnowy biologicznej zgodnie z potrzebami łucznictwa.

Udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej.

Efekty szkolenia po zakończonym etapie specjalnym (kompetencje społeczne)

Zawodnik jest gotów do:

Krytycznej analizy podejmowanych działań i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego.

Do znoszenia dużych obciążeń treningowych, zwiększających się niewspółmiernie do poprawy wyników sportowych.

Do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w łucznictwie.

Do śledzenia i analizy trendów rozwojowych w łucznictwie.

Kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

Promowania sportu oraz zasad fair play poprzez własną postawę.

7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego

Treści programowe szkolenia sportowego:

zawarte poniżej treści programowe dotyczą szkolenia sportowego etapu ukierunkowanego oraz etapu specjalnego dla konkurencji łuczniczych. Program ten realizowany może być w oddziałach sportowych, szkołach sportowych oddziałach mistrzostwa sportowego oraz szkołach mistrzostwa sportowego o profilu łuczniczym. Zawarte w tym fragmencie planu treści odnoszą się do ramowego przedstawienia etapów szkolenia, działów nauczania i doskonalenia sportowego.

Etap szkolenia ukierunkowanego

Szkoleniu podlegają uczniowie w wieku 15 - 17 lat (kategoria wiekowa - junior młodszy). Etap ukierunkowany jest rozwinięciem etapu wszechstronnego. Należy kontynuować pracę o charakterze ogólnorozwojowym, jednak zmianie ulegają ilościowe proporcje zastosowania środków, metod i form treningowych z pośród których akcentowane są te o charakterze ukierunkowanym. Stosowane będą zadania specjalne związane głownie z kształtowaniem umiejętności technicznych. W okresie startowym zwiększona będzie liczba zawodów w których mają uczestniczyć zawodnicy. Istotny będzie również rozwój cech motorycznych, mających znaczenie w łucznictwie /siła specjalna, szybkość pojedynczego ruchu, wytrzymałość ogólna/.

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

Etap szkolenia specjalnego

Szkoleniu podlegają uczniowie w wieku 18-20 lat (kategoria sportowa - junior). Etap specjalny jest rozwinięciem zadań szkoleniowych poprzednich okresów w którym rozpoczyna się pierwsza faza przygotowania bazowego.

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

8. Działy nauczania i doskonalenia sportowego

Działy nauczania - treści teoretyczne

l.p.	Zagadnienia	UK	SP
1.	Sprzęt łuczniczy	X	X
2.	Regulamin łucznictwa	X	X
3.	Technika pojedynczego strzału	X	
4.	Taktyka walki sportowej	X	X
5.	Sprawność ogólna	X	X
6.	Sprawność specjalna	X	X
7.	Odnowa biologiczna	X	X
8.	Odżywianie	X	X
9.	Metodyka treningu	X	
10.	Higiena	X	
11.	Zagadnienia różne	X	X
12.	Rejestracja i analiza procesu treningowego	X	X

Sprzęt Łuczniczy

1.	Zasady doboru i wykorzystania sprzętu łuczniczego	X	
2.	Ustawianie pozycji łuku względem zawodnika	X	
3.	Konserwacja sprzętu łuczniczego	X	X
4.	Nazewnictwo i funkcjonowanie osprzętu łuku wyścigowego	X	
5.	Naprawa lub wymiana zużytego osprzętu łuku	X	X
6.	Przygotowanie łuku na okres startowy i przygotowawczy	X	X
7.	Bieżący przegląd łuku, ustawianie tillerów, buttonu,	X	X

Regulamin Łucznictwa

1.	Prawa i obowiązki zawodnika	X	X
2.	Badanie techniczne sprzętu łuczniczego	X	X
3.	Ubiór zawodnika, napisy na ubiorach	X	
4.	Klasy sportowe i sposób ich zdobywania	X	X
5.	Przepisy dyscyplinarne	X	X
6.	Udzielenie pomocy i informacji zawodnikowi podczas zawodów	X	
7.	Runda kwalifikacyjna i eliminacyjna	X	X
8.	Kary za przewinienia podczas zawodów	X	X
9.	Start w zawodach: zawodnika, mikst, drużyny	X	
10.	Sposoby organizowania zawodów	X	
11.	Rodzaje konkurencji łuczniczych	X	
12.	Tory łucznicze	X	

13.	Ocena trafień	X	
14.	Strzelania specjalne	X	
15.	Sposoby rozgrywania poszczególnych konkurencji łuczniczych	X	

Technika pojedynczego strzału

1.	Doskonalenie postawy łuczniczej:	X	X
2.	Doskonalenie postawy oraz sposoby ustawienia stóp /równoległa, otwarta, zamknięta/;	X	
3.	Doskonalenie ustawienia bioder;	X	
4.	Doskonalenie ustawienia barków;	X	X
5.	Doskonalenie ustawienia ramion /ręka cięciwna i ręka łuczna/;	X	
6.	Doskonalenie oparcia o majdan łuku ręki łucznej;	X	
7.	Doskonalenie wiązania uzdy;	X	
8.	Doskonalenie zahaczenia palców ręki cięciwnej nad i pod siodełkiem;	X	
9.	Doskonalenie wyciągnięcia i nałożenia strzały na siodełko cięciwy i podstawkę na łuku;	X	
10.	Doskonalenie wstępnego napięcia łuku;	X	
11.	Doskonalenie podniesienia i zakotwiczenia:	X	
12.	Doskonalenie podniesienia łuku ze strzałą w kierunku celu;	X	
13.	Doskonalenie wahadła i wejścia dłonią cięciwną pod żuchwę celem zakotwiczenia naciągania;	X	
14.	Doskonalenie celowania;	X	X
15.	Doskonalenie „centrowania”;	X	X
16.	Doskonalenie przeciągania brzęczyka prawidłowymi mięśniami;	X	X
17.	Doskonalenie podejmowania decyzji o oddaniu strzału;	X	X
18.	Doskonalenie uwolnienia cięciwy;	X	X
19.	Doskonalenie utrzymania układu ruchu w bezruchu;	X	X

Taktyka w łucznictwie

1.	Taktyka w rundzie kwalifikacyjnej	X	X
2.	Taktyka w rundzie eliminacyjnej	X	X
3.	Taktyka w rundzie kwalifikacyjnej drużynowo	X	X
4.	Taktyka w rundzie eliminacyjnej drużynowo	X	X
5.	Taktyka w rundzie eliminacyjnej mikst	X	X
6.	Taktyka rozgrywania zawodów na odległościach	X	X

Sprawność ogólna

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

Sprawność specjalna

1.	Pojęcie sprawności specjalnej i jej znaczenie w łucznictwie	X	X
2.	Pojęcie cech motorycznych i ich pochodnych	X	X
3.	Trening szybkości specjalnej pojedynczego ruchu - cel, zdania	X	X
4.	Trening siły specjalnej - cel, zadania	X	X
5.	Trening wytrzymałości specjalnej - cel, zdania	X	X
6.	Trening wytrzymałości siłowej - cel, zadania	X	X
7.	Trening wytrzymałości szybkościowej - cel, zadania	X	X

Odnowa biologiczna

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

Odżywianie

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

Metodyka treningu

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

Higiena

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

Rejestracja i analiza procesu treningowego

1.	Dziennik zajęć sportowca i AROT – analiza	X	X
2.	Dziennik zajęć trenera – analiza	X	X
3.	Arkusz rejestracji obciążeń treningowych	X	X
4.	Samokontrola wytrenowania	X	X
5.	Metody niezwłocznej informacji w treningu sportowym i podczas zawodów	X	X

6.	Monitorowanie procesu szkolenia przy pomocy sport testera i komputera	X	X

Zagadnienia różne

1.	Rys historyczny rozwoju łucznictwa w Polsce, Europie i na Świecie	X	X
2.	Podział sportu łuczniczego i charakterystyka konkurencji	X	X
3.	Struktura organizacyjna łucznictwa w Polsce	X	X
4.	Struktura organizacyjna klubu sportowego - władze klubu	X	X
5.	Prawa i obowiązki sportowca	X	X
6.	Umiejętności godzenia sportu z nauką	X	X
7.	Najczęstsze urazy i choroby sportowców oraz sposoby ich zwalczania	X	X
8.	Ubiór łucznika na treningi i zawody w różnych warunkach atmosferycznych	X	X
9.	Cele i zadania prowadzenia dzienniczka zajęć - AROT	X	X
10.	Zasady udzielania pierwszej pomocy	X	X
11.	Budowa i funkcjonowanie organizmu ludzkiego	X	X
12.	Zabawy łucznicze – łuczniczy golf, itp.	X	X

9. Zagadnienia tematyczne - Praktyka

L.P.	Zagadnienie tematyczne - PRAKTYKA	UK	SP

Sprzęt łuczniczy

1.	Konserwacja sprzętu łuczniczego	X	X
2.	Naprawa łuku i osprzętu łuczniczego	X	X
3.	Przygotowanie i ustawianie łuku na halę i tory otwarte	X	X
4.	Bieżący przegląd i ustawienie łuku	X	X

Technika pojedynczego strzału

1.	Doskonalenie postawy łuczniczej	X	X
2.	Doskonalenie sposoby ustawienia stóp;	X	X
3.	Doskonalenie ustawienia bioder;	X	X
4.	Doskonalenie ustawienia barków;	X	X
5.	Doskonalenie ustawienia ramion;	X	X
6.	Doskonalenie oparcia o majdan łuku ręki łucznej;	X	X
7.	Doskonalenie wiązania uzdy;	X	X
8.	Doskonalenie zahaczenia palców ręki cięciwnej;	X	X
9.	Doskonalenie wyciągnięcia i nałożenia strzały na siodełko cięciwy i podstawkę na łuku;	X	X
10.	Doskonalenie wstępnego napięcia łuku;	X	X
11.	Doskonalenie podniesienia i zakotwiczenia	X	X
12.	Doskonalenie podniesienia łuku ze strzałą w kierunku celu;	X	X
13.	Doskonalenie wejścia dłonią cięciwną pod żuchwę zakotwiczenia naciągania;	X	X
14.	Doskonalenie celowania;	X	X
15.	Doskonalenie „centrowania”;	X	X
16.	Doskonalenie przeciągania brzęczyka;	X	X
17.	Doskonalenie podejmowania decyzji o oddaniu strzału;	X	X
18.	Doskonalenie uwolnienia cięciwy;	X	X
19.	Doskonalenie utrzymania układu ruchu w bezruchu;	X	X

Sprawność ogólna

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

9.	Trening badmintonisty (gra pojedyncza i deblowa)	X	X
10.	Trening tenisisty stołowego (gra pojedyncza i deblowa)	X	X

Sprawność ukierunkowana

1.	Trening łuczniczy na gumach thera band	X	X
2.	Trening techniczny formasterze ruchomym i stałym	X	X
3.	Trening na łuku bez strzały	X	X

Sprawność specjalna

1.	Trening techniczny (hala, tory otwarte)	X	X
2.	Trening siły specjalnej (hala, tory otwarte)	X	X
3.	Trening wytrzymałości siłowej	X	X
4.	Trening szybkości specjalnej	X	X

Sprawdziany

1.	Test sprawności fizycznej i ogólnej	X	X
2.	Testy sprawności specjalnej	X	X
3.	Sprawdzian skuteczności specjalnej	X	X
4.	Sprawdzian wytrzymałości siłowej	X	X

Zgrupowania i konsultacje

1.	Zgrupowania o charakterze technicznym i siły ogólnej	X	X
2.	Zgrupowania o charakterze technicznym, wytrzymałości i siły specjalnej	X	X
3.	Zgrupowania o charakterze BPS na torach otwartych	X	X
4.	Konsultacje - przygotowanie ogólne i specjalistyczne na hali i torach otwartych	X	X

Starty

1.	Starty główne sezonu / cyklu	X	X
2.	Starty na torach otwartych:	X	X
-	2x70 metrów	X	X
-	IOR WA	X	X
-	DOR WA	X	X
-	Mikst	X	X
-	WA 1440	X	X
3.	Starty halowe:	X	X
-	2x18 metrów	X	X
-	HIOR WA	X	X
-	DHOR WA	X	X
-	Mikst	X	X

10. Grupy środków treningowych w łucznictwie

Środki oddziaływania wszechstronnego (w)

A. Rozgrzewka – kompleks ćwiczeń stosowanych rutynowo przed właściwą jednostką treningową, obejmujący wszystkie czynności ruchowe.

B. Typowe ćwiczenia siłowe oraz ćwiczenia na urządzeniach typu Atlas w różnych formach i pozycjach wyjściowych, skręty, skłony, krążenia z obciążeniem zewnętrznym, ćwiczenia stosowane do rozwoju dużych sił mięśniowych ramion, tułowia, nóg.

C. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha, obręczy barkowej – ćwiczenia o charakterze skłonów, skrętów, skrętoskłonów – w leżeniu, podporach, zwisach bez obciążenia lub z obciążeniem.

D. Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała, gum, sprężyn.

E. Ćwiczenia gibkości, bez lub z pomocą współpartnera czy sprzętu dodatkowego.

F. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej (pływanie, jazda na rowerze itp.).

G. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, zaprawy terenowe, turystyka górska.

H. Sportowe gry zespołowe (badminton, koszykówka, tenis stołowy).

Środki oddziaływania ukierunkowanego (u)

a. Ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej z obciążeniem zewnętrznym; metoda powtórzeniowa.

a.1. - z wykorzystaniem gum,
a.2. - z wykorzystaniem urządzeń typu Atlas,
a.3. - z wykorzystaniem gryfu i hantli,

b. Ćwiczenia imitacyjne oddania strzału:

b.1. - z wykorzystaniem gum,
b.2. - z wykorzystaniem taśm nierozciągliwych,

c. Ćwiczenia kolejnych, następujących po sobie naciągnięć; metoda powtórzeniowa:

c.1. - dynamika (naciąganie ręką prawą i lewą),
c.2. - statyka,
c.3. - ze strzałą (naciągnięcia doskonalące precyzje złożenia pod klikierem)

d .Ćwiczenia doskonalenia techniki wykonane z użyciem formastera:

d.1. - strzelanie bez strzały,
d.2. - strzelanie z strzałą na odległość 5m,
d.3. - strzelanie z strzałą w kierunku tarczy na odległościach 30 – 90m.

Środki oddziaływania specjalnego (s)

1. Rozgrzewka specjalistyczna, ćwiczenia gibkościowe i rozciągające, ćwiczenia imitacyjne.

2. Ćwiczenia doskonalenia techniki na bliskiej odległości (3 - 5 m) bez celowania

2.1. strzelanie bez klikiera,

2.2. strzelanie z opóźnieniem po klikierze,

2.3. strzelanie z małej ilości strzał (do 6),

2.4. strzelanie z dużej ilości strzał (powyżej 6),

2.5. strzelanie „piramidalne" (serie od 1 do 12 strzał i od 12 do 1 strzały),

2.6. strzelanie ciągłe (np.: 30 strzał bez przerwy).

3. Strzelanie z odległości od 18 do 90 m.

3.1. strzelanie serii do 3 strzał,

3.2. strzelanie serii do 6 strzał,

3.3. strzelanie serii do 9 strzał,

3.4. strzelanie serii powyżej 9 strzał,

3.5. strzelanie „piramidalne" (serie od 1 do 12 strzał i od 12 do 1 strzały),

3.6. strzelanie ciągłe (np.: 36 strzał bez przerwy)

4. Sprawdziany na odległościach od 18 do 90 m.

4.1. strzelanie serii 3 strzałowych,

4.2. strzelanie serii 6-cio strzałowych,

5. Sprawdziany w strzelaniach indywidualnych na 18 i 70 m.

5.1. strzelanie serii 3 strzałowych,

5.2. strzelanie serii 6-cio strzałowych,

6. Sprawdziany w strzelaniach zespołowych na odległościach 18 i 70 m

7. Starty w zawodach na odległościach od 18 do 90 m

7.1. strzelanie serii 3 strzałowych,

7.2. strzelanie serii 6-cio strzałowych,

8. Starty w zawodach - finały indywidualne na odległościach 18 i 70 m

8.1. strzelanie serii 3 strzałowych,

8.2. strzelanie serii 6-cio strzałowych,

9. Starty w zawodach – finały zespołowe na odległościach 18 i 70 m

11. Wskazówki do treningu siłowego

Lokalna wytrzymałość siłowa **(LWS)**

Okres treningowy – przygotowawczy i część startowego.
Cel treningu – kształtowanie wytrzymałości siłowej, profilaktyka.
Sposób treningu – trening obwodowy (stacyjny), ćwiczenia wykonywane spokojnie i dokładnie.
Obciążenia – około 50% CM (ciężar maksymalny) lub „do oporu" przy 18 – 20 powtórzeniu z uwzględnieniem indywidualnych, bieżących możliwości siłowych.
Ilość powtórzeń – od 12 – 15 do 18 – 20 (najefektywniej „do oporu" przy 20 powtórzeniu) wykonując od 3 do 6 obwodów złożonych z minimum 12 stacji.
Ilość treningów w okresie - grudzień: 3 x w tygodniu bez startu; 1 x w tygodniu ze startem.
Systematyczna praca – 1 trening w tygodniu – utrzymanie poziomu,
2 treningi w tygodniu – 60 %,
3 treningi w tygodniu – 100 %.
Czas trwania treningu – do 120 min.
PAMIĘTAJ ! – o rozgrzewce na początku treningu i o rozciąganiu na końcu treningu.

Środki oddziaływania w treningu siłowym.

Typowe ćwiczenia siłowe oraz ćwiczenia na urządzeniach typu ATLAS w różnych formach i pozycjach wyjściowych, skręty, skony i krążenia. Ćwiczenia stosowane dla rozwoju dużych grup mięśniowych, ramion, tułowia i nóg. Ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej z obciążeniem zewnętrznym wykonywane we wszystkich płaszczyznach ruchu. Jako obciążenie można stosować urządzenia typu ATLAS, duże i małe gryfy, sztangielki i gumy, a także ergometry wioślarskie.

Wszystkie rodzaje treningów zawodnik rejestruje w arkuszu obciążeń treningowych AROT:

ARKUSZ REJESTRACJI OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH ZAWODNIKÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU ŁUCZNICZEGO

Imię i nazwisko — Jednolity wzór na lata 2013-2020

m-c od 1-12 — rok **2013**

Dni m-ca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Razem
Dni tygodnia																																
TR.TECHNICZNY																																
5m																																
18m																																
30m																																
50m																																
60m / 90m																																
70m																																
Suma serii																																
TR.SPECJALISTYCZNY																																
Strz."z powietrza" 5m																																
Strz.w ciemno 5m																																
Strz.bez klickera 5m																																
Strz.z opóź.po klickerze 5m																																
TR.UKIERUNKOWANY																																
Gumy: ilość serii																																
Formaster gumowy ilość serii																																
Szarfa, tasiemka: ilość serii																																
Statyka w min: formaster sztywny																																
ćwiczenia izometryczne na łuku																																
Dynamika,ilość serii																																

Dni m-ca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Razem
Dni tygodnia																																
TR.OGÓLNOROZWOJOWY																																
Bieg ciągły (min)																																
Marszobieg (min)																																
Turystyka górska (min)																																
Gry zespołowe (min)																																
Ergometr/bieżnia/roweritp.(min)																																
Pływanie (min)																																
TR. SIŁOWY (KG)																																
ODNOWA BIOLOGICZNA																																
TR.PSYCHOLOGICZNY																																
ćwiczenia oddechowe																																
Relaksacja																																
Ćwiczenia mentalne																																

LEGENDA: TR.PSYCHOLOGICZNY: zaznaczyć "X"

podpis trenera klubowego: podpis zawodnika

12. Zasady naboru

Zasady naboru do klas publicznej szkoły średniej sportowej, publicznej lub niepublicznej szkoły średniej mistrzostwa sportowego lub oddziału sportowego w publicznej szkole średniej ogólnodostępnej określane są przez:

1 Orzeczenie lekarskie - stan zdrowia umożliwiający kontynuację treningów łuczniczych potwierdzony przez specjalistów medycyny sportowej (Przychodnia Sportowo - Lekarska) lub POZ.

2 Pozytywny wynik z egzaminu wstępnego.

3 Zgoda rodziców/opiekunów prawnych.

4 Duże zainteresowanie łucznictwem.

Testy sprawności określające potencjał sportowy przydatny do łucznictwa

Minima kwalifikacyjne do szkolenia w szkołach sportowych lub Szkołach Mistrzostwa Sportowego w trzecim etapie edukacji (szkoła ponadpodstawowa) - wiek 14-15 lat. Etap szkolenia ukierunkowanego.

W łucznictwie każda budowa ciała jest wystarczająca i nie ma zakresów minimalnych, jednak preferowani są zawodnicy wyżsi.
Minima kwalifikacyjne ustala się na podstawie prób testowych.
Stosuje się następujące próby:

1. Pomiar odległości rzutów jednorącz piłką wykonywanych w czterech wersjach (koordynacja ruchowa):
1.1 Rzut piłką prawym ramieniem w pozycji siedząc;
1.2 Rzut piłką lewym ramieniem w pozycji siedząc;

Badanie polega na pomiarze odległości rzutu wykonywanego jednorącz. Pozycja wyjściowa siad z nogami lekko ugiętymi w kolanach . Rzut wykonywany jest piłką do koszykówki. Ocenie podlega odległość rzutu [m] oraz umiejętność utrzymania jego kierunku. W tym celu wyznacza się korytarz o szerokości 2,0 m. Brak umiejętności utrzymania piłki w korytarzu o szerokości 2,0 m skutkuje zmniejszeniem wyniku o 50%.

1.3 Rzut piłką prawym ramieniem z rozbiegu;
1.4 Rzut piłką lewym ramieniem z rozbiegu.

Badanie polega na pomiarze odległości rzutu wykonywanego jednorącz. Pozycja wyjściowa stojąc. Rzut poprzedzony jest wykonaniem rozbiegu o długości 2,0 m. Wykonanie rozbiegu jest obowiązkowe. Rzut wykonywany jest piłką do koszykówki. Ocenie podlega odległość rzutu [m] oraz umiejętność utrzymania jego kierunku. W tym celu wyznacza się korytarz o szerokości 2,0 m. Brak umiejętności utrzymania piłki w korytarzu o szerokości 2,0 m skutkuje zmniejszeniem wyniku o 50%.

2. Pomiar wartości pracy w ćwiczeniu dociąganie sztangi leżąc.

Pozycja leżąc przodem na poziomo ustawionej ławce. Nogi wyprostowane i ustabilizowane na wysokości kostek. Ciężar sztangi 50,0±2,5 % masy ciała. Tempo wykonywania ćwiczenia dowolne.

3. Pomiar wartości pracy w ćwiczeniu podciąganie się na drążku.

Pozycja wyjściowa: zwis nachwytem na drążku. Chwyt na szerokość barków. Podciąganie się bez wykonywania zamachów (tzw. podciąganie się siłowe).

Początek III etapu edukacji przypada na etap treningu ukierunkowanego, Wartości minimalne niezbędne do uzyskania w procesie kwalifikacji do szkolenia sportowego w łucznictwie w wieku 14-15 lat (I klasa szkoły ponadpodstawowej) przedstawiono w tabeli.

Tabela. Wyniki w próbach testowych sprawności ogólnej kandydatów do szkolenia w szkołach sportowych i Szkołach Mistrzostwa Sportowego i uczniów w ostatnim roku szkolenia - trzeci etap edukacji (szkoły ponadpodstawowe)

Próba testowa	Dziewczęta 14-15 lat	Chłopcy 14-15 lat
Praca w czasie 120 s - podciąganie się na drążku [kGm]	250	450
Moc max - dociąganie sztangi leżąc[W]	275	355
Rzut prawą kkg siedząc [m]	9	9
Rzut lewą kkg siedząc [m]	7	7
Rzut prawą kkg z rozbiegu [m]	14	14
Rzut lewą kkg z rozbiegu [m]	11	11

Poziom sprawności fizycznej ogólnej określa się w oparciu o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - wykonanie 7 wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci). Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. dolna granica kwalifikacji) wynosi 300 pkt.

Opis każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz tabele punktowe dla dziewcząt i chłopców stanowią załącznik do niniejszego programu.

Warunki i sposób realizacji.

1. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone na obiekcie sportowym otwartym lub w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na torach łuczniczych. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno- zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.
2. Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły średniej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

3. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
4. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r w sprawie dopuszczalnych form realizacji zajęć wychowania fizycznego (Dz.U.2017 poz. 1322 oraz Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2017 obowiązkowy wymiar zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosi co najmniej 10 godzin, a w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego co najmniej 16 godzin .W ramach ustalonego wymiaru godzin ,uczniowie realizują obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół, co oznacza 3 godziny zajęć w szkole ponadpodstawowej realizowane są w formie zajęć klasowo-lekcyjnych lub zajęć do wyboru, np.: sportowych ale i również rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych, lub turystyki aktywnej, przy czym, zajęcia klasowo lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadpodstawowych. W takiej sytuacji w szkołach ponadpodstawowych 9 godzin. W szkołach ponadpodstawowych (oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego) zajęcia sportowe można realizować maksymalnie w wymiarze 15 godzin.
5. Sposób oceniania poszczególnych bloków tematycznych pozostaje w gestii nauczycieli realizujących niniejszy program, gdyż może on być uzależniony od przyjętego dla danej placówki oceniania wewnątrzszkolnego.

Cele kształcenia - wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

13. Treści kształcenia - wymagania szczegółowe:

Dla szkół: liceum, technikum
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych - udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;

- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

Kompetencje społeczne. Uczeń:

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

14. Przygotowanie ukierunkowane na dyscyplinę łucznictwo.

Etap ukierunkowany - klasy I – II

Celem nadrzędnym tego etapu jest szkolenie wszechstronne tak w zakresie przygotowania ogólnorozwojowego, jak i specjalistycznego. Zbyt wczesna i wąska specjalizacja w zakresie np. ciągłego strzelania na poszczególnych odległościach nie służy odpowiedniemu rozwojowi umiejętności technicznych i taktycznych.

Cele szkolenia

1. Rozwój fizyczny - kształtowanie sprawności morfo funkcyjnej:
   - Hartowanie organizmu,
   - Opanowanie umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego,
   - Zapoznanie z zasadami działania i rozwijania poszczególnych grup mięśniowych,
   - Kształtowanie umiejętności prawidłowej rozgrzewki przed treningiem i zawodami sportowymi,
   - Opanowanie zasad odnowy biologicznej,
   - Kształtowanie świadomości i potrzeby higienicznego (sportowego) trybu życia.

2. Motoryczność - kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej:
   - Określenie poziomu sprawności motorycznej poszczególnych uczniów i klasy (porównywanie wyników, samokontrola i samoocena),
   - Opanowanie umiejętności określania postępu lub regresu poszczególnych parametrów sprawności motorycznej.
3. Kształtowanie umiejętności:
   - Kształtowanie umiejętności indywidualnych i zespołowych z zakresu strzelania z łuku,
   - Kształtowanie umiejętności dokonywania samokontroli i samooceny poprawności oraz skuteczności wykonywania zadań ruchowych,
   - Wdrażanie do ciągłego samodoskonalenia swoich umiejętności

- Dalsze rozwijanie umiejętności współdziałania podczas zajęć treningowych i zawodów sportowych,
- Rozwijanie umiejętności skutecznego wykorzystania opanowanych umiejętności technicznych, techniczno - taktycznych w trakcie zawodów sportowych,
- Określenie zaawansowania technicznego i taktycznego poszczególnych zawodników oraz grupy.

4. Przekaz wiadomości:
   - Wdrażanie do stosowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach treningowych,
   - Opanowanie zasad i kształtowanie umiejętności praktycznego zastosowania nowo poznanych elementów strzelania z łuku,
   - Analiza rozgrywanych meczów finałowych PŚ, ME czy MŚw, także przy wykorzystaniu środków audiowizualnych,
   - Dalsze rozwijanie zainteresowań uprawiania łucznictwa.
5. Działania wychowawcze:
   - Obserwacja właściwości psychicznych zawodników (temperamentu, charakteru, ambicji) - nadawanie właściwego kierunku zachowań poprzez perswazję, zachęcanie, rozmowę, atrakcyjność zajęć,
   - Przyzwyczajenie i egzekwowanie od zawodników dostosowania własnych zachowań do reguł pracy zespołowej,
   - Kształtowanie poczucia więzi w kolektywie - identyfikowanie się z grupą, drużyną, szkołą,
   - Współpraca zawodników z trenerem w kontroli i ocenie realizacji zadań oraz w organizacji zawodów sportowych i okolicznościowych imprez rekreacyjno - sportowych,
   - Kształtowanie prawidłowych postaw niezbędnych w trakcie treningu i zawodów sportowych.

Zadania szkolenia

1. Rozwijanie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki łuczniczej.
2. Utrwalenie u zawodników poczucia odpowiedzialności za prawidłowe wykonywanie zadań programu nauczania i doskonalenia.
3. Nauczanie nowych działań w czasie pojedynków.
4. Uczestniczenie w rozgrywkach zawodów młodzików lub juniorów młodszych.
5. Ocena stanu zdrowia zawodników.
6. Okresowa analiza i ocena wyników szkolenia sportowego.
7. Systematyczna ocena startów w turniejach Polskiego Związku Łuczniczego.
8. Doskonalenie umiejętności obserwacji walki sportowej.
9. Wzbogacenie zasobu opanowanych elementów techniki o dodatkowe sposoby ich wykorzystania w trakcie walki sportowej.
10. Doskonalenie indywidualnej techniki z uwzględnieniem funkcji w drużynie.
11. Doskonalenie współdziałania zespołowego w meczach drużynowych.
12. Utrwalenie u zawodników umiejętności oceny własnego postępowania w meczu drużynowym czy mikst.
13. Zachowanie bezpieczeństwa i higieny zajęć treningowych.
14. Kontynuacja wewnętrznej rywalizacji w zakresie: sprawności fizycznej, tempa uczenia się i doskonalenia elementów techniki i taktyki oraz skuteczności w meczach indywidualnych i drużynowych.

Sprawność motoryczna

Szybkość

Przystosowanie organizmu do wysokiej częstotliwości pobudzania. Kształtowanie szybkości pojedynczego ruchu, szybkości reakcji na brzęczyk przy wykorzystaniu ćwiczeń z tego zakresu.

Siła

Ćwiczenia wszechstronne rozwijające wszystkie grupy mięśniowe - praca zbliżona do czynności ruchowych występujących w strzelaniu z łuku. Ćwiczenia ukierunkowane i specjalne (około 2/3 ogółu ćwiczeń siłowych) - przy stosowaniu niewielkich obciążeń zewnętrznych, nieprzekraczających 30% możliwości zawodnika, z wykorzystaniem metody wielokrotnych powtórzeń.

Moc

Ćwiczenia skocznościowe modelowane, skoki przez przyrządy typowe i nietypowe. Ćwiczenia modelowane w kierunkach wyższej składowej siłowej - wyskoki na przyrządy i zeskoki, ćwiczenia siły odbicia. Ćwiczenia mocy mięśni obręczy barkowej i ramion, np. rzutu piłkami lekarskimi. Metoda powtórzeniowa. Ćwiczenia mocy mięśni obręczy biodrowej i nóg np. wieloskoki na jednej nodze i na obu nogach na przemian.

Koordynacja

Doskonalenie zdolności koordynacyjnych poprzez naukę techniki pojedynczego strzału a także innych dyscyplin sportowych. Łączenie różnych elementów technicznych w cykle ruchowe, ćwiczenia wolne w gimnastyce itp. Kształtowanie zdolności reakcji złożonej, reakcji z wyborem, rozwijanie orientacji przestrzennej, np. przy zastosowaniu ćwiczeń taktycznych z możliwością różnorodnego rozwiązania zaistniałej sytuacji.

Wytrzymałość

Rozwijanie wytrzymałości tlenowej - atletyka terenowa, biegi płaskie na dłuższych dystansach, biegi przełajowe, marszobiegi w terenie o zróżnicowanym ukształtowaniu. Stopniowe zwiększanie w treningu metod i środków kształtujących wytrzymałość siłową.

Gibkość

Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, stretching.

Przygotowanie ogólnorozwojowe

Realizowane będą zadania zawarte w podstawie programowej z zakresu:

- Lekkiej atletyki - ćwiczenia na płotkach (tzw. Pędzel płotkowy oraz biegi przez płotki), marszobiegi terenowe, biegi przełajowe, biegi ciągłe w tempie i na czas, biegi płaskie na dłuższych i krótszych odcinkach, biegi sztafetowe, skoki i rzuty;
- Gimnastyki - ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. przewroty w przód z odbicia obunóż, łączenie przewrotów, przewroty w tył do stania na ramionach, stania na ramionach, przerzuty bokiem, wychwyty z karku i z głowy, przerzuty w przód i w tył), ćwiczenia z użyciem przyrządów (np. wychwyty na drążku, wymyki i odmyki wykonywane zamachem i siłą, skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne i inne przez różne przyrządy), ćwiczenia akrobatyczne (ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe);
- Badmintona – serwis długi i krótki, odbijanie forhandowe i backhandowe, gry singlowe i deblowe;
- Gier uzupełniających - nauczanie i doskonalenie elementów techniki i taktyki gry, realizowanie głównie w formie gry szkolnej i właściwej ze szczególnym zwróceniem uwagi na elementy przydatne w trakcie strzelania z łuku (np. Koszykówka – precyzja rzutu do kosza, piłka ręczna – rzuty karne i z dystansu; piłka nożna – rzuty karne, rzuty wolne i precyzyjne strzały sytuacyjne.

Etap specjalistyczny – klasy III-IV:

Technika:

1. Doskonalenie postawy łuczniczej:
   - Doskonalenie postawy oraz sposoby ustawienia stóp /równoległa, otwarta, zamknięta/;
   - Doskonalenie ustawienia bioder;
   - Doskonalenie ustawienia barków;
   - Doskonalenie ustawienia ramion /ręka cięciwna i ręka łuczna/;
   - Doskonalenie oparcia o majdan łuku ręki łucznej;
   - Doskonalenie wiązania uzdy;
   - Doskonalenie zahaczenia palców ręki cięciwnej nad i pod siodełkiem;
   - Doskonalenie wyciągnięcia i nałożenia strzały na siodełko cięciwy i podstawkę na łuku;
   - Doskonalenie wstępnego napięcia łuku;
2. Doskonalenie podniesienia i zakotwiczenia:
   - Doskonalenie podniesienia łuku ze strzałą w kierunku celu;
   - Doskonalenie wahadła i wejścia dłonią cięciwną pod żuchwę celem zakotwiczenia naciągania;
   - Doskonalenie celowania;
   - Doskonalenie „centrowania”;
   - Doskonalenie przeciągania brzęczyka prawidłowymi mięśniami;
3. Strzał:
   - Doskonalenie podejmowania decyzji o oddaniu strzału;
   - Doskonalenie uwolnienia cięciwy;
   - Doskonalenie utrzymania układu ruchu w bezruchu;
   - Doskonalenie celowania do zakończenia strzału;
   - Doskonalenie analizy trafienia;

Taktyka:

4. Elementy taktyki indywidualnej:
   - Doskonalenie reagowania celownikiem na warunki atmosferyczne;
   - Doskonalenie reagowania na swój i braku reakcji na obcy brzęczyk;
   - Doskonalenie reagowania ubiorem na warunki atmosferyczne;
5. Opanowanie elementów taktyki grupowej:
   - Doskonalenie współdziałania w strzelaniu drużynowym;
   - Doskonalenie podawania efektów trafienia partnerowi z drużyny;

Przygotowanie indywidualizacyjne:

1. Doskonalenie szybkości pojedynczego ruchu – uwolnienia cięciwy;
2. Doskonalenie koordynacji wzrokowo - ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów celowania zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi /wiatr, deszcz, słońce, temperatura powietrza/;
3. Doskonalenie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem techniki pojedynczego strzału;
4. Doskonalenie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań dotyczących zastanych warunków atmosferycznych;
5. Doskonalenie umiejętności strzałów w różnych sytuacjach i na różnych odległościach, itp.;
6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do strzelania seriami ;
7. Doskonalenie indywidualnej taktyki strzelania w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie /pierwszy, drugi, trzeci/;
8. Doskonalenie współdziałania w drużynie i mikście;

Sposoby osiągania celów: metody, formy i środki

1. Metody odtwórcze:
    - Metoda zadaniowa;
    - Metoda programowego uczenia się;
2. Metody proaktywne:
    - Metoda bezpośredniej celowości ruchu;
3. Metody twórcze:
    - Metoda problemowa;
4. Metody wychowawcze jako środki pomocnicze w realizacji celów:
    - Metoda wpływu osobistego;
    - Metoda wpływu sytuacyjnego;
    - Metoda kierowania samowychowawczego;
    - Metoda wpływu społecznego;
5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:
    - Pokaz i objaśnienie;
    - Dyskusja;
    - Projekcja;
6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów;
    - Próby sprawności fizycznej;
    - Obserwacja pojedynków łuczniczych;
    - Analiza wyniku sportowego osiąganego w różnych zawodach;
7. Metody nauczania ruchu:
    - Metoda syntetyczna;
    - Metoda analityczna;
    - Metoda złożona (kombinowana);
8. Formy realizacji zadań:
    - Zabawowa;
    - Ścisła;
    - Praca w małych grupach;
    - Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku;

- Fragmenty zawodów łuczniczych;
- Zawody uproszczone;
- Zawody właściwe;

9. Formy kształtowania sprawności ogólnej:
    - Wybrane ćwiczenia gimnastyczne;
    - Gimnastyka akrobatyczna;
    - Atletyka terenowa;
    - Lekka atletyka;
    - Pływanie;
    - Gry sportowe;
10. Formy kształtowania sprawności specjalnej:
    - Ćwiczenia koordynacji i ruchowej;
    - Ćwiczenia szybkości pojedynczego ruchu;
    - Ćwiczenia wytrzymałościowe;
    - Ćwiczenia siły specjalnej głównie z użyciem łuku i taśm gumowych;

Uwagi metodyczno – szkoleniowe

W dalszym ciągu (w porównaniu do etapów poprzednich) wzrastają obciążenia treningowe zarówno poprzez zwiększanie objętości, jak i intensywności pracy treningowej. Zmniejsza się znacznie udział środków wszechstronnych w szkoleniu, a zwiększa się czas przeznaczony na ćwiczenia ukierunkowane i specjalistyczne, przez co treningi stają się podporządkowane nabywaniu i doskonaleniu umiejętności i sprawności specjalnej. Stopniowa stabilizacja procesów rozwojowych zmusza do skrupulatnego wyważenia w zajęciach proporcji pomiędzy poszczególnymi czynnikami determinującymi poziom sportowy. Etap ten powinien charakteryzować się przestrzeganiem zasady ciągłego wspierania rozwoju.

Rozkład obciążeń wskazuje na potrzebę identyfikowania poszczególnych rodzajów ćwiczeń z określonymi strefami intensywności. Ćwiczenia związane z doskonaleniem techniki łuczniczej oraz kształtowaniem koordynacji realizować trzeba w strefie o średniej intensywności. Natomiast doskonalenie opanowanych elementów techniki przeprowadzać należy w strefach o intensywności wyższej.

Praca treningowa oparta jest o plany szkoleniowo - organizacyjne związane z kalendarzem rozgrywek Międzyklubowych, Okręgowego Związku Sportowego oraz Polskiego Związku Łuczniczego w kategorii juniorów młodszych, juniorów czy młodzieżowców. Niezwykle ważne jest także odpowiednie zaplanowanie startów kontrolnych, które są niezbędnym uzupełnieniem procesu szkolenia, kształtując odpowiednio psychiczne oraz powodując większą mobilizację rezerw funkcjonalnych.

Obozy sportowe

1. Wakacje letnie - obóz o charakterze integracyjnym z elementami techniki i taktyki łuczniczej.
2. Ferie zimowe - obóz integracyjny z elementami techniki i taktyki łuczniczej.

Opieka medyczna

Stała współpraca z lekarzem medycyny sportowej oraz pielęgniarką szkolną; Okresowe badania zdolności do treningów i zawodów w Przychodni Sportowo Lekarskiej lub u lekarza POZ.

15. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się

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

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

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

System monitorowania obciążeń treningowych i startowych. Podstawowymi narzędziami w zakresie kontroli efektów natychmiastowych, wydłużonych i kumulatywnych są: ocena obiektywna (trener i jego dziennik), ocena subiektywna (zawodnik i jego dzienniczek oraz AROT,), badania morfologiczne, sprawdziany, starty kontrolne.

Również do kontroli, diagnozy, analizy, celów poglądowych stosowana jest kamera wideo (ocena techniki wykonywania ćwiczenia, strategii i sposobu walki podczas pojedynku). Ponadto do analizy stworzona jest baza danych o obciążeniach poszczególnych zawodników (komputer) oraz każdy zawodnik prowadzi tzw. AROT, która zawiera opis obciążeń treningowych (metody, intensywność, środki, czas pracy).

Przed każdymi zajęciami zbiera się zespół trenerski w celu omówienia przebiegu treningu, warunków jego realizacji, dyspozycji zawodników, dokonywanie zmian w obciążeniach, sposobie i miejscu jego wykonania. Przed każdymi zajęciami prowadzona jest odprawa z zawodnikami, gdzie przekazuje się informacje o treningu, jego przebiegu, celu, dyspozycji zawodników, bezpieczeństwa podczas realizacji zadań.

Kontrola efektów po treningowych

1. Całoroczny monitoring: zapis w AROT.
2. Sprawdzian przygotowania ogólnego:

- sprawdzian wytrzymałości i siły wybranych grup mięśniowych przed okresem przygotowawczym;
- sprawdzian jw. po okresie przygotowania ogólnego;
- Europejski test sprawności fizycznej EUROFIT.

3. Sprawdzian przygotowania specjalnego - okres przedstartowy:

- Jeden z wybranych testów;
- sprawdzian siły specjalnej – jeden z wybranych testów;
- sprawdzian jw. po realizacji przygotowania specjalnego;
- test – strzelanie ciągłe.

4. Sprawdzian przygotowania specjalnego - okres startowy:

- Start Pucharach Polski;
- Mistrzostwa Polski – wg kategorii;
- Mistrzostwa Polski - seniorów;

Wykaz najważniejszych zawodów i startów kontrolnych

Okres przedstartowy - startowy:

1. Cykl imprez Pucharu Polski.
2. Imprezy sportowe z Kalendarza PZŁucz.

Mistrzostwa Polski we wszystkich konkurencjach i kategoriach.

16. Testy sprawności specjalnej:

Test dopasowania twardości łuku

Próbę wykonuje się z strzałą nałożoną na cięciwę. Zaraz po rozpoczęciu próby Zawodnik przeciąga strzałę przez klikier, w takim ustawieniu wytrzymuje 7 sekund, następnie „składa" się. Pomiędzy kolejnymi naciągnięciami zawodnik odpoczywa 2 sekundy. Wynikiem testu jest ilość wykonywanych cykli.

Ilość cykli	Łuk za "twardy"	Łuk dobrze dopasowany	Łuk za "miękki"
Zawodniczki/-cy	Mniej niż 7 razy	7	Więcej niż 7 razy

Test powtarzalnego utrzymywania naciągniętego łuku.

Próbę wykonuje się z strzałą nałożoną na cięciwę. Zaraz po rozpoczęciu próby Zawodnik przeciąga strzałę przez kliker, w takim ustawieniu wytrzymuje 10 sek Następnie „składa" się . Pomiędzy kolejnymi naciągnięciami zawodnik odpoczywa 15 sekund. Wynikiem testu jest ilość wykonywanych cykli.

Ilość cykli	Niski	Przeciętny	Powyżej przeciętny	Wysoki
Zawodniczki	9	10-15	16-21	22
Zawodnicy	11	12-17	18-24	25

Test maksymalnego utrzymania naciągniętego łuku.

Próbę wykonuje się z nałożoną na cięciwę strzałę. Zaraz po rozpoczęciu próby zawodnik przeciąga strzałę za kliker. Próba zostaje przerwana gdy grot strzały powróci przed kliker. Liczy się czas utrzymania naciągniętego łuku.

Czas (s)	Niski	Przeciętny	Powyżej przeciętny	Wysoki
Zawodniczki	20	21-36	37-47	48
Zawodnicy	25	26-38	39-52	53

Test - strzelanie ciągłe

Tory otwarte i hala

50m-15min dla młodzika

18m – jw.

Test przeprowadza się w parach, jeden zawodnik jest w okolicach tarczy po stronie ręki cięciwnej strzelającego z wymogami bezpieczeństwa - zapisuje trafienia i donosi strzały oddane do tarczy zawodnikowi, który wykonuje test ciągłego strzelania.

Zadaniem zawodnika wykonującego test jest oddanie jak największej ilości strzał w określonym czasie. (Tabela nr 1)

Wynikiem testu jest średnia trafień czyli suma zdobytych punktów dzielona przez ilość oddanych strzałów

$$X = \frac{T}{S}$$

x- średnia trafienia w teście

T- suma zdobytych punktów

S- ilość oddanych strzałów w teście

<u>Tabelka zawodnika</u>

<u>Nazwisko i imię</u>

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	…	…	35	36	37	Ilość strzał
																			Ilość punktów
10																			
9																			
8																			
7																			
6																			
5																			
4																			
3																			
2																			
1																			
0																			

Test ten określi zakres skuteczności przy ciągłej pracy i wytrzymałość siłową (ilość oddanych strzałów w czasie).

Udział w rozgrywkach sportowych:

- Szkolnych i międzyszkolnych
- Okręgowego Związku Łuczniczego
- Polskiego Związku Łuczniczego

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Bateria testów MTSF składa się z 8 prób. Do celów naborowych do oddziału sportowego o profilu łuczniczym zalecamy przeprowadzenie 7-miu poniżej opisanych prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, buty sportowe), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną 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. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

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

czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

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.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie

Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

c) uwagi

Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

d) sprzęt i pomoce

dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

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 l raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

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.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcze, magnezja, taboret.

5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa 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 l raz. Liczy się ilość wytrzymanych 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.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcze, krzesło, magnezja.

6. Bieg zwinnościowy:

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

Próbę 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

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

7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły 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 me odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. 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.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz.

8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

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.

Tabela wyników MTSF:

DZIEWCZĘTA 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100						42	
99	6,2	245	45		8,2		
98							27
97		244			8,3		
96							
95	6,3	243			8,4	41	
94							
93		242	44		8,5		
92		241					
91	6,4	240			8,6	40	26
90		239					
89		238			8,7		
88	6,5	237	43			39	
87		236			8,8		
86		235					
85	6,6	234			8,9	38	25
84		233	42				
83		231			9,0		
82	6,7	229			9,1	37	
81		227	41		9,2		
80	6,8	225		60	9,3		24
79		223	40	58	9,4	36	
78	6,9	221		54	9,5		
77		219	39	51	9,6		
76	7,0	217		49	9,7	35	23
75	7,1	215	38	47	9,8		
74	7,2	213		45	9,9		
73	7,3	211	37	43	10,0	34	22
72		209		41	10,2		
71	7,4	207	36	40	10,3	33	21
70	7,5	205		38	10,4		20
69		203	35	36	10,5	32	
68	7,6	201		35	10,6		19
67	7,7	197	34	33	10,7	31	18
66		195		31	10,8		
65	7,8	193	33	30	11,0	30	17

64	7,9	191		29	11,1		16
63		189	32	27	11,2	29	
62	8,0	187		26	11,3		15
61		185	31	24	11,4	28	
60	8,1	182		22	11,5		14
59	8,2	180	30	21	11,6	27	13
58	8,3	178		20	11,7		
57		176	29	19	11,8	26	12
56	8,4	174		18	11,9		11
55	8,5	172	28	16	12,0	25	
54	8,6	170		14	12,1		10
53		168	27	13	12,2	24	
52	8,7	166		11	12,3		9
51	8,8	163	26	10	12,4	23	8
50	8,9	164		8	12,6		
49	9,0	162	25	6	12,7	22	7
48	9,1	160		5	12,8		6
47		158	24	4	12,9	21	
46	9,2	156		2	13,0		5
45	9,3	154	23	1	13,2	20	4
44	9,4	152			13,3		
43		150	22		13,4	19	3
42	9,5	148			13,5		2
41	9,6	146	21		13,6	18	
40	9,7	144			13,7		1
39	9,8	142	20		13,9	17	0
38		140			14,0		
37	9,9	138	19		14,1	16	- 1
36	10,0	136			14,2		- 2
35	10,1	134	18		14,3	15	- 3
34		132			14,4		
33	10,2	130	17		14,6	14	- 4
32	10,3	128			14,7		- 5
31	10,4	126	16		14,8	13	
30	10,5	124			14,9		- 6
29	10,6	122	15		15,0	12	- 7
28	10,7	120			15,1		- 8
27	10,8	118	14		15,2	11	
26	10,9	116			15,3		- 9
25		114	13		15,4	10	- 10
24	11,2	112			15,5		
23		110	12		15,6	9	- 11
22	11,5	108			15,7		- 12

21		106	11		15,8	8	
20	11,8						- 13
19		103	10		15,9		- 14
18	12,1					7	
17		100			16,0		- 15
16	12,2		9				
15		97			16,1	6	- 16
14	12,3						
13		94			16,2		- 17
12	12,4		8			5	
11		91			16,3		- 18
10	12,5	90					
9		89				4	- 19
8	12,6	88			16,4		
7		87	7				- 20
6	12,7	86				3	
5		85			16,5		- 21
4	12,8	84					
3		83				2	- 22
2	12,9	82			16,6		
1		81	6				- 23

CHŁOPCY 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	Cm	kG	s	s	liczba	cm
100		282					30
99					7,4	44	
98		281		21			
97			65		7,5		
96		280					
95	5,5	279		20	7,6		
94		278				43	29
93		277			7,7		
92		276	64	19			
91		275			7,8		
90	5,6	274				42	
89		273		18	7,9		28
88			63				
87		270			8,0		
86	5,7			17		41	
85		267			8,1		27

84			62				
83	5,8	264		16	8,2	40	
82			61		8,3		26
81	5,9	261			8,4		
80		259	60	15	8,5	39	25
79	6,0	257	59		8,6		
78		255	58		8,7	38	24
77	6,1	253	57	14	8,8		23
76		251	56		8,9	37	22
75	6,2	249			9,0		
74		247	55	13	9,1	36	21
73	6,3	245	54		9,2		20
72		243	53	12	9,3	35	19
71	6,4	241	52		9,4		
70	6,5	239	51		9,5		18
69	6,6	237	50	11	9,6	34	17
68		235			9,7		
67	6,7	232	49		9,8	33	16
66	6,8	230	48	10	9,9		15
65	6,9	227	47		10,0		14
64	7,0	225	46	9	10,1	32	
63	7,1	222	45		10,3		13
62	7,2	220	44		10,4	31	12
61	7,3	217	43	8	10,5		11
60	7,4	215			10,6	30	
59		212	42	7	10,7		10
58	7,5	210	41		10,8	29	9
57	7,6	207	40		10,9		
56	7,7	205	39	6	11,0		8
55	7,8	202	38		11,1	28	7
54		200	37		11,3		6
53	7,9	197	36	5	11,4	27	
52		195	35		11,5		5
51	8,0	192	34		11,6	26	4
50	8,1	190		4	11,7		3
49	8,2	187	33		11,8	25	
48	8,3	185	32		11,9		2
47		182	31	3	12,0	24	1
46	8,4	180	30		12,1		
45	8,5	177	29		12,2	23	0
44	8,6	175	28	2	12,4		- 1
43	8,7	172	27		12,5	22	

42	8,8	170			12,6		- 2
41	8,9	167	26	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	25		12,8		- 4
39	9,1	162	24		12,9		
38	9,2	160	23		13,0	20	- 5
37	9,3	157	22		13,1		- 6
36	9,4	155			13,3	19	- 7
35	9,5	152	21		13,4		
34		150	20		13,5	18	- 8
33	9,6	147	19		13,6		- 9
32		145	18		13,7	17	
31	9,7	142	17		13,8		- 10
30		140	16		13,9	16	- 11
29	9,8	138			14,0		- 12
28		136	15		14,2	15	
27	9,9	134	14		14,3		- 13
26		132	13		14,4	14	- 14
25	10,0	130	12		14,5		
24		128	11		14,6	13	- 15
23	10,1	126			14,7		- 16
22		124	10		14,8	12	- 17
21	10,2	122			14,9		- 18
20		121	9		15,0		- 19
19	10,3	120			15,1	11	
18		119					- 20
17		118	8		15,2		
16	10,4	117				10	- 21
15		116			15,3		
14		115					- 22
13	10,5	114	7		15,4	9	
12		113					- 23
11		112			15,5		
10	10,6	111				8	- 24
9		110			15,6		
8		109	6				- 25
7		108			15,7	7	
6	10,7	107					- 26
5					15,8		
4		106				6	- 27
3					15,9		
2	10,8	105	5				
1					16,0	5	- 28

DZIEWCZĘTA 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100			48				
99		248			8,2	41	
98	6,2						
97					8,3		27
96		247					
95			47		8,4		
94	6,3	246				40	
93					8,5		
92		245					
91	6,4		46		8,6		
90		244				39	26
89		243			8,7		
88	6,5	242	45				
87		241			8,8		
86		240	44			38	
85	6,6				8,9		
84		237	43				25
83					9,0		
82	6,7	234	42		9,1	37	
81					9,2		
80	6,8	231	41	60	9,3		
79		229		57	9,4	36	24
78	6,9	227	40	55	9,5		
77		225		53	9,6	35	
76	7,0	223	39	51	9,7		
75		221		49	9,8	34	23
74	7,1	219	38	47	9,9		
73		216		45	10,1	33	
72	7,2	214	37	43	10,2		22
71		212		41	10,3	32	
70	7,3	210	36	40	10,4		21
69	7,4	208		38	10,5	31	
68		205	35	36	10,6		20
67	7,5	203		35	10,7	30	19
66	7,6	201	34	33	10,8		
65	7,7	199		31	11,0	29	18

64	7,8	197	33	30	11,1		17
63		194		29	11,2	28	
62	7,9	192	32	27	11,3		16
61		190		26	11,4	27	
60	8,0	188	31	24	11,5		15
59	8,1	186		22	11,7	26	14
58	8,2	183	30	21	11,8		
57		181		20	11,9	25	13
56	8,3	179	29	19	12,0		12
55	8,4	177		18	12,1	24	
54	8,5	175	28	16	12,2		11
53		172		14	12,3	23	
52	8,6	170	27	13	12,4		10
51	8,7	168		11	12,5	22	9
50	8,8	166	26	10	12,6		
49	8,9	164		8	12,7	21	9
48		161	25	7	12,8		8
47	9,0	159		5	12,9	20	
46	9,1	157	24	3	13,0		7
45	9,2	155		2	13,2	19	6
44	9,3	153	23	1	13,3		
43		150			13,4	18	5
42	9,4	148	22		13,5		4
41	9,5	146			13,7	17	
40	9,6	144	21		13,8		3
39		142			13,9	16	2
38	9,7	139	20		14,0		
37	9,8	137			14,1	15	1
36	9,9	135	19		14,3		0
35	10,0	133			14,4	14	- 1
34		131	18		14,5		
33	10,1	128			14,6	13	- 2
32	10,2	126	17		14,7		- 3
31	10,3	124			14,8	12	
30	10,4	122	16		15,0		- 4
29	10,5	120			15,1	11	- 5
28	10,6	118	15		15,2		- 6
27		116			15,3	10	
26	10,9	114	14		15,4		- 7
25		112			15,6	9	- 8
24	11,2	110	13		15,7		
23		108			15,8	8	- 9

22	11,5	106	12				- 10
21					15,9	7	
20	11,8	103					- 11
19			11		16,0		- 12
18	12,1	100				6	
17					16,1		- 13
16	12,2	97					
15			10		16,2	5	- 14
14	12,3	94					
13		93					- 15
12	12,4	92			16,3		
11		91				4	- 16
10	12,5	90	9				
9		89					- 17
8	12,6	88			16,4		
7		87				3	- 18
6	12,7	86					
5		85					- 19
4	12,8	84	8				
3		83			16,5	2	- 20
2	12,9	82					
1		81					- 21

CHŁOPCY 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	S	s	liczba	cm
100			71				32
99		297			7,2	44	
98				23			
97		296			7,3		
96	5,4						
95		295	70	22	7,4		
94		294				43	31
93		293			7,5		
92		292		21			
91	5,5	291			7,6		
90		290	69			42	
89				20	7,7		30
88		287					
87	5,6				7,8		
86		284	68	19		41	

85					7,9		29
84	5,7	281					
83			67	18	8,0	40	
82		278			8,1		28
81	5,8	276	66		8,2	39	
80		274	65	17	8,3		
79		272	64		8,4	38	27
78	5,9	270	63	16	8,5		
77		268	62		8,6		26
76	6,0	266	61		8,7	37	25
75		264		15	8,8		
74	6,1	262	60		8,9		24
73		260		14	9,0	36	23
72	6,2	258	59		9,1		22
71		256	58		9,2	35	
70	6,3	253	57	13	9,3		21
69		251	56		9,4	34	20
68	6,4	248	55		9,5		19
67	6,5	246	54	12	9,6		18
66	6,6	243	53		9,7	33	
65		241		11	9,8		17
64	6,7	239	52		9,9	32	16
63	6,8	236	51		10,0		
62		234	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	49		10,2		14
60	7,0	229	48	9	10,3	30	13
59		226	47		10,4		
58	7,1	224	46		10,5	29	12
57	7,2	221		8	10,6		11
56	7,3	219	45		10,7		10
55		217	44		10,8	28	
54	7,4	214	43	7	10,9		9
53	7,5	212	42		11,0	27	8
52	7,6	209	41	6	11,1		7
51		207	40		11,2	26	
50	7,7	204	39	5	11,3		6
49	7,8	202	38		11,4	25	5
48		200		4	11,5		4
47	7,9	197	37		11,6	24	
46	8,0	195	36		11,7		3
45	8,1	192	35	3	11,8	23	2
44		190	34		11,9		1

43	8,2	187	33		12,0		
42	8,3	185	32	2	12,1	22	0
41		182	31		12,2		- 1
40	8,4	180			12,3	21	- 2
39	8,5	178	30	1	12,4		
38		175	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	28		12,6		- 4
36	8,7	170	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	26		12,8		
34		165	25		12,9		- 6
33	8,9	163	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	23		13,1		- 8
31		158			13,2	17	
30	9,1	156	22		13,3		- 9
29	9,2	154	21		13,4	16	- 10
28		152	20		13,5		- 11
27	9,3	150	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	18		13,7		
25	9,5	146	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	16		13,9		- 14
23	9,7	142			14,0		- 15
22	9,8	140	15		14,1	13	
21	9,9	138	14		14,2		- 16
20		136	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134			14,4		- 18
18		133	12		14,5		
17		132			14,6	11	- 19
16	10,1	131					- 20
15		130	11		14,7		
14		129				10	- 21
13	10,2	128			14,8		
12		127					- 22
11		126	10		14,9	9	
10	10,3	125					- 23
9		124			15,0		
8		123				8	- 24
7	10,4	122			15,1		
6		121	9				- 25
5					15,2	7	
4	10,5	120					- 26
3					15,3		

17. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez Polski Związek Łuczniczy

Łucznictwo jest złożonym sportem pod względem rodzaju występujących w niej konkurencji.

Wykaz konkurencji łuczniczych

Lp	Konkurencje łucznicze	Sport
1.	Łucznictwo olimpijskie / klasyczne	Olimpijski – indywidualny, drużynowy, mikst
2.	Łucznictwo paraolimpijskie	Paraolimpijski – indywidualny, drużynowy, mikst
3.	Łucznictwo bloczkowe	nieolimpijski – indywidualny, drużynowy, mikst
4.	Łucznictwo 3D	nieolimpijski – indywidualny, drużynowy
5.	Łucznictwo barebow	nieolimpijski – indywidualny, drużynowy
6.	Łucznictwo polowe	nieolimpijski – indywidualny, drużynowy
7.	Łuczniczy biatlon	nieolimpijski – indywidualny, drużynowy
8.	Łucznictwo konne	nieolimpijski – indywidualny

Z uwagi na wiek, stopień zaawansowania sportowego oraz uwarunkowania ontogenezy w systemie współzawodnictwa sportowego w łucznictwie występuje podział na kategorie wiekowe.

Wykaz imprez łuczniczych obowiązujących w systemie współzawodnictwa sportowego w łucznictwie.

Kategorie wiekowe	Imprezy mistrzowskie krajowe	Imprezy mistrzowskie międzynarodowe	Imprezy krajowe	Imprezy międzynarodowe
młodzik	MMM		Ogólnopolskie zawody łucznicze, Okręgowe zawody łucznicze	
Junior młodszy	OOM	ME Jmł , MŚw JMł	Ogólnopolskie zawody łucznicze, Okręgowe zawody łucznicze	PEJmł,Międzynarodowe Turnieje Łucznicze
Junior	MPJ MP LZS	ME J, MŚw J	Ogólnopolskie zawody łucznicze, Okręgowe zawody łucznicze	PEJ, Międzynarodowe Turnieje Łucznicze
Młodzieżowiec	MMP		Ogólnopolskie zawody łucznicze, Okręgowe zawody łucznicze	Międzynarodowe Turnieje Łucznicze
Senior	MPS	IO, MŚw S, ME S	Ogólnopolskie zawody łucznicze, Okręgowe zawody łucznicze	Puchary Świata, Puchary Europy, Międzynarodowe Turnieje Łucznicze

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

Na każdym poziomie uczestnictwa w sporcie poddawani są selekcji począwszy od klubu a w dalszej części po przez kadry wojewódzkie, kadry narodowe. Każdy zawodnik uczestniczący w tym procesie powinien wykazać się zdrowiem i predyspozycjami do uprawianej konkurencji. Przechodzi badania, które potwierdzają jego zdolność do uprawiania łucznictwa, otrzymuje po nich stosowny dokument, który uprawnia do udziału w zawodach. Każdy zawodnik musi posiadać licencję łuczniczą. Jest to karta uprawniająca

jego do udziału w zawodach krajowych PZŁucz. Wszyscy obowiązkowo posiadać muszą ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków odpowiednie do stopnia ryzyka odniesienia obrażeń. Ten wymóg regulują firmy ubezpieczeniowe.

Do udziału w zawodach zgłoszenia zawodników dokonują kluby. Zawodnicy startujący w ramach reprezentacji SMS, kadry wojewódzkiej, kadry narodowej zgłaszani są przez te instytucje.

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

18. Ewaluacja programu

Ewaluacja to nieodłączny dziś element dydaktyki, który pozwoli zorientować się autorowi oraz realizatorom programu czy osiągają zakładane cele oraz czy stosowane przez nich metody są skuteczne. Ewaluacji będą podlegały te elementy programu, które nie wynikają wprost z zapisów podstawy programowej. Będą to sposoby osiągania celów (gdzie możliwa jest zmiana metod i form pracy na bardziej skuteczne w danym oddziale klasowym), ocena z wychowania fizycznego (gdzie możliwa jest modyfikacja kryteriów oceniania) oraz treści nauczania (gdzie możliwa zmiana segmentacji treści nauczania lub rezygnacja z treści rozszerzających bez usuwania treści obowiązkowych w obu przypadkach).

Ewaluacja programu powinna być dwuetapowa. Pierwsza (formatywna) odbywająca się w trakcie realizacji programu i druga (sumatywna) przeprowadzona po zakończeniu etapu edukacyjnego.

Do przeprowadzenia ewaluacji formatywnej posłużą: analiza frekwencji uczniów na zajęciach WF, obserwacje zachowań i aktywności uczniów w różnych sytuacjach dydaktycznych, swobodne wypowiedzi uczniów, rozmowy z uczniami i ich rodzicami, uwagi innych nauczycieli przedmiotu np. po obserwacji lekcji koleżeńskiej.

Uzyskane w ten sposób wyniki będą wykorzystane do wprowadzenia ewentualnej korekty poszczególnych fragmentów programu lub jego poważniejszej modyfikacji. Należy jednak pamiętać, aby modyfikacja ta nie zaburzyła całej struktury programu. Do przeprowadzenia ewaluacji sumatywnej służyć będą wszystkie wyżej wymienione narzędzia oraz ankiety skierowane do uczniów, dotyczące m. in.: atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego, oceniania z wychowania fizycznego, rozwoju zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną, potrzeb w zakresie wychowania fizycznego. Uzyskane w ten sposób wyniki posłużą do podjęcia decyzji, czy można kontynuować pracę z programem w dotychczasowym kształcie, czy powinno się dokonać jego modyfikacji, lub czy należy dokonać wyboru nowego programu.

Wnioski

Celem nadrzędnym jest przygotowanie młodych zawodników do rywalizacji na najwyższym krajowym, a w późniejszym czasie nawet na europejskim czy światowym poziomie. Ponadto ma on pomóc wdrożyć młodzież do uprawiania sportu wyczynowego. Program ma posłużyć szkołom w utworzeniu oddziałów sportowych o profilu łuczniczym. Pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na młody organizm i kształtowanie charakteru człowieka poprzez sport, powinny przynieść zamierzone rezultaty.

Młodzież uprawiająca sport jest zdrowsza i odporniejsza psychicznie. Lepiej przechodzi przez okres dorastania, łatwiej radzi sobie ze stresem i jest bardziej samodzielna. Marzeniem każdego trenera jest wychowanie mistrza w kategorii, ale satysfakcję sprawia nam również inspirowanie młodych ludzi do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych, bo w zdrowym ciele zdrowy duch.

19. Przygotowanie do jednostki treningowej

Miejscem, gdzie odbywają się treningi i zawody łucznicze to **Tory Łucznicze lub Hala Sportowa** /specjalnie przystosowana/. Tylko tutaj można bezpiecznie strzelać z łuku.

BHP - zasady bezpieczeństwa:

Zasady bezpieczeństwa w łucznictwie dotyczą zarówno sprzętu, jego użytkowania, jak i zachowań uczniów. Trener na lekcji powinien ostrzegać o możliwości zaistnienia niebezpiecznych sytuacji podczas prowadzenia szkolenia.

1. Nie wolno biegać i zachowywać się głośno.
2. Nie wolno chodzić w poprzek torów w czasie strzelania.
3. Po prawej stronie torów strzela się z odległości najkrótszych. Im dłuższy dystans, tym bardziej zawodnik przesuwa się w lewą stronę torów.
4. Gdy naciąga się łuk z założoną strzałą lub bez
   - MUSI ON BYĆ SKIEROWANY W STRONĘ TARCZY!
5. W czasie strzelania nie wolno nikomu przebywać obok tarcz, ani z tyłu za nimi.
6. Po wystrzeleniu serii strzał zawodnicy schodzą z linii strzelań do tyłu
   - za linię oczekiwania, odkładają łuki, a na sygnał trenera (trzy gwizdki) - wszyscy razem udają się do tarcz po strzały.

REGULAMIN – zachowanie na lekcji czy zawodach

Trener / Kierownik Strzelań sygnalizuje gwizdkiem i/lub światłami kolejność czynności:

1. Dwa gwizdki - światło czerwone: wchodzimy na linię strzelań. Można założyć strzałę na cięciwę, lecz nie wolno naciągać łuku.
2. Jeden gwizdek - światło zielone: zaczynamy strzelanie.
3. Światło żółte: do końca serii pozostało zazwyczaj 30 sekund.
4. Światło czerwone - trzy gwizdki: koniec serii strzelań.
5. Wielokrotne, krótkie gwizdki – uwaga, niebezpieczeństwo, nie strzelać!

Po dojściu do tarczy oceniamy trafienia. Należy wskazać swoje strzały - nie dotykając ich. Pozostali zawodnicy kontrolują trafienia i zapis.

ZASADY FAIR PLAY („CZYSTEJ GRY")

Strzelanie z łuku to nie tylko dyscyplina sportu. To także sposób zachowania. Nie ma tutaj miejsca na faule, złośliwości, podstępną taktykę, uszczypliwe uwagi. Wartość zawodnika poznaje się po trafieniach w tarczy - które są bardzo czytelne.

Swoim zachowaniem nie wolno przeszkadzać innym uczestnikom treningu czy zawodów. Łucznik winien być koleżeński, uczciwy i szlachetny. Prawdziwe zwycięstwo można odnieść tylko w honorowej walce.

Gry i zabawy łucznicze

Trening łuczniczy jest spokojny, lecz nie może być nudny. Ciągłe doskonalenie elementów techniki, powtarzanie tych samych ćwiczeń może prowadzić do zniechęcenia. Dlatego trening łuczniczy musi być urozmaicony, przeplatany elementami gier i zabaw, ale też powinien uczyć szlachetnego współzawodnictwa i odpowiedzialności za wszystkich członków zespołu.

W treningu łucznika należy wykorzystywać zabawy np. biegowe, skocznościowe - kształtujące szybkość, zręczność i siłę, zabawy rzutowe, kształcące nawyki i ekonomiczność rzutów, skupienie uwagi.

Specjalistyczne zabawy łucznicze:

1. Strzelanie do planszy z ponumerowanymi polami rozmieszczonymi nieregularnie.
2. Strzelanie do baloników nieruchomych i ruchomych.
3. Strzelanie do zawieszonej butelki plastikowej (nie szklanej!).
4. Strzelanie do celów umieszczonych w rzędzie, w pionie, rozrzuconych na macie.
5. Strzelanie do butelki poruszającej się ruchem wahadłowym.
6. Strzelanie do piłeczek (lub innych przedmiotów) umieszczonych na tle maty łuczniczej.
7. Strzelanie do sylwetek, lub figur geometrycznych umieszczonych na pręcie (trafione sylwetki chowają się, mogą też być pokazywane przez trenera na określony czas).
8. Strzelanie tępo zakończona strzałą do piramidki klocków.
9. Strzelanie do tarczy z odwrotną punktacją (środek – 1 pkt) – należy uzyskać określony przez trenera wynik.
10. Strzelanie do tarczy z zadaniem wynikowym – należy uzyskać np. dokładnie 15, 20, 25 pkt.

20. Analiza i synteza pojedynczego strzału z łuku czyli jak mówić do ucznia

Ustawienie nóg

Zawodnik staje bokiem do linii strzału ustawiając stopy równolegle nieco szerzej niż szerokość jego barków. Obuwie dostosowane do zawodnika. Przyłożona strzała do czubków butów powinna być skierowana w środek celowanej tarczy.

Mów : ustaw się bokiem do kierunku strzału

Ustawienie bioder

Stój tak, aby linia strzelań była w środku między twoimi stopami

Biodra niezależnie od ustawienia stóp w pozycji łuczniczej zawsze muszą być równolegle nad stopami i tonus mięśniowy powinien być na tyle duży aby od momentu ustawienia stóp do momentu oddania strzału pozostały w tej samej pozycji.

Mów: Biodra lub pas biodrowy nieruchomo nad stopami

Postawa – ustawienie barków

Barki ustawiamy równolegle do linii strzału na jednakowej wysokości, tak by głowa kości ramieniowej kończyny łucznej znajdowała się dokładnie w środku stawu ramiennego.

Linia barków musi przeciąć się z linią strzały najlepiej w środku tarczy. Jest to osobniczo zmienne, zależne od budowy anatomicznej zawodnika.

Mów: Barki luźno w pozycji naturalnej

Postawa – założenie strzały

Łuk oparty jest o nogę bliższą celu, ręka łuczna oparta o majdan łuku a ręka cięciwna wyjmuje strzałę za nasadę i w pozycji wyprostowanej zakłada strzałę na siodełko cięciwy.

Mów: załóż strzałę za nasadę

Postawa – oparcie ręki łucznej

Punkt podparcia łuku jest na przecięciu linii palca wskazującego i kciuka ręki łucznej. Jest punktem stałym dla zawodnika. Kciuk celuje w tarczę a palce uginają się naturalnie.

Łokieć łuczny odwiedziony pionowo.

Mów: Oprzyj, ustaw

Postawa – zahaczenie cięciwy

Po oparciu ręki łucznej na rękojeści majdanu zahacz trzy środkowe palce ręki cięciwnej pierwszym zgięciem paliczka palca wskazującego nad nasadką strzały. Palec środkowy i serdeczny pod nasadką strzały tak, aby jej nie dotykać.

Mów: Zahacz i utrzymaj pozycję palców

Postawa – wstępne naciągnięcie / podniesienie łuku

Patrząc w cel płynnym ruchem naciągamy cięciwę do połowy bicepsu /ramienia/ ręki łucznej jednocześnie unosząc rękę łuczną z celownikiem nad cel. Należy dbać aby łokieć ręki cięciwnej był cały czas przedłużeniem linii strzały.

Mów : barki w linii strzału łokieć w przedłużeniu strzały

Postawa – naciąganie łuku

Z pozycji wstępnego napięcia naciągamy cięciwę do żuchwy przez ruch łopatki cięciwnej w stronę kręgosłupa.W tej fazie ważnym jest fakt przeciwdziałania oporowi stawianemu przez łuk czyli przeciwdziałanie sile łuku przez oporowanie stroną łuczną. Prawidłowe wykonanie tego elementu nie spowoduje zmian w ustawieniu barku łucznego /góra, dół, wewn, na zewn./

Mów: Zamknij układ

Postawa – zakotwiczenie cięciwy

Naciąganie łuku kończy się zakotwiczeniem czyli mocnym ręki cięciwnej pod żuchwą, tak aby ręka się nie przesuwała pod żuchwą a cięciwa dotykała nosa

Mów: Cięciwa mocno do żuchwy i łokieć do tyłu

Postawa – rozciąganie / przejście przez brzęczy

Po zakotwiczeniu cięciwy następuje najważniejsza - faza strzelenia z łuku czyli rozciąganie, w której cała uwaga łucznika skupia się na ciągłym płynnym ruchu łopatki cięciwnej /cięciwnej części pasa barkowego/ w kierunku kręgosłupa przy jednoczesnym wzroście napięcia i stabilizacji strony łucznej. We wstępnej, krótkiej fazie szkolenia zawodnik trenuje bez brzęczyka a następnie brzęczyk staje się dodatkowym elementem mierzącym stałą prędkość początkową strzały.

Mów: Pracuj, wzmacniaj

Postawa – „krzyż"

Po zakotwiczeniu i rozciąganiu następuje celowanie: przy stałym położeniu głowy, kończyny łucznej - grot strzały będzie zawsze w tym samym miejscu, wtedy po zgraniu cięciwy ze stałym punktem łuku zawodnik przystępuje do ostatecznego zejścia celownikiem w środek tarczy - celowanie efektywne nie powinno trwać dłużej niż około dwie sekundy

Mów: Celuj do końca

Postawa – uwolnienie strzału

Zwolnienie cięciwy jest kontynuacją fazy rozciągania połączonej z celowaniem i reakcją na brzęczyk, w której palce ręki cięciwnej zwolnią napiętą cięciwę /uwolnią napięcie łuku/, siła mięśni która rozpychała łuk spowoduje że łopatka ręki cięciwnej zbliży się do nieruchomej łopatki ręki łucznej.

Mów: uwolnij, rozerwij

Postawa – po strzale

Po strzale łuk powinien podążyć w kierunku celu zatrzymując się na uwięzi połączonych palców kciuka i palca wskazującego ręki łucznej. Zawodnik pozostaje w Pozycji Łuczniczej do chwili trafienia strzały w cel. Z 70 m to może być nawet około 2 s. W tym czasie pas biodrowy mięśnie brzucha linia barków linia krzyża pozostają niezmienione!

Po trafieniu dziesiątki możemy przystąpić do myślenia o powtórzeniu strzału...

Mów: Trzymaj układ

21. Przykładowy roczny plan szkolenia w łucznictwie

Czynności planistyczne (prognozowanie, planowanie i programowanie) stanowią fundament efektywnego przebieg procesu treningowego. Zasadnicze plany tworzy się dla cyklu treningowego.

Planowanie w cyklu treningowym dotyczy przede wszystkim ustalenia:

- celów szkoleniowych,
- koncepcji startów zawodnika w oparciu o kalendarz imprez,
- proporcji między poszczególnymi rodzajami przygotowania ogólnego, ukierunkowanego i specjalnego z jednej, a fizycznego, technicznego, taktycznego i emocjonalnego z drugiej strony. Chodzi tu zarówno o kreślenie proporcji czasu jak i liczby jednostek treningowych danego rodzaju przygotowania.
- długości okresów szkoleniowych ze względu na budowę formy sportowej, jej stabilizację i czasową utratę (przygotowawczy, startowy, przejściowy),
- całej struktury czasowej cyklu odpowiednio do wyznaczonych okresów, tzn. mezocykli i mikrocykli treningowych (periodyzacja),
- systemu kontroli treningu (ustalenie kierunków kontroli, wybór kryteriów sposobów i technik obserwacji i pomiaru, opracowanie zasad wprowadzania korekt, opracowania harmonogramu kontroli).

Przedstawione poniżej dokumenty umożliwiają zapisywanie informacji które powinny być zawarte w rocznym planie szkolenia łuczniczek i łuczników.

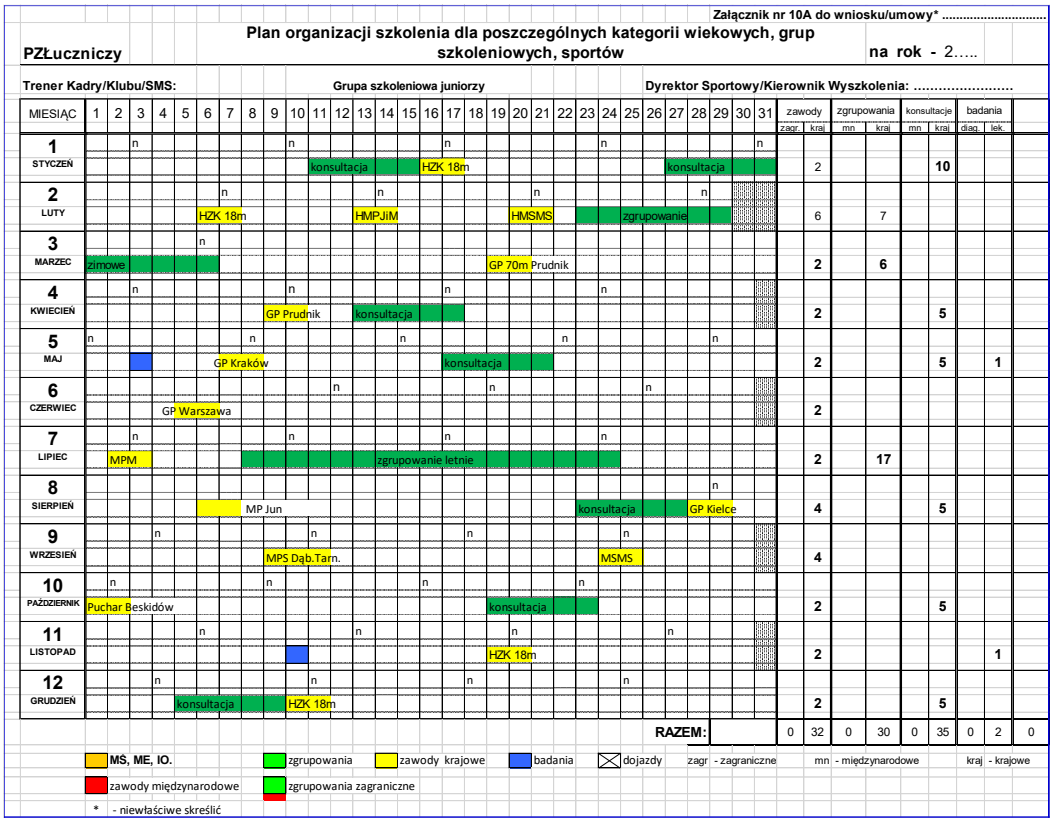
Przykładowy plan kalendarza imprez sportowych.

Tabela przedstawia przykładowy sposób wypełnienia tego dokumentu. Zawiera on informację o rodzaju i terminie poszczególnych zamierzeń szkoleniowych planowanych w rocznym cyklu szkolenia.

lp	Data	Nazwa zawodów	Miasto	Organizator
1.	14-15.01	HZ Kwal do HM Świata	Głuchołazy	Chrobry
2.	21-22.01	HZ 4x70m+rundki	Prudnik	Obuwnik
3.	4-5.02	HZ Kontrolne	Milówka	Śląski OZŁucz
4.	18-19.02	HMP Seniorów	Dąbrowa Tarnowska	Dąbrovia
5.	25-26.02	HZ 4x70m+rundki	Prudnik	Obuwnik
6.	3-4.03	HMP Juniorów i Mł	Węgierska Górka	Śląski OZŁucz
7.	10-11.03	HMP Jun Młodszych	Kielnarowa	Jar
8.	17-18.03	HZ 4x70m+rundki	Spała	PZŁucz
9.	7 – 8.04	HMP Młodzików	Teresin	Mazowsze
10.	1.04	2x70m + rundki	Legnica	Strzelec
11.	21-22.04	I runda PP Sen i Jun	Żywiec	Łucznik
12.	12-13.05	II runda PP Sen i Jun	Kielce	Stella
13.	19-20.05	I runda PP Jun Młodszego	Radom	Sokół
14.	2-3.06	II runda PP Jun Młodszego	Kołobrzeg	Mewa
15.	9-10.06	III runda PP Sen i Jun	Kraków	Płaszowianka
16.	16-17.06	Strefy do OOM	OZŁucz	Strefy
17.	23-24.06	III runda PP Jun Młodszego	Nowa Ruda	Piast
18.	30.06-1.07	Mistrzostwa Zrzeszenia LZS	Żołędowo/Propozycja PZŁucz	Łucznik/KPZLZS
19.	20-22.07	OOM		
20.	27-29.07	MPJ	Zamość	Agros
21.	4-5.08	MMP	Żywiec	Łucznik
22.	11-12 / 18-19.08	Memoriał Ireny Szydłowskiej	Warszawa	KS Drukarz
23.	25-26.08	IV runda PP Sen i Jun	Głuchołazy	Chrobry
24.	1-2.09	OTJMł	Kołobrzeg	Mewa
25.	7-9.09	MP Seniorów	Rzeszów	Resovia
26.	15-16.09	MP Młodzików	Wadowice	Sokole Oko
27.	22-23.09	IV runda PP Jun Młodszych	Prudnik	Obuwnik
28.	29-30.09	V runda PP Sen i Jun	Teresin	Mazowsze
29.	30.09	Finał Ogólnopolskiej Ligii Młodzików	Ścinawka Średnia	UKS Victoria
30.	6-7.10	Międzynarodowy T. Ciupaga	Żywiec	Łucznik

Plan organizacji szkolenia.

Tabela poniżej zawiera przykładowy sposób wypełnienia tego dokumentu. Jest on graficznym przedstawieniem kalendarza imprez. Stosując odpowiednie znaki graficzne i kolory można ująć wszystkie zamierzenia szkoleniowe na dany okres czasu (zawody, zgrupowania, konsultacje, badania).



Okres startowy trwa od początku kwietnia do połowy października, co oznacza ponad 6 miesięcy ciągłych startów. Jednocześnie wymagamy od zawodników wysokich wyników od początku do końca jego trwania. Oczekujemy szczytu formy, który uzależniony jest od terminu imprezy głównej. Sezon możemy podzielić na kilka faz:

- I przejście z hali na otwarte powietrze i adaptacja do warunków;
- II stabilizacja formy wynikająca z długiego okresu pracy treningowej na krótkich dystansach;
- III – częściowa utrata formy spowodowana ilością startów i brakiem pracy nad techniką / przesilenie
- IV – poszukiwanie formy przed imprezą główną
- V – odpoczynek i roztrenowanie po imprezie głównej / znużenie
- VI – mobilizacja i poszukiwanie formy na drugą część sezonu.

W związku z tym powstaje pytanie jak ułożyć kalendarz startowy, a co za tym idzie zadania startowe pozwalające rozwijać potencjał zawodników. Jak prawidłowo stymulować zawodnika aby po czasie szkolenia w systemie sportu młodzieżowego osiągał szczyt możliwości w grupie seniorów. Oto przykładowy plan dla juniorów:

1. Okres przygotowawczy 15.11. – 30.03.

A. Podokres przygotowania ogólnego 15.11 – 31.12.

– trening techniczny (TT) 3x w tygodniu

– trening ogólnorozwojowy (TO) 3x w tygodniu

B. Podokres przygotowania ukierunkowanego 1.01. – 28.02.

– TT 4 x w tygodniu

– TO 3 x w tygodniu

– Zawody zgodnie z kalendarzem

C. Podokres przygotowania specjalnego 1.03. – 31.03..

– TT 4 x w tygodniu

– TO 3 x w tygodniu

Konsultacja szkoleniowo-startowa halowa.

D. Podokres przedstartowy 1.04. – 30.04.

– TT 5 x w tygodniu

– TO 2 x w tygodniu

– Zawody i konsultacje zgodnie z kalendarzem startów, konsultacja szkoleniowo-startowa.

2. Okres startowy 1.05. – 15.10.

A. Podokres budowania formy 1.05. – 31.05.

– TT 4 x w tygodniu

– TO 1 x w tygodniu

– Zawody i konsultacje zgodnie z kalendarzem, start w Pucharze Polski juniorów młodszych.

B. Podokres stabilizacji formy 1.06. – 30.06.– TT 4 x w tygodniu

– TO 1 x w tygodniu

– Zawody zgodnie z kalendarzem – czterodniowa konsultacja szkoleniowo-startowa w wybranych ośrodkach w dniach 22-25.06

C. Podokres podnoszenia formy 1.07. – 31.07.

– TT 5 x w tygodniu

– TO 2 x w tygodniu

– Zawody zgodnie z kalendarzem, 7-dniowe zgrupowanie

D. Podokres ponownej stabilizacji formy 1.08. – 31.08.

– TT 4 x w tygodniu

– TO 1 x w tygodniu

– Zawody zgodnie z kalendarzem,

E. Podokres podnoszenia formy 1.09. – 08.10.

– TT 4 x w tygodniu

– TO 1 x w tygodniu

– Zawody zgodnie z kalendarzem, zgrupowanie i start główny

3. Okres przejściowy 09.10. – 09.11.

A. Podokres roztrenowania 09.10. – 25.10.

– TO 2 x w tygodniu

B. Podokres czynnego wypoczynku 26.10 – 09.11.

– TO 2 x w tygodniu

– TT 2 x w tygodniu

Obciążenia treningowe

1. Codzienny trening zawodnika wg indywidualnego planu (TT, TO, TS,).
2. Trening techniczny realizowany wg planu. Treningi w klubach powinny odbywać się minimum 5 razy w tygodniu pod nadzorem trenerów klubowych, w dniach i godzinach ustalonych w klubach.
3. Urozmaicenie formy treningu technicznego – intensywność, objętość.
4. Codzienna dokumentacja treningu przez zawodnika w AROT.
5. Trening wyobrażeniowy zawodnika po treningu.
6. Prawidłowy dobór parametrów sprzętu dla zawodnika.
7. Odnowa biologiczna – profilaktyka.
8. Integracja grupy szkoleniowej.

22. Przykładowy konspekt lekcji wychowania fizycznego

Temat lekcji - zadanie główne:

Nauka postawy łuczniczej - strzelanie do tarczy z bliskiej odległości.

Zadania dodatkowe:

- indywidualna praca nad poprawianiem postawy łuczniczej,
- poprawienie „posągu łucznika".

Zadania szczegółowe:

Umiejętności:

- uczeń potrafi zademonstrować postawę łuczniczą bez i ze sprzętem,
- uczeń potrafi po strzale zachować postawę nieruchomo – „posąg łucznika".

Sprawności motoryczne - uczeń będzie kształtować:

- siłę mięśni obręczy barkowej,
- koordynację,

Wiadomości:

- uczeń zna i potrafi pokazać postawę łuczniczą

Zadania wychowawcze:

- uczeń uczestniczy w organizacji zajęć lekcyjnych
- uczeń bezpiecznie posługuje się sprzętem łuczniczym i współdziała w zespole.

Metody realizacji zadań: zadaniowa - ścisła.

Formy pracy: frontalna i indywidualna.

23. Bibliografia:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym.
2. Łucznictwo teoria i praktyka szkolenia. PZŁ Warszawa 2002.
3. T. Śmierzchalski, B. Przysiężna "Łucznictwo" Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2001.
4. Polski Związek Łuczniczy, "Łucznictwo - Teoria i praktyka szkolenia", Warszawa 2002
5. Roman Trześniowski - „Zabawy i gry ruchowe" - Warszawa 1995 rok.
6. Dudkiewicz W. (2004): Diagnoza i ewaluacja w wychowaniu fizycznym. Kielce. Wyd. Akademii Świętokrzyskiej.
7. H.Sozański (pod redakcją) - „Podstawy teorii treningu sportowego" COS, Warszawa 1999
8. Bielski J., Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012.
9. Maszczak T. (red.), Edukacja fizyczna w nowej szkole, AWF, Warszawa 2007.
10. Muszkieta R., Systematyka toków lekcji wychowania fizycznego, „Lider", nr 7-8, 1998.
11. Pańczyk W., Warchoł K. (red.), Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania), Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011.
12. Talaga L., Sprawność fizyczna ogólna testy, Zysk i S-ka, Kraków 2004.
13. Demel M. (1989), O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego.
14. Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 2, s. 3-30.
15. Grabowski H. (1997), Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa.
16. Komorowska H. (1999), O programach prawie wszystko. WSiP, Warszawa.
17. Kosiba G. (2009), Ocena z wychowania fizycznego - w koncepcjach i opinii

nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 11, s.16-21.

18. Maszczak T. /red./ (2007), Edukacja fizyczna w nowej szkole. Poradnik dla studentów wychowania fizycznego. AWF, Warszawa.
19. Nowotny J. (2003),.Edukacja i reedukacja ruchowa. Podręcznik dla studentów fizjoterapii i fizjoterapeutów. Wyd. Kasper, Kraków.
20. Osiński W. (2002), Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań.
21. Romanowska A., Omelan A. A. (2012), Wychowanie fizyczne ku wartościom - jako samoocena profesjonalizmu nauczyciela. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 1, s. 16-25.
22. Sęk H., Cieślak R.(2004), Wsparcie społeczne, stres, zdrowie. PWN, Warszawa.
23. Skibniewski S. (2007), Sposoby aktywizowania ucznia w procesie wychowania fizycznego [w:]
24. T.Maszczak /red./ (2007), Edukacja fizyczna w nowej szkole. Poradnik dla studentów wychowania fizycznego. AWF, Warszawa.
25. Strzyżewski S. (1996), Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa.
26. (Woynarowska-Sołdan M., Woynarowska B. (2011), Wybrane zagadnienia metodyki edukacji zdrowotnej. [w:]
27. B. Woynarowska (2011), Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole.
28. Hubert Makaruk (2017), Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

24. Autor Programu:

Henryk Jurzak

- mgr Wychowania Fizycznego;
- Nauczyciel dyplomowany w Szkole Podstawowej w Pielgrzymce;
- Trener Klasy Mistrzowskiej w Łucznictwie;
- W latach 2007 - 2012 Prezes Polskiego Związku Łuczniczego;
- Od roku 2013 do 2016 Dyrektor Sportowy PZŁucz;
- 2003-2004 – trener kadry seniorów;
- Od 1995r. czynnie pracujący jako trener łucznictwa z dziećmi i młodzieżą w kategoriach dzieci, młodzików, juniorów młodszych, juniorów starszych i seniorów;
- W latach 1995 - 2000 Prezes i trener w Uczniowskim Klubie Sportowym „Ostrzyca" Proboszczów;
- Od 2001 roku trener łucznictwa Gminnego Ludowego Klubu Sportowego Unia Pielgrzymka;
- Trener wielokrotnych medalistów Mistrzostw Polski wszystkich kategorii wiekowych, trener medalistów Mistrzostw Europy i Świata;
- Klubowy trener mistrza Polski Seniorów 2015 i mistrzyń Polski w kategorii zespołowej 2015;
- Wieloletni współorganizator i wykładowca podczas konferencji metodyczno-szkoleniowych organizowanych przez Polski Związek Łuczniczy;