

Plany szkolenia

PODNOSENIE CIĘŻARÓW PROGRAM SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

(opr. Jarosław Sacharuk)

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

Spis treści

[Wstęp](#)

I. [Założenia organizacyjno - metodyczne.](#)

1. [Etapy selekcji.](#)
2. [Etapy szkolenia.](#)

II. [Etap szkolenia wszechstronnego.](#)

1. [Założenia metodyczne organizacji szkolenia.](#)
2. [Zakres materiału do realizacji.](#)
3. [Struktura jednostki treningowej i mikrocyklu.](#)
4. [Przykładowe zestawy środków treningowych kształtujących cechy motoryczne:](#)
 - uwagi metodyczno - organizacyjne
 - kształtowanie siły
 - kształtowanie szybkości
 - kształtowanie gibkości
 - kształtowanie zwinności
 - kształtowanie wytrzymałości

III. [Ocena poziomu rozwoju motorycznego na etapie szkolenia wszechstronnego](#)

IV. [Etap szkolenia ukierunkowanego.](#)

1. [Zadania III i IV roku szkolenia.](#)
2. [Zakres materiału do realizacji w III i IV roku szkolenia.](#)
3. [Nauczanie ćwiczeń klasycznych - metodyka](#)
 - [Rwanie techniczne](#)
 - [Podrzut techniczny](#)

4. [Przykładowy plan jednostek treningowych w mikrocyklu.](#)
 - V. [Zasady oceny poziomu sprawności ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej.](#)
 - VI. [Materialne zabezpieczenie niezbędne do realizacji programu szkolenia dzieci i młodzieży w UKS.](#)
 - VII. [Bibliografia.](#)
-

Program szkolenia dzieci i młodzieży w Uczniowskich Klubach Sportowych (UKS) w wieku 11-14 lat dla sekcji podnoszenia ciężarów

Wstęp

Trening sportowy to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je. Kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość, oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej. Celem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji wysiłkowej umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych wyników i osiągnięć w uprawianej specjalności ruchowej.

I tak głównym celem sportu młodocianych jest stworzenie funkcjonalnej podstawy dla osiągnięć w wieku dojrzałym. Trening w tej kategorii wieku winien być więc nakierowany na adaptację ustroju do określonego rodzaju wysiłków zgodnie z prognozowanym modelem mistrzostwa przewidywanej specjalizacji.

I. Założenia organizacyjno – metodyczne.

Przedstawienie założeń organizacyjno – metodycznych w pracy, z tą kategorią wiekową ma na celu ujednoczenie szkolenia w strukturze PZPC, według najnowszych opracowań z zakresu teorii i optymalizacji treningu sportowego.

1. Etapy selekcji:

1. selekcja wstępna – badanie stanu zdrowia, uzdolnień ruchowych; sprawność fizyczna, cechy wolicjonalne. 11-12 lat
2. selekcja właściwa – wybór zawodników najbardziej uzdolnionych o szczególnych predyspozycjach sprawnościowych, anatomicznych i funkcjonalnych, predyspozycji psychicznych i zainteresowania uprawianiem podnoszenia ciężarów. 12-13 lat

Selekcja wstępna prowadzona jest wśród 11-12 letnich uczniów według następujących kryteriów:

- a. wysokość i masa ciała;
- b. poziom cech motorycznych: szybkość, siła, zwinność, koordynacja ruchowa, wytrzymałość, gibkość, moc;

- c. proporcje tułowia i kończyn;
- d. rozwój układu kostnego i mięśniowego (RTG dolny kręgosłup);
- e. przewidywana wysokość ciała w wieku dojrzałym (siatka centylowa);
- f. badania lekarskie w przychodni sportowej co 6 miesięcy.

Dobrymi ciężarowcami mogą zostać osoby odznaczające się niskim, średnim, a nawet wysokim wzrostem, proporcjonalną pod względem stosunków długościowych poszczególnych części budową ciała, smukłym kształtem mięśni, dobrą sprawnością fizyczną z dominującą cechą szybkości, dobrą ruchomością w stawach, podatnością na rozwój siły; osoby o silnym i zrównoważonym i ruchliwym typie nerwowym, z dużą odpornością psychiczną

(Dziedzic A. 1969).

TABELA 1. ORIENTACYJNE NORMY DO OCENY PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO CHŁOPCÓW

(Zaporożanow W., Sozański H. 97).

ĆWICZENIA	OCENA POZIOMU	WIEK, LAT			
		11	12	13	14
1. BIEG NA 30 M (S)	5	5,1 i mniej	4,9 i mniej	4,7 i mniej	4,6 i mniej
	4	5,2 – 5,3	5,0 – 5,1	4,8 – 4,9	4,7 – 4,8
	3	5,4 – 5,5	5,2 – 5,3	5,0 – 5,1	4,9 – 5,0
	2	5,6 – 5,7	5,4 – 5,5	5,2 – 5,3	5,1 – 5,2
	1	5,8 i więcej	5,6 i więcej	5,4 i więcej	5,3 i więcej
2. BIEG CIĄGŁY 5 MIN (M)	5		1376 i więcej	1446 i więcej	1576 i więcej
	4		1282 – 1375	1341 – 1445	1476 – 1575
	3		1186 – 1280	1236 – 1340	1376 – 1475
	2		1191 – 1185	1131 – 1135	1276 – 1375

ĆWICZENIA	OCENA POZIOMU	WIEK, LAT			
		11	12	13	14
3. SKOK W DAL Z MIEJSCA (CM)	5	198 i wyżej	213 i więcej	238 i więcej	251 i więcej
	4	183 – 197	198 – 212	219 – 237	235 – 250
	3	168 – 182	183 – 197	200 – 218	219 – 234
	2	153 – 167	168 – 182	181 – 199	203 – 218
	1	152 i mniej	167 i mniej	180 i mniej	202 i mniej
4. WYSKOK DOSIĘŻNY Z MIEJSCA (CM)	5	45 i więcej	50 i więcej	55 i więcej	60 i więcej
	4	40 – 44	45 – 49	50 – 54	55 – 59
	3	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54
	2	30 – 34	35 – 39	40 - 44	45 - 49
	1	29 i mniej	34 i mniej	39 i mniej	44 i mniej
5. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ ZZA GŁOWY (CM)	5	355 i więcej	410 i więcej	480 i więcej	575 i więcej
	4	320 – 350	375 – 405	445 – 475	540 – 570
	3	285 – 315	340 – 370	410 – 440	505 – 535
	2	250 - 280	305 - 335	375 - 405	470 – 500
	1	245 i mniej	300 i mniej	370 i mniej	465 i mniej
6. PODCIĄGANIE NA DRAŻKU	5	10 i więcej	13 i więcej	17 i więcej	17 i więcej
	4	8 – 9	10 – 12	13 – 16	13 – 16
	3	6 – 7	7 – 9	9 – 12	9 – 12

ZE ZWISU (LICZ. POWT.) ĆWICZENIA	OCENA POZIOMU	WIEK, LAT			
		11	12	13	14
	2	4 - 5	4 - 6	5 - 8	5 - 8
	1	3 i mniej	3 i mniej	4 i mniej	4 i mniej

2. Etapy szkolenia

Planując wieloletni proces szkolenia należy uwzględnić fazowość wynikającą z przesłanek biologicznych (fazy rozwoju organizmu) oraz metodycznych (możliwość realizacji określonego rodzaju treningu i konkretnych obciążeń). Nabór do sekcji należy rozpocząć od września (początek roku szkolnego).

TABELA 2. ETAPY SZKOLENIA W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW.

ROK TRENINGU - ETAP SZKOLENIA	WIEK	CZAS SZKOLENIA W GRUPIE	LICZBA ZAWODNIKÓW	LICZBA JEDNOSTEK TRENINGOWYCH W MIKROCYKLU	CZAS TRWANIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
I rok, etap szkolenia wszechstronnego (ogólnego, wstępnego)	11 - 12 lat	1 rok	12 – 15	3	45 – 60
II – III rok, etap szkolenia ukierunkowanego	12 – 13 13 – 14	2 lata	12 – 15	4	45 – 60
IV – V rok, etap szkolenia specjalnego – wstępny, właściwy.	15 – 16 16 – 17	2 – 3 lata	10 – 12	6 – 8	60 – 90
VI rok etap szkolenia mistrzowskiego			9	8 - 12	90 – 120 2-3 treningi dziennie

Etapy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Rozkład treści szkolenia: ćwiczeń specjalnych, ukierunkowanych i wszechstronnych (w % 12).

II. Etap szkolenia wszechstronnego.

1. Założenia metodyczne organizacji szkolenia.

Głównym celem etapu wszechstronnego jest zainteresowanie młodzieży uprawianiem podnoszenia ciężarów, podniesienie poziomu sprawności ogólnej, poprawne opanowanie techniki stosowanych środków treningowych, zasady bezpieczeństwa i higieny osobistej. Aby w pełni zrealizować założenia i etapy szkolenia wszechstronnego należy kierować się następującymi zasadami stosowanymi w treningu sportowym- zasady dydaktyczne: świadomości, aktywności, pogłębowości, systematyczności, dostępności, trwałości, indywidualizacji, łączenia teorii z praktyką. Etap szkolenia wszechstronnego biorąc pod uwagę wiek ćwiczących wymaga stosowania odpowiednich form treningu. Na tym etapie zaleca się stosowanie formy zadaniowej, formy zabawowej, a w ograniczonym stopniu formy ścisłej.

2. Zakres materiału do realizacji w pierwszych latach szkolenia.

Gimnastyka.

1. Ćwiczenia kształtujące z zastosowaniem przyborów (piłki lekarskie 2-3 kg, hantle 1-3 kg, laski gimnastyczne) i przyrządów (drażek, poręcze, skrzynia i ławki gimnastyczne).
2. Elementy gimnastyki podstawowej, akrobatyka.
3. Gry i zabawy ruchowe z elementami współzawodnictwa.
4. Ćwiczenia równowagi, skoki.

Gry sportowe.

1. Elementy koszykówki, piłki siatkowej, piłki nożnej, gry i zabawy w wykorzystaniem sztafet (rywalizacji).

Atletyka.

1. Wieloskoki z odbicia obunóż, skoki wzwyż , w dal z rozbiegiem i z miejsca.
2. Rzuty piłeczką palantową.
3. Rzuty kulą (piłką lekarską) 2-3 kg oburącz w przód i tył ponad głowę.
4. Atletyka terenowa - małe zabawy biegowe.

Ćwiczenia ze sztangą (lub laskami gimnastycznymi) 6-8-10 kg.

1. Przyjmowanie pozycji startowej przy zarzucie sztangi na klatkę piersiową.
2. Nauka podciągania i opuszczania sztangi.
3. Nauka zarzutu sztangi na klatkę piersiową z pół i pełnym przysiadem, sposobem nożycowym realizacja ćwiczeń z podstawek (drażek) gryf poniżej kolan.
4. Przysiady ze sztangą na barakach.
5. Przysiady ze sztangą na klatce piersiowej.
6. Wyciskanie leżąc trenażer typ atlas lub gryf.

Pływanie

1. Nauka ewentualne doskonalenie pływania, elementy nurkowania ze szczególnym uwzględnieniem oddychania w trakcie ćwiczeń.

Teoria

1. Znaczenie sprawności fizycznej w życiu człowieka.
2. Historia sportów siłowych od starożytności do czasów współczesnych.
3. Osiągnięcia polskich ciężarowców w 10, MŚ, ME – sylwetki najwybitniejszych zawodników.
4. Nazewnictwo przyborów i przyrządów stosowanych w zajęciach treningowych.

Do realizacji powyższych tematów należy wykorzystać publikacje, wydawnictwa albumowe, foldery, filmy video.

3. Struktura jednostki treningowej i mikrocyklu.

Na etapie szkolenia wszechstronnego z zawodnikami początkującymi zaleca się stosowanie jednostek treningowych o strukturze czteroczęściowej:

I Część wprowadzenie – omówienie zadań treningu, techniki ćwiczeń, prezentacja filmów.

II Część wstępna: składa się z rozgrzewki ogólnej i specjalnej.

Zadaniem części wstępnej jest wzrost gotowości organizmu do wysiłku przez wzrost temperatury ciała, aktywizację systemu nerwowego, skrócenie czasu reakcji motorycznej, poprawa kondycji, zabezpieczenie przed kontuzjami.

III Część główna – zadaniem części głównej to nauka nowych elementów techniki, rozwijanie cech motorycznych, wolicjonalnych – kolejność realizacji ćwiczeń z zawodnikami początkującymi:

1. ćwiczenia ukierunkowane na naukę i doskonalenie techniki wykonywanych ćwiczeń (poprawność, dokładność);
2. kształtowanie szybkości i koordynacji;
3. kształtowanie siły;
4. kształtowanie wytrzymałości.

IV Część końcowa – zadaniem części końcowej jest stopniowe obniżenie funkcji fizjologicznych organizmu, zmniejszenie poziomu zakwaszenia i przyśpieszenie tempa odnowy. Zaleca się stosowanie ćwiczeń oddechowych, rozluźnianie, rozciąganie tych grup mięśniowych, które były szczególnie zaangażowane w jednostce treningowej.

Jednostki treningowe mikrocyklu – przykłady.

Poniedziałek

I. Część. Wprowadzenie -min

1. Powitanie, podanie i omówienie zadań treningu.

2. Film video.

II. Część wstępna:

1. rozgrzewka ogólna - Zabawy bieżne, ćwiczenia kształtujące, podskoki, ćwiczenia w parach.
2. rozgrzewka specjalna - Wieloskoki, ćwiczenia dwójkowe z mocowaniem.

III. Część główna

1. Przebieżki start niski 30m x 3, 40m x 2.
2. Skoki w dal obunóż z miejsca 8 - 12 prób.
3. Rzuty piłką lekarską oburącz ponad głowę w tył 2 kg - 3 kg - 6 prób.
4. Mini piłka nożna 4 x 4 -25min.

IV. Część końcowa

1. Nauka prawidłowego sposobu oddychania: pozycja wyjściowa stojąc, wdech przez nos - wydech ustami - czas wdechu od czasu wydechu 1:2 lub 1:3;
2. Ćwiczenia rozciągające (skłony siedząc, stojąc);
3. Zwis tyłem na drabinkach.

Omówienie zajęć pożegnanie.

Środa

Część I i II jak poniedziałek

III. Część główna – kształtowanie mięśni pod względem siły, długości i elastyczności, wyrabianie obszerności ruchów.

1. Ćwiczenia kształtujące:
 - a. obręcz barkową, 6-8 powt., 3 serie, 3 ćwiczenia;
 - b. tułów, 8-10 powt., 3-4 serie, 3 ćwiczenia;
 - c. nogi 8-10 powt., 4-5 serie, 2 ćwiczenia

Ćwiczenia kształtujące wykonujemy z hantlami, ciężar hantli należy tak dobrać, aby ćwiczący mogli wykonać ćwiczenia swobodnie i w pełnym zakresie ruchu. Zwracamy uwagę na poprawną technikę ruchów w połączeniu z prawidłowym sposobem oddychania.

IV. Część końcowa

1. Doskonalenie prawidłowego sposobu oddychania;
2. Słuchanie muzyki;
3. Ćwiczenia rozciągające.

Omówienie zajęć, pożegnanie.

Piątek

I. Część wprowadzenie -min

1. Powitanie, podanie i omówienie zadań treningu.
2. Zapoznanie z nazewnictwem przyborów i ćwiczeń stosowanych w jednostce treningowej hantle, laska

gimnastyczna, gryf, zarzut, ciąg i opuszczenie sztangi

II. Część wstępna -min

- a. rozgrzewka ogólna
 1. Trucht, na sygnał zmiana kierunku biegu, obrót przez lewe i prawe ramię.
 2. Gimnastyka – ćwiczenia kształtujące.
- b. rozgrzewka specjalna
 1. Ćwiczenia z małym obciążeniem 1-2 kg
 2. Ćwiczenia techniki przysiad gryf na barkach, przysiad rwaniowy, przysiad podrzutowy, jako przybory laski gimnastyczne lub metalowe drążki o wadze 4-6 kg.

III. Część główna -min.

1. Nauka podciągania i opuszczania sztangi – 5-6 podejść.
2. Nauka zarzutu sztangi na klatkę piersiową do pół i pełnego przysiadu (koordynacja oddechu ze strukturą ćwiczeń)
3. Gimnastyka – ćwiczenia na poręczach, drabinki szwedzkie, ćwiczenia wolne lub układ ćwiczeń w formie toru przeszkód
4. Skok w dal z miejsca „kto dalej” (4-6 skoków)
5. Gra zespołowa 10-15 min lub zabawa biegowa, sztafety z rywalizacją.

IV. Część końcowa -min.

1. Włożeniu tyłem prawa dłoń na klatkę piersiową lewa na brzuchu – doskonalenie prawidłowego oddychania (rytm oddechowy 1:2)
2. Ćwiczenia rozciągające
3. Zwisy – podciąganie nóg ugiętych w stawach kolanowych do klatki piersiowej 6-8 powtórzeń po 2-3 serie

W kolejnych jednostkach treningowych mikrocyklu zmieniamy środki treningowe (ćwiczenia), ilość serii i powtórzeń oraz ciężaru przyborów. Elementy łatwiejsze zastępujemy trudniejszymi, staramy się łączyć poszczególne fazy ćwiczeń w całość.

4. Przykładowe zestawy środków treningowych kształtujących podstawowe cechy motoryczne.

Uogólniając przesłanki treningowe i wiadomości metodyczne na temat kształtowania zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w procesie szkolenia sportowego, należy zwrócić uwagę, że działalność pedagogiczna trenera – to, przede wszystkim proces twórczej pracy, podstawę której stanowi znajomość prawidłowości rozwoju młodego organizmu. Twórczość trenera, zależy również od znajomości środków i metod oddziaływania pedagogicznego, które wraz ze znajomością praw rozwoju organizmu określają efekty procesu szkoleniowego. W wieku 11 – 12 lat u chłopców o przyspieszonym tempie rozwoju fizycznego obserwuje się intensywne formowanie tych systemów organizmu, które warunkują siłę i gibkość. Tempo rozwoju szybkości pozostaje na dotychczasowym poziomie, zwinność obniża się, a wytrzymałość nieznacznie rośnie. U 11 – 12 – latków o spowolnionym rozwoju fizycznym tempo przyrostu zdolności siłowych rośnie nieznacznie, szybkość zwiększa się, tempo rozwoju zwinności obniża się, a gibkość pozostaje na poziomie 10 – 11- latków. Dane te stanowią podstawę do planowania odpowiedniej objętości obciążenia dla tej grupy dzieci (Wołkow L.W., w 3.). Kompleksowe kształtowanie

zdolności motorycznych dzieci przebiegać powinno z zachowaniem następującej kolejności wykonywania ćwiczeń: gibkość, zwinność (technika ruchu), szybkość, siła, wytrzymałość (Jagiełło W. 2000).

Uwagi metodyczno – organizacyjne

- trening siły - tabela 9., ryc. 5, 6, 7.

Dobór środków sprzyjających rozwojowi, powinien uwzględniać harmonijny rozwój muskulatury i odpowiedni od wieku rozwój masy mięśniowej. Celem jest stosowanie w kształtowaniu siły ćwiczeń szybkościowo – siłowych o charakterze dynamicznym (30-40% masy ciała). Właściwości rozwojowe organizmu młodych zawodników wskazują, iż podczas kształtowania siły należy stosować dwie metody: metodę powtórzeniową oraz dynamicznych wysiłków.

Środki kształtujące siłę powinny wpływać na rozwój podstawowych grup mięśni, kończyn dolnych i górnych, obręczy barkowej, tułowia i w sposób kompleksowy rozwijać je. W tym celu stosuje się ćwiczenia z użyciem różnych przyborów i przyrządów: hantle, odważniki, sztanga, trenażery, opór partnera jak również zajęcia w terenie wykorzystujące jego ukształtowanie (plaża, wzniesienia, przeszkody).

- trening szybkości – tabela 8, ryc. 2.

Podczas kształtowania szybkości, należy przestrzegać następujących wskazówek metodycznych:

- technika ćwiczenia nie powinna być złożona;
- ćwiczenia powinny dobrze opanowane przez ćwiczących;
- czas trwania ćwiczeń powinien być taki, aby pod koniec ich wykonywania szybkość nie spadła z powodu zmęczenia;
- czas trwania ćwiczeń u dzieci i młodzieży nie powinien przekraczać 10-12 s;

- trening gibkości – tabela 7., ryc. 3, 4.

W ćwiczeniach gibkości chłopców dozowanie wielkości obciążeń są następujące: dla kręgosłupa od 45 do 60 powtórzeń; dla stawu biodrowego od 30 do 35 powtórzeń na każdą nogę; dla stawów obręczy barkowej od 25 do 35 powtórzeń na każdą rękę. Przy czym ćwiczenia należy wykonywać w seriach, 3-5 rytmicznych powtórzeń stopniowo zwiększając amplitudę (dziewczęta odpowiednio 15-55 powtórzeń).

III. Ocena poziomu przygotowania wszechstronnego.

Na etapie szkolenia wszechstronnego należy stosować kontrolę bieżącą i okresową np. pod koniec każdego miesiąca należy dokonać kontroli poziomu sprawności ogólnej za pomocą testów.

TABELA 3. PRZYKŁADOWE NORMY POZIOMU SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ.

		OCENA (PUNKTY)
LP.	PRÓBA	

		3	4	5	6
1.	Bieg na dystansie 60m (s)	13-12,70	12,20-11,20	10,90-10,50	10,25-9,8
2.	Skłon tułowia w przód (cm)	Palcami dotknąć tułowia	Dłońmi dotknąć do podłogi	Twarzą dotknąć kolan	Stojąc na podwyższeniu, palce poniżej stóp
3.	Wyskok dosiężny w (cm)	25	30	35	40
4.	Skok w dal	140-155	150-165	175-195	200-215
5.	Rzut piłką lekarską oburącz w tył 2 kg (m)	3,60-4,00	4,40-4,80	5,20-5,35	5,50-5,70

Etap szkolenia wszechstronnego, ogólnorozwojowego, który trwa 1 - 1,5 roku należy podsumować na podstawie analizy wyników osiągniętych na sprawdzianach okresowych w ramach organizowanych przez szkołę przy udziale zainteresowanych klubów Szkolnych Igrzysk Sportowych. Program igrzysk powinien zawierać wybrane próby np.: 3,4,5,7, patrz tabela 4.

Na podstawie uzyskanych wyników należy kwalifikować zawodników do następnego etapu - etap szkolenia ukierunkowanego. Zawodnicy, którzy osiągnęli wyznaczone normy przechodzący do etapu szkolenia ukierunkowanego.

TABELA 4. PRZYKŁADOWE NORMY POZIOMU SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ DO BIEŻĄCEJ OCENY.

LP.	PRÓBA	SKALA OCEN (PUNKTY)			UWAGI
		3	4	5	
1.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (liczba powtórzeń)	10	15	20	
2.	W zwisie tyłem na drabinkach gimnastycznych utrzymanie nóg ugiętych pod kątem 90° (s)	2	4	6	
3.	Skłon tułowia w przód (cm)	Palcami dotknąć podłogi	dłońmi dotknąć podłogi	głową dotknąć kolan	

4.	Bieg na dystansie 60m (s)	9,6	9,3	9,0	
5.	Wyskok dosiężny (cm) (metoda Abałakowa)	25	30	35	
6.	Bieg przełajowy 500 m (s)	107	100	92	
7.	Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż w (cm)	150	160	170	
8.	Ocena pozycji startowej, podciągania, przysiad				

Oprócz podanych norm w tabeli określających sprawność ogólna należy uwzględnić takie czynniki jak: cechy wolicjonalne i osobowościowe odwaga, wytrzymałość, pracowitość oraz zdolność przyswajania techniki nauczanych ćwiczeń. Szczegółowej kontroli funkcjonowania układu sercowo - naczyniowego dokonujemy równoległe z badaniami okresowymi w przychodni sportowo-lekarskiej (jedna z prób wydolności).

IV. Etap szkolenia ukierunkowanego wiek 13-14 lat II i III rok szkolenia.

1. Zadania II i III roku szkolenia.

1. Podniesienie poziomu przygotowania sprawności ogólnej ogólnorozwojowego.
2. Nauka i doskonalenie techniki ćwiczeń klasycznych poprzez wprowadzenie środków o oddziaływaniu ukierunkowanym (specjalne ćwiczenia przygotowawcze).
3. Samoocena i samokontrola wykonywanych zadań ruchowych.
4. Selekcja właściwa.

2. Zakres materiału do realizacji w II i III roku szkolenia.

2.1. Gimnastyka.

1. ćwiczenia bez i z zastosowaniem przyborów i przyrządów
2. ćwiczenia na drążku, poręczach, kółkach, skoki przez skrzynię
3. przewroty w tył, w przód, łączone, przerzuty.

2.2. Lekka atletyka.

1. sprinty 40 m i 60 m,
2. biegi w terenie 600 – 200 m, atletyka terenowa, III rok 1000 m.
3. skoki w dal, wzwyż, obunóż z miejsca, II rok pięcioskok,

4. rzuty oburącz ponad głową tył 4-5 kg, III rok 5 kg.

2.3. Gry zespołowe

1. piłka siatkowa
2. piłka nożna
3. piłka ręczna
4. koszykówka
5. zabawy i gry ruchowe w formie sztafet

2.4. Pływanie

1. nurkowanie - łowienie przedmiotów z dna basenu
2. wyścigi sztafet

2.5. Ćwiczenia ze sztangą

1. ćwiczenia startowe: rwanie, podrzut techniczny,
2. ćwiczenia przygotowawcze i podciągania, zarzut z małym podsiadem,
3. wyciskanie leżąc, III rok wyciskanie siedząc,
4. przysiady ze sztangą na klatce piersiowej i barkach,
5. podrzut ze stojaków na unik, podrzut zza głowy, podrzut - III rok.

Uwaga ! Ćwiczenia startowe i przygotowawcze wykonujemy z podstawek (w II roku szkolenia).

2.6. Teoria

1. historia podnoszenia ciężarów
2. przepisy i regulaminy zawodów
3. zarys wiadomości o człowieku (budowa anatomiczna, fizjologia)
4. higiena, masaż, sauna.

Struktura jednostki treningowej jak na etapie wszechstronnym czteroczęściowa, 3 - 4 jednostki treningowe w mikrocyklu.

3. Nauczanie ćwiczeń klasycznych.

Rwanie techniczne

1. nauka pozycji startowej
2. podciąganie rwaniowe z podstawek (ze zwisu)
3. podciąganie rwaniowe z pomostu
4. rwanie ze zwisu z półprzysiadem
5. rwanie z pomostu z półprzysiadem
6. przysiady rwaniowe
7. pozycja wyjściowa: sztanga na barkach przysiad rwaniowy

8. rwanie z podstawek (ze zwisu) na siad
9. rwanie techniczne

Podrzut techniczny

1. nauka pozycji startowej
2. podciąganie podrzutowe bez poderwania z podstawek i pomostu
3. podciąganie podrzutowe z pomostu z poderwaniem
4. podrzut na unik ze stojaków
5. zarzut sztangi na klatkę piersiową z półprzysiadem z podstawek
6. zarzut sztangi na klatkę piersiową z pełnym przysiadem, z podstawek (zwisu)
7. jw. tylko z pomostu
8. podrzut na nożyce ze stojaków
9. podrzut techniczny.

Nauczając techniki ćwiczeń z zakresu podnoszenia ciężarów należy stosować dydaktyczne zasady nauczania m.in. zasadę dostępności, zasadę stopniowania trudności, zasada świadomej aktywności, zasada systematyczności, zasada poglądowości, zasada trwałości.

Mając na względzie wyżej przedstawione zasady dydaktyczne można przyjąć, że w praktyce sportowej proces kształtowania umiejętności ruchowych (nauka techniki) winien odbywać się w następującej kolejności:

1. Podanie nazwy ćwiczenia.
2. Zwięzły opis reguł działania – dla aktywizacji procesów myślowych i wytworzenia właściwego wyobrażenia o strukturze danego zadania ruchowego.
3. Wzorcowy pokaz ćwiczenia.
4. Myślowa analiza i konfrontacja wyobrażenia o ruchu z poznanym obrazem.
5. Wykonanie ćwiczenia pod kontrolą nauczyciela, trenera z informacją werbalną i obrazową.
6. Stopniowe i systematyczne przejście do samodzielnego wykonania ćwiczenia w rzeczywistych warunkach.

4. Przykładowy plan jednostek treningowych w mikrocyklu - drugi i trzeci rok szkolenia.

I trening: Część główna

1. podciąganie podrzutowe bez poderwania
2. wyciskanie sztangi leżąc
3. przysiady ze sztangą
4. wieloskoki w dal z miejsca obunóż
5. ćwiczenia mm brzucha
6. gra w piłkę nożną.

II trening: Część główna

1. podciągania podrzutowe bez poderwania

2. wyciskanie sztangi leżąc – ławka skośna
3. przysiady ze sztangą na klatce piersiowej
4. naskoki obunóż na skrzynię
5. elementy ćwiczeń akrobatycznych
6. ćwiczenie mm brzucha.

III trening: Część główna

1. zarzut z półprzysiadem
2. podciągania podrzutowe - z podstawek (z poniżej kolan)
3. wyciskanie leżąc
4. przysiady ze sztangą na barkach
5. wielokrotny obunóż w dal

IV trening: Część główna

1. rwanie ze zwisu (podstawek) z półprzysiadem
2. podciąganie rwaniowe
3. przysiady ze sztangą na klatce piersiowej
4. ćwiczenia kształtujące ze sztangelkami.

V. Ocena poziomu sprawności ogólnej ukierunkowanej i specjalnej.

W trakcie realizacji zadań etapu ukierunkowanego przeprowadzamy ocenę poziomu przygotowania sprawności ogólnej i ukierunkowanej na podstawie niżej podanych prób.

TABELA 5. OCENA POZIOMU SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ 13-14 LETNICH CHŁOPCÓW - PODNOSZENIE CIĘŻARÓW.

PRÓBA	OCENA (PUNKTY)		
	3	4	5
Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (liczba powtórzeń)	15	20	25
Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczach (liczba powtórzeń)	6	8	12
Wchodzenie na czas po linii długości 4 m (s)	20	15	12

Wchodzenie na czas po linie (4 m) bez pomocy nóg (s)	22	20	18
Czas utrzymania w zwisie na drążku ugiętych nóg pod kątem 90o (s)	3	5	8
Skłon tułowia w dół (cm)	Palcami dotknąć do podłogi	dłońmi dotknąć do podłogi	twarzą dotknąć do kolan
Bieg 60 m (s)	9,3	9,0	8,9
Bieg przełajowy 500 m (s)	100	92	85
Skoki w dal z miejsca (cm)	160	170	180
Pchnięcie kulą 4 kg (m)	7	8	9

Ocenę poziomu przygotowania specjalnego należy przeprowadzić w jednej z poniższych form:

1. Zawody na technikę (rwanie, podrzut) na poziomie klubu, okręgu i makroregionu w kategorii 13 -14 lat zgodnie z regulaminem PZPC.
2. Zawody na poziomie klubu i okręgu tylko w jednym boju podrzut techniczny trzy próby plus wielobój lekkoatletyczny bieg 60m, skok w dal z miejsca obunóż, rzut piłką lekarską oburącz w tył 5 kg.

VI. Materialne zabezpieczenie niezbędne do realizacji programu szkolenia dzieci i młodzieży w UKS.

Do realizacji powyższego programu niezbędne jest zabezpieczenie UKS w podstawowy sprzęt treningowy: drążki metalowe o wadze 6,8, 10 kg, sztangi z tworzywa - plastik, urządzenia typu „Atlas” hantle 30 szt. o wadze 2 kg. Plastikowe gryfy z krążkami o wymiarach olimpijskich pozwolą prowadzić zajęcia treningowe na etapie szkolenia wszechstronnego bez użycia pomostów. W dalszej części szkolenia II i III rok należy zabezpieczyć sekcję w gryfy 15 i 20 kg z niezbędnym obciążeniem, stojaki oraz pomosty treningowe.

LITERATURA

1. Drabik J. (1992): Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej, AWF im. J. Śniadeckiego Gdańsk.
2. Dziedzic A. (1969): Trening ciężarowca. Sport i Turystyka, Warszawa.
3. Jagiełło W. (2000): Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Biblioteka trenera. COS Warszawa.

4. Kruszewski M. (1982): Jak urozmaicić trening ciężarowców. Sport Wyczynowy, Nr 11, Warszawa.
5. Kurz T. (1997): Stretching – trening gibkości. COS RCMSz KfiS, Warszawa.
6. Materiały sprawozdawczo - szkoleniowe (1985-2001) PZPC, Warszawa.
7. Osiński W. (2000): Antropomotoryka. Seria Podręczniki nr 49. AWF Poznań.
8. Perkowski K., Śledziewski D. (1998): Metodyczne podstawy treningu sportowego. Biblioteka trenera, COS Warszawa.
9. Sacharuk J. (1997): Program szkolenia instruktorów podnoszenia ciężarów. PZPC Warszawa. (Rękopis)
10. Sacharuk J. , Oleszko W.G. (1999): Charakterystyka parametrów spirometrii ciężarowców w: optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki. Materiały I OKN. IWFIS Biała Podlaska.
11. Sacharuk J., Kopański R., Kopański D. (2003): Przegląd metod i systemów treningowych stosowanych w rozwoju siły mięśni nóg. Materiały informacyjno-szkoleniowe PZPC : Za I półrocze 2003 roku. Red. Szyk M. Warszawa : PZPC s.158-159
12. Sozański H. (1986): Zasady teoretyczne i niektóre rozwiązania praktyczne sportu dzieci i młodzieży. Wiedza o kulturze fizycznej nr 5, PTNKF Warszawa.
13. Sozański H. (1999): Cele strategiczne oraz uwarunkowania sportu dzieci i młodzieży. Zasady planowania i kontroli szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Materiały szkoleniowe dla trenerów, RCM-S KFiS, Warszawa.
14. Sozański H. (1999): Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka trenera , COS Warszawa.
15. Trzaskoma Z. (1985): Wybrane zagadnienia procesu treningowego w podnoszeniu ciężarów. Instytut Sportu, Prace i materiały, tom VI, Warszawa.
16. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001): Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS Warszawa.
17. Ważny Z. (1987): System szkolenia sportowego. Biblioteka trenera. RCM-S KFiS, Warszawa.
18. Zaporozhanow W., Sozański H. (1997): Dobór i kwalifikacja do sportu. Biblioteka trenera, COS RCM-S KFiS, Warszawa.