



**ZASADY OPRACOWYWANIA WIELOLETNICH
PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH DLA
ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ
ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**



Warszawa 2017

Przygotował:

Hubert Makaruk

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej



SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie.....	5
2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego.....	10
2.1. Etap szkolenia wszechstronnego.....	10
2.2. Etap szkolenia ukierunkowanego.....	12
2.3. Etap szkolenia specjalnego (faza treningu bazowego).....	15
3. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w szkołach o profilu sportowym.....	18
4. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego.....	19
4.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym.....	20
4.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym.....	20
4.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym.....	21
4.4. Cele kształcenia na II etapie edukacyjnym.....	21
4.5. Cele kształcenia na III etapie edukacyjnym.....	22
5. Efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się.....	23
6. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego.....	25
6.1. Treści programowe na etapie wszechstronnym.....	26
6.2. Treści programowe na etapie ukierunkowanym.....	28
6.3. Treści programowe na etapie specjalnym.....	29
6.4. Treści programowe na II etapie edukacyjnym.....	34
6.5. Treści programowe na III etapie edukacyjnym.....	35
7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół o profilu sportowym.....	37
8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się.....	41
9. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez polski związek sportowy.....	46
10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego.....	48
11. Dobre praktyki rekomendowane przez polski związek sportowy.....	50

Piśmiennictwo.....	51
Załącznik 1. Wzorcowe efekty szkolenia sportowego w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego.....	55
Załącznik 2. Efekty uczenia się zawarte w podstawie programowej z wychowania fizycznego.....	61
Załącznik 3. Formularz wieloletniego programu szkolenia.....	72

1. Wprowadzenie

Zgodnie z ustawową definicją¹ sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. Obszar sportu ukierunkowany na współzawodnictwo, którego istotę stanowi indywidualna lub zespołowa rywalizacja przebiegająca według określonych przepisów, a zarazem którego cele nastawione są długofalowo na maksymalizację wyników określa się mianem sportu wyczynowego (kwalifikowanego). Współzawodnictwo powinno przybierać różną rangę w czasie kolejnych etapów szkolenia sportowego – zmiernając do jednego celu w postaci maksymalnych osiągnięć sportowych zawodnika w kategorii seniora. Dlatego też, z założenia proces szkolenia sportowego ma charakter perspektywiczny i wieloletni, programowany etapowo: etap szkolenia wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalnego². Każdy z etapów ma swoje odrębne zadania szkoleniowe podyktowane głównie uwarunkowaniami ontogenetycznymi, koncepcją szkolenia, potencjałem ludzkim i bazowym. Na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym wszelkie szkoleniowe działania powinny być nakierowane na rozwój potencjału zawodnika, w dalszej kolejności na uczestnictwo we współzawodnictwie, a efekty sportowe współzawodnictwa powinny być jedynie monitorowane i służyć optymalizacji długofalowych programów szkolenia. Realizacja celów i zadań właściwych dla etapu wszechstronnego przejawia się w stosowaniu bardzo szerokiego wachlarza form i ćwiczeń z różnych sportów, jednocześnie uwzględniając okresy sensytywne (krytyczne) oraz różnice wynikające z dymorfizmu płciowego. Istotne jest tu również wstępne rozpoznanie predyspozycji potencjalnego zawodnika w kontekście prognozowanej specjalizacji. Etap szkolenia ukierunkowanego stanowi płynne przejście do wstępnej specjalizacji poprzez kierunkowe kształtowanie zdolności i umiejętności wiodących w przewidywanej specjalizacji sportowej, w dalszym ciągu nie zaniedbując wykorzystywania w treningu ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz metod, form i środków charakterystycznych dla sportów zbliżonych funkcjonalnie do sportu wiodącego. Celem ostatniego (specjalnego) etapu szkolenia jest podnoszenie poziomu wytrenowania i dążenie do uzyskania mistrzostwa

¹ Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz.U. 2010 nr 127 poz. 857, ze zm.)

² Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) (2013) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom I).

sportowego. Postępującej indywidualizacji, specjalizacji i intensyfikacji obciążeń treningowych i startowych towarzyszą tu wysoko zaawansowane rozwiązania technologiczne. Ten zwykle najdłuższy etap ma przebieg fazowy. Pierwsza faza specjalnego przygotowania bazowego, w większości sportów zbiega się z wiekiem juniorskim. Pomimo wysokiej specjalizacji sportowej, intensywność i objętość nie osiągają jeszcze maksymalnych wartości. Faza ta stanowi fundament motoryczny, techniczny i psychiczny dla kolejnej, najbardziej forsownej – fazy maksymalnych osiągnięć, gdzie celem jest uzyskanie mistrzostwa sportowego. Etap ten zamyka faza stabilizacji osiągnięć³.

Wieloletnie doświadczenie szkoleniowe wybitnych trenerów oraz badania naukowe przekonują⁴, iż tak zorganizowany model szkolenia – model progresywny – cechuje wysoka skuteczność. Warunkuje ją jednak efektywność wypracowanego systemu szkolenia sportowego, czyli wieloczynnikowej i wielofunkcyjnej struktury wzajemnie powiązanych składowych, ukierunkowanych na cele etapowe. Jednym z ogniw polskiego systemu zarządzania sportem⁵ jest sport dzieci i młodzieży, wyraźnie zdefiniowany podsystem sportu wyczynowego, obejmujący uzdolnionych i zadeklarowanych 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 długofalowych programów szkolenia opracowanych przez dany polski związek sportowy, a zatwierdzonych przez Ministra Sportu i Turystyki (MSiT)⁶, w tym poprzez stworzenie odpowiednich warunków bazowych oraz socjalno-bytowych z jednoczesnym „umożliwieniem uczniom godzenia zajęć sportowych z nauką w szczególności poprzez odpowiednią organizację zajęć dydaktycznych”⁷. Wzrastająca w ostatnich latach liczba szkół i oddziałów o profilu sportowym, sukcesywnie zwiększane nakłady finansowe przez MSiT na

³ Płatonow W., Sozański H. (1991) Optymalizacja struktury treningu sportowego.

⁴ Sugimoto i wsp. (2017) Implications for training in youth: is specialization benefiting kids?

⁵ Żyśko J. (2008) Zmiany we współczesnych systemach zarządzania sportem wyczynowym w wybranych krajach europejskich.

⁶ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017, poz. 671).

⁷ Zgodnie z Ustawą z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. 2017 poz. 59, ze zm.).

szkolenie młodzieży uzdolnionej ruchowo, przekazanie merytorycznej opieki nad szkoleniem i współzawodnictwem młodzieży w olimpijskich sportach indywidualnych i sportach zespołowych polskiemu związkowi sportowemu^{8,9} oraz nowe regulacje prawne¹⁰ w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego wskazują, iż państwo polskie upatruje w tym podsystemie jednego z gwarantów przyszłych sukcesów sportowych kraju. Z drugiej jednak strony działania kontrolne Najwyższej Izby Kontroli (NIK)¹¹ wykazały, że system szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo finansowany ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej¹² jest nieskuteczny. O ile kryterium skuteczności przyjęte przez NIK można uznać, co najmniej za dyskusyjne, bowiem niezgodne z modelem progresywnego szkolenia – liczba medali uzyskanych przez uczniów szkół mistrzostwa sportowego podczas mistrzostw świata i Europy, o tyle ocena efektów szkoleniowych opierająca się na osiągnięciach medalowych absolwentów szkół i ośrodków sportowych w poszczególnych sportach¹³ – bliższa idei modelu progresywnego szkolenia – a także dość powszechne nastawienie na maksymalizację wyników w młodzieżowych kategoriach wiekowych¹⁴ w połączeniu z dużym odpływem zawodników między kategoriami młodzieżowymi

⁸ GUS (2015) Kultura fizyczna w Polsce w latach 2013-14, Rzeszów.

⁹ Openfield (2017) Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w Polsce, Opole.

¹⁰ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017, poz. 671).

¹¹ Najwyższa Izba Kontroli (2015) Informacja o wynikach kontroli. Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo, Warszawa.

¹² Od 2014 r. wprowadzono dwie formy szkolenia finansowane przez Ministra SiT ze środków FRKF oraz organów prowadzących szkoły: indywidualną (realizowaną przez PZS, obejmującą szkolenie poprzez udział w zgrupowaniach) i grupową (szkolenie realizowane w szkołach mistrzostwa sportowego i ośrodkach szkolenia sportowego młodzieży).

¹³ Na podstawie danych przedstawionych przez Openfield (2017) w opracowaniu Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w Polsce, odsetek medali zdobytych przez absolwentów SMS i OSSM w ogólnej liczbie medali zdobytych przez reprezentantów Polski w latach 2014-2016 można uznać za niesatysfakcjonujący, np. w przypadku piłki siatkowej było to 15% członków drużyny, w pływaniu 14%, w lekkiej atletyce 10%, w żeglarskim 8%, w podnoszeniu ciężarów 7%, a w szermierce 0%. Należy nadmienić, że w przypadku wybranych sportów zimowych, pięcioboju nowoczesnego i Taekwondo odsetek ten był na poziomie 100%, jednakże z zastrzeżeniem, że w tych przypadkach liczba medali była dość mała od 2 do 11.

¹⁴ Według analiz zawartych w opracowaniu pod redakcją H. Sozańskiego (2014) Studium diagnozy sportu wyczynowego w Polsce, poziom osiągnięć sportowych polskich juniorów jest wyższy niż seniorów, co może wskazywać na nadmierną intensyfikację treningu, która zwiększa ryzyko nadmiernej eksploatacji organizmu, w konsekwencji powodując stagnację lub nawet regres w wieku seniora. Ze 136 medalistów mistrzostw świata juniorów w latach 2005-2012 tylko 17 zawodników (12,5%) zakwalifikowało się do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie (2008 r.) i Londynie (2012 r.), zdobywając 2 medale i jedno miejsce punktowane.

a seniorskimi¹⁵ oraz obniżająca się skuteczność startowa reprezentantów Polski w czasie ostatnich trzech igrzysk olimpijskich¹⁶ uprawniają do podjęcia działań optymalizacyjnych w tym zakresie¹⁷. W ocenie NIK¹⁸ niewłaściwym było odstąpienie od wymogu opracowania przez związki sportowe wieloletnich programów szkolenia dostosowanych do wieku zawodników (uczniów). Mogło to spowodować sytuację, w której szkoły i związki realizowały niespójne programy szkolenia, co mogło skutkować zahamowaniem procesu wyszkolenia i brakiem podnoszenia poziomu sportowego uczniów szkół sportowych i mistrzostwa sportowego.

Sport i wychowanie fizyczne pozostają w ścisłych związkach – dopełniając się tworzą jeden system. W takiej perspektywie sport w szkołach o profilu sportowym powinien pełnić dwie funkcje. Pierwsza, to wzbogacenie treści i form wychowania fizycznego, w dalszym ciągu z dużym akcentem na jego funkcję prozdrowotną i wzbudzanie motywacji do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej. Druga to progresywna specjalizacja – stanowiąca podstawę sportu wyczynowego¹⁹. Istotą funkcjonowania sprofilowanych szkół sportowych jest umożliwienie prowadzenia systematycznego procesu treningowego w ramach zwiększonej liczba zajęć wychowania fizycznego bez szkody dla edukacji²⁰. Dlatego też, zatwierdzony w danej szkole wieloletni program szkolenia w określonym sporcie powinien być zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego²¹ i zawierać: obowiązkowe zestawy celów szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego, opisane w formie ogólnych i szczegółowych efektów szkolenia oraz uczenia się (wymogów) w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które powinien posiadać uczeń po zakończonym etapie szkolenia i edukacji, metody oceny postępów sportowych i szkolnych wraz z kryteriami,

¹⁵ Openfield (2017) Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w Polsce, Opole.

¹⁶ Ministerstwo Sportu i Turystyki (2015) Program Rozwoju Sportu do roku 2020, Warszawa.

¹⁷ Efektywność systemu szkolenia z udziałem szkół sportowych wymaga dalszej optymalizacji, nie tylko w Polsce. Przykładowo (Güllich 2007) wykazał, że tylko niespełna 2% członków elitarnych szkół sportowych zdobyło medal w mistrzostwach Europy lub świata seniorów.

¹⁸ Najwyższa Izba Kontroli (2015) Informacja o wynikach kontroli. Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo, Warszawa.

¹⁹ Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom II).

²⁰ Ministerstwo Sportu i Turystyki (2015) Program Rozwoju Sportu do roku 2020, Warszawa.

²¹ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. 2017 poz. 59, ze zm.).

ułożone tematycznie treści zajęć oraz warunki ich realizacji, a także zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły. Ponadto program powinien uwzględniać: kryteria doboru i selekcji (identyfikacji talentów) do sportu w danym oddziale lub szkole o profilu sportowym, wytyczne dotyczące organizacji zajęć wychowania fizycznego, rekomendowany rodzaj i wielkość obciążeń treningowych, metody i narzędzia stosowane w monitoringu efektów szkoleniowych²², szczegółowo opisane współzawodnictwo sportowe wraz z zasadami polityki startowej oraz kwalifikacje zawodowe nauczycieli realizujących program.

Bliskie relacje szeroko pojętego sportu i wychowania fizycznego są dzisiaj bezdyskusyjne, jednakże nie znaczy to, że są to obszary tożsame. Ich zróżnicowanie w obrębie celów, treści, a przede wszystkim różnych ram czasowych poszczególnych etapów szkolenia (również zróżnicowanych w obrębie sportów) w zestawieniu z etapami edukacyjnymi stanowi pewnego rodzaju trudność przy projektowaniu perspektywicznych programów szkolenia dla młodzieży uzdolnionej ruchowo. Stąd w niniejszym opracowaniu – choć w spójnej strukturze – niezależnie przedstawiono wymogi etapów szkolenia i kształcenia. Takie modułowe ujęcie pozwala przypisać dowolny etap szkolenia (wszechstronny, ukierunkowany, specjalny) danemu etapowi edukacyjnemu (drugi, trzeci) – w zależności od przyjętej w danym sporcie koncepcji szkolenia.

Uwzględniając całą złożoność procesu szkolenia sportowego, jak i jego kluczowych składowych, w tym przypadku długofalowego programu szkolenia, przedkładamy opracowanie, w którym zidentyfikowano i opisano niezbędne elementy programu, tworzące ramowy wzór wewnątrznie spójnych wytycznych rekomendowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki do opracowania przez polskie związki sportowe wieloletnich programów szkolenia dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w określonych sportach.

²² Rekomenduje się przygotowanie przez polski związek sportowy „paszportu sportowca”, który by zawierał wszelkie informacje ułatwiające prowadzenie procesu szkolenia na kolejnych etapach, później fazach. Przykładowo takie informacje mogłyby być zilustrowane w postaci zmian parametrów morfo-funkcyjnych, motorycznych, technicznych, jak również obejmować wyniki sportowe oraz uwagi natury zdrowotnej, wychowawczej, społecznej.

2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego

Całość procesu treningowego można ująć w różnych strukturach czasowych. W kategoriach perspektywicznych – długofalowego budowania stanu wytrenowania i mistrzostwa sportowego proces ten porządkowany jest etapami: wszechstronnym, ukierunkowanym i specjalnym²³. Ich wyodrębnienie podyktowane jest dynamiką zmian rozwojowych i sprawnościowych sportowca, które wymuszają różnicowanie bodźców zewnętrznych – metod, form i środków treningu. Czas rozpoczęcia²⁴ i trwania oraz ogólny opis etapów ma charakter ramowy²⁵ i – w niniejszym opracowaniu – przygotowany jest głównie z myślą o uczniach szkół o profilu sportowym będących na II i III etapie edukacyjnym. W praktyce szkoleniowej, etapy często nachodzą na siebie i niektóre zadania z etapu poprzedniego są kontynuowane przez jakiś czas na kolejnym etapie lub etap poprzedzający zawiera elementy charakterystyczne dla etapu następnego. Naczelną zasadą jest tu konsekwencja, cierpliwość i świadomość długoterminowych celów i co bardzo ważne nie pomijanie kolejnych etapów i faz szkoleniowych. Należy pamiętać, że zgodnie z zasadami etapizacji, efektywność następnego etapu uzależniona jest od etapu poprzedzającego.

2.1. Etap szkolenia wszechstronnego²⁶

Granice wiekowe tego etapu zwykle zawierają się w przedziale 8-13 lat. Trening ma wszechstronny i zdrowotny charakter, stąd przeważają tu atrakcyjne, wyzwalające pozytywne emocje formy i środki treningu. Bardzo istotne jest uczestnictwo w formie treningu (ćwiczeń)

²³ Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom II).

²⁴ W każdym sporcie wyznaczany jest oddzielnie, np. zaobserwowano, iż uczestnicy igrzysk olimpijskich – lekkoatleci rozpoczynali swoje kariery sportowe najczęściej w wieku 13-14 lat, pływacy w wieku poniżej 9 lat (Vaeyens i wsp. 2009).

²⁵ Może być zmieniany w zależności od tempa biologicznego rozwoju zawodników, płci czy specyfiki sport. Warto jednak podkreślić, że optymalny wiek dla osiągnięcia mistrzostwa sportowego w sportach uznanych za tzw. wczesne, jest coraz wyższy, np. w pływaniu w czasie ostatnich kilku igrzysk olimpijskich był to przedział 22-25 lat.

²⁶ Pomimo, iż w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r., w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego, we wskazanych typach szkół realizować można tylko ukierunkowany i specjalny etap szkolenia sportowego, w niniejszym opracowaniu uwzględniono etap wszechstronny traktując go jak spójny element pełnego szkolenia sportowego.

i współzawodnictwa w innych sportach – nierzadko odległych od prognozowanej specjalizacji²⁷. Obciążenia treningowe na tym etapie definiuje aktualny stan i dynamika zmian w rozwoju biologicznym młodego sportowca²⁸. Celem wytrenowania jest zwiększanie ogólnej sprawności fizycznej (potencjału ruchowego), nabywaniu prawidłowych nawyków i kształtowanie na tej bazie użytecznych umiejętności ruchowych (sportowych). Nieodzownym elementem szkolenia na tym etapie jest udział we współzawodnictwie zdeterminowanym na cele krótkoterminowe²⁹. Zadaniem form i ćwiczeń swoistych dla przewidywanej specjalizacji jest rozpoznanie predyspozycji i wzbudzenie zainteresowań danym sportem. Struktura czasowa treningu wynika z układu roku szkolnego (zajęcia, wakacje, ferie) i nie służy wprost budowaniu formy sportowej, a sprzyja poprawie sprawności fizycznej oraz nabywaniu i doskonaleniu umiejętności ruchowych.

Przygotowanie sprawnościowe obejmuje pracę nad wszystkimi zdolnościami, chociaż szczególnie w treningu wyeksponowane są środki o charakterze szybkościowym, siłowym³⁰, poprawiające gibkość i zdolności koordynacyjne³¹, w tym szczególnie zdolność rytmizacji ruchów i zachowania równowagi. W większości form angażujemy w podobnym stopniu obie przeciwstawne kończyny (górne i dolne). Pod koniec tego etapu zarysowuje się przewaga obciążeń treningowych stymulujących zdolności wiodące w prognozowanej specjalizacji sportowej³². Wstępnie ćwiczenia zwiększające wytrzymałość tlenową stanowią integralną część rozgrzewki wybranych jednostek, później stosowane są już w większym wymiarze, również w formie marszobiegów. Wzrost obciążeń o charakterze wytrzymałościowym reguluje się głównie poprzez zmiany objętości. Intensywność odpowiada minimalnemu progowi

²⁷ Zawodnicy reprezentacji Niemiec w piłce nożnej i pierwszej Bundesligi zaczęli uprawiać inne sporty w wieku 8 lat, w przypadku zawodników amatorskich klas rozgrywkowych był to wiek 10 lat (Horning i wsp. 2016).

²⁸ Bardzo ważne jest, aby na tym etapie w programowaniu treningu uwzględnić okresy sensoryczne (krytyczne).

²⁹ Udana rywalizacja w czasie najbliższych zawodów czy meczu. Tutaj zaczyna się kształtować umiejętność znoszenia porażek.

³⁰ Ćwiczenia głównie o charakterze prewencyjnym, ukierunkowane na wzmocnienie mięśni posturalnych kończyn i tułowia. Nigdy z maksymalnym obciążeniem zewnętrznym. Często są to ćwiczenia z oporem ciężaru własnego ciała, również ze współćwiczącym (Kisner i wsp. 2017).

³¹ Stosuje się ćwiczenia o niskiej złożoności (Ljach 2003).

³² Specjalizacja treningu powinna zaczynać się na początku okresu ukierunkowanego, np. piłkarzy reprezentacji Niemiec w piłce nożnej i zawodników grających w ligach amatorskich różnicował czas rozpoczęcia treningu specjalistycznego, odpowiednio 14 i 10 lat (Horning i wsp. 2016).

stymulowania tej zdolności. Stopniowo skracane są przerwy wypoczynkowe. Wytrzymałość beztlenową i wytrzymałość siłową ogranicza się do minimum, kształtując je pośrednio poprzez gry i zabawy. Na początku przygotowanie techniczne obejmuje nauczanie podstawowych czynności ruchowych użytecznych w czasie podejmowania szeroko rozumianego sportu wyczynowego: bieg, skok, rzut, chwyt, przysiad. Następnie naucza się podstawowych ćwiczeń dla wybranych sportów³³. W nauczaniu i doskonaleniu techniki zdecydowanie dominuje metoda syntetyczna³⁴. Przygotowanie taktyczne głównie opiera się na poznaniu podstawowych przepisów, regulaminów, a w grach zespołowych i sportach walki, zasad ustawiania i poruszania się, co przejawia się w opanowaniu kilku względnych elastycznych schematów działań taktycznych charakterystycznych dla typowych sytuacji walki sportowej w podejmowanych sportach. Niezależnie od charakteru przewidywanej specjalizacji, w treningu stosuje się dość często grupowe formy zajęć. Należy pamiętać, iż zwłaszcza na początku tego etapu, dzieci mają silnie rozwiniętą potrzebę zabawy. Przygotowywanie psychiczne polega na rozbudzeniu głębszej motywacji do uprawiania sportu i definiowaniu wspólnych celów opartych na trwałych zasadach moralnych³⁵, a także na regularnym wdrażaniu do obowiązkowej i systematycznej realizacji planu treningowego. Do treningu wprowadza się nieznaczne utrudnienia oraz rozpoczyna się kształtowanie umiejętności znoszenia porażek.

2.2. Etap szkolenia ukierunkowanego

Orientacyjne ramy tego etapu obejmują wiek w przedziale 13-16 lat. W treningu pojawia się już dużo więcej niż na etapie poprzednim środków ukierunkowanych i specjalnych – bliskich strukturalnie i funkcjonalnie przyszłej specjalizacji, chociaż w dalszym ciągu

³³ Chłonność do zapamiętywania młodych zawodników na tym etapie jest duża, dlatego warto nauczać w tym okresie techniki i ćwiczeń swoistych dla różnych sportów (Naglak 1999).

³⁴ Metoda ta polega na całościowym ujęciu ćwiczenia, jest najbardziej naturalną metodą nauczania czynności ruchowych. Cechuje ją powtarzanie ruchów z zachowaniem właściwej struktury czasowo-przestrzennej ćwiczenia. Informację zwrotną trzeba ograniczać do najważniejszych elementów – informacja o błędach wykonania i sposobie ich korekty nie powinna zbyt długo absorbować zawodnika.

³⁵ W szczególności wpajanie zasad uczciwej rywalizacji oraz unikanie agresji.

obciążenia treningowe planowane są z uwzględnieniem faz rozwoju ontogenetycznego³⁶. Charakterystyczną cechą na tym etapie jest stały wzrost objętości i intensywności obciążeń treningowych³⁷ oraz pojawianie się nowych metod i form treningu. Głównym celem tego etapu jest podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej, ale z wyraźnym akcentem na zdolności wiodące oraz umiejętności techniczno-taktyczne³⁸ odpowiadające specyfice grupy wybranych sportów lub konkretnemu sportowi. Istotne również jest rozpoznanie, a w ślad za tym programowanie treningu uwzględniające wiodące predyspozycje (cechy) zawodnika. Współzawodnictwo na tym etapie pełni ważne funkcje: szkoleniową (podnosi poziom wytrenowania), kontrolną (weryfikuje poziom wytrenowania), selekcyjną (pozwala identyfikować zawodników utalentowanych) oraz wychowawczą. Ponadto zaczyna być podporządkowane celom długoterminowym. To determinuje strukturę czasową treningu – zaczyna się zarysowywać okres przygotowawczy, startowy i przejściowy, jednakże w dalszym ciągu uwzględniając rytm pracy szkoły.

W przygotowaniu sprawnościowym główną uwagę przykładą się do ćwiczeń fundamentalnych dla treningu w ramach podjętej specjalizacji sportowej, ze szczególnym uwzględnieniem poprawy szybkości, siły – ukierunkowanej na zwiększenie ogólnego potencjału siłowego³⁹, pojawiają się ćwiczenia charakterystyczne dla treningu mocy maksymalnej, ćwiczenia koordynacyjne znajdują odzwierciedlenie w specyfice wybranego sportu – wzrasta złożoność wykonywanych zadań⁴⁰, wyraźnie podnosi się zakres pracy nad możliwościami tlenowymi, jednocześnie w ograniczonym stopniu włącza się środki stymulujące wydolność beztlenową, np. stosując metodę powtórzeniową. W przygotowaniu technicznym pojawiają się analityczne formy nauczania czynności ruchowych⁴¹. Technikę sportową wiąże

³⁶ W większości sportów etap ten zbiega się z wiekiem dojrzewania, któremu towarzyszą intensywne zmiany w budowie i proporcjach ciała oraz w funkcjonowaniu różnych układów organizmu. Z uwagi na bardzo duże stresory rozwojowe (np. pojawiające się samoistnie bóle stawowe czy niepokój psychoruchowy), zaleca się bardzo uważne monitorowanie reakcji organizmu na bodźce treningowe (Bergeron 2015).

³⁷ Jednostki z maksymalnymi obciążeniami powinny być stosowane raz w tygodniu.

³⁸ Umiejętności techniczno-taktyczne polegają na sprawnym zastosowaniu nawyków ruchowych z uwzględnieniem wymogów (przepisów, zadań treningowych i startowych) danego sportu.

³⁹ Już z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych.

⁴⁰ Np. kozłowanie, odbijanie, żonglowanie połączone z rozpoznanie/wykonaniem określonych zadań.

⁴¹ Metoda wykorzystywana przy nauczaniu ćwiczeń złożonych, która polega na opanowaniu poszczególnych faz ćwiczenia na początku niezależnie, dalej następuje ich łączenie w pełną strukturę danego ćwiczenia. Największym

się z kształtowaniem wiodących zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych, a co najważniejsze doskonalili się ją z wykorzystaniem różnorodnych ćwiczeń, które łączy dążenie do zachowania prawidłowego wzorca ruchowego dla głównej formy zadania/ćwiczenia startowego z zapewnieniem jego powtarzalności. Etap ten bazuje na dużej liczbie powtórzeń przeznaczonych do korygowania błędów. Tu również rozpoczyna się kształtowanie techniki indywidualnej (indywidualnego stylu). Należy pamiętać, że ten etap szkoleniowy, zwłaszcza w przypadku chłopców, pokrywa się z gwałtownym przyrostem wysokości ciała⁴² (w wyniku skoku pokwitaniowego), co powoduje dysharmonię ruchową, a w konsekwencji zmniejsza zdolność uczenia się nowych i doskonalenia już opanowanych czynności ruchowych. Przygotowanie taktyczne bazuje na opanowaniu podstawowych wariantów taktyki w walce sportowej charakterystycznej dla danego sportu⁴³. Z uwagi na charakterystyczną dla okresu dojrzewania chwiejność neurohormonalną, niepokój ruchowy, dużą wrażliwość na stres⁴⁴, tendencję do nadmiernego krytycyzmu, zmienność nastrojów i zainteresowań⁴⁵, wzrasta rola wsparcia psychologicznego przejawiająca się w stałej motywacji, kształtowaniu cech psychicznych adekwatnych do sprostania wymogom rywalizacji sportowej⁴⁶ oraz cech wolicjonalnych, takich jak dążenie do celu, wykazanie inicjatywy, zdecydowanie, śmiałość, samoopanowanie czy wytrwałość. Istotnym elementem jest również wzmocnienie zainteresowania samym treningiem. Ważnym elementem jest postępująca intelektualizacja⁴⁷ treningu przejawiająca się w pogłębianiu wiedzy na temat procesu treningowego, jego celów,

ograniczeniem tej metody jest trudność połączenia w całość opanowanych części składowych ćwiczenia (Sozański, Sadowski i Czerwiński, red., 2015).

⁴² W tej fazie rozwój należy logicznie ograniczać ćwiczenia wymagające przekraczania naturalnych zakresów ruchu w poszczególnych stawach oraz ćwiczeń zrywowych i obciążających aparat ruchu.

⁴³ W sportach cyklicznych, wytrzymałościowych ćwiczy się najbardziej ekonomiczne warianty pokonywania dystansu, w grach zespołowych i sportach walki – głównie warianty działań atakujących i obronnych, w niektórych sportach wprowadzono zakaz stosowania pewnych wariantów taktycznych.

⁴⁴ W praktyce przeciw przedwczesnemu wypaleniu sportowemu zastosować można pomiary kortyzolu oraz zdiagnozować profil nastroju (samopoczucia) (Schmikli 2011).

⁴⁵ Trempała J., Kielar-Turska M., Niemczyński A., Czerwińska-Jasiewicz M. (red.) (2017) Psychologia rozwoju człowieka: podręcznik akademicki.

⁴⁶ Poprzez kształtowanie nastawień startowych, przygotowujących do efektywnego uczestnictwa w zawodach i znoszenia specyficznych stresów, a także rozwijanie umiejętności rozładowywania napięcia emocjonalnego po zawodach.

⁴⁷ Sprzyja jej prowadzenie dzienniczka treningowego, którego zapisy pozwalają na pierwsze analizy obciążeń treningowych.

stosowanych metod i form treningu, prozdrowotnego (prosportowego) stylu życia⁴⁸, również zaleceń dietetycznych czy podstawowych zasad odnowy biologicznej⁴⁹, jak i również kształtowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych. Należy pamiętać, że chociaż edukacja szkolna i trening są bardzo ważnymi elementami w życiu młodego sportowca, to nie jedynymi. Należy mu również zapewnić możliwość spędzenia czasu wolnego zgodnie z jego pozasportowymi zainteresowaniami.

2.3. Etap szkolenia specjalnego (faza treningu bazowego)

Etap ten rozpoczyna się w wieku 17-18 roku życia, a rozpoczęcie jego pierwszej fazy – specjalnego przygotowania bazowego – pokrywa się w większości sportów z wiekiem juniorskim. Stopniowo postępuje specjalizacja treningu zobrazowana w postaci zdecydowanie większego udziału środków specjalnych i niższego wymiaru środków wszechstronnych. W dalszym ciągu – dynamicznie – wzrasta objętość i intensywność treningu oraz aktywność startowa, które progresywnie wzrastając przez całą długość trwania tej fazy osiągają swoje maksimum w kolejnej fazie tego etapu – fazie rozwoju maksymalnych osiągnięć. I to zbudowanie specjalistycznego fundamentu pod fazę maksymalnych osiągnięć jest istotą – głównym celem – wstępnej części etapu specjalnego. Charakterystyczne jest również to, że w dążeniu do wysokich wyników sportowych w tej fazie, obciążenia treningowe nie osiągają swoich maksymalnych pułapów. Wzrasta rola indywidualizacji zadań treningowych i startowych zgodnie z już wyraźnie widocznymi osobniczymi predyspozycjami. W większości, jednostki treningowe ukierunkowane są na kształcenie pojedynczych zdolności czy specjalistycznych umiejętności technicznych, z wykorzystaniem rozwiązań wielo-wariantowych. Struktura czasowa treningu podzielona jest na mniejsze cykle (mikrocykle, mezocykle) z precyzyjnie określonymi zadaniami. Porządek realizacji poszczególnych cykli

⁴⁸ Bezwzględne powstrzymanie się od nikotyny, alkoholu i narkotyków, ale i również ograniczanie spędzania czasu wolnego przed telewizorem, komputerem czy ze smartphonem. Wyniki badań wskazują, iż korzystanie ze smartphona tuż przed snem (w łóżku) przez nastolatków może mieć negatywny wpływ na jakość i długość snu oraz nasilać objawy depresji (Lemola i wsp. 2015).

⁴⁹ Zaobserwowano, że ryzyko urazu wzrasta w grupie młodych zawodników, którzy przeznaczali na sen nie więcej niż 8 godzin w porównaniu z zawodnikami którzy spali 8 godzin i więcej w ciągu doby (Milewski i wsp. 2015).

wynika z uwarunkowań rozwoju formy sportowej, rozumianej jako stan optymalnej gotowości stroju do uzyskiwania najlepszych wyników w danej specjalności⁵⁰.

Głównym zadaniem przygotowania sprawnościowego tego etapu jest efektywne stymulowanie kluczowych zdolności i umiejętności dla danego sportu z wykorzystaniem już zaawansowanych metod, środków, a także trenerów treningowych. W treningu siły nie stosujemy maksymalnych obciążeń, ale takie które będą powodowały niezbędną poprawę tej zdolności. W treningu szybkości, w dalszym ciągu dominują metody i formy klasyczne. Wzrasta objętość treningu wytrzymałości tlenowej⁵¹. Z kolei wytrzymałość beztlenową poprawia się poprzez intensyfikację obciążeń i zdecydowanie większy udział wykorzystywania metody interwałowej. Przygotowanie techniczne podporządkowane jest doskonaleniu nabytych umiejętności ruchowych i postępującej automatyzacji ruchów, które prowadzą do jak najefektywniejszego wykonania zadania ruchowego, zarówno w warunkach treningowych jak i startowych. Ponadto technikę doskonalą się poprzez zastosowanie różnorodnych wariantów możliwych do zastosowania w zmieniających się warunkach walki sportowej. W grach zespołowych i sportach walki przygotowanie techniczne na tym etapie jest ściśle powiązane z działaniami taktycznymi. W przygotowaniu taktycznym kładzie się coraz większy nacisk na rozwijanie umiejętności tworzenia planu ataku i obrony w zależności od słabych i silnych stron przeciwnika oraz dużej elastyczności w zakresie planowanych wariantów taktycznych. Przygotowanie intelektualne na tym etapie polega przede wszystkim na wdrażaniu do coraz bardziej samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli, świadomego⁵² i racjonalnego uczestnictwa w sporcie zgodnego z etyką sportową⁵³. W przygotowaniu psychicznym wzrasta rola wprowadzania dodatkowych trudności do procesu treningowego, np. imitując warunki startowe. Istotne znaczenia posiada także przygotowanie do przewyżniania dużych obciążeń w czasie treningu. Stosuje się techniki odprężenia

⁵⁰ W funkcji czasu forma sportowa składa się z: budowania, utrzymywania i czasowego obniżenia dyspozycji (Płatonow, Sozański 1991).

⁵¹ Zwiększanie wydolności tlenowej ważne jest również w sportach o dominujących warunkach beztlenowych, z uwagi na jej istotny wpływ – przyspieszoną regenerację w fazie wypoczynku (Tomlin, Wenger 2001).

⁵² Zaznajomienie zawodnika z zasadami kształtowania formy sportowej, zasadami prowadzenia i stosowania środków odnowy.

⁵³ Edukacji w zakresie dopingu sportowego, a przez to unikanie niedozwolonego wspomaganie.

i relaksacji. Etap ten jest często przełomowy dla kariery sportowej. Tu właśnie następuje najwięcej przypadków załamania i rezygnacji⁵⁴, dlatego celowe jest głębokie i szerokie wsparcie zespołu szkoleniowego z wydatną rolą psychologów sportu i rodziców. Warto podkreślić, że pierwszoplanową rolę powinno tu odgrywać budowanie wysokiego poczucia skuteczności⁵⁵.

⁵⁴ W całościowym ujęciu karier sportowych, w wieku 19-21 lat wskaźnik stagnacji wyników (i odchodzenia od sportu) szacuje się na poziomie 65% dla kobiet i 52% dla mężczyzn (Sozański, Sadowski, Czerwiński, red., 2015).

⁵⁵ Dziubiński Z., Jankowski K.W. (red.) (2017) Kultura fizyczna i osobowość.

3. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w szkołach o profilu sportowym

Długofalowy program szkolenia powinien być zaprojektowany w zgodzie z koncepcją szkolenia danego związku sportowego, wypracowaną na podstawie długoletnich doświadczeń szkoleniowych, uznanej wiedzy zawartej w opracowaniach naukowych i metodycznych oraz twórczych rozwiązaniach i nowoczesnych technologiach. Koncepcja szkolenia ujęta w postaci zbioru logicznie uporządkowanych działań, w praktyce sprowadza się do przedstawienia specyfiki danego sportu, diagnozy stanu bieżącego⁵⁶, prognozowania poziomu przyszłych wyników sportowych i wymogów niezbędnych do odnoszenia sukcesów sportowych⁵⁷, określenia celów, pożądanych efektów oraz przedstawienia drogi dochodzenia do tych efektów, która jest odzwierciedleniem „myśli” szkoleniowej danego sportu (związku). W trakcie przygotowania koncepcji szkolenia powstaje wizja wykorzystania posiadanego potencjału ludzkiego (zawodniczego i szkoleniowego) oraz bazowego.

⁵⁶ Na podstawie aktualnych danych.

⁵⁷ Prognoza dla której punktem wyjścia jest krytyczna ocena aktualnej sytuacji własnej, powinna zawierać możliwie najwięcej wymiernych danych, uwzględniać przewidywane zmiany w zakresie przyszłościowego modelu „mistrza”. W sportach wymiernych prognozy dotyczą przede wszystkim dynamiki rozwoju wyników sportowych. Takim przykładem była próba określenia dynamiki zmian rezultatów sportowych w czasie mistrzostw świata w triathlonie do roku 2020, np. przewiduje się istotną poprawę wyniku w pływaniu, ale stagnację w jeździe na rowerze, założono również, że wyniki kobiet i mężczyzn będą coraz mniej zróżnicowane (Rzepka 2015). To użyteczne szkoleniowo przesłanki, mogące determinować koncepcje szkolenia w najbliższych latach w tym sporcie. W sportach niewymiernych, np. grach zespołowych, sportach walki czy gimnastyce, stosuje się formę opisową, opartą o dane jakościowe (np. opinie ekspertów) i ilościowe (np. analizy statystyczne) poprzez wskazanie jak w danym sporcie będzie się zmieniała rola poszczególnych zdolności motorycznych, umiejętności technicznych, przygotowanie taktyczne, odporność psychiczna czy warunki fizyczne zawodnika.

4. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego

Cel programu szkoleniowego stanowi szeroki, ogólny opis intencji szkolenia, w którym wskazuje się na to, co zawodnik (uczeń) zamierza osiągnąć w wyniku jego realizacji. Punktem wyjścia do projektowania programu szkolenia jest określenie celów, które zawsze muszą być ułożone hierarchicznie. Cele etapowe pomagają osiągnąć cel główny określający pożądany stan wytrenowania. Cele szkoleniowe z racji wieku, obowiązku szkolnego i funkcji pozostają w ścisłym związku z celami kształcenia – stanowiąc niejako fundament piramidy, jaką jest szkolenie sportowe uzdolnionej młodzieży. Dlatego należy je formułować systemowo w postaci powiązanych i uzupełniających się ze sobą elementów. Sprzyja temu ujęcie ich w trzech kategoriach: celów sportowych, społeczno-wychowawczych i edukacyjnych⁵⁸. Długofalowe cele sportowe obejmują: podniesienie stanu wytrenowania z uwzględnieniem uwarunkowań rozwoju biologicznego zawodnika (etapów szkolenia) oraz specyfiki danego sportu, postępującą indywidualizację treningu, która pozwala zawodnikom na zakwalifikowanie się do kadry Polski i najważniejsze – osiągnięcie jak najwyższych wyników sportowych w kategorii seniora we współzawodnictwie międzynarodowym. Cele społeczno-wychowawcze powinny zapewnić właściwe proporcje pracy i wypoczynku (czas wolny, hobby), kształtować systematyczność i odpowiedzialność w dążeniu do celu, kształtować umiejętność współpracy w grupie, a także przygotowywać do znoszenia porażek i motywować do treningu i walki sportowej. Cele edukacyjne powinny służyć bezpiecznemu uczestnictwu w aktywności fizycznej ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia, poznawania własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, również intelektualizacji treningu⁵⁹ oraz pogłębieniu stanu wiedzy ogólnej i związanej z treningiem w obrębie danego sportu. Należy pamiętać, iż cele szkoleniowe powinny być adekwatne do danego etapu szkolenia (wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalnego), tak jak cele kształcenia do konkretnego etapu edukacyjnego⁶⁰. W kategoriach ogólnych cele kształcenia ogólnego są bardzo spójne z celami

⁵⁸ Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) (2013) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom I).

⁵⁹ Wyrażonej poprzez wyposażenie młodego zawodnika w wiedzę z zakresu treningu, stosowania zasad zdrowego odżywiania się i higieny osobistej, zwrócenie uwagi na potrzebę kontroli lekarskiej itp.

⁶⁰ Zawarte w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej... (Dz.U. 2017 poz. 356).

szkolenia sportowego. Wspólnie tworzą zintegrowany kompleks szkoleniowo-edukacyjny, którego obraz przejawia się w wychowaniu fizycznym ukierunkowanym na zdrowie, rekreację, motywację do podejmowania preferowanej, również i całozyciowej aktywności fizycznej i przez to stanowi ono fundament dla szkolenia sportowego, zorientowanego na podnoszenie stanu wytrenowania dla osiągnięcia w przyszłości mistrzostwa sportowego.

4.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym

- 1) Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, z akcentem na szybkość, siłę mięśniową⁶¹, zdolności koordynacyjne i gibkość.
- 2) Opanowanie najróżniejszych strukturalnie i funkcjonalnie zadań ruchowych, w tym bliskich przewidywanej specjalizacji sportowej.
- 3) Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych sportach.
- 4) Rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach.
- 5) Budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych.
- 6) Dbłość o higienę osobistą i bezpieczeństwo własne.

4.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym

- 1) Podnoszenie ogólnej (wszechstronnej) sprawności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem wiodących zdolności motorycznych.
- 2) Nabycie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych zgodnych ze specyfiką wybranej (przyszłej) specjalizacji sportowej.
- 3) Opanowanie podstawowych wariantów taktyki dla podejmowanego sportu.
- 4) Podnoszenie i sprawdzanie poziomu wytrenowania poprzez współzawodnictwo w wybranym sporcie (sportach).
- 5) Kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa.
- 6) Kształtowanie cech wolicjonalnych użytecznych w sporcie.

⁶¹ Głównie w celu wzmocnienia mięśni posturalnych kończyn i tułowia.

- 7) Wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli w procesie szkolenia.

4.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym

- 1) Poprawa specjalnej sprawności fizycznej poprzez podnoszenie poziomu wiodących zdolności motorycznych w danym sporcie.
- 2) Nabycie i doskonalenie specjalistycznych umiejętności techniczno-taktycznych dla uprawianego sportu.
- 3) Współzawodnictwo ukierunkowane na cele rywalizacji sportowej.
- 4) Stymulowanie rozwoju sportowego poprzez indywidualne kształtowanie uzdolnień.
- 5) Rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych w ramach podejmowanej specjalizacji sportowej.

4.4. Cele kształcenia na II etapie edukacyjnym⁶²

- 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 całonocnej aktywności fizycznej.

⁶² Zgodnie z Podstawą programową kształcenia ogólnego z komentarzem – szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne), Ośrodek Rozwoju Edukacji (2017), Warszawa.

4.5. Cele kształcenia na III etapie edukacyjnym⁶³

- 1) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- 2) Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- 3) Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- 4) Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- 5) Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

⁶³ Zgodnie z projektem Podstawy programowej kształcenia dla publicznych szkół ponadpodstawowych – liceum i technikum (wychowanie fizyczne), Ministerstwo Edukacji Narodowej (2017).

5. Efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się

Obecny model kształcenia w Polsce zorientowany jest na efekty uczenia się, w przeciwieństwie do modelu tradycyjnego (wcześniejszego), który skupiał się na nauczycielu i przekazywanych przez niego treściach programowych. To znalazło odzwierciedlenie w programach kształcenia, w których w jeszcze większym stopniu zaczęto eksponować podmiotowość ucznia. Założone cele kształcenia zostały skonkretyzowane w postaci efektów uczenia się, które wprost odnoszą się do tego, co uczeń osiągnął, a nie jedynie do treści tego, co było przedmiotem kształcenia. Efekty uczenia się w sposób wymierny definiują efekty procesu kształcenia, dlatego są konkretnie sformułowane, mierzalne, realistyczne (możliwe do uzyskania) oraz osiągalne w określonym przez program przedziale czasowym. Zgodnie z założeniami Polskiej Ramy Kwalifikacji⁶⁴ efekty uczenia się⁶⁵, jakie powinien osiągnąć uczeń po zakończeniu edukacji dla danego etapu, opisywane są w trzech kategoriach: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych⁶⁶. Uzyskanie efektów z obszaru wiedzy oznacza, że uczeń przyswoił informację poprzez uczenie się, które są zbiorem opisu faktów, zasad, teorii i praktyk powiązanych z określoną dziedziną (np. sportem). Umiejętności mogą być umysłowe/poznawcze (np. myślenie logiczne) lub praktyczne (np. ruchowe, związane z korzystaniem z metod i narzędzi). Oznaczają one zdolność do stosowania wiedzy w celu wykonywania zadań i rozwiązywania problemów. Kompetencje społeczne określa się w kategoriach odpowiedzialności, autonomii, współdziałania i świadomości – definiuje je zdolność do stosowania wiedzy i umiejętności. Z natury rzeczy przenikają się one nawzajem, dlatego zaleca się aby możliwie często formułować je w postaci powiązanych modułów, które mogą być realizowane, oceniane i osiągnane w tym samym czasie.

⁶⁴ Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. 2016 poz. 64, ze zm.).

⁶⁵ Opisane jako treści w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.).

⁶⁶ Rozporządzenie MEN z 13 kwietnia, w sprawie charakterystyk drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji o charakterze ogólnym – poziomy 1–4 (Dz.U. 2016 poz. 520).

Kształcenie w szkołach o profilu sportowym stwarza wyjątkową możliwość tworzenia systemu, pozwalającego osiągnąć oczekiwane efekty szkolenia i uczenia się⁶⁷. Rzecz tylko w wypracowaniu funkcjonalnych związków między sportem wyczynowym i wychowaniem fizycznym realizowanym w szkole. Tak też należy rozumieć opisane w kategoriach wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych – zaproponowane poniżej efekty szkolenia sportowego dla kolejnych etapów procesu treningowego, które stanowią wzorzec rekomendowany do bezpośrednio lub pośredniego wykorzystania w wieloletnich programach szkolenia sportowego. Należy pamiętać, że warunkiem przejścia do kolejnego etapu powinno być uzyskanie wszystkich efektów z etapu poprzedzającego. Jeżeli ktoś nabył efekt na wcześniejszym etapie zakłada się, że już go posiadał.

Wieloletnie programy szkolenia budowane na podstawie zakładanych efektów będą przejrzyste i pragmatyczne – wiadomo konkretnie jaką wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne ma posiadać uczeń (zawodnik), który zakończył dany etap szkolenia oraz edukacji. Efekty szkolenia są nadrzędne wobec części programu (treści programowych, narzędzi dydaktycznych), a wszelkie działania opisane w programie powinny zmierzać do osiągnięcia tych efektów. Dlatego przygotowując (projektując) program szkolenia należy w pierwszej kolejności wyjść od zdefiniowania efektów szkolenia, a w dalszej kolejności sformułować treści i warunki ich realizacji – wyraźnie uwzględniające specyfikę danego sportu.

6. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego

⁶⁷ W raporcie NIK z 2015 r. na temat szkolenia młodzieży uzdolnionej ruchowo wskazano, iż „zakładane przez PZS-y efekty rzeczowe przebiegu szkolenia sportowego młodzieży były określane w umowach w sposób ogólnikowy, niepozwalający na dokonanie oceny, jakie konkretne i mierzalne efekty rzeczowe zostały uzyskane dzięki zaangażowaniu środków publicznych”.

Punktem wyjścia przy formułowaniu treści szkolenia (w ramach programów w-f) powinno być sformułowanie celów i zakładanych efektów. Takie podejście, odrzuca nadrzędny charakter treści w programie szkolenia i traktuje je wraz z narzędziami dydaktycznymi i organizacją procesu szkolenia (uczenia się) jako środek do osiągnięcia tego co jest sednem sprawy – konkretnych efektów szkolenia. Drugą rekomendowaną zasadą przy tworzeniu treści programowych, którą należy uwzględnić to wyraźne dążenie do zwiększenia samodzielności ucznia, który nie jest pasywnym odbiorcą treści programowych przekazywanych przez nauczyciela, a staje się aktywnym uczestnikiem procesu uczenia się. To wymusza także zmianę w prowadzeniu zajęć – działania nauczyciela nie koncentrują się na przekazywaniu informacji, ale na skutecznym pomaganiu uczniom w osiąganiu zamierzonych efektów.

Treści kształcenia w podstawie programowej wychowania fizycznego na II i III etapie edukacyjnym ujęto w czterech blokach tematycznych: rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej. Opisano je językiem efektów uczenia się (określając jako wymagania szczegółowe), jak również podano ich krótką charakterystykę (w części warunki i sposób realizacji). Koncentrują się one przede wszystkim na „trosce o ciało i zdrowie oraz całonocnej aktywności”, dlatego treści programowe zajęć stanowiących rozszerzenie wychowania fizycznego powinny być nakierowane na osiągnięcie efektów szkoleniowych. Treści programowe w długoletnim programie należy sformułować tak, aby w funkcjonalnym połączeniu – uwzględniając jedne i drugie – jak najskuteczniej wspierały proces nabywania założonych efektów szkoleniowych, również i efektów uczenia się. W wielu obszarach są one spójne, wzajemnie się dopełniając. Traktując treści zawarte w programie kształcenia ogólnego jako fundament, wspierający zasadniczy proces szkolenia w ramach wychowania fizycznego, treści części „rozszerzonej” można uporządkować w następujących blokach:

6.1. Treści programowe na etapie wszechstronnym⁶⁸

1. Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym

⁶⁸ Za kompendium wiedzy w tym zakresie można uznać Program aktywności sportowej dla dzieci klas 4-6 przygotowany pod redakcją Sozańskiego i Adamczyka (2013).

Zawarte tu treści mają na celu kształtowanie fundamentalnych umiejętności techniczno-taktycznych związanych z przyszłą specjalizacją sportową. Stosuję się szeroką gamę gier i zabaw ruchowych, uwzględniając specyfikę planowanej specjalizacji. Zaliczyć tu można wszelkie zajęcia, w czasie których uczniowie uczestniczą w rywalizacji sportowej, wykonują ćwiczenia techniczne i taktyczne głównie w warunkach uproszczonych⁶⁹ oraz z wykorzystaniem nietypowych przyborów⁷⁰ dla danego sportu. W ramach zajęć praktycznych uczniowie poznają przepisy i reguły danego sportu/grupy sportów. W grach zespołowych każdy uczeń gra/ćwiczy na każdej pozycji taktycznej.

2. Przygotowanie motoryczne

Punktem wyjścia jest realizacja zadań sprzyjających nabyciu umiejętności obejmujących przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego. Ponadto treści zajęć ukierunkowane są na poprawę szybkości⁷¹, gibkości, zwinności i zdolności koordynacyjnych oraz na zwiększanie siły mięśni posturalnych tułowia i głównie mięśni kończyn dolnych, zasadniczo poprzez wykorzystanie ćwiczeń ogólnorozwojowych⁷². W dużym wymiarze, zajęcia prowadzi się w formie gier i zabaw ruchowych, uwzględniających elementy gimnastyczne. Powszechnie stosuje się tory przeszkód. Obowiązkowe przybory to piłki lekarskie, płotki lekkoatletyczne (inne przeszkody⁷³) oraz skakanki.

3. Sporty wspomagające zadania etapu wszechstronnego⁷⁴

Treści w tym bloku tworzą sporty, które są powiązane strukturalnie lub funkcjonalnie z przyszłą specjalizacją sportową oraz te, którym przypisano inne zadania istotne z punktu

⁶⁹ Np. w grach zespołowych stosując małe gry.

⁷⁰ Np. wykorzystanie lżejszych, większych, mniejszych, o różnym kształcie piłek, jednakże z zastrzeżeniem, że nie powinny być one cięższe od sprzętu rekomendowanego dla danej kategorii wiekowej.

⁷¹ We wszelkich jej przejawach, nie tylko w formie lokomocyjnej, np. ukierunkowane na poprawę czasu reakcji czy zwiększenia częstotliwości ruchów.

⁷² Taląg J. (1995). A-Z sprawności fizycznej – atlas ćwiczeń.

⁷³ Istotne jest aby spełniały wymóg bezpieczeństwa, np. powinny być lekkie.

⁷⁴ Wg Myer i wsp. (2016) podejmowanie wielu sportów na tym etapie ułatwia opanowywanie złożonych czynności ruchowych w późniejszych etapach szkolenia sportowego.

widzenia rozwoju przyszłej specjalizacji sportowej, np. prewencyjny charakter w wielu sportach może pełnić pływanie, a ogólny potencjał motoryczny ucznia można zwiększać poprzez stosowanie różnorodnych form lekkoatletycznych⁷⁵. W większości sporty realizuje się w warunkach uproszczonych, również z wykorzystaniem nietypowych przyborów.

4. Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Charakterystyczne dla tego bloku treści związane z biologicznymi podstawami wysiłku fizycznego, dbałością o przestrzeganie higienicznego (sportowego) stylu życia oraz edukacją sportową. Realizowane są bezpośrednio z treściami znajdującymi się w powyższych blokach tematycznych. Powszechnie stosuje się ćwiczenia poprawiające umiejętność koncentracji uwagi⁷⁶. Okazjonalnie treści tego bloku prezentowane są niezależnie we wstępnej lub końcowej części zajęć. Równie ważne jest budowanie przynależności do drużyny/klas, w tym celu podejmuje się zabiegi integracyjne⁷⁷.

6.2. Treści programowe na etapie ukierunkowanym

1. Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym⁷⁸

⁷⁵ Do najważniejszych korzyści wynikających z podejmowania sportów dodatkowych należy: wspomaganie rozwoju fizycznego i budowanie fundamentu sprawności fizycznej poprzez angażowanie innych grup mięśniowych i kształtowanie odmiennych wzorców ruchowych niż w przyszłej specjalizacji sportowej (Myer i wsp. 2016) oraz prewencja urazów – badania wskazują, iż ryzyko urazów jest znacznie większe w grupie młodych zawodników trenujących jeden sport w porównaniu z zawodnikami trenującymi kilka różnych form aktywności fizycznej (Jayanthi i wsp. 2013; Hall i wsp. 2015).

⁷⁶ Wieloletnie badania przekonują, że w czasie wykonywania zadania ruchowego, nauczyciel powinien kierować uwagę na elementach zewnętrznych, a nie na ruchu lub częściach ciała ćwiczącego. Np. w koszykówce w czasie rzutu instrukcja może brzmieć „koncentruj swoją uwagę na obręczy”, nie powinna brzmieć „koncentruj swoją uwagę na ruch nadgarstka” (Zachry i wsp. 2005).

⁷⁷ Np. poprzez wspólny okrzyk powitania/pożegnania klasy, również poprzez zwracanie się do uczniów po imieniu.

⁷⁸ Zajęcie prowadzone według rekomendowanej przez polski związek sportowy metodyki nauczania w danym sporcie.

Realizowane treści w tym bloku tematycznym służą głównie doskonaleniu i nabywaniu nowych umiejętności techniczno-taktycznych w ramach podjętej specjalizacji sportowej⁷⁹, z uwzględnieniem warunków fizycznych i wiodących predyspozycji ucznia. Zadania swoiste dla danej specjalizacji sportowej realizowane są głównie w typowych, ale także i pojawiających się zmiennych warunkach zewnętrznych⁸⁰. Dominuje systematyczny, jednak poddany szkoleniowym ograniczeniom udział we współzawodnictwie sportowym.

2. Przygotowanie motoryczne

Zajęcia ukierunkowane na poprawę wiodących zdolności motorycznych, w szczególności ukierunkowane na opanowanie fundamentalnych ćwiczeń motorycznych dla podjętej specjalizacji sportowej. W dalszym ciągu, niezależnie od podjętej specjalizacji, logicznemu ograniczeniu podlegają metody i środki treningu wytrzymałości beztlenowej. Zajęcia powszechnie realizowane w formie obwodowej.

3. Sporty wspomagające zadania etapu ukierunkowanego

Podjęcie sportów, które z uwagi na ścisłe powiązania strukturalno-funkcjonalne ze sportem wiodącym pozwalają doskonalić umiejętności techniczno-taktyczne w ramach podjętej specjalizacji oraz sporty pozwalające uniknięciu przeciążeń, głównie aparatu ruchu.

4. Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Głównie treści rozszerzające wiedzę na temat treningu sportowego, ze szczególnym uwzględnieniem struktury rzeczowej i czasowej treningu, obciążeń treningowych, zasad i metod stosowanych w treningu oraz oceny i samokontroli rozwoju i sprawności fizycznej. Również treści związane z bezpieczeństwem w sporcie, ćwiczeniami oddechowymi, zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej – okazjonalnie prowadzone w formie niezależnych zajęć klasowo-lekcyjnych.

6.3. Treści programowe na etapie specjalnym

⁷⁹ Kosztem różnorodności, zwiększona zostaje liczba powtórzeń danego ćwiczenia/elementu.

⁸⁰ Np. w grach zespołowych zadania z przewagą liczbową przeciwników, w lekkiej atletyce w niesprzyjających warunkach atmosferycznych.

1. Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym⁸¹

Zajęcia nastawione są na pogłębianie specjalizacji w ramach podjętego sportu. Stosuje się złożone technicznie i zaawansowane taktycznie ćwiczenia. Zajęcia zakładają wielowariantowość rozwiązywanych zadań, w oparciu o postępującą indywidualizację. Wybrane jednostki zajęć realizowane są w warunkach utrudnionych lub niesprzyjających wykonaniu zadania. Kluczową rolę zaczyna odgrywać współzawodnictwo sportowe, również z elementami rywalizacji podczas treningu.

2. Przygotowanie motoryczne

Zajęcia nastawione na podnoszenie wiodących zdolności motorycznych, w tym poprzez ćwiczenia wysoce specjalistyczne i z wykorzystaniem trenażerów. Zdecydowanie wzrasta ogólna intensywność treningu (zajęć). W treningu siły stosuje się ćwiczenia wolne z wykorzystaniem sztangi.

3. Sporty wspomagające zadania etapu specjalnego

Zajęcia zgodne z preferencjami uczniów, jednocześnie sprzyjające podnoszeniu mistrzostwa sportowego w danym sporcie.

4. Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Treści pogłębiające kompetencje w zakresie podejmowanego sportu⁸². Przedmiotem zajęć są nowoczesne rozwiązania technologiczne⁸³ stosowane w procesie treningu oraz walki sportowej. Przykładem może być wykorzystanie sport-testerów, programów do kinematycznej analizy ruchu⁸⁴ czy aplikacji w telefonach komórkowych, jak również analiza materiałów video (mecze, zawody, treningi, ćwiczenia) oraz inne techniki ułatwiające

⁸¹ Zajęcie prowadzone według rekomendowanej przez polski związek sportowy metodyki nauczania danego sportu.

⁸² W tym zakresie rekomenduje się współpracę z nauczycielami prowadzącymi inne przedmioty, np. w ramach biologii można opanować podstawy anatomii człowieka oraz funkcjonowania organizmu w czasie podejmowanego wysiłku fizycznego, również omówione powinny zostać różnice osobnicze w budowie ciała, skład ciała, systemy energetyczne, w treściach programowych z fizyki mogłyby się znaleźć podstawy biomechaniki danego sportu.

⁸³ Bazujące na najnowszych osiągnięciach techniki oraz rozwiązania ułatwiające monitoring i realizację treningu.

⁸⁴ Nieodpłatny program Kinovea (<https://www.kinovea.org/>).

dostarczanie informacji zwrotnej. Zajęcia organizowane w tym bloku mają również za zadanie uświadomienie uczniom jakie zagrożenia niesie za sobą stosowanie środków farmakologicznych w aspekcie zdrowotnym i społecznym.

5. Działania na rzecz kariery dwutorowej⁸⁵

Idea kariery dwutorowej to zapewnienie elastycznego łączenia kariery sportowej z edukacją, ale i również wyposażenie ucznia w taką wiedzę i umiejętności, które umożliwią mu dalszą edukację oraz ułatwią znalezienie – w przyszłości – zatrudnienia. Przykładem treści w niniejszym bloku, może być prowadzenie kursu instruktorskiego⁸⁶ w sporcie zgodnym z podjętą przez uczniów specjalizacją sportową. Kwalifikacje instruktorskie są pierwszym szczeblem ścieżki awansu zawodowego w charakterze szkoleniowca w większości sportów w Polsce.

Realizując wyżej wymienione treści należy pamiętać o postępowaniu zgodnym z zasadami treningu⁸⁷, pogrupowanymi w dwóch kategoriach.

Zasady specyficzne:

- ✓ zasada specjalizacji – odnoszącą się do konieczności stosowania w treningu ćwiczeń swoistych dla danego sportu,
- ✓ zasada stopniowego zwiększania obciążeń – wskazująca, iż podnoszenie stanu wytrenowania wiąże się ze wzrostem obciążeń treningowych,
- ✓ zasada ciągłości – dotyczącą konieczności systematycznej pracy treningowej.

Zasady dydaktyczne:

⁸⁵ Według wyników badań Stambulovej i wsp. (2015) łączenie sportu i edukacji jest istotnym czynnikiem zapobiegającym rezygnacjom ze sportu oraz problemom tożsamościowym sportowców, zwłaszcza w bardzo trudnym okresie przejścia z kategorii juniora do kategorii seniora. Jednocześnie niepokojący jest fakt, iż uczniowie szkół o profilu sportowym wskazali polskie związki sportowe jako najsłabsze ogniwo w systemie wsparcia kariery dwutorowej (DELab UW, Kariera dwutorowa sportowców w Polsce: diagnoza sytuacji, 2015).

⁸⁶ Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego, uczniowie dwóch ostatnich klas ponadpodstawowej szkoły mistrzostwa sportowego oraz oddziału mistrzostwa sportowego w szkole ponadpodstawowej mogą – w ramach kursu prowadzonego w szkole – uzyskać uprawnienia instruktorskie w trenowanym przez nich sporcie.

⁸⁷ Raczek J. (1986) Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego.

- ✓ zasada świadomości i aktywności – odnosząca się do świadomego uczestnictwa w treningu sportowym,
- ✓ zasada pogłębowości – postulująca, iż efektywne uczenie się wymaga stworzenia wyobrażenia poprawnego wykonania zadania ruchowego, istotą jest połączenie słowa z danym wyobrażeniem,
- ✓ zasada systematyczności – odnosząca się do systematycznej i uporządkowanej pracy treningowej,
- ✓ zasada dostępności – określająca wyznaczenie celów i efektów treningu w zależności od możliwości psychofizycznych zawodnika,
- ✓ zasada trwałości – podkreślająca konieczność powtarzania bodźców w celu nabywania nawyków ruchowych oraz poprawy umiejętności,
- ✓ zasada indywidualizacji – nakazująca planowanie i organizowanie procesu treningu z uwzględnieniem różnic międzysobniczych,
- ✓ zasada łączenia teorii z praktyką – odnosząca się do wykorzystania osiągnięć nauki w treningu sportowym.

Podstawowy podział metod nauczania czynności ruchowych uwzględnia:

- ✓ metodę analityczną – opartą na nauczaniu elementów danego ćwiczenia, wykorzystywaną przy nauczaniu ćwiczeń złożonych,
- ✓ metodę syntetyczną – polegającą na wykonywaniu pełnego ćwiczenia, bazująca na całościowych i naturalnych ruchach zgodnych ze strukturą funkcjonalną ćwiczenia.

Z kolei najpopularniejszymi formami w treningu, które porządkują organizacyjną stronę zajęć zalicza się:

- ✓ forma ścisła – polegająca na próbach jak najwierniejszego odzwierciedlenia ruchu w danym ćwiczeniu,
- ✓ forma zadaniowa – wymuszająca na ćwiczącym, osiągnięcie założonego celu w sposób indywidualny (wielowariantowy),
- ✓ forma zabawowa – eksponująca usprawniający lub regeneracyjny charakter zajęć,
- ✓ forma fragmentów gry – stosowana głównie w celu doskonalenia umiejętności techniczno-taktycznych, imitujące realne warunki walki sportowej,

- ✓ forma gry uproszczonej – mająca na celu ułatwienia przebiegu walki sportowej poprzez zmianę warunków zewnętrznych, uproszczenie przepisów czy zmniejszenie liczby zawodników,
- ✓ forma właściwa – zastosowanie pełnych przepisów w czasie treningu sportowego.

Komunikacja

Niezmiernie istotna jest właściwa komunikacja pomiędzy nauczycielem i uczniem. Na etapie wszechstronnym instrukcje i uwagi powinny być zwięzłe i jasne, bez trudnych zwrotów terminologicznych. W miarę postępowania specjalizacji, język staje się bardziej specjalistyczny. Należy podkreślić, że skuteczna komunikacja oparta jest zarówno na przekazie werbalnym (słownym) i niewerbalnym (mowa ciała). Ponadto, należy eliminować wszystko co może zakłócić uwagę uczniów w czasie instruowania czy demonstrowania ćwiczenia, np. unikamy frontального ustawienia uczniów do słońca.

Bezpośrednio z komunikacją związane jest przekazywanie informacji zwrotnej. Dzielimy je na informacje: wewnątrzpochodne (bazujące na odczuciach ćwiczącego) i zewnątrzpochodne (np. komunikaty trenera, opinie kolegów, zarejestrowane wykonanie ćwiczenia w formie filmu wideo). Na etapie wszechstronnym istotniejszą rolę odgrywają informacje zewnątrzpochodne – ćwiczący mają jeszcze trudności z wyobrażeniem i „czuciem” ruchu, później – wraz z wykształcaniem się prawidłowych nawyków ruchowych – coraz istotniejszą rolę odgrywa informacja wewnątrzpochodna.

Warunki infrastrukturalne realizacji zajęć

Szkolenie sportowe w szkołach o profilu sportowym powinno być realizowane na obiektach i z wykorzystaniem urządzeń gwarantujących prawidłowy przebieg szkolenia⁸⁸. Warunki zewnętrzne (infrastrukturalne) przede wszystkim determinuje specyfika danego sportu, jednakże od pierwszego etapu szkolenia rekomenduje się prowadzenie zajęć na zewnątrz, nawet w niesprzyjających warunkach atmosferycznych⁸⁹. Takie zajęcia pełnią istotną rolę

⁸⁸ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017 poz. 671).

⁸⁹ Taka rekomendacja także znajduje się w Podstawie programowej kształcenia ogólnego.

hartującą i regeneracyjną. Szczególnie rekomendowane są zajęcia plenerowe, np. w formie atletyki terenowej w pobliskim parku lub lesie.

Wymogi formalne prowadzenia zajęć wychowania fizycznego

Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin 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 godzin⁹⁰. Jednakże, w ramach ustalonego wymiaru godzin, uczniowie realizują obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół⁹¹, co oznacza, że 4 godziny zajęć w tygodniu w szkole podstawowej i 3 godziny zajęć w szkole ponadpodstawowej⁹² realizowane są w formie zajęć klasowo-lekcyjnych lub zajęć do wyboru, np. sportowych, ale i również rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub z turystyki aktywnej, przy czym, zajęcia klasowo-lekcyjne są realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadpodstawowych⁹³. W takiej sytuacji w szkołach podstawowych (oddziałach i szkołach sportowych) na zajęcia sportowe (szkolenie) tygodniowo można przeznaczyć maksymalnie 8 godzin, a w analogicznych szkołach ponadpodstawowych 9 godzin. Z kolei w szkołach podstawowych (oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego) zajęcia sportowe można realizować – maksymalnie – w wymiarze 14, a w szkołach ponadpodstawowych w wymiarze 15 godzin.

Głównym zadaniem szkół o profilu sportowym jest stworzenie optymalnych warunków, umożliwiających godzenie zajęć sportowych z innymi zajęciami edukacyjnymi, stąd należy zadbać o dopasowanie rozkładu zajęć edukacyjnych do rozkładu zajęć sportowych; dążyć do opanowania i utrwalenia przez uczniów na zajęciach edukacyjnych wiadomości objętych programem nauczania, umożliwić uczniom osiągnięciem bardzo dobre wyniki sportowe

⁹⁰ Według wyników badań (Jayanthi i wsp. 2013) trening w wymiarze większym niż 16 godzin, gwałtownie zwiększa ryzyko odniesienia urazów sportowych.

⁹¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017 poz. 671).

⁹² Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2017 poz. 703).

⁹³ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. 2017 poz. 1322).

i uczestniczącym w zawodach krajowych lub międzynarodowych realizowanie indywidualnego programu lub toku nauki, organizować ferie letnie i zimowe, z dostosowaniem ich do terminów zawodów sportowych, przy zachowaniu liczby dni wolnych od zajęć dydaktyczno-wychowawczych. Należy dodać, że w ramach szkolenia (zajęć) szkoła może organizować dla uczniów obozy szkoleniowe⁹⁴, których celem jest doskonalenie umiejętności sportowych i podniesienie poziomu wytrenowania.

6.4. Treści programowe na II etapie edukacyjnym⁹⁵

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

⁹⁴ Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017 poz. 671).

⁹⁵ Zgodnie z Podstawą programową kształcenia ogólnego z komentarzem – szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne), Ośrodek Rozwoju Edukacji (2017).

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

6.5. Treści programowe na III etapie edukacyjnym⁹⁶

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć *diagnozowanie* i *ocenianie*. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

2. Aktywność fizyczna

⁹⁶ Zgodnie z Projektem podstawy programowej kształcenia dla publicznych szkół ponadpodstawowych – liceum i technikum (wychowanie fizyczne), Ministerstwo Edukacji Narodowej (2017).

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka związanego z planowaniem i organizacją aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków i urazów.

4. Edukacja zdrowotna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół o profilu sportowym

Efektywny system identyfikacji talentów sportowych to jeden z najistotniejszych elementów systemu szkolenia sportowego. Wyłonienie kandydatów wybitnie utalentowanych i skoncentrowanie wszelkich dostępnych środków stymulujących ich rozwój sportowy w długofalowej perspektywie to jedno z podstawowych zadań szkół o profilu sportowym. Kwalifikacja do sportu jest procesem etapowym. Dobór to postępowanie umożliwiające wyłonienie osobników najbardziej utalentowanych oraz rokujących dalszy postęp psychofizyczny do osiągnięcia mistrzostwa sportowego. W szkołach sportowych ma on charakter doboru kierowanego, czyli kwalifikacji do szkolenia osób spełniających założone kryteria. Z kolei selekcja to ciągły proces prowadzący do wyłonienia osobników posiadających optymalne warunki motoryczne, somatyczne i psychiczne, po uwzględnieniu stopnia rozwoju biologicznego i nakładów wykonanej pracy treningowej, do uzyskiwania w przyszłości wyników na poziomie międzynarodowym. Selekcja prowadzi do ograniczenia liczebności w grupie szkoleniowej o jednostki niespełniające kryteriów selekcyjnych. W przypadku selekcji kierowanej – występującej w szkołach o profilu sportowym, pod uwagę należy wziąć stan wytrenowania⁹⁷ oraz wskaźniki antropologiczne, biochemiczne, fizjologiczne, biomechaniczne, psychologiczne, intelektualne oraz stopień rozwoju biologicznego, aby nie wykluczyć osobników o normalnym i wolnym tempie dojrzewania. Ważną rolę, zarówno w czasie doboru, jak i selekcji odgrywają specjalistyczne badania lekarskie, które pozwalają ujawnić przeciwwskazania do uczestnictwa w szkoleniu. Ważnym kryterium jest również ocena postępów. Powinno się preferować jednostki, które wykazują dużą progresję wyników przy stosunkowo wolnym tempie dojrzewania biologicznego, jednocześnie realizują trening progresywny⁹⁸.

Rozpoczynając etap ukierunkowany, w czasie selekcji szczególną uwagę należy zwrócić na:

- ✓ osiągnięty stan wytrenowania, uwzględniający charakter realizowanego treningu sportowego,

⁹⁷ Ocenie stanu wytrenowania sprzyja wykorzystanie norm wynikowych, opracowanych na podstawie przesłanek naukowych i wynikających z długoletniego doświadczenia szkoleniowego w danym sporcie.

⁹⁸ Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego.

- ✓ stopień dojrzałości biologicznej oraz dokładny wiek kalendarzowy⁹⁹,
- ✓ parametry budowy ciała, uwzględniając ich prognostyczny charakter oraz planowaną specjalizację sportową,
- ✓ ocenę umiejętności technicznych oraz tempo uczenia się nowych czynności ruchowych,
- ✓ wskaźniki charakteryzujące funkcjonalne możliwości podstawowych układów organizmu,
- ✓ ocenę ekspercką,
- ✓ stanowisko rodziców/wychowawców wobec charakteru podejmowanej specjalizacji sportowej.

Podczas selekcji specjalistycznej, bezpośrednio poprzedzającej etap specjalny, przede wszystkim uwzględnia się:

- ✓ wyniki sportowe i ich dynamikę w ostatnich latach szkolenia,
- ✓ analizę dotychczasowych obciążeń treningowych,
- ✓ poziom wiodących zdolności motorycznych,
- ✓ stopień dojrzałości biologicznej,
- ✓ parametry budowy ciała, z uwzględnieniem specyfiki specjalizacji sportowej,
- ✓ ocenę umiejętności technicznych oraz tempo uczenia się nowych czynności ruchowych,
- ✓ wskaźniki charakteryzujące funkcjonalne możliwości podstawowych układów organizmu sportowca,
- ✓ stabilność psychiczną oraz determinację w dążeniu do postawionych celów,
- ✓ ocenę szybkości procesów odnowy po dużych obciążeniach fizycznych i psychicznych,
- ✓ stopień samodoskonalenia i motywacji,
- ✓ potencjał intelektualny,
- ✓ ocenę ekspercką.

⁹⁹ Dzieci urodzone wcześniej, np. w pierwszym kwartale roku, prawdopodobnie będą przewyższać osobników później urodzonych, w parametrach budowy ciała czy osiągnięciach motorycznych.

Żadnego z tych wskaźników nie należy traktować jako kryterium bezwzględnego (koniecznego), a traktować je kompleksowo, uwzględniając fakt, iż każdy sportowiec przejawia indywidualnie zróżnicowany zbiór cech, zdolności i właściwości psychofizycznych¹⁰⁰.

Wymogi formalne w zakresie przyjmowania kandydatów do szkół o profilu sportowym

Kandydaci do szkół o profilu sportowym przyjmowani są zgodnie z kryteriami określonymi w Ustawie – Prawo oświatowe¹⁰¹. Do klasy pierwszej publicznej szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej sportowej, publicznej szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej mistrzostwa sportowego, oddziału sportowego w publicznej szkole podstawowej lub ponadpodstawowej ogólnodostępnej lub oddziału mistrzostwa sportowego w publicznej szkole podstawowej lub ponadpodstawowej ogólnodostępnej lub do klasy wyższej niż pierwsza w wymienionych szkołach podstawowych, w przypadku gdy szkolenie w danym sporcie rozpoczyna się w tej klasie, przyjmuje się kandydatów, którzy:

- ✓ posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- ✓ posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału;
- ✓ uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale.

W przypadku większej liczby kandydatów niż liczba wolnych miejsc w szkole i oddziale, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej. Dodatkowo, w przypadku kandydatów do szkół ponadpodstawowych (w sytuacji równorzędnych wyników), pod uwagę m.in. bierze się szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, w tym uzyskanie wysokiego miejsca nagrodzonego lub uhonorowanego zwycięskim tytułem w zawodach sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty albo organizowanych, co najmniej na szczeblu powiatowym. Należy też wiedzieć, że w przypadku kandydatów ubiegających się o przyjęcie

¹⁰⁰ Bailey i wsp. (2010) Participant development in sport: An academic review.

¹⁰¹ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. 2017 poz. 59, ze zm.).

do szkoły ponadpodstawowej lub oddziału szkoły ponadpodstawowej wymagających szczególnych indywidualnych predyspozycji pod uwagę można wziąć wyniki sprawdzianu uzdolnień kierunkowych¹⁰².

¹⁰² Sprawdzian ten powinien być opisany we wniosku przygotowanym przez dyrektora szkoły, dalej pozytywnie zaopiniowany przez kuratora oświaty i zaakceptowany przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania, na warunkach ustalonych przez radę pedagogiczną.

8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się

Trening jest procesem wielopłaszczyznowym, stąd i ocena jego efektywności powinna być procesem kompleksowym, ujmującym co najmniej kilka składowych. Ma to szczególne znaczenie w przypadku pracy z utalentowaną sportowo młodzieżą. Należy wyraźnie rozróżnić tu pojęcie skuteczności i efektywności (Pszczółowski 1982). Skuteczność treningu określa wyłącznie stopień osiągnięcia założonego celu, podczas gdy efektywność ujmuje dodatkowo poniesione nakłady pracy (np. obciążenia treningowe). Dlatego podejmując próbę kontroli i oceny szkolenia sportowego powinniśmy, kierować się kryteriami efektywności. Oceniając efektywność treningu należy posługiwać się specyficznymi dla sportu wskaźnikami. Istotnym wskaźnikiem jest tu wynik sportowy, który na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym powinien mieć charakter informacyjny¹⁰³ (dla ucznia i nauczyciela czy zawodnika i trenera), dopiero na etapie specjalnym zaczyna on przybierać charakter wartościujący – aczkolwiek nie jedyny, żeby w fazie maksymalnych osiągnięć stanowić główny cel i jednocześnie główne kryterium oceny procesu szkoleniowego. Zgodnie z takim podejściem do szkolenia sportowego, miarą efektywności szkolenia sportowego w szkołach i oddziałach sportowych (na kolejnych etapach) powinien być stopień wytrenowania¹⁰⁴ ucznia (zawodnika) określony poprzez uzyskane efekty szkolenia i uczenia się, zdefiniowane w wieloletnich programach szkolenia w danym sporcie, uwzględniający również wskaźniki osobnicze takie jak: stan zdrowia, wielkości wybranych parametrów budowy ciała oraz stopień dojrzałości płciowej ucznia.

Trafna i rzetelna weryfikacja uzyskanych efektów wymaga zastosowania obiektywnego systemu kontroli i oceny zakładanych efektów oraz wskaźników osobniczych. O ile kontroli i oceny wskaźników osobniczych powinien dokonywać lekarz, częściowo nauczyciel/trener lub osoba posiadająca kwalifikacje w tym zakresie – jest to ocena wspomagająca, to stopień osiągnięcia założonych efektów określa nauczyciel/trener w formie oceny klasyfikacyjnej.

¹⁰³ Pozwala określić wielkość progresji wyniku sportowego.

¹⁰⁴ Będący wypadkową: poziomu zdolności motorycznych, zasobu umiejętności technicznych i taktycznych oraz wiedzy o treningu, poziomu dojrzałości psychicznej oraz parametrów somatycznych (np. tkanka tłuszczowa) i funkcjonalnych (np. tolerancja wysiłkowa).

Każdy z efektów powinien mieć przypisany rodzaj oceny¹⁰⁵ i sposób¹⁰⁶ oceniania adekwatny do jego specyfiki. Np. jeżeli w zakresie efektów szkoleniowych w kategorii wiedzy, oczekuje się, że uczeń ma znać i rozumieć „uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu” to tę wiedzę można zweryfikować na podstawie odpowiedzi ustnej lub pracy pisemnej, podczas gdy zakładane efekty szkoleniowe w kategorii umiejętności przede wszystkim potwierdza się poprzez ocenianie umiejętności ruchowych. Jednakże właściwym i rekomendowanym działaniem jest dążenie do tworzenia warunków, które pozwalają ocenić osiągnięcie efektów w trzech kategoriach łącznie, na podstawie realizacji jednego zadania, np. przeprowadzonej rozgrzewki. W kategorii wiedza, założono, że „uczeń wie i rozumie istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej”, w kategorii umiejętności, że „uczeń potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, uwzględniając zadania jednostki treningowej i warunki atmosferyczne”, a w kategorii kompetencji społecznych, że „jest gotów do wykonania zadania treningowego w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób”. Najwięcej trudności przysparza ocena kompetencji społecznych, które – przypomnijmy – oznaczają udowodnioną zdolność do stosowania wiedzy i umiejętności w określonych zadaniach i sytuacjach. Dlatego bardzo często nie oceniamy jej wprost, tylko przy okazji wykonywania innych zadań ukierunkowanych na weryfikację efektów z zakresu wiedzy i umiejętności.

Należy pamiętać, iż zgodnie z Ustawą o systemie oświaty¹⁰⁷ ocenianie osiągnięć edukacyjnych (efektów uczenia się) i efektów szkolenia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Ocenianie ma głównie na celu: informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć oraz poczynionych postępach; udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazywanie uczniowi informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć; udzielanie mu wskazówek do

¹⁰⁵ Ocena bieżąca, oceny klasyfikacyjne: śródroczna, roczna. Każdy uczeń podlega klasyfikacji (ocenianiu). Klasyfikacja śródroczna polega na okresowym, a roczna na całościowym w danym roku szkolnym, określeniu stopnia osiągnięcia założonych efektów uczenia się i szkolenia sportowego ucznia – w ramach zajęć wychowania fizycznego.

¹⁰⁶ Ocenianie: umiejętności ruchowych, realizacji zadania, odpowiedzi ustnej, pracy pisemnej, kontroli obecności.

¹⁰⁷ Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. 2004 nr 95, poz. 425, ze zm.).

samodzielnego planowania własnego rozwoju; motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu; dostarczenie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce oraz szczególnych uzdolnieniach ucznia; umożliwienie nauczycielom doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej. Ponadto, nauczyciel na początku każdego roku szkolnego powinien poinformować ucznia oraz jego rodziców, a w szkole ponadpodstawowej – ucznia, o wymaganiach edukacyjnych (założonych efektach szkolenia i uczenia się) niezbędnych do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, jak również o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz warunkach i trybie ich weryfikacji. Pod uwagę należy również wziąć dyrektywy z Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej¹⁰⁸, w którym zapisano, iż przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć¹⁰⁹, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Ponadto, w przypadku gdy obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego realizowane w formie do wyboru przez ucznia są prowadzone przez innego nauczyciela niż nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w formie klasowo-lekcyjnej, śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć wychowania fizycznego ustala nauczyciel prowadzący te zajęcia w formie klasowo-lekcyjnej po uwzględnieniu opinii nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w formie do wyboru przez ucznia.

W warunkach szkolnych proces oceniania powinien być jednoznacznie określony i obiektywny. Stąd w programie należy opisać kryteria oceny osiągnięcia efektów szkoleniowych i uczenia się. Taki ramowy przykład zaprezentowano poniżej.

Uczeń, który opanował wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne w zakresie wychowania fizycznego:

¹⁰⁸ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2015 poz. 843).

¹⁰⁹ Niemniej jednak, inaczej w przypadku szkół sportowych niż w przypadku szkół powszechnych.

- ✓ w pełnym stopniu¹¹⁰ uzyskuje ocenę celującą (6,0),
- ✓ wykazując minimalne braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę bardzo dobrą (5,0),
- ✓ wykazując nieliczne i/lub nieznaczne braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę dobrą (4,0),
- ✓ wykazując umiarkowane braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę dostateczną (3,0),
- ✓ wykazując znaczne, ale nieliczne braki w zakresie założonych efektów kształcenia lub nieznaczne, ale liczne braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę dopuszczającą (2,0).

Uczeń, który nie opanował wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę niedostateczną (1,0).

Nieodzownym elementem efektywnego systemu kontroli i oceny treningu sportowego jest wykorzystanie odpowiednich metod oraz trafnych¹¹¹ i rzetelnych¹¹² technik pomiarowych i narzędzi diagnostycznych. Z reguły są to sprawdzone baterie testów, które z uwagi na swoją specyfikę odpowiadają wymaganiom danego sportu. Dzieli się je na testy sprawności ogólnej i specjalnej. Do najpopularniejszych, zarazem rekomendowanych prób sprawności ogólnej zalicza się: bieg na 30/50 m, bieg ciągły (test Coopera), bieg wahadłowy 4 x 10 m, skok w dal z miejsca, wyskok dosiężny, podciąganie na drążku, rzut piłki lekarskiej w tył. Z kolei próby sprawności specjalnej uwzględniają specyficzne (techniczne) wymogi danego sportu¹¹³.

W ramach poszczególnych prób (baterii testów) określa się normy, które pozwalają wartościować uzyskane wyniki poprzez odnoszenie ich do wielkości populacyjnych lub wielkości pożądanych w danym sporcie, jednakże przede wszystkim służą one kontroli i ocenie

¹¹⁰ Na podstawie ocen cząstkowych.

¹¹¹ Mierzyć oczekiwaną właściwość.

¹¹² Nie może być przypadkowy.

¹¹³ Pearson D.T., Naughton G.A., Torode M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports.

postępów oraz reakcji osobniczych na zadane bodźce treningowe. W długoletnim programie szkolenia należy uzasadnić wykorzystanie danych testów czy prób testowych na danym etapie szkolenia, dokładnie opisać warunki¹¹⁴ i sposób ich wykonania, określić częstość ich wykonywania oraz szybkość przekazania/otrzymania informacji zwrotnej. Poza testami terenowymi, rekomenduje się wykorzystanie nowoczesnych technologii i narzędzi pomiarowych¹¹⁵. Ich miniaturyzacja, często bezinwazyjny charakter oraz możliwość obserwowania reakcji zawodnika w czasie rzeczywistym stanowią bogate źródło wiedzy na temat zawodnika i efektywności zastosowanych rozwiązań szkoleniowych. Monitoringowi powinny podlegać wszystkie elementy struktury rzeczowej treningu, tj. sprawność fizyczna, umiejętności techniczne i taktyczne, profil psychologiczny zawodnika i jego wiedza na temat treningu.

¹¹⁴ Np. opisać jak ma wyglądać rozgrzewka, w jakim stroju należy przystępować do testowania, w jakich warunkach zewnętrznych można przeprowadzić testy, jakie narzędzia należy zastosować, jak brzmi instrukcja itp.

¹¹⁵ Kusy K., Zieliński J. (2017) Nowoczesne metody diagnostyczne w sporcie. Przewodnik trenera.

9. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez polski związek sportowy

Współzawodnictwo sportowe jest istotą sportu wyczynowego, a wyniki sportowe są jego nieodłącznym atrybutem. Funkcja współzawodnictwa zależna jest od etapu szkolenia sportowego. Na etapie wszechstronnym współzawodnictwo pełni głównie funkcję selekcyjną, szkoleniową i wychowawczą. Na etapie ukierunkowanym, w pierwszej kolejności szkoleniową, kontrolną i selekcyjną, by na etapie specjalnym stanowić zasadniczy cel szkolenia.

Funkcja szkoleniowa oznacza, iż zawody pełnią rolę środka treningu, gwarantującego pełne zaangażowanie ćwiczącego oraz wysoką intensywność obciążeń treningowych (startowych). Możliwość sprawdzenia poziomu wytrenowania i postępów wynikowych określa funkcja kontrolna, a możliwości zidentyfikowania utalentowanych zawodników zawiera się w funkcji selekcyjnej. Z kolei funkcja wychowawcza pozwala na rozwijanie zachowań sportowych oraz wyrobienie odpowiedniej motywacji do uczestnictwa w sporcie wyczynowym.

Cykl zawodów sportowych w danym sezonie porządkowany jest w postaci kalendarza imprez/rozgrywek ligowych. Na jego podstawie układa się indywidualny/zespołowy kalendarz startów dla danego zawodnika lub zespołu. Warto mieć na uwadze następujące wytyczne:

- ✓ zawody planujemy z zachowaniem gradacji ich ważności, zawody główne czy sezon zasadniczy powinny poprzedzać zawody/mecze kontrolne,
- ✓ zawodnik powinien być przygotowany do zawodów, pod żadnym pozorem nie powinien świadomie przystępować do zawodów z urazem,
- ✓ liczbę startów, częstotliwość udziału w zawodach warunkuje zasadniczy cel sezonu,
- ✓ uwzględniamy preferencje indywidualne zawodnika (np. tempo uczenia się nowych umiejętności ruchowych, podatność na urazy),
- ✓ w sportach szybkościowo-siłowych planuje się więcej startów niż w wytrzymałościowych¹¹⁶.

¹¹⁶ Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego.

Uczniowie uczęszczający do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego biorą udział we współzawodnictwie sportowym¹¹⁷, które w Polsce prowadzone jest w dwóch podsystemach: szkolenia sportowego młodzieży uzdolnionej oraz współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży, gdzie celem jest popularyzacja i upowszechnianie sportu. Współzawodnictwo młodzieży uzdolnionej sportowo jest ujęte w system punktacji opracowanych dla czterech kategorii wiekowych (młodzik, junior młodszy, junior, młodzieżowiec), w każdym sporcie objętym Systemem Sportu Młodzieżowego. W tym przypadku, celami zawodów są: zapewnienie prawidłowego rozwoju sportowego, rozwój sportów uprawianych w poszczególnych województwach, poszerzanie zasięgu sportu młodzieżowego oraz ocena realizacji szkolenia w danym sporcie. Zawody rozgrywane są na różnych szczeblach, począwszy od poziomu wojewódzkiego do międzynarodowego. Na najwyższym szczeblu krajowym są to mistrzostwa Polski dla różnych kategorii wiekowych. Zawodnicy najbardziej utalentowani biorą udział w mistrzostwach świata i Europy, bądź ich odpowiednikach (np. Igrzyska Olimpijskie Młodzieży do lat 18)¹¹⁸. Cały ten rozbudowany system stwarza możliwość rywalizowania z najlepszymi, co z jednej strony jest sytuacją pożądaną w ujęciu szkoleniowym, jednakże stanowi to również zagrożenie nadmiernej eksploatacji młodego organizmu. Dlatego polityka startowa utalentowanej sportowo młodzieży powinna być prowadzona mądrze i perspektywicznie.

Jednym z podstawowych gwarantów właściwie przygotowanego współzawodnictwa jest określenie priorytetów oraz współpraca osób odpowiedzialnych za szkolenie w ramach różnych podsystemów – mowa tu o trenerach klubowych i reprezentacyjnych, dyrektorach szkół, nauczycielach wychowania fizycznego. Brak takiej współpracy lub jej niewłaściwy charakter, przejawiający się w maksymalizacji wyników sportowych na poziomie reprezentacyjnym, klubowym i szkolnym jednocześnie, dodatkowo w różnych kategoriach wiekowych są wysoce niebezpieczne, bowiem narażają młodego zawodnika (najczęściej wysoce utalentowanego) na zbyt duże obciążenia treningowe i startowe, a w konsekwencji diametralnie zwiększają ryzyko urazów.

¹¹⁷ Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017 poz. 671).

¹¹⁸ Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego.

10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego

Periodyzacja szkolenia na poszczególnych etapach rozwoju sportowego

Periodyzacja to manipulacja objętością i intensywnością obciążeń treningowych, której celem jest maksymalizowanie wytrenowania sportowca oraz zapobieganie przetrenowaniu. Periodyczny charakter stosowania obciążeń treningowych podyktowany jest istotą procesów adaptacyjnych zachodzących w organizmie sportowca oraz specyfiką rywalizacji sportowej, opartej na uzyskaniu optymalnej gotowości startowej w danym czasie/okresie. W funkcji czasu można przebieg tych zjawisk ująć w trzech fazach: budowania, utrzymywania i czasowego obniżania dyspozycji¹¹⁹. Pociąga to za sobą konieczność różnicowania bodźców treningowych, a co się z tym wiąże stosowania różnych obciążeń, metod i środków.

Na etapie szkolenia wszechstronnego nie występuje jeszcze periodyzacja właściwa – ukierunkowana na osiągnięcie optymalnej gotowości startowej w danym czasie, a raczej na stałe podnoszenie stanu wytrenowania. Stąd jej ramy pokrywają się z organizacją roku szkolnego. Orientacyjne proporcje obciążeń treningowych wynoszą: wszechstronne – 50%, ukierunkowane – 45% i specjalne – 5%.

Struktura czasowa etapu ukierunkowanego w dalszym ciągu uwzględnia rytm pracy szkoły, lecz zadania szkoleniowe ujęte są już w okresach, podokresach i mezocyklach. Proponowany rozkład wielkości obciążeń treningowych to: wszechstronne – 35%, ukierunkowane – 50% i specjalne – 15%.

Od początku etapu specjalnego przestrzegany jest pełen porządek strukturalny, ujęty w cyklach długich (makrocyklach), średnich (mezocyklach) i krótkich (mikrocyklach). Głównym celem jest tu uzyskanie jak najwyższej formy sportowej w konkretnym czasie (momencie, okresie). Sugerowane proporcje obciążeń treningowych zawierają się w układzie: wszechstronne – 20%, ukierunkowane – 40% i specjalne – 40%¹²⁰.

¹¹⁹ Bompa i Haff (2009) *Periodization: Theory and methodology of training*.

¹²⁰ W podanych wielkościach obciążeń nie uwzględniono rozgrzewki (Sozański, Sadowski, Czerwiński, red., 2015).

Plany szkolenia sportowego

Plan jest technologicznym i skonkretyzowanym rozwinięciem programu szkolenia. Program określa drogę osiągnięcia zakładanego celu/efektu szkoleniowego, wskazuje metody i środki, a plan ujmuje to w konkretne parametry pracy w danym okresie, uwzględniając specyfikę sportu i uwarunkowania osobnicze oraz infrastrukturalne¹²¹. Plan musi być prosty przejrzysty, dokładny oparty na danych ilościowych. Najbardziej powszechną formą planów są roczne plany szkolenia. Opracowując taki plan należy uwzględnić:

- ✓ założenia szkoleniowe (planowane wyniki sportowe, w tym wyniki sprawdzianów, terminy, czas trwania okresów, liczby i charakter cykli szkoleniowych, dynamika obciążeń szkoleniowych, działania kontrolne – szkoleniowe i lekarskie),
- ✓ kadrę szkoleniową (podać kwalifikacje trenerskie),
- ✓ kalendarz planowanych imprez sportowych,
- ✓ harmonogram zgrupowań (z określoną liczbą dni i miejscem pobytu),
- ✓ opis infrastruktury szkoleniowej wraz z dostępnym sprzętem.

Przedłożony – przykładowy – program szkolenia przez związek sportowy z pewnością ułatwi przygotowanie takich planów dla młodzieży w szkołach sportowych. Warto wzbogacić go o uwagi metodyczno-szkoleniowe, wynikające z doświadczenia uznanych autorytetów trenerskich w danym sporcie.

¹²¹ Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego.

11. Dobre praktyki rekomendowane przez polski związek sportowy

Mianem dobrej praktyki określamy wzorzec działania – zwykle opartego na doświadczeniach własnych, które pozwoliło na efektywne rozwiązanie konkretnego zadania. Głównym zadaniem „dobrych praktyk” jest praktyczne wzbogacenie wiedzy i umiejętności potencjalnych wykonawców wskazanego zadania. Do podstawowych kryteriów, jakie muszą spełniać „dobre praktyki” należą działania:

- ✓ zgodne z prawem,
- ✓ uniwersalne, możliwe do zastosowania w podobnym zadaniu,
- ✓ możliwe do powszechnego użycia,
- ✓ wykorzystujące potencjał wykonawcy zadania,
- ✓ budujące standardy jakościowe,
- ✓ inspirujące do nowych, twórczych rozwiązań,
- ✓ zwięźle opisane i konkretne, a przez to łatwe do zastosowania.

W takim ujęciu do rekomendowanych praktyk zaliczyć można:

- ✓ systematyczną współpracę z ośrodkami badawczymi, np. Instytut Sportu, Akademii Wychowania Fizycznego w celu wykorzystywania najnowszych odkryć naukowych w szkoleniu sportowym,
- ✓ spotkania uczniów szkół sportowych z wybitnymi postaciami w danym sporcie (trenerzy, zawodnicy),
- ✓ udział w cyklicznie organizowanych konferencjach dla nauczycieli i kadry kierowniczej szkół sportowych,
- ✓ stworzenie elektronicznej platformy szkoleniowej w danym sporcie lub grupie sportów, w celu efektywnego identyfikowania talentów i monitoringu postępów młodzieży uzdolnionej sportowo.

Piśmiennictwo

1. Bailey R., Collins D., Ford P., MacNamara Á., Toms M., Pearce G. (2010) Participant development in sport: An academic review. *Sports Coach UK*, 4, 1-134.
2. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Côté J., Emery C.A., ... & Malina R.M. (2015) International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851.
3. Bompa T.O., Haff G.G. (2009) *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics Publishers.
4. DELab Uniwersytet Warszawski (2015) *Kariera dwutorowa sportowców w Polsce: diagnoza sytuacji*, Warszawa.
5. Dziubiński Z., Jankowski K.W. (red.) (2017) *Kultura fizyczna i osobowość*. AWF, Warszawa.
6. Güllich A. (2007) *Training–Support–Success: Control-related assumptions and empirical findings*. Saarbrücken: University of the Saarland.
7. Güllich A., Emrich E. (2014) Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science*, 14, 383-397.
8. GUS (2015) *Kultura fizyczna w Polsce w latach 2013-14*, Rzeszów.
9. Hall R., Foss K.B., Hewett T.E., Myer G.D. (2015) Sport specialization's association with an increased risk of developing anterior knee pain in adolescent female athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(1), 31-35.
10. Hornig M., Aust F., Güllich A. (2016) Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 96-105.
11. Jayanthi N., Pinkham C., Dugas L., Patrick B., LaBella C. (2013) Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3), 251-257.
12. Kisner C., Colby L.A., Borstad J. (2017) *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis.
13. Kusy K., Zieliński J. (2017) *Nowoczesne metody diagnostyczne w sporcie. Przewodnik trenera*. AWF, Poznań.
14. Lemola S., Perkinson-Gloor N., Brand S., Dewald-Kaufmann J.F., Grob A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.

15. Ljach W. (2003) Trening koordynacyjny w grach sportowych: wybrane postawy teoretyczno-metodyczne. Człowiek i Ruch, Wrocław.
16. Milewski M.D., Skaggs D.L., Bishop G.A., Pace J.L., Ibrahim D. A., Wren T. A., Barzdukas A. (2014) Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2), 129-133.
17. Ministerstwo Edukacji Narodowej (2017) Projekt podstawy programowej kształcenia dla publicznych szkół ponadpodstawowych – liceum i technikum (wychowanie fizyczne).
18. Myer G.D., Jayanthi N., DiFiori J.P., Faigenbaum A.D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L.J. (2016) Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 8(1), 65-73.
19. Naglak Z. (1999) *Metodyka trenowania sportowca*. AWF, Wrocław.
20. Najwyższa Izba Kontroli (2015) Informacja o wynikach kontroli. Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo, Warszawa.
21. Openfield (2017) Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w Polsce, Opole.
22. Ośrodek Rozwoju Edukacji (2017) Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem – szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne), Warszawa.
23. Pearson D.T., Naughton G.A., Torode M. (2006) Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 277-287.
24. Płatonow W., Sozański H. (1991) *Optymalizacja struktury treningu sportowego*. RCMSKFiS, Warszawa.
25. Pszczołowski T. (1982) *Zasady sprawnego działania. Wstęp do prakseologii*. WP, Warszawa.
26. Raczek J. (1986) *Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego*. AWF, Katowice.
27. Rozporządzenie MEN z 13 kwietnia, w sprawie charakterystyk drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji o charakterze ogólnym – poziomy 1-4 (Dz.U. 2016 poz. 520).
28. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017 poz. 671).

29. 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, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356).
30. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2017 poz. 703).
31. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. 2017 poz. 1322).
32. Rzepka S. (2015) Praca doktorska. Model prognostyczny wyników sportowych w triathlonie. AWF, Katowice.
33. Schmikli S.L., Brink M.S., De Vries W.R., Backx F.J.G. (2011) Can we detect non-functional overreaching in young elite soccer players and middle-long distance runners using field performance tests? *British Journal of Sports Medicine*, 45, 631–636.
34. Sozański H. (red.) (2014) Studium diagnozy sportu wyczynowego w Polsce, Warszawa.
35. Sozański H., Adamczyk J. (2013) Program aktywności sportowej dla dzieci klas 4-6. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Multisport.
36. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (2013) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom I). Monografie i Opracowania nr 23, WWFiS, Biała Podlaska.
37. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego (tom II), Warszawa, Biała Podlaska.
38. Stambulova N.B., Engström C., Franck A., Linnér L., Lindahl K. (2015) Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14.
39. Sugimoto D., Stracciolini A., Dawkins C.I., Meehan III W.P., Micheli L.J. (2017) Implications for Training in Youth: Is Specialization Benefiting Kids? *Strength & Conditioning Journal*, 39(2), 77-81.
40. Talag J. (1995) A-Z sprawności fizycznej – atlas ćwiczeń. YPSYLON, Warszawa.
41. Tomlin D.L., Wenger H.A. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. *Sports Medicine*, 31(1), 1-11.

-
42. Trempała, J., Kielar-Turska, M., Niemczyński, A., & Czerwińska-Jasiewicz, M. (red.). (2017). *Psychologia rozwoju człowieka: podręcznik akademicki*. PWN, Warszawa.
 43. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. 2017 poz. 59, ze zm.).
 44. Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. 2016 poz. 64, ze zm.).
 45. Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz.U. 2010 nr 127 poz. 857, ze zm.)
 46. Vaeyens R., Güllich A., Warr, C.R., Philippaerts R. (2009) Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1367-1380.
 47. Zachry T., Wulf G., Mercer J., Bezodis N. (2005) Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67(4), 304-309.
 48. Żyśko J. (2008) *Zmiany we współczesnych systemach zarządzania sportem wyczynowym w wybranych krajach europejskich*. AWF, Warszawa.

Załącznik 1. Wzorcowe efekty szkolenia sportowego w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego

ETAP WSZECHSTRONNY

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) uproszczony model struktury zdolności motorycznych,
- 6) pojęcie techniki sportowej,
- 7) podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 8) elementarne działania taktyczne w danym sporcie,
- 9) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*,
- 10) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 11) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- 2) wykonać starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych oraz bieg sprinterski po prostej,
- 3) wykonać proste formy skoków obunóż i jednonóż,
- 4) wykonać rzut, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki,
- 5) wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,
- 6) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 7) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,

- 8) wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające,
- 9) wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych,
- 10) wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską,
- 11) zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 12) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej;

jednocześnie uczeń:

- 13) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów¹²², przede wszystkim w warunkach (wariantach) uproszczonych.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania.

¹²² Wyniki badań naukowych wskazują (Güllich i Emrich 2014), iż zachodzi istotna zależność pomiędzy specyfiką treningu podejmowanego w młodym wieku a sukcesami sportowymi w wieku seniora. Zaobserwowano, iż odsetek zawodników na najwyższym poziomie sportowym wzrastał wraz ze zwiększającą się liczbą trenowanych sportów przez nich w młodym wieku (76% z badanych uprawiało 3 lub więcej sportów), co istotne bez wzrostu całkowitej objętości obciążeń treningowych. Ponadto, zawodnicy reprezentujący poziom światowy zaczynali specjalizację później aniżeli zawodnicy na poziomie krajowym.

ETAP UKIERUNKOWANY

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
- 2) zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- 3) uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu,
- 4) pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji,
- 5) zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego,
- 6) istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń powysiłkowych,
- 7) zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej,
- 8) przepisy sportu zgodnego z przyszłą specjalizacją sportową oraz przepisy co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- 9) działania taktyczne, uwzględniając typowe warunki dla współzawodnictwa w podjętym sporcie,
- 10) znaczenie motywacji w sporcie,
- 11) zasady prewencji urazów w sporcie, z akcentem na urazy najpowszechniej występujące w podjętym sporcie,
- 12) podstawowe zasady diety i odnowy biologicznej.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać zaawansowane ćwiczenia wszechstronne oraz wybrane ćwiczenia ukierunkowane i specjalne w obszarze podjętej specjalizacji sportowej,
- 2) wykonać wybrane ćwiczenia szybkości, siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej oraz posiada niezbędne umiejętności techniczno-taktyczne dla wybranej specjalizacji sportowej,

- 3) spełnić minimalne normy wynikowe w zakresie poziomu wybranych zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych swoistych dla podjętej przez niego specjalizacji sportowej,
- 4) wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki,
- 5) ocenić poziom własnej sprawności fizycznej,
- 6) prowadzić dzienniczek treningowy,
- 7) samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, uwzględniając zadania jednostki treningowej i warunki atmosferyczne oraz wykonać ćwiczenia potreningowe (powysiłkowe),
- 8) zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- 9) wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- 10) asekurować współćwiczącego,
- 11) przygotowywać obiekty do zajęć sportowych,
- 12) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej;

równocześnie uczeń:

- 13) bierze udział w rywalizacji sportowej w typowych warunkach dla danego sportu,
- 14) uczestniczy w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 3 sportów.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej,
- 2) rozwijania własnych cech wolicjonalnych,
- 3) dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- 4) umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej,
- 5) przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie,
- 6) wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób.

ETAP SPECJALNY

Wiedza

Uczeń wie i rozumie:

- 1) zna i rozumie specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego,
- 2) strukturę rzeczową i czasową treningu,
- 3) reguły stosowania wybranych metod i form w treningu szybkości, siły i wytrzymałości oraz umiejętności technicznych specyficznych dla trenowanego sportu,
- 4) szczegółowe przepisy sportu zgodne z podjętym przez niego sportem,
- 5) działania techniczno-taktyczne, w tym uwzględniające słabe i silne strony przeciwnika oraz nietypowe warunki zewnętrzne dla współzawodnictwa w podjętym sporcie,
- 6) zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez,
- 7) zadania kontroli w treningu sportowym,
- 8) znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- 9) konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- 10) zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa,
- 11) ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać zaawansowane ćwiczenia specjalne w trenowanym sporcie,
- 2) wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na poprawę wybranych zdolności motorycznych, techniki i taktyki sportowej w podjętym przez niego sporcie,
- 3) spełnić minimalne normy wynikowe w zakresie poziomu wiodących zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych w trenowanym sporcie,
- 4) ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych,
- 5) ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
- 6) świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,

- 7) wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
- 8) asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych,
- 9) rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę,
- 10) wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe,
- 11) stosować podstawowe techniki relaksacyjne,
- 12) wykonywać wybrane ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólom kręgosłupa i typowym przeciążeniom aparatu ruchu w podjętym sporcie,
- 13) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę trenowanego sportu,
- 14) udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej;

równocześnie uczeń:

- 15) efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe¹²³.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego,
- 2) promowania sportu oraz zasad *fair play* poprzez własną postawę,
- 3) do przewyższania dużych obciążeń treningowych,
- 4) do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w zakresie podejmowanego sportu,
- 5) do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie,
- 6) kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

¹²³ Nie maksymalne, ale niezbędne dla realizacji celów szkoleniowych, teoretycznie osiągalne dla każdego ucznia szkoły/klasy danego typu.

Załącznik 2. Efekty uczenia się zawarte w podstawie programowej z wychowania fizycznego**II ETAP EDUKACYJNY¹²⁴
KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ**Wiedza**Uczeń:**

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- 4) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- 5) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 6) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- 7) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- 8) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
- 9) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 10) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- 11) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 12) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- 13) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- 14) opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- 15) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

¹²⁴ Przedstawione jako treści kształcenia – wymogi szczegółowe w Podstawie programowej kształcenia ogólnego z komentarzem – szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne), Ośrodek Rozwoju Edukacji (2017), Warszawa.

Umiejętności

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- 6) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
- 7) uczestniczy w minigrach,
- 8) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- 9) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- 10) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- 11) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- 12) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- 13) wykonuje marszobieg w terenie,
- 14) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- 15) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- 16) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- 17) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- 18) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 19) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku,
- 20) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- 21) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASA V-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJWiedza**Uczeń:**

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera),
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- 4) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- 5) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 6) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
- 7) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
- 8) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- 9) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego,
- 10) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- 11) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 12) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- 13) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- 14) wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- 15) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- 16) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 17) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- 18) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

Umiejętności

Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem,
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem,
- 4) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- 5) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- 6) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 7) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- 8) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- 9) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- 10) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez,
- 11) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- 12) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 13) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- 14) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- 15) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- 16) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
- 17) przeprowadza fragment rozgrzewki,
- 18) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- 19) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- 20) wykonuje elementy samoobrony (np. zastona, unik, pad),

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

KLASA VII-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wiedza

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
- 4) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- 5) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- 6) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- 7) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),
- 8) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,
- 9) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- 10) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- 11) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- 12) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie, i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- 13) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- 14) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych, w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,

- 15) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- 16) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie, w okresie dojrzewania.

Umiejętności

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- 6) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- 7) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- 8) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- 9) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
- 10) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- 11) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- 12) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- 13) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- 14) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- 15) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
- 16) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- 17) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,

- 18) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- 19) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- 20) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- 21) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- 22) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KLASA IV-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,

- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

III ETAP EDUKACYJNY¹²⁵
SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

Wiedza

Uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej,
- 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia,
- 4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI),
- 5) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska,
- 6) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych,
- 7) opisuje wybrane techniki relaksacyjne,
- 8) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej,
- 9) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego,
- 10) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi,
- 11) wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych,
- 12) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy,
- 13) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością,
- 14) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego,
- 15) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,

¹²⁵ Przedstawione jako treści kształcenia – wymagania szczegółowe w projekcie Podstawy programowej kształcenia dla publicznych szkół ponadpodstawowych – liceum i technikum (wychowanie fizyczne), Ministerstwo Edukacji Narodowej (2017).

- 16) wyjaśnia zależności między jakością odżywiania a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej,
- 17) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie,
- 18) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im,
- 19) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym problem doping,
- 20) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia,
- 21) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia,
- 22) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia,
- 23) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
- 24) 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.

Umiejętności

Uczeń:

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

- 5) 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),
- 6) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej,
- 7) 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, korfbal, tchoukball),
- 8) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- 9) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb,
- 10) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego,
- 11) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii,
- 12) wykonuje podstawowe elementy samoobrony,
- 13) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych,
- 14) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa),
- 15) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego,
- 16) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej),
- 17) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego,
- 18) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej,

- 19) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- 20) 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:

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

Załącznik 3. Formularz wieloletniego programu szkolenia sportowego

<p>WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W _____ (proszę podać nazwę sportu)</p>
<p>1. Związek sportowy:</p>
<p>2. Etap edukacyjny _____ (proszę wskazać etap: drugi lub trzeci)</p>
<p>3. Etap szkolenia sportowego _____ (proszę wskazać etap: ukierunkowany lub specjalny)</p>
<p>4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia _____ (proszę wskazać etap: ukierunkowany lub specjalny)</p>
<p>5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego (cele powinny uwzględniać cele kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego dla danego etapu edukacyjnego)</p> <p><u>Sportowe</u></p> <p><u>Społeczno-wychowawcze</u></p> <p><u>Edukacyjne</u></p>
<p>6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia (powinny stanowić uszczegółowienie wzorcowych efektów szkolenia sportowego dla danego etapu szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego (Załącznik 2) oraz uwzględniać założone w podstawie programowej z wychowania fizycznego efekty uczenia się (Załącznik 3))</p> <p><u>Wiedza</u></p> <p><u>Umiejętności</u></p> <p><u>Kompetencje społeczne</u></p>

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

7.1. Treści programowe szkolenia sportowego

Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym

(proszę przedstawić krótką charakterystykę treści programowych, następnie rekomendowaną metodykę nauczania danego sportu lub ćwiczenia, w tym stosowane metody, formy i środki treningu oraz najczęściej popełniane błędy techniczno-taktyczne i sposoby ich usuwania. Proszę również wymienić zasady bezpieczeństwa, które muszą być spełnione w czasie zajęć sportowych)

Przygotowanie motoryczne

(proszę przedstawić krótką charakterystykę treści programowych oraz rekomendowane metody, formy i środki treningu kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz wzorcową rozgrzewkę – uwzględniające specyfikę sportu i etap szkolenia)

Sporty wspomagające

(proszę wskazać konkretne sporty wspomagające szkolenie podstawowe oraz przedstawić krótką charakterystykę ich treści programowych)

Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

(proszę uwzględnić zagadnienia z zakresu przygotowania psychicznego i intelektualnego w sporcie, zalecenia żywieniowe oraz w zakresie prewencji urazów i odnowy biologicznej)

Działania na rzecz kariery dwutorowej

(treści realizowane na etapie specjalnym)

7.2. Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Aktywność fizyczna

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Edukacja zdrowotna

7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

(proszę szczegółowo opisać kryteria i testy sprawności fizycznej wraz z podaniem norm punktowych dla każdej próby i wskazanie progu punktowego kwalifikującego kandydata do szkoły sportowej lub szkoły mistrzostwa sportowego)

8. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się

(proszę opisać system oceniania zakładanych efektów, wskazać metody, techniki i narzędzia pomiarowe do oceny grup efektów; proszę wskazać rekomendowane testy lub prób testowe, wraz z przypisanymi normami, szczegółowo opisanymi warunkami, sposobem i częstotliwością ich wykonywania)

9. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez polski związek sportowy

(proszę przedstawić rekomendowaną politykę startową; należy wymienić zawody sportowe dla określonej kategorii wiekowej, obowiązujące w systemie zorganizowanym przez polski związek sportowy, a także określić zalecane zasady uczestnictwa we współzawodnictwie organizowanym przez inne podmioty, np. szkoły, AZS, LZS)

10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego

(proszę podać rekomendowane przez polski związek sportowy zasady periodyzacji, w tym proporcje obciążeń treningowych z podziałem na rodzaj i zakres intensywności oraz co najmniej jeden wzorcowy plan szkolenia rocznego, mezocykl, mikrocykl i jednostkę treningową)

11. Dobre praktyki rekomendowane przez polski związek sportowy

(proszę wskazać wszelkie działania wspierające szkolenie sportowe)

Piśmiennictwo

(cytowane w tekście programu)

Autor/Autorzy programu: