

JÓZEF KULIK \* KRYSTYNA KULIK

*Związek Piłki Ręcznej w Polsce*

**PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO  
W PIŁCE RĘCZNEJ**

dla  
**KLAS VII - VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**CZĘŚĆ III**

*„Wybieram ręczną”*

**2019**

## SPIS TREŚCI:

<b>I.</b>	<b>Założenia programowe. Budżet godzin. Planowanie pracy .....</b>	<b>str.3</b>
<b>II.</b>	<b>Cele programowe.....</b>	<b>str.8</b>
<b>III.</b>	<b>Treści programowe szkolenia sportowego.....</b>	<b>str.9</b>
	<i>1. Działania wychowawcze</i>	
	<i>2. Przygotowanie teoretyczne i motywacyjne</i>	
	<i>3. Sprawność kondycyjno-koordynacyjna</i>	
	<i>4. Technika i taktyka piłki ręcznej</i>	
<b>IV.</b>	<b>Zakładane osiągnięcia po dwuletnim etapie szkolenia (13 – 15 lat).....</b>	<b>str.15</b>
<b>V.</b>	<b>Strategia osiągania celów.....</b>	<b>str.16</b>
<b>VI.</b>	<b>Projekt ewaluacji działań.....</b>	<b>str.18</b>
<b>VII.</b>	<b>Poradnik trenera.....</b>	<b>str.19</b>
	<i>1. Podstawowe wskazówki dla zawodnika .....</i>	<i>str.19</i>
	<i>2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych.....</i>	<i>str.20</i>
	<i>3. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych.....</i>	<i>str.23</i>
	<i>4. Wskazówki pomocne przy nauczaniu prawidłowej techniki wybranych form ruchu.....</i>	<i>str.24</i>
<b>VIII</b>	<b>Bibliografia.....</b>	<b>str.28</b>

## I. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE. BUDŻET GODZIN. PLANOWANIE PRACY

Program dedykowany jest szkołom sportowym, szkołom mistrzostwa sportowego oraz szkolnym oddziałom sportowym, ze szczególnym uwzględnieniem oddziałów w Ośrodkach Szkolenia w Piłce Ręcznej (OSPR) funkcjonujących w ramach projektu Ministerstwa Sportu i Związku Piłki Ręcznej w Polsce.

Szkolenie sportowe zostało przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce podzielone na sześć etapów w edukacji sportowej:

- I etap - *gry i zabawy ukierunkowane* na piłkę ręczną, – klasy I – IV SP (wiek 8 – 11 lat),
- II etap - *wczesna specjalizacja*, klasy V – VI SP (wiek 11 – 13 lat)
- **III etap - *diagnozowanie i trening ukierunkowany* - klasy VII –VIII SP (wiek 13 – 15 lat),**
- IV etap - *wstępna specjalizacja* – klasa I – II LO (wiek 15 – 17 lat), kategoria juniora młodszego)
- V etap - *szkolenie specjalistyczne* – klasy III - IV LO (wiek 17 – 19 lat), kategoria juniora starszego)
- VI etap – *mistrzowski* (od 19 roku życia).

Na etapie diagnozowania i szkolenia ukierunkowanego proces treningowy różnicowany jest ze względu na:

- czynniki rozwojowe
- dotychczas ukształtowany poziom potencjału ruchowego
- oraz prognozowane wymogi modelowe zamierzonej specjalizacji.

Diagnozowanie to interpretacja rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej młodego zawodnika na podstawie systematycznie prowadzonych pomiarów i obserwacji w celu planowania jego dalszego rozwoju w kontekście wymogów dyscypliny. Rozpatrywanie mocnych i słabych przejawów sprawności fizycznej zawodnika nie może być rozumiane jako ocena, np. ocena szkolna z przedmiotu wychowanie fizyczne, ale jako formowanie zespołu umiejętności charakterystycznych dla prognozowanego kierunku specjalizacji, która rozpoczyna się już w kl. I LO.

Program „*Wybieram ręczną*” stanowi ostatnią z trzech części programu szkolenia młodzieży w szkole podstawowej. Czwarta część, dotyczy szkolenia sportowego na poziomie szkoły ponadpodstawowej. Program kierowany jest do trenerów i instruktorów piłki ręcznej, którzy prowadzą systematyczne zajęcia sportowe z dziećmi w wieku 13-15 lat w formie zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych lub pozaszkolnych. Ma na celu wspomaganie nauczycieli w zakresie planowania treści treningowych dla klas VII - VIII szkoły podstawowej. Autorzy programu kładą duży nacisk na systematyczne kształtowanie zdolności motorycznych oraz umiejętności z zakresu sprawności ogólnej, zwłaszcza gimnastycznej, uważając ją nie tylko za szczególnie istotną w rozwoju psychoruchowym młodego człowieka, ale znacząco wspomagającą specjalistyczne szkolenie ukierunkowane na piłkę ręczną. Realizacja zadań z zakresu

sprawności motorycznej wymaga odpowiedniej bazy treningowej: hali pełnowymiarowej do piłki ręcznej, siłowni, miejsca do realizacji treningu lekkoatletycznego.

W trakcie realizacji procesu szkolenia sportowego zalecamy:

- systematyczne doskonalenie sprawności gimnastycznej w zakresie podstawowych umiejętności akrobatycznych (budowa prostych piramid, przerzuty, przewroty, stanie na RR, wychwyt z karku itp.) i ćwiczeń na przyrządach (skrzynia, kozioł, trampolina, drążek)
- w celu doskonaleniu umiejętności technicznych gry w piłkę ręczną - łączenie zadań sprawnościowych z zadaniami techniki w formie ścisłej
- stosowanie nowoczesnych form fitness (np. aerobik, step aerobik) jako głównej metody doskonalenia koordynacji ruchowej, zarówno w grupach dziewcząt jak i chłopców.

Zaleca się, aby zajęcia fitnessu, przeprowadzała osoba specjalizująca się w tej dziedzinie.

Proponowany program ma za zadanie kształtowanie konkretnych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki ręcznej oraz takie przygotowanie sprawnościowe zawodnika, które umożliwi mu dalszy rozwój sportowy na wyższym poziomie.

### **Planowanie jednostki treningowej krok po kroku**

1. Przeanalizuj program.
2. Oblicz realną liczbę tygodni nauki w danym roku szkolnym.
3. Oblicz liczbę godzin jaką dysponujesz w cyklu rocznym, półrocznym, tygodniowym.
4. Zaplanuj liczbę godzin i konkretne dni tygodnia, w których będziesz prowadził zajęcia
5. Rozpisz daty tych dni w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym, tygodniowym.
6. Określ cele przewodnie dla zajęć w poszczególnych dniach tygodnia (*np. piątek: siła i technika rzutów*) oraz proporcje czasowe niezbędne do ich osiągnięcia.
7. Przygotuj się do każdej jednostki treningowej: przemyśl konspekt zajęć, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę.
8. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów (na wejściu-wyjściu), rozgrywek, międzyszkolnych spotkań, turniejów czy obozów.

W programie uwzględniono następujący minimalny tygodniowy wymiar aktywności sportowej w klasach VII – VIII SP:

- dla wszystkich klas sportowych: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego (4) + 6 godzin JST
- dla klas sportowych OSPR: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego (4) + 6 godzin JST + 6 godzin ZPRP.

Przyjęto średnio 34 tygodnie dydaktyczne w roku szkolnym.

**Tab.1 Tygodniowy i roczny budżet godzin wychowania fizycznego i godzin szkolenia sportowego w klasach sportowych i w klasach sportowych z programem OSPR**

Części programu szkolenia sportowego z piłki ręcznej „Wybieram rączną!”	klasa	Liczba godzin treningowych w roku szkolnym dla klas sportowych i dla klas sportowych z OSPR						
		WF	JST	Razem w klasach sportowych /tydzień	Razem w klasach sportowych w roku szk. (34tyg.dyd)	OSPR	Razem w klasach sportowych OSPR /tydz. (bez WF)	Razem w klasach sportowych OSPR bez WF w roku szk. (34 tyg.dyd)
III	VII SP	4	6	10	340	6	12	408
	VIII SP	4	6	10	340	6	12	408

**UWAGA:**

- Lekcje WF uzupełniają proces szkoleniowy, a jego planowanie i organizacja zależy od uwarunkowań występujących w poszczególnych szkołach
- WF może (ale nie musi) być włączony do tygodniowego limitu godzin przeznaczonych na szkolenie z piłki ręcznej
- Niezbędny czas na realizację założeń programowych to minimum 7,5 h zegarowych czyli 10 h lekcyjnych, ale zalecany to 9 h zegarowych czyli 12 h lekcyjnych
- Pamiętaj, że ustalając czas trwania oraz liczbę poszczególnych zajęć w tygodniu należy przeliczać godziny lekcyjne na zegarowe. I tak np.: 16 h lekcyjnych – 4 h WF = 12 h lekcyjnych przeznaczonych na szkolenie sportowe w tygodniu. Zatem: 12 x 45 min=540 min; 540 min:60 min = 9 godzin zegarowych.

**Tabela 2. Średnie dzienne obciążenie ucznia w zależności od przyjętej liczby godzin szkolenia sportowego w tygodniu**

Liczba godzin lekcyjnych przeznaczonych na szkolenie sportowe	Liczba minut	Liczba godzin zegarowych	CZAS TRWANIA POJEDYŃCZYCH ZAJĘĆ przy rozłożeniu 5x w tygodniu
8	360	6h	1h 12 min
10	450	7h 30 min	1h 30 min
12	540	9h	1h 48 min
14	630	10h 30 min	2 h 6 min

**Tabela 3. Przykładowy tygodniowy rozkład zajęć uwzględniający zalecaną i minimalną liczbę godzin treningowych**

Liczba zegarowych godzin szkoleniowych	Przykładowy dzienny rozkład zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
<b>9h</b> (12 godzin lekcyjnych)	8.00 – 13.00	szkoła	szkoła	szkoła	szkoła	szkoła	<b>Rozgrywki</b>
	13.30 - 15.45	Trening 1 (2,15h)	Trening1 (2,15h)	Trening1 (2,15h)	Trening1 (2,15h)	X	
<b>6 h</b> (8 godzin lekcyjnych.)	8.00 – 8.45	Trening 1 (45min.)	szkoła	Trening 1 (45min.)	szkoła	szkoła	
	9.40 – 14.00	szkoła		szkoła			
	15.00 – 16.30	Trening 2 (1,5 h)	Trening 1 (1,5 h)	X	Trening1 (1,5 h)	X	

**Tab.4 Przykładowy tygodniowy plan pracy  
Kształtowanie sprawności motorycznej i techniczno-taktycznej w blokach tematycznych**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Zakres zadań do realizacji</b>	<p><b>I. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Motoryka</b></li> <li>- koordynacja</li> <li>- gimnastyka</li> </ul> <p><b>II. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Technika</b></li> <li>- trening ind. forma ściśła.</li> <li>- rzuty z podłoża, w wyskoku i z padem</li> <li>▪ Ćwiczenia ataku szybkiego we fragmentach gry.</li> <li>▪ Trening Brakarski</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<p><b>I. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Motoryka</b></li> <li>- szybkość</li> <li>- skoczność</li> </ul> <p><b>II. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Technika</b></li> <li>- trening ind. obrony</li> <li>- trening rzutowy we fragmentach gry.</li> <li>▪ Ćwiczenia ataku szybkiego i powrotu do obrony w formie fragmentów gry.</li> <li>▪ Atak szybki we fragmentach gry</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<p><b>I. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Motoryka</b></li> <li>- siła</li> </ul> <p><b>II. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Technika</b></li> <li>- ataku/obrony, akc. indywidualny z uwzględnieniem pozycji w grze.</li> <li>▪ <b>Taktyka</b></li> <li>- współdziałanie w obronie i ataku pozycyjnym we fragmentach gry (w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych).</li> <li>▪ Szybkie wznowienie</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<p><b>I. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Motoryka</b></li> <li>- siła</li> </ul> <p><b>II. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Technika/Taktyka</b></li> <li>- współdziałanie w ustawieniu zespołowym w obronie i ataku pozycyjnym (podania, chwyt, poruszanie się)</li> <li>- współdziałanie we fragmentach gry (w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych).</li> <li>▪ Atak szybki we fragmentach gry.</li> <li>▪ Trening bramkarski</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<p><b>I. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul> <p><b>II. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Taktyka</b></li> <li>- <i>współdziałanie w obronie i ataku pozycyjnym we fragmentach gry i z udziałem całego zespołu (całe boisko, w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych).</i></li> <li>▪ <i>Atak szybki we fragmentach gry i z udziałem całego zespołu.</i></li> <li>▪ <i>Stretching</i></li> </ul>
	<p><b>II. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Technika</b></li> <li>- trening ind. forma ściśła.</li> <li>- rzuty z podłoża, w wyskoku i z padem.</li> <li>▪ Ćwiczenia ataku szybkiego we fragmentach gry.</li> <li>▪ Trening brakarski</li> </ul>			<p><b>I. Blok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Motoryka</b></li> <li>- siła</li> </ul>	

## II. CELE PROGRAMOWE

### Cele ogólne:

- Kierunkowe rozwijanie sprawności fizycznej
- Kształtowanie i rozpoznanie specjalnych zainteresowań i predyspozycji
- Profilowanie potencjału jako funkcjonalnej bazy prognozowanej specjalizacji
- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego młodzieży
- Dbłość o prawidłowy rozwój sportowy zawodników, umożliwiający im w przyszłości kontynuowanie kariery sportowej na wyższym poziomie.

### Cele szczegółowe:

- Osiągnięcie przez zawodników możliwie najwyższego poziomu sprawności ogólnej organizmu z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości wynikających ze stopnia rozwoju biologicznego.
- Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych z piłki ręcznej
- Rozwijanie u zawodników zdolności motorycznych i umiejętności z zakresu innych dyscyplin, zwłaszcza gimnastyki i lekkiej atletyki gwarantujących wysoki poziom sprawności ogólnej piłkarza ręcznego.
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie oraz umiejętności kluczowych:
  - efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie
  - skutecznego porozumiewania się
  - podejmowania indywidualnych i grupowych decyzji
  - skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm, planowania, organizowania własnych działań i przyjmowania za nie coraz większej odpowiedzialności
  - stosowania zasad fair play
  - kulturalnego kibicowania

Wyznaczone w programie cele szczegółowe określają oczekiwane osiągnięcia ucznia i służą realizacji treści kształcenia sportowego w następujących działach programowych:

1. Działania wychowawcze.
2. Przygotowanie teoretyczne i motywacyjne
3. Sprawność kondycyjno-koordynacyjna
4. Technika i taktyka piłki ręcznej



### III. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO

#### 1. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról
2. Kształtowanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego
3. Rola mięśni w stabilizacji postawy ciała – znaczenie mięśni grzbietu i mięśni brzucha.
4. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej w wynikach prób, frekwencji, punktualności
5. Zasady higieny i prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia.

#### 2. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE

1. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów:
  - przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw
  - informacje o aktualnych tendencjach w światowej piłce ręcznej
  - omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej
2. Informowanie o celowości stosowanych ćwiczeń oraz ich wpływie na organizm
3. Systematyczna kontrola efektów szkoleniowych
4. Interpretacja wyników testów i sprawdzianów.

#### 3. SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNA

##### Główne zadania do realizacji:

- Zwiększanie poziomu i zakresu sprawności fizycznej jako podstawy do prawidłowego rozwoju sportowego zawodnika
- Nauka prawidłowej techniki ćwiczeń siłowych i wybranych form ruchu
- Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności z zakresu gimnastyki

Treści programowe	Klasa VII	Klasa VIII
<b>SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu</b>		
<b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:</b>		
- uginanie ramion w podporze przodem z kłaśnięciem (pompki)	+	+
- podskoki na rękach - w bok, w lewo w prawo z pomocą współćwiczącego)	+	+
- podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współćwiczącego	+	+
- podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współćwiczącego	+	+
- zwis na drążku, podciąganie nachwytem oburącz	+	+
- rzuty piłką lekarską w przód znad głowy (2 -3 kg)	+	+
- rzuty i podania piłką 800g - 1 kg	+	+

- pad siatkarski	+	+
- krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typu hantle, elastyczne gumy, ekspandory, liny, taśmy TRX	+	+
- ćwiczenia z lekką sztangą, gryfem	+	+
- ćwiczenia na maszynach siłowych	+	+
<b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:</b>		
- przysiady, półprzysiady, wejścia, zejścia z przyborem i ze współćwiczącym,	+	+
- podskoki, przeskoki, wyskoki dosiężne bez obciążenia	+	+
- podejścia i podbiegi pod wzniesienia	+	+
- ćwiczenia z obniżoną pracą nóg	+	+
- ćwiczenia na maszynach siłowych	+	+
<b>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu):</b>		
- opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie, sztanga lekka) w staniu	+	+
- wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk zastosowaniem piłek lekarskich w leżeniu przodem i tyłem,	+	+
- krążenia tułowia z piłką lekarską,	+	+
- ćwiczenia ze współćwiczącym	+	+
- ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.	+	+
- ćwiczenia na maszynach siłowych	+	+
• Nauka doskonalenie poprawnej techniki: martwego ciągu, zarzutu, podrzutu, rwania, przysiadu, wyciskania na ławeczce poziomej z przyborem i z lekkim gryfem (6-8kg)	+	+
<b>SKOCZNOŚĆ - moc</b>		
<b>Skoki:</b>		
- pionowe w miejscu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne, na niskich płótkach, skrzyniach (naskok i zeskok)	+	+
- z rozbiegu do piaskownicy	+	+
- sytuacyjne (głównie w treningu terenowym, wykorzystując naturalne przeszkody)	+	+
<b>Wieloskoki płaskie:</b>		
- z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na miękkim podłożu	+	+
- przez przeszkody terenowe: z miejsca i z rozbiegu, jedno- i obunóż	+	+
- przez przybory (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płótki niskie, niskie części skrzyni gimnastycznych)	+	+
• Różnorodne zadania kompleksowe (np. seria skoków przez płótki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę, po zwodzie odbicie z niskiej skrzyni lewą lub prawą nogą i rzut na bramkę).	+	+
<b>SZYBKOŚĆ – cykliczne i acykliczne formy ruchu</b>		
<b>Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne:</b>		
- starty sytuacyjne z różnych pozycji	+	+

- szybka zmiana pozycji ciała.	+	+
<b>Biegi</b>		
- biegi z wykorzystaniem pochyłości terenu	+	+
- biegi po prostej i po łuku	+	+
- stary i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa i interwałowa)	+	+
- pokonywanie krótkich odcinków z nabiegu (biegi „lotne”)	+	+
- biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem”)	+	+
- skippingi: A,B,C,D	+	+
- gry i zabawy o akcencie szybkościowo – orientacyjnym.	+	+
<b>WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe</b>		
<b>Biegi ciągłe na długich dystansach z wykorzystaniem ukształtowania terenu oraz stadionu lekkoatletycznego:</b>		
- marszobiegi	+	+
- CroossFit	+	+
- biegi przełajowe	+	+
• Zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi (MZB i DZB)	+	+
• Wielokrotne przebieżki na długich i krótkich odcinkach	+	+
• Trening obwodowy	+	+
• Różne formy gier zespołowych.	+	+
<b>KOORDYNACJA</b>		
• Różne formy fitness kształtujące: zdolność łączenia ruchów dostosowania i przestawienia się ruchowego, orientację i poczucie rytmu, szybkość reakcji, równowagę.	+	+
<b>Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyka):</b>		
- przewroty w przód z miejsca, marszu, biegu, odbicia jedno- i obunóż, przez przeszkody	+	+
- przewrót w tył do rozkroku	+	+
- leżenie przewrotne, leżenie przerzutne	+	+
- wychwyt z karku z leżenia przewrotnego na materacu	-	+
- przetoczenia w przód i w tył przez L i P bark	+	+
- budowanie prostych piramid	+	+
- stanie na RR z asekuracją	+	+
- przerzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych	+	+
- „mostek”	+	+
- ścieżki gimnastyczne i ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	+	+
• Łączenie różnych zadań ruchowych (np. z zakresu gier zespołowych, skoczności i zwinności, pokonywania przeszkód, z nietypowymi pozycjami wyjściowymi, itp.)	+	+
<b>GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu</b>		
• Ćwiczenia o dużej amplitudzie ruchu i z wytrzymaniem (np. skłony proste, z pogłębianiem, krążenia, wymachy, stretching)	+	+

#### 4. TECHNIKA I TAKTYKA PIŁKI RĘCZNEJ

##### Główne zadanie do realizacji:

- zwiększanie poziomu i zakresu indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika
- doskonalenie gry na różnych pozycjach z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji zawodnika
- współpraca i przestrzeganie zasad funkcjonowania w grze.

Treści programowe	Klasa VII	Klasa VIII
<b>PODANIA</b>		
- w ruchu, prawą i lewą ręką ze zmianą odległości	+	+
- w kontakcie z przeciwnikiem i bez kontaktu	+	+
- z wysoku	+	+
- z podłoża	+	+
- oburącz	+	+
- łobem	+	+
- koźłem	+	+
- z rotacją	+	+
- po zwodzie piłką	+	+
- sytuacyjne.	+	+
<b>CHWYTY</b>		
- w kontakcie z przeciwnikiem i bez kontaktu	+	+
- sytuacyjne – oburącz, jednorącz, w wysoku, z podłoża	+	+
<b>RZUTY</b>		
<b>• z podłoża:</b>		
- prawa-prawa, lewa-lewa, w pierwszym i drugim kroku	+	+
- zza obrońcy	+	+
- z odchyleniem tułowia	+	+
- po przeskoku.	+	+
<b>• w wysoku:</b>		
- w trzecim i drugim kroku	+	+
- z padem (w przód i z odchyleniem)	+	+
- z rotacją piłki	+	+
<b>• rzuty sytuacyjne:</b>		
- dobitka	+	+
- wrzutka	+	+
- przerzutka	+	+
- bieżne	+	+
- tyłem do bramki.	+	+
<b>ZWODY</b>		
<b>• bez piłki przodem:</b>		

- pojedynczy (przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę)	+	+
- podwójny (przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę)	+	+
- z obrotem	+	+
- poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
<b>• bez piłki tyłem:</b>		
- pojedynczy	+	+
- podwójny.	+	+
<b>• z piłką przodem:</b>		
- pojedynczy przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę	+	+
- z zamierzonym podaniem	+	+
- z zamierzonym rzutem	+	+
- z przełożeniem ręki	+	+
- poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
<b>• z piłką tyłem:</b>		
- pojedynczy	+	+
- podwójny.	+	+
<b>ZASŁONY</b>		
<b>• dynamiczne i statyczne z piłką i bez piłki gry :</b>		
- z przodu	+	+
- z boku	+	+
- z tyłu.	+	+
<b>OBRONA</b>		
- krok odstawno-dostawny	+	+
- krok biegowy	+	+
- wyjście	+	+
- wyrównanie linii	+	+
- przesunięcie	+	+
- zamknięcie	+	+
- zablokowanie	+	+
- przechwyt piłki	+	+
- wygarnięcie	+	+
<b>ZAKRES UMIEJETNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH</b>		
• współpraca w obronie 3:2:1, 5:1, 4:2	+	+
• współpraca w obronie kombinowanej 4:0+2	-	+
<b>• przekazywanie przeciwnika w obronie</b>		
- przewidywanie zachowań przeciwnika (antycypacja)	+	+
- zatrzymywanie zawodnika atakującego w sytuacji 1x1	+	+
- krycie od piłki	+	+
- krycie obrotowego w sytuacji 1x1	+	+
- blok pojedynczy i podwójny w oparciu o współpracę z bramkarzem	-	+
- gra w obronie w osłabieniu.	+	+
<b>ATAK POZYCYJNY</b>		
<b>ZAKRES UMIEJETNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH</b>		
- zabezpieczenie piłki (podania ręką dalszą od obrońcy)	+	+

- zachowanie szerokiego ustawienia	+	+
- atak prostopadły – „wiążący” na zewnątrz i do środka	+	+
- ponowienie ataku po kontakcie z obrońcą i ze zmianą kierunku	+	+
- minięcie 1x1 z piłką i bez piłki na małych i dużych przestrzeniach	+	+
- stosowanie zasłon	+	+
- uwalnianie się od przeciwnika	+	+
- stosowanie podań odwróconych	+	+
- stosowanie zmian pozycji z piłką i bez piłki	+	+
- gra bez piłki	+	+
- współpracy z bliższym i dalszym partnerem	+	+
- wyboru rodzaju rzutu	+	+
• stosowanie rozwiązań taktycznych we fragmentach gry z uwzględnieniem:		
- zmiany pozycji zawodników rozgrywających i bez zmiany pozycji	+	+
- współpracy pomiędzy I i II linią ataku	+	+
- rozwiązywanie w ataku sytuacji licznie mniejszej, równej i większej.	+	+
<b>ATAK SZYBKIE</b>		
<b>ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH</b>		
• Doskonalenie bezpośredniej formy ataku szybkiego (I-sze tempo)	+	+
• Nauka pośredniego ataku szybkiego (II-gie tempo)	-	+
• Nauczanie i doskonalenie szybkiego wznowienia gry od środka:		
- w pasach działania	+	+
- ze zmianą pasów działania	-	+
<b>BRAMKARZ</b>		
• Poruszanie się w bramce	+	+
• Ustawianie się w bramce do zawodnika z piłką	+	+
• Obrony rzutów:		
- górnych	+	+
- półgórnych	+	+
- dolnych	+	+
• Podania do ataku szybkiego:		
- podania krótkie	+	+
- podania długie	+	+
<b>ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH</b>		
• doskonalenie współpracy z obroną przy rzutach:		
- z I linii	+	+
- z II linii	+	+
- wolnych	+	+
• ustawienie się przy rzutach karnych	+	+
• podanie do szybkiego ataku (podanie otwierające - ocena sytuacji)	+	+

## IV. ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA PO DWULETNIM OKRESIE SZKOLENIA (13 – 15 LAT)

### 1. Z ZAKRESU SPRAWNOŚCI

ZAWODNIK POTRAFI WYKONAĆ:

- przewrót w przód z odbicia jednonóż, obunóż, z biegu, przez przeszkodę
- przetoczenia przez L i P bark w przód i w tył
- przewrót w tył do przysiadu podpartego, do rozkroku
- leżenie przewrotne, przerzutne
- przerzut bokiem prawą i lewą stroną
- stanie na RR z asekuracją
- „mostek”
- POPRAWNIE TECHNICZNIE :
  - bieg
  - skipping A,B,C,D
  - wieloskoki
  - martwy ciąg
  - zarzut, wyrzut, rwanie, przysiad, wyciskanie na ławeczce poziomej
  - pompki
  - podciąganie na drążku
  - rzut piłką lekarską oburącz
  - ćwiczenia kształtujące gibkość.

### 2. Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH:

ZAWODNIK POTRAFI:

- zastosować w grze podania, chwytę, rzuty, zwody, zastępy w sposób zapewniający realizację indywidualnych i zespołowych zadań taktycznych
- chwycić piłkę jednorącz
- wykonać podania odwrócone
- wykonać rzut z padem
- wykonać rzut w wysoku w 2 i 3 kroku
- wykonać rzut z podłoża
- podać piłkę ręką dalszą od obrońcy

- wykonać dowolną zastonę na przeciwniku
- wykonać dowolny zwód w sytuacji 1x1
- poruszać się w ataku z piłką i bez piłki
- zachować szerokie ustawienie w ataku
- wykonać atak prostopadły „wiązący” na zewnątrz i do środka
- wykonać ponowienie ataku po kontakcie z obrońcą ze zmianą kierunku
- uwolnić się od przeciwnika
- współpracować pomiędzy I i II linią atak
- stosować zmianę pozycji z piłką i bez piłki
- przestrzegać zasad I i II-go tempa ataku szybkiego
- stosować szybkie wznowienie gry od „środką”
- zatrzymać zawodnika atakującego z piłką i bez piłki
- wygarnąć piłkę przeciwnikowi
- współpracować w obronie z najbliższym partnerem (przekazanie, wyrównanie w linii)
- współpracować z bramkarzem
- zagrać przynajmniej na dwóch pozycjach w ataku i obronie
- współpracować w obronie 3:2:1, 5:1, 4:2

#### **BRAMKARZ POTRAFI:**

- stosować techniki obrony rzutów dolnych, półgórných, górnych
- ustawiać się do piłki przy rzutach obrotowego, skrzydłowego, rozgrywającego
- ustawiać się przy rzutach karnych i wolnych
- ustawiać się w sytuacjach „sam na sam”
- wykonać podanie otwierające do ataku szybkiego krótkie i długie
- współpracować z obroną.

## **V. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW**

1. **Skuteczność pracy** nauczyciela - trenera zależy w dużej mierze od:
  - efektywnego zaplanowania i zorganizowania zajęć
  - precyzyjnego postawienia celów zarówno etapowych jak i dla każdej jednostki lekcyjno-treningowej, *(czego się dzisiaj nauczymy, poprawimy, poznamy? do czego razem zmierzamy? co chcemy osiągnąć?)*
  - określenia oczekiwanych osiągnięć ucznia, *(co będziesz potrafił za pół roku, za rok?)*
  - ewaluacji czyli refleksyjnej oceny własnych działań.
2. Zaleca się zaplanowanie 5 jednostek treningowych w tygodniu z uwzględnieniem następujących akcentów: 3 razy na kształtowanie sprawności motorycznej, 2 razy na technikę i taktykę we fragmentach gry, 1 raz na taktykę z udziałem całego zespołu i 1 raz na technikę indywidualną (tabela nr 4).



3. Zaleca się przeprowadzanie **zajęć biegowych** w okresie letnim **w terenie otwartym** np. na stadionie (kształtowanie wytrzymałości krążeniowo-oddechowej).
4. Zadania treningowe należy uatrakcyjnić poprzez wykorzystywanie różnego rodzaju przyborów i sprzętu sportowego.
5. Należy **rozwijać umiejętności gimnastyczne i akrobatyczne** (przerzuty, przewroty, budowanie prostych piramid) oraz dbać o wysoki poziom sprawności ogólnej i koordynacji.
6. Polecamy stosowanie:
  - stretchingu oraz wykonywanie ćwiczeń gibkościowych w seriach, po kilka powtórzeń w każdej serii
  - nowoczesnych form fitness oraz zadań specjalistycznych z poszczególnych gier zespołowych do kształtowania koordynacji
  - przyborów takich jak: piłki lekarskie, hantle, gumy, taśmy TRX, liny oraz przyrządów gimnastycznych: drabinki, ławeczki, drążki, poręcze w ćwiczeniach siłowych
  - treningu siłowego z uwzględnieniem różnic w rozwoju fizjologicznym zawodników
  - metody powtórzeniowej jako podstawowego sposobu kształtowania skoczności oraz polecamy wykorzystanie ćwiczeń skocznościowych w formie ścisłej w kształtowaniu techniki z piłką.
7. Należy pamiętać, że poziom szybkości zależy jest od siły, skoczności, koordynacji i techniki wykonania. Dobry poziom opanowania techniki ćwiczeń pozwala na uzyskiwanie lepszej efektywności treningu.
8. Polecamy **stosowanie ćwiczeń izometrycznych** jako uzupełnienie treningu siłowego. Umiejętnie stosowane wpływają na poprawę siły mięśni, stabilizację układu ruchowego, sprawności i ogólnej kondycji ćwiczących. Są istotne z punktu widzenia rozwoju prawidłowej sylwetki i w zapobieganiu wadom postawy.
  - W grupach dobrze wytrenowanych i ćwiczących systematycznie można stosować ćwiczenia izometryczne o ciągłym skurczu, z przerwami 15-20 sekund. Ćwiczący przyjmują wówczas określoną pozycję i utrzymują ją przez ustalony czas. Zaczynamy od 15 sekund, następnie systematycznie wydłużamy czas trwania napięcia, doznając go w zależności od możliwości grupy.
9. Zaleca się **dokonywania systematycznej oceny poziomu sprawności ogólnej** piłkarza ręcznego w oparciu o test INKF. Wyniki testu INKF pozwalają trafnie ocenić sprawnościowy i wolicjonalny poziom zawodnika oraz skuteczność stosowanych metod i środków treningowych przez nauczyciela. Najlepszym terminem na jego przeprowadzenie jest czas po zakończeniu okresu przygotowawczego. Za pomocą testu INKF otrzymujemy informację o indywidualnych brakach w zakresie wytrzymałości, szybkości, skoczności, mocy ramion i zwinności, a bieg na 300 m daje informację o nastawieniu zawodnika do walki sportowej.
10. Wydolność fizyczną zawodnika ocenić możemy stosując np. Beep Test, bieg 12-minutowy (test Coopera), natomiast poziom opanowania elementów techniki, głównie za pomocą prowadzenia obserwacji indywidualnej zawodnika w trakcie zawodów kontrolnych.
11. W planowaniu pracy, celem niedopuszczenia do przeciążenia organizmu zawodnika, należy **stosować zasadę zmienności w zakresie objętości i intensywności treningu** oraz

przestrzegać odpowiednich proporcji pomiędzy pracą treningową a wypoczynkiem w dobowym i tygodniowym cyklu szkolenia.

## VI. PROJEKT EWALUACJI

RODZAJ EWALUACJI I TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODY I NARZĘDZIA
<b>DIAGNOSTYCZNA</b>			
- na początku i na końcu każdego roku szkolnego	- uzyskanie informacji niezbędnych do planowania pracy z uczniem	- uczeń	- testy diagnostyczne
<b>FORMATYWNA</b>			
- na bieżąco, w trakcie realizacji programu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopień wdrażania programu</li> <li>- stopień realizacji zaplanowanych działań</li> <li>- poziom umiejętności sportowych</li> <li>- stopień zadowolenia (satysfakcji) ucznia z uczęszczania do klasy sportowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauczyciel/trener</li> <li>- uczeń</li> <li>- uczeń</li> <li>- rodzice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza dokumentacji</li> <li>- (plan pracy, dziennik lekcyjny, dziennik zajęć trenera)</li> <li>- analiza dokumentacji wyników i frekwencji uczniów (sprawdziany, testy sprawności, obserwacja zawodów, dziennik zajęć)</li> <li>- obserwacja</li> <li>- wywiad</li> <li>- rozmowy</li> <li>- ankieta</li> </ul>
<b>PODSUMOWUJĄCA</b>			
- po zakończonym etapie szkolenia sportowego (po klasie VIII SP)	- ocena skuteczności działań trenera i zawodnika	- zawodnik - trener	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdziany, testy</li> <li>- obserwacja, rozmowa</li> <li>- analiza dokumentacji (np. zapis wyników sprawdzianów i obserwacji z zawodów, frekwencji) oraz innych zebranych informacji (wywiad)</li> </ul>

## VII. PORADNIK TRENERA

### 1. PODSTAWOWE WSKAZÓWKI DLA ZAWODNIKA PRZY WYKONYWANIU:

- rzutów na bramkę

obserwacja i analiza sytuacji:

- czy istnieje możliwość zdobycia bramki?
- jeśli tak, to zdecyduj się rzucać
- następnie wybierz rodzaj rzutu, miejsce docelowe w bramce oraz trajektorię (tor lotu ) piłki.

- podstawowej postawy obronnej

musisz być dobrze wyważony (równomierne rozłożenie ciężaru ciała na obie stopy):

- obie stopy na ziemi (unikaj ustawienia w jednej linii)
- stopy są lekko rozstawione
- nogi lekko ugięte, podniesione i falujące ramionami

- gry w obronie:

Kiedy obrońca się porusza, ważne jest:

- mieć lekko ugięte nogi
- stawiać małe i szybkie kroki
- mieć obie stopy na ziemi - unikaj podskakiwania
- poruszać nogami równolegle - nie krzyżuj ich
- podnosić i falować ramionami
- patrzeć przed siebie (a nie na swoje stopy)

- działań obronnych uniemożliwiających przeciwnikowi wykonanie rzutu na bramkę, blokowanie podania lub wywalczenia przerwy w grze:

- wychodzenie do atakującego z ugiętymi ramionami, ze stabilną równowagą ciała i kontrolowaną mocą

- wychodzenie do praworęcznego atakującego przeciwnika z lewą ręką uniesioną na wysokość jego ramienia i z prawą ręką na wysokości jego biodra - w przeciwny sposób ustawianie się do atakującego leworęcznego
- umieszczenie lewej nogi z przodu jeśli przeciwnik strzela prawą ręką lub prawej nogi gdy przeciwnik jest leworęczny
- poruszanie nogami umożliwiające szybką reakcję na zmiany kierunku poruszania się przeciwnika dążącego do wyswobodzenia się z „opieki” obrońcy
- podejmowanie prób natychmiastowego przejścia piłki w sytuacji bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem

## **2. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNYCH (siła, szybkość, wytrzymałość)**

Zmiany jakie zachodzą w rozwijającym się organizmie młodego zawodnika są bardzo dynamiczne i u każdego przebiegają w innym tempie. Trening sprawnościowy, do momentu osiągnięcia dojrzałości, powinien być prowadzony z uwzględnieniem możliwości organizmu zawodników, bez dużych obciążeń, zwłaszcza siłowych. Po zakończeniu okresu dojrzewania obciążenia treningowe mogą być zbliżone do treningu dorosłych. Zatem przy planowaniu jakichkolwiek form treningowych należy brać pod uwagę nie tylko wiek kalendarzowy, ale i wiek biologiczny oraz płęć. Przy konstruowaniu planu przygotowania sprawnościowego, oprócz kontroli procesu dojrzewania, podstawą jest kontrola wysokości i masy ciała. Można przyjąć ogólną zasadę, że planowanie treningu sprawnościowego dla klasy VII i VIII szkoły podstawowej nie wymaga dużego stopnia indywidualizacji pracy. Jednakże od klasy I szkoły ponadpodstawowej, wymagane jest już wprowadzenie indywidualizacji w zakresie stosowanego obciążenia (objętości i intensywności) poszczególnych jednostek treningowych.

### **SIŁA**

Wiodącą cechą motoryczną w piłce ręcznej jest siła mięśniowa. Bezpieczną formą kształtowania tej cechy motorycznej wśród młodzieży jest odpowiednio zaplanowany trening z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych m.in. piłek lekarskich, gum, hantli, skakanek, maszyn siłowych i sztangi.

Dbając o bezpieczeństwo treningu należy zwrócić szczególną uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń i poprawną technikę oraz **o unikaniu pionowego obciążania kręgosłupa.**

*W klasie VII, VIII szkoły podstawowej zaleca się przede wszystkim kształtowanie siły ogólnej (mięśni T, RR, NN), ale podczas ćwiczeń w siłowni z użyciem maszyn i przyborów takich jak sztanga czy gryf, nauczanie i doskonalenie poprawnej techniki wykonywania zadania! Ćwiczenia na przyrządach i ze sztangą należy wykonywać z umiarkowanym oporem 30 -40% lub 30-40% masy ciała - rozwijanie wytrzymałości.*

Planując trening kształtujący siłę należy m.in. pamiętać i stosowaniu ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg :

VII klasa:

- różnorodne skoki i wieloskoki na zmiennym podłożu np. jednonóż, obunóż, wyskoki dosiężne bez obciążenia, przeskoki przez przeszkody i przybory, w dal, wzwyz, naskok na skrzynię i zeskok - amortyzacja itp.  
(*nauka techniki i doskonalenie wykonywania*)

VIII klasa:

- ćwiczenia ze sztangą bez dodatkowego obciążenia np. martwy ciąg, półprzysiad, przysiad, zarzut, wyrzut, wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, itp.,
- ćwiczenia plyometryczne,  
(*nauka techniki i doskonalenie wykonywania*)

*Pamiętajmy, że przemyślany i systematycznie prowadzony trening potencjału siłowego wspomaga rozwój szybkości.*

## **Przykładowy roczny-program kształtowania-siły**

**Zakres stosowania:** ok. 20 tygodni

**Miejsce realizacji:** siłownia

**Grupa:** VII - VIII SP

**Cel:** kształtowanie siły – trening wszechstronny

**Metoda:** trening obwodowy

**Dozowane obciążenie:** 2-3 serie, 8 stacji, liczba powtórzeń w serii 10-12, duże partie mięśniowe jak brzuch i grzbiet 15-20 powtórzeń w serii, co trzy cztery tygodnie zmiana ćwiczeń (przy zachowaniu liczby stacji)

**Przerwy między seriami:** 2-3 min. (bierne/aktywne, ćwiczenia rozciągające np. stretching)

**Przykładowy zestaw ćwiczeń:**

1. Prostowanie NN w stawach kolanowych obunóż w pozycji siedząc.
2. Zginanie NN w stawach kolanowych obunóż w leżeniu przodem.
3. Unoszenie T (grzbiet) w leżeniu przodem na skrzyni.
4. Unoszenie tułowia ze skretem do giętych NN, w leżeniu tyłem na ławeczce skośnej.
5. Wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedząc lub przysiad ze sztangą na barkach.

6. Zarzut z kolan na klatkę piersiową lub stosując wybicie sztangi z klatki piersiowej w górę do wyprostu RR, „wejście nożycowe” pod sztangę.
7. Wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na poziomej ławce.
8. Podciąganie na drążku nachwytem 6-8x (np. 3x2, 6x1, 4x1+2x1 - na początek dowolna kombinacja).

*Proponowany zestaw ćwiczeń możemy stosować w celu zwiększenia jak i utrzymanie mocy całego ciała stosując umiarkowane tempo ruchów.*

## **SZYBKOŚĆ**

W klasach VII – VIII SP trening szybkościowy należy rozwijać głównie ćwiczeniami koordynacyjnymi. Trening szybkościowy należy planować w oparciu o trzy składowe:

- częstotliwość ruchu w jednostce czasu - np. skipy, ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
- czas reakcji – np. starty na sygnał,
- czas pojedynczego ruchu (zależy od wielkości pokonywanego oporu) – np. trening skocznościowy

Jeden raz w tygodniu ćwiczenia należy wykonywać z maksymalną szybkością: czas pojedynczego ćwiczenia 4 – 8 sek. (przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku). Należy stopniowo wprowadzać trening progu mleczanowego.

## **MOC**

Moc jest to *zdolność do pokonania danego oporu zewnętrznego z możliwie największą prędkością ruchu*

$$\text{Siła} \times \text{Prędkość} = \text{Moc}$$

$$\text{Praca/Czas jej wykonania} = \text{MOC}$$

*Uwaga! Pamiętaj, że zwiększając siłę lub szybkość (lub obie zdolności) - zwiększysz moc. W kształtowaniu mocy należy zachować kolejność postępowania: najpierw należy zwiększyć sprawność tlenową i beztlenową, a następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych (np. wyskoki z półprzysiadu, zarzut sztangi z wysokości poniżej kolan na klatkę piersiową).*

## **WYTRZYMAŁOŚĆ**

Wytrzymałość w wieku 13-15 lat kształtujemy poprzez trening energetyczny. Wytrzymałość podstawowa (tlenowa):

- wysiłki o umiarkowanej i niskiej intensywności
- czas trwania 30 – 45 min

Podnoszenie progu mleczanowego poprzez trening interwałowy i powtórzeniowy w oparciu o wysiłki beztlenowe: beztlenowe-kwasomlekowe i beztlenowe niekwasomlekowe.

Należy stosować specyficzne formy treningowe takie jak gry zespołowe czy zabawy biegowe.

*Wytrzymałość kształtujemy poprzez dobór odpowiedniej formy treningu i czasu jego trwania. Parametry te będą różne w zależności od okresu przygotowań. Okresem głównym, w którym należy rozwijać wytrzymałość jest okres przygotowawczy. Planujemy wówczas zajęcia o charakterze tlenowym i kwasomlekowym.*

### **3. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH. GIBKOŚĆ.**

Istotnym jest stosowanie różnorodnego zestawu ćwiczeń i częste wprowadzanie nowych zadań do poznanych wcześniej. Należy również systematycznie przeprowadzać zajęcia z klasycznego aerobiku i step aerobiku prowadzonego ( w miarę możliwości) przez specjalistę

Gibkość jest zdolnością motoryczną niezbędną do wszechstronnego rozwoju sportowego młodzieży i w dużej mierze przyczynia się do rozwoju indywidualnych umiejętności technicznych. Niestety, często jest zaniedbywaną w treningu sprawnościowym, zwłaszcza w drużynach męskich. Należy do jej kształtowania stosować nie tylko stretching, ale i ćwiczenia z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki, które znakomicie wpływają na obszerność ruchów i wszechstronny rozwój.

#### **Podsumowanie**

- *Skuteczne kształtowanie zdolności motorycznych polega na podejmowaniu planowych i systematycznych działań uwzględniających rytm rozwoju biologicznego zawodnika.*
- *Ćwiczenia z zakresu szybkości i koordynacji ruchowej planujemy w pierwszym lub drugim dniu po dniu przerwy, na początku jednostki treningowej, po rozgrzewce, przed lub po treningu siłowym.*
- *Należy zwracać szczególną uwagę na opanowanie przez zawodników PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI wszystkich ćwiczeń z zakresu motoryki, od której zależy efektywność treningu.*

#### **4. WSKAZÓWKI POMOCNE PRZY NAUCZANIU PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI WYBRANYCH FORM RUCHU**

##### BIEG

1. Biegaj na śródstopiu, nie na palcach, nie na piętach.
2. Nawet w czasie dłuższego biegu staraj się utrzymywać położenie środka ciężkości ciała na tej samej wysokości, bieg „skokami” lub „podskokami” powoduje zbędne wydatkowanie energii i jest nieekonomiczny.
3. Pamiętaj, aby w czasie biegu ruchy wykonywać swobodnie i luźno.
4. W czasie biegu nie opuszczaj głowy, patrz przed siebie.
5. W czasie biegu nie zadzieraj głowy do góry, patrz przed siebie.
6. Nie odchylaj tułowia w czasie biegu.
7. Nie przyjmuj sylwetki „siedzącego biegacza” i nie biegaj na ugiętych nogach.
8. W czasie biegu nie zaciskaj pięści.
9. Pamiętaj aby w czasie truchtowania lub biegu ręce były ugięte w łokciach.
10. Wykonując przebieżki nigdy nie staraj się nagle „wyhamowywać” prędkości biegu, staraj się robić to naturalnie.
11. Nigdy nie wykonuj pierwszej ani ostatniej przebieżki podczas treningu na maksymalnej prędkości.
12. Po starcie nie prostuj natychmiast tułowia - zanim to zrobisz przebiegnij kilka kroków w „pochyleniu”.

##### SKIPPING

W czasie wykonywania skipu wszystkie stawy nogi podporowej - staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy - w momencie „zmiany ruchu” powinny być wyprostowane.

1. **Skip A:** wykonujemy go unosząc nogę do góry tak, by uzyskać kąt zbliżony do prostego między tułowiem a udem, stopa wychodzi spod pośladka i jest lekko zadarta do góry. W trakcie ćwiczenia powtarzamy ten ruch naprzemiennie - raz jedna, raz druga noga. Plecy trzymamy prosto, brzuch napinamy.
2. **Skip B:** stopa wychodzi spod pośladka. Noga przemieszcza się ku górze, aż do pełnego wyprostowania w kolanie, po czym swobodnie opada w dół. Ruch powtarzamy w tempie, naprzemiennie - raz jedna, raz druga noga.
3. **Skip C:** w tym przypadku stopa wędruje do pośladka. Cały czas trzymamy plecy prosto, a brzuch napinamy.
4. **Skip D:** palce stopy są lekko odciągnięte w górę, kolano jest wyprostowane, tułów lekko pochylony do tyłu. Ruch nogami przypomina nożyce wykonywane w przednim kierunku.



## ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA I GRZBIETU

1. Ćwiczenia mięśni brzucha ze skłonem tułowia w przód, ćwicz przy prostym tułowiu.

## WIELOSKOKI, ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE

1. W fazie lotnej wieloskoków łokcie powinny być prowadzone na zewnątrz.
2. Wieloskoki nie wykonuj na palcach.
3. Wieloskoki nie wykonuj na piętach.
4. W czasie wykonywania wieloskoków stawiaj stopy na podłoże równoległe w kierunku wykonywania skoku.
5. Pamiętaj, aby każde odbicie skoku kończyć wyprostem w stawach kolanowych i skokowych.
6. W czasie wykonywania „podskoków” praca ramion powinna wspomagać odbicie.
7. W żadnym ćwiczeniu skokowym nie odbijaj się z pięty, jest to ruch mało ekonomiczny.

## PRZYSIADY ZE SZTANGA

### 1. Pozycja wyjściowa:

- rozstaw stopy na szerokość ramion lub nieznacznie szerzej
- ustaw je w przód lub delikatnie na zewnątrz
- dłonie powinny trzymać gryf sztangi od dołu, plecy proste, łopatki ściągnięte
- klatka piersiowa wypchnięta do przodu
- przed sobą należy mieć sporo wolnego miejsca, nigdy twarzą w kierunku ściany
- ciężar ciała rozłóż na całych stopach
- napnij mięśnie brzucha
- wykonuj przysiad wolno w dół (siadamy w tył i w dół), a w górę z przyspieszeniem
- nie pochylaj tułowia
- staraj się utrzymywać kolana w tej samej odległości między nimi, nie powinny przekraczać linii palców stóp
- staraj się „pracować” w pierwszej kolejności nogami a nie tułowiem.

*Najczęstsze błędy podczas wykonywania przysiadu to: zaokrąglone plecy, przenoszenie ciężaru na palce, wysuwanie kolan przed linie palców stóp, ruch kolan do wewnątrz, pochylanie tułowia w przód podczas wstawiania*

## MARTWY CIĄG

### 1. Pozycja wyjściowa:

- stopy nie szerzej niż szerokość barków
- sztanga blisko goleni
- ciężar na piętach

- barki nad sztangą
- ramiona proste zablokowane
- głowa skierowana przed siebie
- mocno napięte mięśnie brzucha
- dłonie zaciśnięte na gryfie
- ruch rozpoczynamy od prostowania nóg w stawach kolanowych, gdy sztanga minie kolana kończymy ruch wyprostem w stawach biodrowych
- jeśli puścimy sztangę przewracamy się do tyłu

*Najczęstszym błędem przy wykonywaniu martwego ciągu to zaokrąglony dolny odcinek grzbietu.*

### WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWECZCE POZIOMEJ

#### 1. Pozycja wyjściowa:

- ułóż tułów tak aby gryf sztangi był na wysokości wzroku
- stopy symetryczne do ławeczki
- klatka piersiowa wypięta, łopatki ściągnięte, pośladki napięte
- dłonie zaciśnięte na sztandze (przełożony kciuk)
- głowa wciśnięta w ławeczkę
- łokcie pod gryfem

*Najczęstszy błąd podczas wyciskania sztangi na ławeczce poziomej to: odrywanie pośladków od ławeczki, brak napięcia całego ciała, dolny odcinek grzbietu w kontakcie z ławeczką, brak wypchnięcia klatki piersiowej.*

### POMPKA

#### 1. Pozycja wyjściowa:

- umieść dłonie na szerokość barków, palce skierowane w przód, wysuń nogi w tył, stopy razem (blisko siebie), pośladki napięte
- obniżając pozycję trzymaj barki nad dłońmi, trzymaj napięcie w mięśniach piersiowych, tricepsach, brzucha, nóg i pośladkowych
- obniżając pozycję nie zmieniaj ułożenia kręgosłupa i barków, plecy płaskie
- przy odpychaniu nie powinno być zmian w ułożeniu pleców i barków

*Najczęstszy błąd podczas wyciskania sztangi na ławeczce poziomej to: odrywanie pośladków od ławeczki, brak napięcia całego ciała, dolny odcinek grzbietu w kontakcie z ławeczką, brak wypchnięcia klatki piersiowej.*

## PODCIAGANIE NA DRAŻKU

### 1. Pozycja wyjściowa:

- dłonie trzymają drążek nachwytem na szerokość barków
- pełny zwis tułowia
- mięśnie pleców napięte (łopatki ścignięte)
- podczas podciągania ciała do drążka łokcie wysuwają się lekko do przodu od linii tułowia i zbliżają się do tułowia
- stopy skierowane do podłoża
- tułów nie wykonuje żadnych zamachów
- w końcowej fazie broda wysuwa się nad drążek

*Najczęstszym błędem podczas podciągania jest: brak napięcia pleców (łopatki ścignięte), uciekające łokcie na zewnątrz, niepełny zakres ruchu, rozchwiany tułów, szarpane ruchy.*

## RZUTY PIŁKĄ LEKARSKĄ

1. Rzucając piłką lekarską pamiętaj o ruchu szybkim.
2. Rzucając piłką lekarską w przód lub w tył przez głowę wykonaj wspięcie na palce.

## ĆWICZENIA GIBKOŚCIOWE

1. Wykonując ćwiczenia gibkościowe i rozciągające pamiętaj o rzetelnej rozgrzewce i wykonywaniu pierwsze ruchów w tempie spokojnym i powoli

## TRENING

1. Pamiętaj, aby wysiłek fizyczny nie wykonywać z „pełnym żołądkiem”. Czas między posiłkiem a treningiem nie może być krótszy niż dwie godziny.
2. Nigdy nie zaczynaj zajęć sportowych od maksymalnych wysiłków.
3. Najlepiej jest na zakończenie rozgrzewki wykonać swobodne przebieżki.
4. Po bardzo intensywnych ćwiczeniach warto wykonać ćwiczenia relaksujące.
5. Na zakończenie treningu warto wykonać trucht i ćwiczenia relaksujące.

## VIII. BIBLIOGRAFIA:

1. Bielski J., Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego, Wydawca Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996.
2. Czerwiński J., Piłka ręczna – wybrane elementy teorii i treningu, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2014.
3. Dietrich Spate, 3. Welle – Die taktischen Innovationen, Analyse WM 2001, Handball Training 3+4/2001, s 4 – 39.
4. Dietrich Spate, Entwicklungstendenzen und taktische Losungen zur Tempospiel-Abwehr anhand von Spielszenen aus der WM 2007, Handball Training 1/2008, s 4-11.
5. Klaus Feldman, Strategische Struktur und „steiles Stoss“. Analyse der Junioren-WM 2007 in Mazedonien. Handball Training 9+10/2008, s 21-31.
6. Hinnerk Hrdina und Gunter Bottcher, Erfolgreiche Spielmacher sind Allrounder, Handball Training 11+12/98, s 4 – 11.
7. Lemanowicz B., Autorytet trenera – artykuł, z zasobów Internetu.
8. Marielle Bohm, Kraft Training mit Kindern, Handball Training Junior 3/2012 s.18-24
9. Nowiński W., Piłka ręczna, Poznać-Zrozumieć-Grać, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2012.
10. Nowiński W., Piłka ręczna, Umiejętności indywidualne i współdziałanie w piłce ręcznej, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2018.
11. Olaf Grintz, Druckvoll stossen, Handball Training 8/2018, s 39-46.
12. Praca zbiorowa – Piłka Ręczna, Nazewnictwo i Zbiór Testów, Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2018.
13. Sharkey B., Gaskill S., Fizjologia Sportu dla Trenerów, Wydawca centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2013.
14. Sozański H. – praca zbiorowa, Sport Dzieci i Młodzieży, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
15. Trzaskoma T., Trzaskoma Ł., Kompleksowe Zwiększanie Siły Mięśniowej Sportowców, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.