

**Projekt programu szkolenia młodzieży w kategoriach wiekowych junior
młodszy, junior, młodzieżowiec Polskiego Związku Łuczniczego
na 2016rok do uzupełnienia przez trenerów wojewódzkich**

Cel główny

- Stworzenie optymalnych warunków zapewniających zawodnikom:
- Harmonijny rozwój fizyczny poprzez odpowiedni dobór bodźców działających na cechy somatyczne,
- Rozwój i kształtowanie cech motorycznych i psychicznych,
- Szkolenie w zakresie wiedzy z zakresu łucznictwa,
- Osiąganie wysokich wyników w łucznictwie w kolejnych latach szkolenia sportowego
- selekcja i podnoszenie poziomu sportowego najbardziej perspektywicznych zawodników grupy młodzieżowej, pod kątem ich udziału w reprezentacji narodowej.
- zapewnienie permanentnego szkolenia konsultacyjnego grupy szkolenia / junior młodszy, junior, młodzieżowiec/, jako następnego etapu podniesienia poziomu sportowego zawodnika
- przygotowanie zawodników reprezentacji Polski do realizacji zadań sportowych, wynikających z kalendarza sportowego Polskiego Związku Łuczniczego. Dotyczy to szczególnie rywalizacji międzynarodowej w imprezach głównych mistrzostwach Świata i Europy.

Cele etapowe

- uzyskanie skutecznej techniki łuczniczej
- podniesienie ogólnej sprawności poprzez poprawę siły, szybkości i wytrzymałości,
- nabycie podstaw edukacji psychologicznej grupy zaawansowanej a wybitne jednostki otoczenie zaawansowaną pracą psychologiczną.
-

Wskaźniki i rezultaty

W odniesieniu do zadań rezultatem przyczyniającym się do osiągnięcia celu głównego będzie taki wynik sportowy szkolonych zawodniczek i zawodników, który zapewni w rundzie kwalifikacyjnej turnieju łuczniczego zajęcie jak najwyższego miejsca, które zapewni w rundzie eliminacyjnej w pierwszych pojedynkach teoretycznie słabszych przeciwników a naszym łuczniczkom i łucznikom większą wiarę we własne umiejętności.

Wskaźnikiem pierwszym i najbardziej oczywistym wydawać się może wynik rundy kwalifikacyjnej czyli oddanie w konkursie 72 strzał. Jednak najbardziej znaczącym będzie liczba wygranych pojedynków.

Kolejnym wskaźnikiem będzie przygotowanie

Cele szkoleniowe

- podstawowym zadaniem szkolenia jest przygotowanie zawodników do reprezentowania barw narodowych w imprezach międzynarodowych.
- doskonalenie techniki indywidualnej z zakresu łucznictwa sportowego wg opracowanego , sprawdzonego pod względem skuteczności modelu na kursokonferencji trenerów w Prudniku w 2015 roku,
- przygotowanie mentalne do efektywnego działania w walce sportowej,
- prowadzenie działalności wychowawczej, a szczególnie zwalczanie dopingu w sporcie.
- przygotowanie zawodników do reprezentowania Polski
-

Plan szkolenia

.....

Plan szkolenia obejmuje roczny cykl :

Okres przygotowawczy od 2.11.2015 do 31.03.2016 r.

Okres startowy od 1.04 do 16.10.2016 r.

Okres przejściowy od 17.10.2016 do 2.11.2016 r.

Formy kontroli szkolenia

- Zapis i analiza realizacji treningów wszystkich szkolonych zawodników AROT
- Rejestracja i analiza obciążeń treningowych (komputerowa),
-

Prowadzenie i archiwizowanie dokumentacji szkoleniowej trenera wojewódzkiego

Rodzaje współpracy trenera z Działem Szkolenia, trenerem juniorów, zespołami trenerskimi i naukowo-badawczymi

- ✓ Współpraca z trenerami klubowymi (planowanie (*ustalenie*) zadań szkoleniowych na czas realizacji treningów w klubie)
- ✓ Współpraca z psychologiem,
- ✓ Współpraca ze specjalistą do spraw żywienia
- ✓

Jednolity program szkolenia

Zadania wynikowe.

Grupa I – juniorzy młodsi

Grupa II – juniorzy w wieku 18-20 lat

Grupa III – młodzieżowcy w wieku 21-23 lat

Organizacja szkolenia młodzieżowego.

Baza noclegowa i żywieniowa.

Zajęcia teoretyczne – niezbędne do zrealizowania przez trenerów wojewódzkich PZŁucz.

Zagadnienia :

1. Sprzet łuczniczy,
2. Przepisy łucznicze
3. Technika strzelania
4. Taktyka strzelania
5. Sprawność ogólna
6. Sprawność specjalna
7. Odnowa biologiczna
8. Odżywianie
9. Higiena
10. Rejestracja i analiza procesu treningowego AROT

**opracował - Dział Szkolenia PZŁucz
grudzień 2015**