




# Od smyka do zawodnika

## **Unifikacja procesu szkolenia**

---

Sport dzieci i młodzieży  
jest **funkcjonalną składową**  
sportu wyczynowego

# Unifikacja, to efektywność działania



Sport wciąż dynamicznie się rozwija,  
rywalizacja nie słabnie,  
a technologia szkolenia staje się coraz  
bardziej nowoczesna. **W jakim miejscu  
jesteśmy? Jak musimy pracować,  
aby być wśród najlepszych?**

# Unifikacja, to osiągananie celów

---

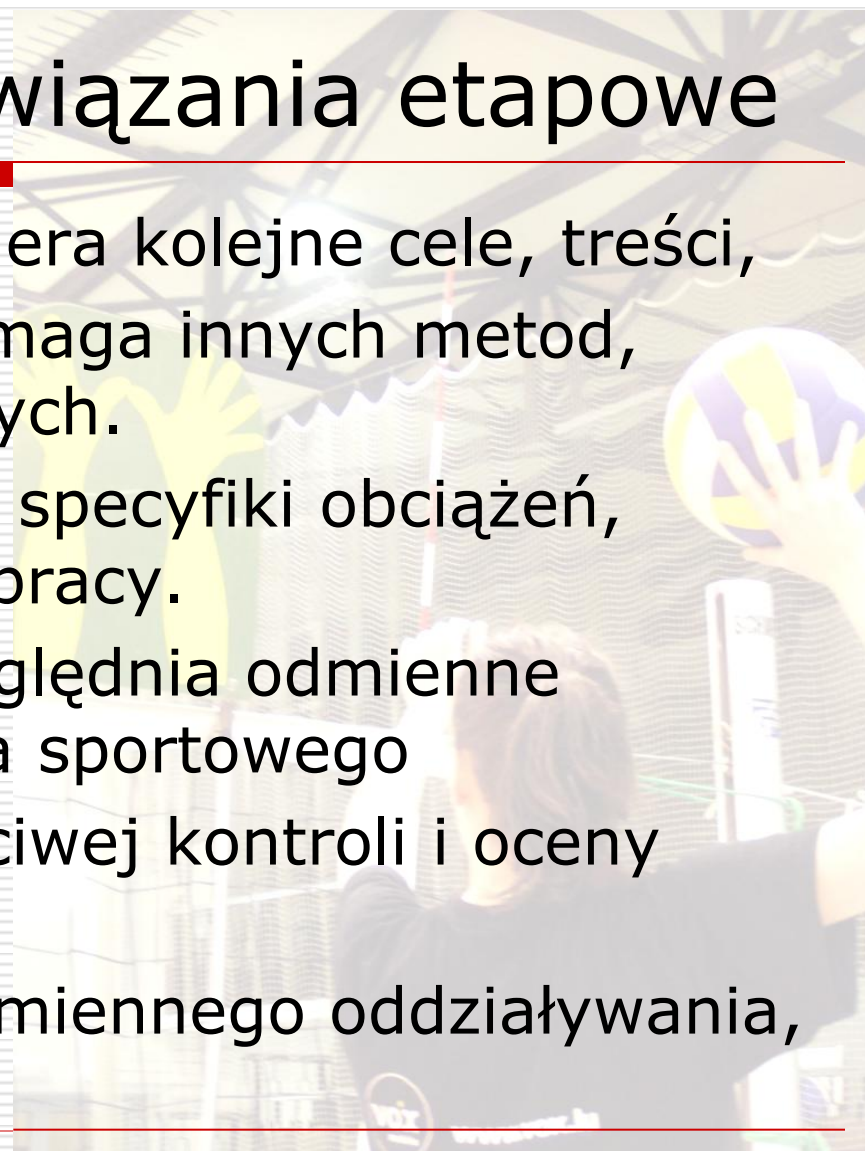
*Tylko bardzo żmudna,  
wieloetapowa praca  
mądra i konkretna,  
prowadzi ku wyżynom.*

- ❑ Teoria treningu szczególnie wnikliwie odnosi się dzisiaj do **pierwszych etapów kariery sportowej** - szkolenia dzieci i młodzieży.
  - ❑ Trzeba **osiągać cele etapowe** na drodze do mistrzostwa sportowego.
-

# Unifikacja, to rozwiązania etapowe

---

- ❑ Każdy etap szkolenia zawiera kolejne cele, treści,
- ❑ Każdy etap szkolenia wymaga innych metod, form i środków treningowych.
- ❑ Każdy etap wymaga innej specyfiki obciążeń, objętości i intensywności pracy.
- ❑ Każdy etap szkolenia uwzględnia odmienne funkcje współzawodnictwa sportowego
- ❑ Każdy etap wymaga właściwej kontroli i oceny wyników pracy.
- ❑ Każdy etap potrzebuje odmiennego oddziaływania, stylu pracy.

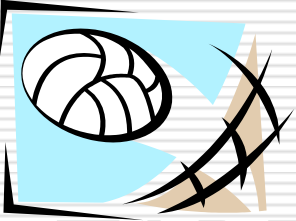




# Czego ma dotyczyć **unifikacja**?

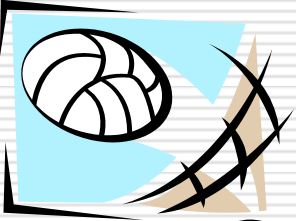
- 1. Określenia celów i zadań na poszczególnych etapów szkolenia.**
2. Systemu: naborów, selekcji, kontroli.
3. Zróżnicowania struktury treningu na poszczególnych etapach.
4. Systemu współzawodnictwa sportowego i jego roli na danym etapie szkolenia.
- 5. Modelu technicznego, systematyki i metodyki ćwiczeń oraz nazewnictwa.**





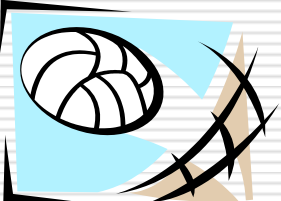
# TABELA 1. Cele etapowe szkolenia

<b>Dzieci Młodsze</b> 6-11 lat	<b>Dzieci Starsze</b> 11- 13 lat	<b>Młodzik</b> 13 – 15 lat	<b>Kadet</b> 15 – 17 lat	<b>Junior</b> 17 – 19 lat
<i>Przez zabawy do wprawy</i>	<i>Od spontaniczności do dokładności</i>	<i>Od techniki do taktyki</i>	<i>Od taktyki do techniki</i>	<i>Od indywidualizacji do specjalizacji</i>
<b>gry i zabawy z elem. techn.</b> piłki siatkowej	<b>Tech. uprosz. w grach.</b> <b>Zrealiz. zadan.</b>	<b>Technika standardowa</b> <b>Popraw. wykon.</b>	<b>Ind.dos. tech.</b> <b>Dostowanie do możliwości</b>	<b>Technika mistrz. Skut. w danej sytuacji</b>
Kierowanie piłki w wolne pole	Elementy myślenia taktycznego	Podejmowanie prostych decyzji taktycznych	Dokonywanie wyboru z wielu możliwych	Tren. bazujący na różnicowaniu bodźców
Odbicie górną dołem, zagr. dolna	Wystawienie atak, blok zagr. górna	<b>Przenoszenie techn.do gry „szóstek”</b>	Doskonalenie techniki w grze	Specjalizac. techn. na pozycjach



# Czego ma dotyczyć **unifikacja**?

1. Określenia celów i zadań na poszczególnych etapów szkolenia.
2. **Systemu: naborów, selekcji, kontroli.**
3. Zróżnicowania struktury treningu na poszczególnych etapach.
4. Systemu współzawodnictwa sportowego i jego roli na danym etapie szkolenia.
5. Modelu technicznego, systematyki i metodyki ćwiczeń oraz nazewnictwa.



## TABELA 2. Nabór, selekcja, kontrola

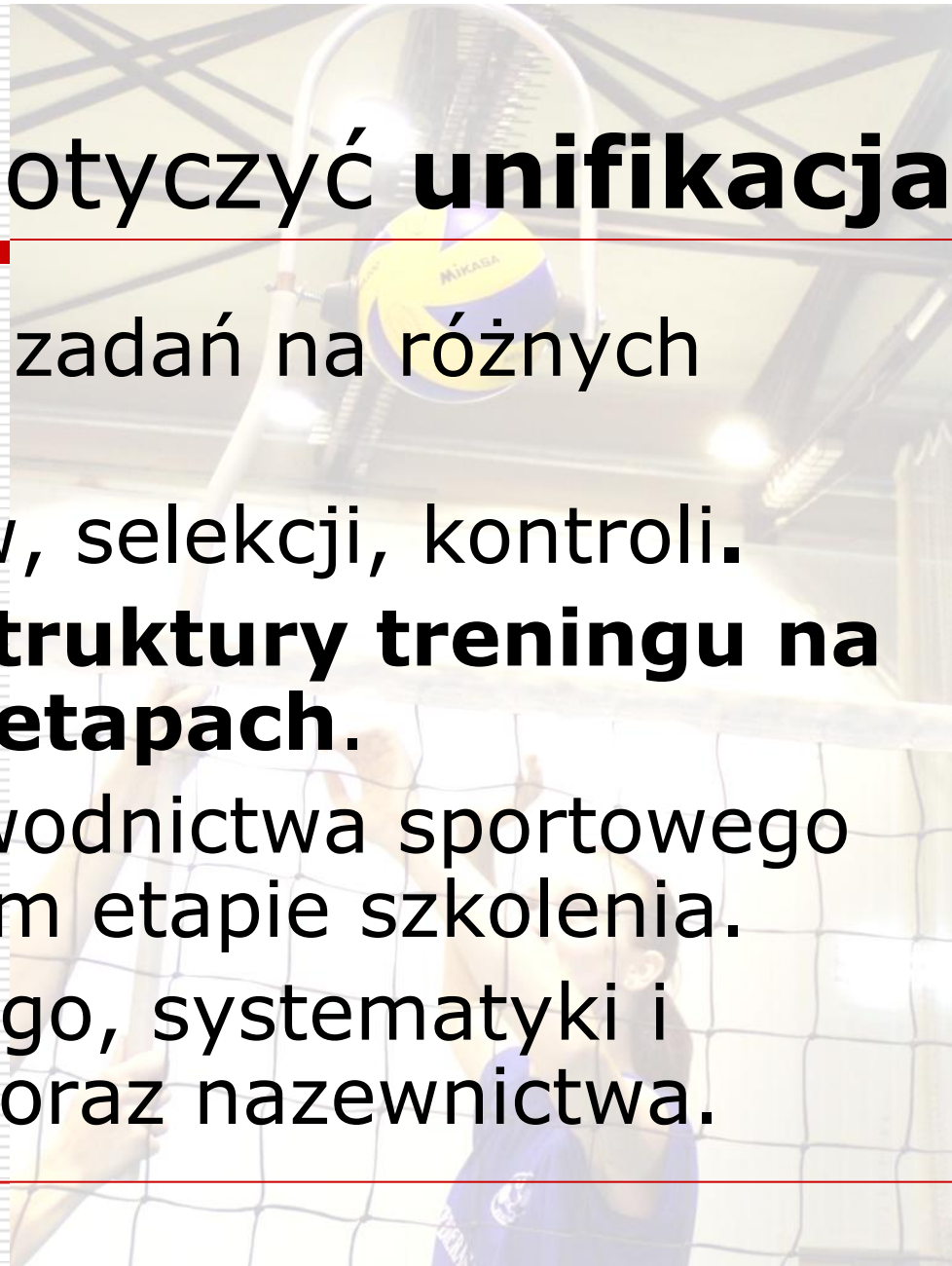
<b>Rzucanka</b> 6 - 10 lat	<b>Minisiatkówka</b> 10 - 13 lat	MP Młodz. 13 – 15 lat	MP Kadet. 15 – 17 lat	MP Jun. 17 – 19 lat
<b>Nabór spontani- czny</b>	<b>Nabór wstęp. Preselekcja intuicyjna</b>	<b>Nab. kierow. Kwalifik. wstępna</b>	<b>Nab. uzupeł. Kwalifik. właściwa</b>	<b>Kwalifik. specjalist.</b>
Stan zdrowia i chęci	Stan zdrowia <b>Bud.somaty.</b> <b>Dys.koordyn.</b>	Bud.somatycz Bad. st. zdr. <b>Ukie.spr. fiz.</b>	Predys.spraw Preddys.anat. Pred.funkcjo.	Szybk-siła, wytrzymałość
Popr.działań skoordynow. z lotem piłki	Spraw.ruchow Dokładność Krystal.zainte.	<b>Uzdol. ruch.</b> Dyspoz.psych. Przen.wprawy	<b>Dysp. psych</b> <b>Dysp. takt.</b> Spraw. tech.	Pred. związ. ze specyficz. wymog. tren
<b>Nauczyciel</b> <b>Naucz. w-f</b> <b>Trener UKS</b>	<b>Naucz. w-f,</b> <b>Tren klubowi</b> <b>Tr.kadr.woj.</b>	<b>Naucz. w-f,</b> <b>Tren klub.</b> <b>Tr.kadr.woj.</b>	<b>Tren klub.</b> <b>Tren. kadry</b> <b>Specjaliści</b>	<b>Tren klub.</b> <b>Tren. kadry</b> <b>Spec. Labor.</b>

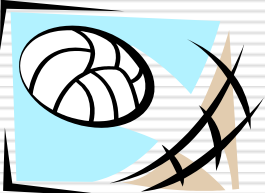




# Czego ma dotyczyć **unifikacja**?

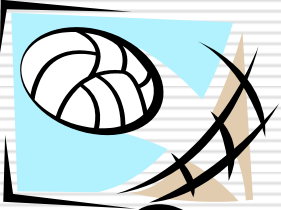
- ❑ Określenia celów i zadań na różnych etapów szkolenia.
- ❑ Systemu: naborów, selekcji, kontroli.
- ❑ **Zróżnicowania struktury treningu na poszczególnych etapach.**
- ❑ Systemu współzawodnictwa sportowego i jego roli na danym etapie szkolenia.
- ❑ Modelu technicznego, systematyki i metodyki ćwiczeń oraz nazewnictwa.





# TABELA 3. Struktura treningów

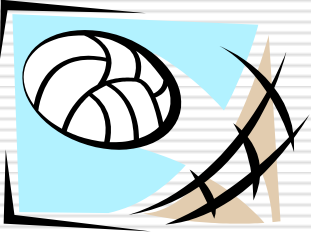
<b>Dzieci Młodsze</b> 6-10 lat	<b>Dzieci Starsze</b> 10 - 13 lat	<b>Młodzik</b> 13 – 15 lat	<b>Kadet</b> 15 – 17 lat	<b>Junior</b> 17 – 19 lat
<b>Etap I</b> Przygotowa. selekcyjny Zaję.3x45min	<b>Etap II</b> Wstep. szkol. sportowego Tren.4x75min	<b>Etap III</b> Ukierunkowa. szkolenia Tren.5x90min	<b>Etap IV</b> Wstępnej specjalizacji Tr. 5x120 min	<b>Etap V</b> Specjalisty- czny Tr. 5x150min
<b>w/s 80-20%</b> Ryw. klasowa	<b>w/s 65-35%</b> 10 turniejów	<b>w/s 40-60%</b> <b>40 meczów</b>	<b>w/s 35-65%</b> 60 meczów	<b>w/s 30-70%</b> 50 meczów
50% rozg zab 40% podstaw. <b>10% gry</b>	30% rozg zab 40% podstaw. <b>30% gry</b>	30% roz. zab 50% podstaw <b>20% GRY</b>	20% roz. zab 30% podstaw <b>50% gry</b>	20% roz. zab 40% podstaw <b>40% gry</b>
<b>Uproszczona struktura ruchów</b>	<b>Uczymy ruchu jako całość</b>	<b>Poprawiamy doskonalimy poszcz.ruch.</b>	<b>Met. kom- pleksowa wynik.z gry</b>	<b>Dopracowy- wanie szczegółów</b>



# Czego ma dotyczyć **unifikacja**?

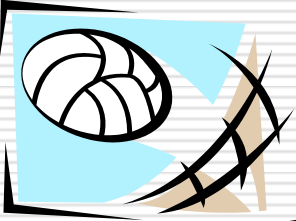
---

1. Określenia celów i zadań na poszczególnych etapów szkolenia.
  2. Systemu: naborów, selekcji, kontroli.
  3. Zróżnicowania struktury treningu na poszczególnych etapach.
  4. **Systemu współzawodnictwa sportowego i jego zadania na danym etapie szkolenia.**
  5. Modelu technicznego, systematyki i metodyki ćwiczeń oraz nazewnictwa.
-



## TABELA 4. Współzawodnictwo

<b>Dzieci Młodsze</b> Wyżycie się w grze	<b>Dzieci Starsze</b> Zaintereso- wanie grą	<b>Młodzik</b> <b>Poznanie</b> <b>gry</b>	<b>Kadet</b> Pozn. siebie przez grę	<b>Junior</b> Rywalizacja
„Rzucanka” 1x1 ew.2x2	Minisiatkówka 2x2, 3x3, 4x4	Gra właśc. 2set. na niższej siatce	Gra właściwa Tolerancja sędz.	Gra właściwa
<b>Turnieje klasowe i szkolne</b>	<b>System turniejów do „Zabrza”</b>	<b>MPM, MPK MPJ, KWM IIIL/IIL TNO, Gimn.</b>	<b>MPK MPJ, IIIL/IIL KWK, OOM, Gimn. KPK</b>	<b>MPJ. III/II/I L Licealiada KPJ</b>
<b>Liczy się udział i za- angażow.</b>	<b>Ocena do- kładności wykonania</b>	<b>Ocena popraw. tech-tak.</b>	<b>Ocena skutecz. tech-tak.</b>	<b>Ocena wyniku sportow.</b>
Zaspokojenie potrzeby ruchu	Motywacje do uprawiania piłki siatkowej	Nastawienie na zdobywa. umiejętności	Poczucie od- powiedzial. za wynik	Nastawienie na sukces sportowy

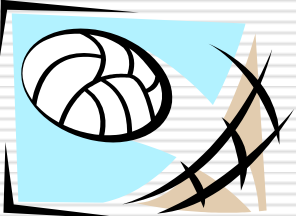


# Czego ma dotyczyć **unifikacja**?

---

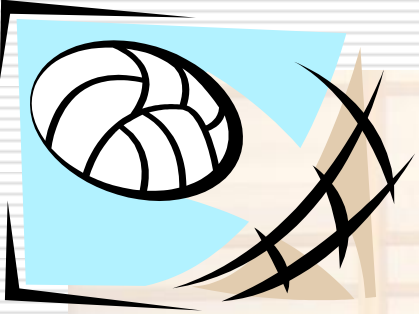
1. Określenia celów i zadań na poszczególnych etapów szkolenia.
  2. Systemu: naborów, selekcji, kontroli.
  3. Zróżnicowania struktury treningu na poszczególnych etapach.
  4. Systemu współzawodnictwa sportowego i jego roli na danym etapie szkolenia.
  5. **Modelu technicznego, systematyki i metodyki ćwiczeń oraz właściwego nazewnictwa.**
-





# TABELA 5. Model techniczny. Słownictwo

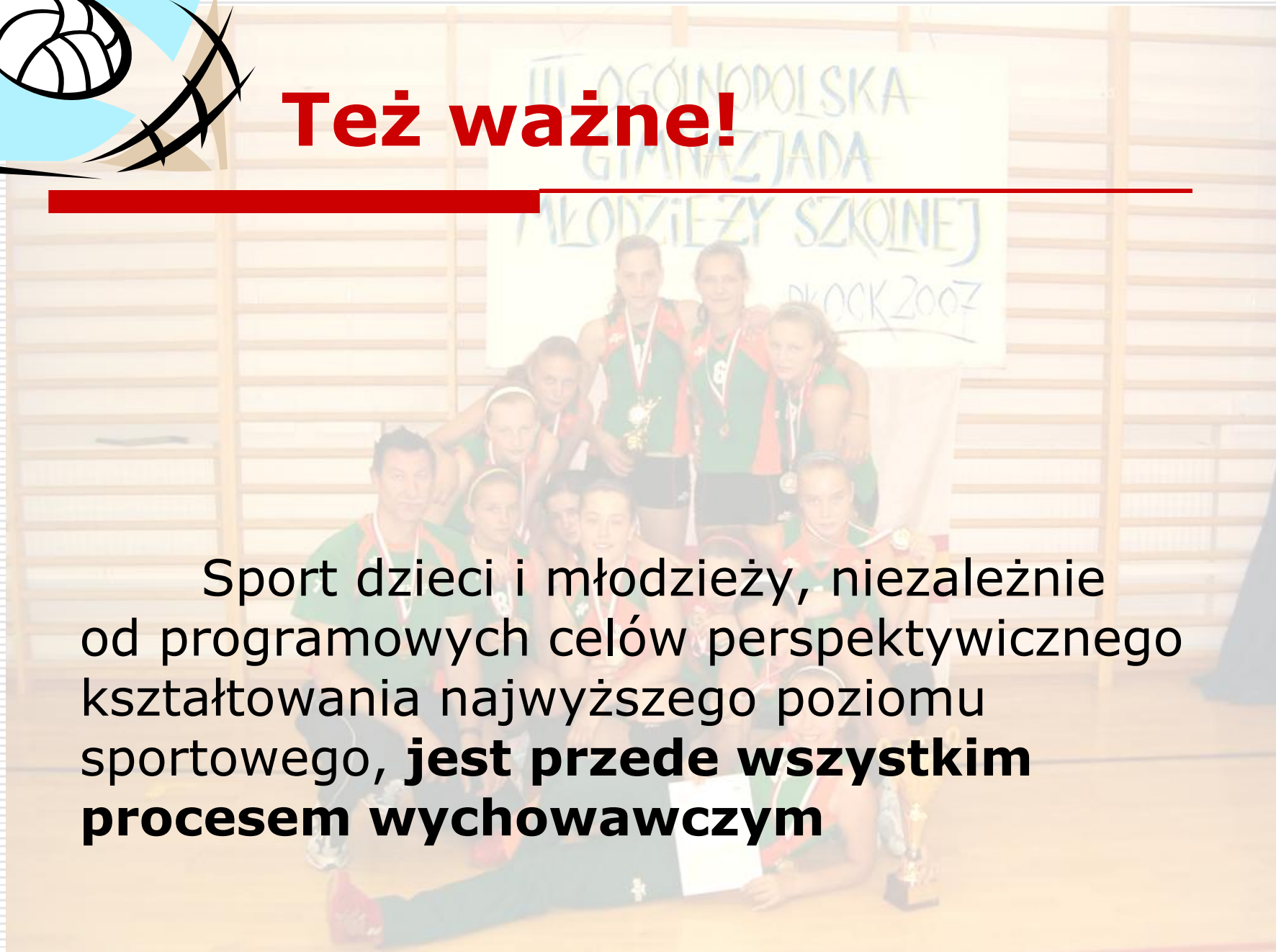
<b>Dzieci Młodsze</b> 6-11 lat	<b>Dzieci Starsze</b> 11- 13 lat	<b>Młodzik</b> 13 – 15 lat	<b>Kadet</b> 15 – 17 lat	<b>Junior</b> 17 – 19 lat
Ogólny zarys techniczny	Uproszczony model techn.	Model techniczny danego ruchu	Model zachow. się zawodnika w grze	Model funkcjo. zawodników na określ. pozyc.
<b>Różnorodność ćwiczeń</b>	<b>Formowanie podstaw technicz</b>	<b>Dochodz. do właśc. zach. technicz.</b>	<b>Egz.popraw. wyk.elemen. tech. w grze</b>	<b><i>Dosk. dział. tech-takt w specjalizacji</i></b>
Podst. słownictwo dot. organiz.gry.	Podst. słownictwo dot. techniki gry	Słown.dotycz. „słów kluczy” do poszcz. el.	Słown.dotycz. rozwiązań techn. - takt.	Słown. specjalistyczne na danej pozycji
Zbiór gier i zab. prowadz. do zroz. gry	Elementarz zawodnika minisiatków.	System. ćw. doprowad. do wzoru techn.	System. ćw. zachowań w ataku i kontr.	System. ćw. specjalist. na danych poz.



# Też ważne!

---

Sport dzieci i młodzieży, niezależnie od programowych celów perspektywicznego kształtowania najwyższego poziomu sportowego, **jest przede wszystkim procesem wychowawczym**



# Na to czekamy!!!

---

Należy zbierać porozrzucaną  
wiedzę, przesiać ją przez sito  
przydatności do naszej dziedziny  
i dostarczać trenerom w przystępnej,  
**zunifikowanej formie**

---