

Informacje dotyczące systemu szkolenia w zakresie piłki ręcznej Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Wisła Płock na posiedzenie Komisji Kultury, Sportu i Turystyki Rady Miasta Płocka.

Historia Powstania

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Wisła Płock powstało w 2004 roku, a członkami założycielami byli min: Stanisław Suliński, Wojciech Majchrzak oraz Marek Woliński.

Stowarzyszenie KF Wisła Płock prawnie zaczęło działalność w 2005r. Miało ono na celu wychowywanie i szkolenie młodzieży w piłce ręcznej chłopców począwszy od rocznika dzieci aż do juniora młodszego tj. do 17-tego roku życia. Główny kierunek naszej działalności, to umożliwianie rozwoju talentu zdolnej sportowo młodzieży oraz kształcenie najbardziej uzdolnionych dzieci pod kątem gry w I zespole SPR Wisły Płock. Od 2023 roku, Stowarzyszenie podjęło działalność szkoleniową dziewcząt. Młodzież pozostaje pod opieką najlepszych trenerów grup młodzieżowych, którzy organizują szkolenie, prowadzą rywalizację sportową uczestnicząc w rozgrywkach wojewódzkich, centralnych, licznych turniejach oraz meczach towarzyskich. Organizujemy również aktywny wypoczynek dla naszych podopiecznych podczas obozów sportowych w okresie ferii zimowych i wakacji. Stowarzyszenie jest również organizatorem znanego już prawie w całym kraju cyklu Turniejów Handball Mini Ligi klas IV i V szkoły podstawowej.

W sierpniu 2022 roku zmieniły się władze w Stowarzyszeniu po Zebraniu Walno – Wyborczym Członków Stowarzyszenia w obecny skład zarządu wchodzi:

Łukasz Świątek – Prezes Stowarzyszenia

oraz członkowie:

Jarosław Stawicki, Marek Przybyszewski, Michał Królikowski i Artur Góral.

Ilość zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Stowarzyszenie KF Wisła Płock obecnie obejmuje swoim szkoleniem 8 grup młodzieżowych.

Kategorie wiekowe objęte szkoleniem oraz ilość zawodniczek i zawodników:

- młodzik I zespół rocznik 2010 - 22 zawodników
- młodzik II zespół rocznik 2011 - 26 zawodników
- chłopcy I zespół rocznik 2012 - 24 zawodników
- chłopcy II zespół rocznik 2012 - 18 zawodników
- dziewczynki rocznik 2012 – 15 zawodniczek
- chłopcy zespół rocznik 2013 - 24 zawodników
- dziewczynki rocznik 2013 – 16 zawodniczek
- dziewczynki rocznik 2014 – 14 zawodniczek

Łącznie szkoleniem objętym jest około 160 zawodniczek i zawodników.

Ilość trenerów i pracowników.

W Stowarzyszeniu KF Wisła Płock pracą szkoleniową zajmuje się 10 trenerów pracownikiem biurowym jest jedna osoba.

Największe sukcesy sportowe Stowarzyszenia:

Zawodnicy i zawodniczki naszego klubu przez cały okres działalności osiągnęli wiele sukcesów, do najważniejszych zaliczyć możemy:

- złoty medal Finału Pucharu Polski Młodzików w 2010 roku.
- srebrny medal Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w 2011 roku.
- brązowy medal Mistrzostw Polski Młodzików w 2011 roku.
- złoty medal Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w 2012 roku.
- złoty medal Mistrzostw Polski Młodzików w 2012 roku.
- srebrny medal na Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w 2013 roku oraz czwarte miejsce naszego drugiego zespołu.
- złoty medal na Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Płocku w 2014 roku
- pierwsze miejsce w Pucharze Chłopców w 2015 roku
- czwarte miejsce w Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w 2016 r.
- trzecie miejsce w Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w 2017 roku
- pierwsze miejsce Mazowiecka Liga Dzieci w 2018 roku
- drugie miejsce Mazowieckiej Lidze Juniorów Młodszych i awans do rozgrywek centralnych zakończony III miejscem w ¼ Finałów Mistrzostw Polski w Bielsko-Białej 2018 rok
- pierwsze miejsce Mazowiecka Liga Dzieci w 2019 roku
- czwarte miejsce w Mistrzostwach Polski Młodzików w 2019 roku
- pierwsze miejsce w Mazowieckiej Lidze Juniorów Młodszych rocznik 2003 w roku 2020
- I miejsce w Mazowieckiej Lidze Młodzików rocz. 2005 w roku 2020
- I miejsce w Warszawsko Mazowieckiej Lidze Piłki Ręcznej Dzieci rocz. 2007 w roku 2020
- III miejsce w 1/16 Finału Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w roku 2021
- III miejsce (brązowy medal) w Finale Pucharu ZPRP Młodzików w roku 2021
- I miejsce - Mistrzostwo Województwa Mazowieckiego w piłce ręcznej chłopców w roku 2022
- III miejsce w 1/8 Finału Pucharu Polski Młodzików w roku 2022
- III miejsce w 1/16 Finału Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w roku 2022
- I miejsce w wojewódzkiej lidze juniorów młodszych rocznik 2006 w roku 2023
- I miejsce w wojewódzkiej lidze młodzików rocznik 2008 w roku 2023
- VI miejsce w Finale Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w roku 2023
- III miejsce (brązowy medal) w Finale Pucharu ZPRP Młodzików w roku 2023
- IV miejsce w Finale Pucharu ZPRP Młodzików w roku 2024
- I miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) – chłopcy I zespół rocz. 2012 w roku 2024
- II miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) – chłopcy II zespół rocz. 2012 w roku 2024

Osiągnięcia sportowe w sezonie 2023/2024

IV miejsce w Finale Pucharu ZPRP Młodzików rocz. 2009
I miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) - młodzik rocz. 2009
II miejsce w Międzynarodowym turnieju „KIA CUP” Memoriał Stanisława Sulińskiego młodzik rocz. 2009
II miejsce w wojewódzkiej lidze młodzików rocz. 2009
I miejsce w Ogólnopolskim turnieju w Piasecznie - młodzik rocz. 2009
I miejsce w Ogólnopolskim turnieju w Obornikach Wlkp. - młodzik rocz. 2009
IV miejsce w wojewódzkiej lidze młodzików- drugi zespół rocz. 2010
V miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) - młodzik rocz. 2010
VII miejsce w Międzynarodowym turnieju „KIA CUP” Memoriał Stanisława Sulińskiego - młodzik rocz. 2010
I miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców rocz. 2011
IV miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) - chłopcy rocz. 2011
I miejsce w Ogólnopolskim turnieju „KIDS CUP” Memoriał Ryszarda Jedlińskiego - chłopcy rocz. 2011
I miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców I zespół - chłopcy rocz. 2012
II miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców II zespół - chłopcy rocz. 2012

Osiągnięcia sportowe w obecnym sezonie (rozgrywki trwają)

II miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) - młodzik rocz. 2010
VI miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) - młodzik rocz. 2011
II miejsce w Ogólnopolskim turnieju w Piasecznie - młodzik rocz. 2011
II miejsce w Międzynarodowym turnieju „KIA CUP” Memoriał Stanisława Sulińskiego - młodzik rocz. 2010
V miejsce w Międzynarodowym turnieju „KIA CUP” Memoriał Stanisława Sulińskiego - młodzik rocz. 2011
I miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) – chłopcy I zespół rocz. 2012
II miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) – chłopcy II zespół rocz. 2012
I miejsce w Ogólnopolskim turnieju w Lesznowoli - chłopcy rocz. 2013
I miejsce w Ogólnopolskim turnieju piłki ręcznej „Świąteczny Mini Handball Płock Cup” – dziewczynki rocz. 2014
I miejsce w Ogólnopolskim turnieju piłki ręcznej „Świąteczny Mini Handball Płock Cup” – chłopcy rocz. 2014

Rozgrywki ligowe trwają nadal we wszystkich kategoriach wiekowych, nasze zespoły zajmują czołowe miejsca w tabelach WMZPR.

Miejsce zajęć treningowych oraz zawodów sportowych

Zajęcia treningowe oraz mecze/turnieje ligowe rozgrywane są w wynajmowanych przez nas halach sportowych w Szkole Podstawowej nr 16 w Płocku oraz Zespole Szkół nr 5 w Płocku.

Informacja o organizowanych przez Stowarzyszenie KF Wisła Płock imprezach sportowych.

W roku 2024 byliśmy organizatorem:

Turnieju piłki ręcznej pod nazwą Orlen Handball Mini Liga dla dzieci szkół podstawowych IV i V chłopców i dziewczynek

Międzynarodowego turnieju piłki ręcznej KIA CUP" Memorial Stanisława Sulińskiego oraz Memorial Edwarda Kozińskiego

Ogólnopolskiego turnieju piłki ręcznej „KIDS CUP” Memorial Ryszarda Jedlińskiego

Ogólnopolskiego turnieju piłki ręcznej „Świąteczny Mini Handball Płock Cup”

Realizowany system szkolenia młodzieży

System szkolenia w Stowarzyszeniu KF Wisła Płock to tzw. piramida.

Zaczynamy od naboru dzieci do klas sportowych w szkołach podstawowych

nr 3, 16, 21, 23 gdzie pracują nasi trenerzy, jako nauczyciele wychowania fizycznego.

Kolejnym krokiem jest udział młodych zawodników i zawodniczek w turnieju piłki ręcznej pod nazwą Orlen Handball Mini Liga począwszy od klasy IV po klasę V.

Regularne treningi w Stowarzyszeniu zaczynamy od grup rozgrywkowej - dzieci to są chłopcy oraz dziewczynki w wieku około 11-12 lat (VI klasa szkoły podstawowej), którzy przechodzą później do grupy młodzika

Stowarzyszenie KF Wisła Płock, obecnie obejmuje swoim szkoleniem zespoły;

- młodzik I zespół rocznik 2010
- młodzik II zespół rocznik 2011
- chłopcy I zespół rocznik 2012
- chłopcy II zespół rocznik 2012
- dziewczynki rocznik 2012
- chłopcy zespół rocznik 2013
- dziewczynki rocznik 2013
- dziewczynki rocznik 2014

Zgodnie z porozumieniem z klubem SPR Wisła Płock co roku przekazujemy zawodników do grupy juniora młodszego.

Z poważaniem:

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej
Wisła Płock

Marek Przybyszewski
Członek Zarządu

Szkolenie MMKS Jutrzenka Płock

Na wstępie pragniemy zaznaczyć iż opowiadanie o jakimkolwiek systemie szkolenia w kraju, nie ma sensu ponieważ na dziś jest to po prostu opowiadanie o czymś, czego nie ma. Moglibyśmy opowiadać o liczbach dziewcząt w naszym klubie. Moglibyśmy także opowiadać o tym, jak jest pięknie, ale jest wbrew przeciwnie. My jako MMKS Jutrzenka Płock rozpoczęliśmy dokładnie 14 miesięcy temu drogę odbudowania i naprawiania szkolenia w naszym klubie i tylko na tym się skupiamy. W pierwszym momencie skupiliśmy się na rozpoznaniu przyczyn, dlaczego dziewczęta w wieku 12-15 lat nie potrafią poprawnie podawać piłki, odprowadzać ręki przy rzucie, dlaczego nie znają przepisów piłki ręcznej, dlaczego też nie potrafią podstaw związanych z piłką ręczną... Była to dość długa droga, by poznać wiele szczegółów.

Diagnoza wielu trenerów spoza terenu naszego Miasta, czy też trenerów innych dyscyplin (lekkoatletyka, taniec, piłka nożna, siatkówka, itp.) jest bardzo zbliżona i mówi ona o braku pracy od pierwszych dni nad podstawami związanymi z zajęciami korekcyjnymi, które wpływają przede wszystkim na niwelowanie lub eliminowanie wad postawy. Następnie pomaga nam w klubie wypracować nawyk poprawnej postawy podczas wykonywania kolejnych ćwiczeń. Pomaga to również w budowie mięśni i ich mocy. Zwiększa to także wydolność i sprawność każdego z mięśni.

1. Zachęcanie dziewcząt do uprawiania sportu.

- utworzenie grupy naborowej na dziś 47 dziewcząt w wieku od 6 do 12 roku życia
- ta grupa ma za zadanie zachęcanie do aktywności fizycznej poprzez gry i zabawy
- jeśli któraś z dziewcząt po okresie 3-6 miesięcy się wyróżnia swoją postawą i zaangażowaniem, to trafia do grupy docelowej
- uczestnictwo tej grupy także w innych aktywnościach sportowych takich, jak: zajęcia taneczne, zajęcia korekcyjne, zajęcia ninja, park rozrywki, itp.
- praca nad koordynacją i gimnastyką
- system treningowy 2 (treningi) +1 (inne formy sportowe/ruchowe)
- udział w rozgrywkach MINI Piłki Ręcznej – forma nagrody (20-30 meczów w roku szkolnym)

2. Dzieci Młodsze

- udział w rozgrywkach wojewódzkich i ogólnopolskich (20-30 meczów w roku szkolnym)
- praca nad techniką indywidualną, koordynacją i gimnastyką
- nauka gry 1/1 i nauka szybkiego poruszania się na boisku oraz praca nad techniką użytkową
- nastawienie na jak największą rywalizację i maksymalne granie
- system treningowy 2 (treningi) +1 (mecz) +1 (trening indywidualny + motoryczny)

3. Dzieci

- udział w rozgrywkach wojewódzkich i ogólnopolskich (30 meczów w roku szkolnym)
- praca nad techniką indywidualną, koordynacją, pierwsze próby szukania pozycji
- nauka gry 1/1 i nauka szybkiego poruszania się na boisku oraz praca nad techniką użytkową
- nastawienie na jak największą rywalizację i maksymalne granie
- system treningowy 2 (treningi) +1 (mecz) +1 (trening indywidualny + motoryczny)

4. Młodziczki:

- udział w rozgrywkach wojewódzkich i ogólnopolskich (30 meczów w roku szkolnym)
- praca poprzez maksymalizację rywalizacji
- doskonalenie gry 1/1 i 2/2 i 3/2 i 2/3 + przyspieszenie gry do maksimum kosztem strat + aktywna obrona
- budowanie mentalności zwycięzców/pewności siebie każdej adeptki
- system treningowy 3 (treningi) +1 (mecz) +1 (trening indywidualny + motoryczny)

5. Juniorki i Juniorki Młodsze

- zgłoszenie zespołu do obu kategorii wiekowych (30 meczów w roku szkolnym)
- praca nad maksymalizacją rywalizacji
- prowadzenie takich samych treningów, jak seniorki
- nastawienie się na stawianie delikatnych celów drużynie (takich, jak eliminacja błędów, które były powtarzalne, czy też współpraca meczowa danych jednostek podczas meczu)
- system treningowy 3 (treningi) +2 (mecze) +1 (trening wyróżniających z seniorkami)

Marek Młocki

Program pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla członków klubu MUKS 21 Płock o profilu piłki ręcznej.

I. wprowadzenie – założenia wstępne.

Jednym z zadań klubu MUKS 21 Płock jest wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju dziecka w procesie nabywania wiedzy o świecie, o sobie samym oraz wprowadzenie dziecka w środowisko społeczne i kulturowe.

Zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego oraz trenera jest dbanie o harmonijny i wszechstronny rozwój uczniów/zawodników. Wszechstronność dotyczy w tym przypadku równomiernego rozwoju aparatu ruchu oraz wszystkich układów (oddechowego, krążenia, nerwowego), cech psychicznych, a także sprawności motorycznej.

Kryteria doboru do szkolenia początkowego są systemem wszechstronnych przedsięwzięć prowadzących do wybrania jednostek posiadających optymalne warunki somatyczne, psychiczne motoryczne dla uzyskania w przyszłości wysokich wyników w uprawianej dyscyplinie sportu. W piłce ręcznej za optymalny okres rozpoczęcia szkolenia przyjmuje się na ogół przedział wieku 9-10 lat. Warto przypomnieć, iż średnia wieku obliczona dla zawodników grających w najlepszych drużynach krajowych i zagranicznych od wielu lat utrzymuje się na tym samym poziomie, w granicach 23-27 lat.

W ostatnich latach zaobserwować można coraz częściej tworzenie grup szkoleniowych w zakresie tzw. mini gier (nie tylko w piłce ręcznej). Zespoły te skupiają dzieci w młodszym wieku szkolnym (7-10 lat), zaś przeprowadzone z nimi zajęcia polegają na wszechstronnym kształtowaniu sprawności fizycznej (głównie koordynacji ruchowej), integracji we wspólnej zabawie oraz rozwijaniu zainteresowań sportowych, skierowanych szczególnie w stronę umiłowania gier zespołowych. Nie jest to jeszcze szkolenie ukierunkowane, a jego swoiste cele ograniczają się jedynie do zapoznania dzieci z podstawowymi elementami techniki gry.

Dostosowanie przepisów gry do możliwości dzieci w młodszym wieku szkolnym nie tylko uatrakcyjni zajęcia, ale przede wszystkim wzbogaci nauczanie w nowe formy, co w

efekcie przyspiesza inicjację sportową. Tak zorganizowana edukacja na pewno ułatwia przeprowadzenie właściwego naboru do zorganizowanych grup sportowych. Podczas prowadzonych zajęć szkoleniowych zbieramy jak największą liczbę informacji o stosunkowo dużej liczbie dzieci. Informacje te powinny dotyczyć przede wszystkim zainteresowań i aspiracji sportowych, rozwoju cech osobowości, umiejętności skupienia uwagi itp. W trakcie mini gier i zabaw ocenić można uzdolnienia ruchowe uczniów oraz ważną w piłce ręcznej umiejętność dostosowania się do zmiennych sytuacji.

Na etapie wstępnego szkolenia sportowego następuje dalsza systematyczna obserwacja zawodników pozwalająca na ocenę poziomu i dynamiki rozwoju cech oraz zdolności motorycznych. Przeprowadzone obserwacje i pomiary ułatwiają kwalifikację do etapu ukierunkowanego szkolenia sportowego, która ma za zadanie wyłonienie z szerokiej grupy ćwiczących jednostek specjalnie uzdolnionych, dysponujących właściwymi predyspozycjami morfologicznymi, strukturalnymi, energetycznymi i koordynacyjnymi.

Postępy w zakresie opanowania przez ćwiczących elementów techniki warunkowane są w znacznym stopniu poziomem rozwoju zdolności koordynacyjnych. W trakcie szkolenia ukierunkowanego w dalszym ciągu prowadzimy systematyczną obserwację uwzględniającą w szczególności predyspozycje związane ze specyficznymi wymogami piłki ręcznej. Ułatwia to selekcję specjalistyczną, w której znaczącą rolę odgrywają również inne czynniki, np. motywacja, zainteresowania sportowe, cechy psychiczne. To właśnie ich poziom i charakter najczęściej decyduje o zakwalifikowaniu zawodnika do specjalistycznego szkolenia sportowego.

W pracy z młodzieżą należy pamiętać, że trening to wieloletni, planowany proces oddziaływań kształtujących i wychowawczych, zmierzających do rozwoju sportowego zawodnika, w określonej dyscyplinie sportowej. Trening musi być połączeniem zasad i metod szkolenia z biologicznymi i społecznymi prawami rządzącymi rozwojem młodego osobnika. Dlatego też **trening dzieci i młodzieży nie może być pomniejszonym treningiem zawodnika dojrzałego.**

Podniesienie poziomu sportowego dzieci i młodzieży w początkowym etapie szkolenia, musi być przede wszystkim wynikiem naturalnego rozwoju organizmu i wszechstronności szkolenia. Dlatego też proces ten powinien zakładać osiągnięcie celów perspektywicznych, a nie jak najszybsze osiągnięcie wyników. W szkoleniu dzieci i młodzieży musimy pamiętać o tym, że nie należy nadmiernie obciążać organizmu. Obciążenie nie powinno przekraczać możliwości ustroju, gdyż w konsekwencji prowadzi to do szeregu niekorzystnych zmian zwanych **przeciążeniem.**

Organizm dziecka w realizacji procesu szkoleniowego musi być przygotowany do wykonania dwóch zasadniczych zadań równocześnie:

- ❖ procesu rozwoju i dojrzewania,
- ❖ procesu przystosowania się do odpowiednich obciążeń treningowych i startowych.

Program zajęć sportowo- rekreacyjnych został opracowany i dostosowany do potrzeb oraz możliwości uczniów/zawodników trenujących w klubie MUKS 21 Płock.

Treści zawarte w programie i sposób realizacji pozwolą kształtować w uczniach różne cechy motoryczne niezbędne do uprawiania piłki ręcznej, które przyczynią się do rozwoju talentów sportowych. Zamierzeniem było tak skonstruować program, by wytaczał on drogę ucznia/zawodnika do osiągnięcia kolejnych umiejętności (kompetencji) w jak najmłodszym wieku, a także stwarza możliwości jego ewaluacji.

II. Cele edukacyjne (założenia organizacyjno-programowe).

Sport, którego istotą jest współzawodnictwo jako całość składowa kultury fizycznej, stwarza człowiekowi możliwość doskonalenia osobowości oraz specyficznych cech psychicznych i fizycznych umożliwiających szlachetną rywalizację w dążeniu do doskonałości.

Zajęcia sportowe realizowane w klubach sportowych oraz poprzez system klas i szkół sportowych są istotnym uzupełnieniem programowego wychowania fizycznego. Przekazywane podczas nich treści obejmują dodatkowe specyficzne umiejętności i wiadomości dotyczące konkretnej dyscypliny sportowej.

Szkolenie sportowe dzieci musi być podporządkowane procesom rozwoju osobniczego oraz rozwój ten wspomagać. Powinna cechować je wszechstronność stopniowo i planowo przechodząca w specjalizację. Wszechstronność ta polega na wybiórczym stymulowaniu tych zdolności, które w danych okresach rozwoju organizmu charakteryzują się najwyższym tempem naturalnego przyrostu oraz na kształtowaniu dużej ilości umiejętności ruchowych.

Etap przygotowawczo-selekcyjny.

Głównym zadaniem tego okresu jest rozwijanie i utrwalanie zainteresowań sportowych oraz wszechstronny i harmonijny rozwój dziecka za pomocą prostych i naturalnych form ruchu. Dziecko rozpoczynające naukę oraz doskonalenie umiejętności potrafi wykonać w sposób naturalny podstawowe formy ruchu, takie jak: bieg, rzut, chwyt, skok. Jednak większość tych ruchów nie jest należycie skoordynowana, np. bieg z krążeniem ramion,

podskoki w przód, w tył, bieg z podrzucaniem piłki, podrzut piłki, wyskok chwyt piłki. W związku z tym w zajęciach musimy uwzględnić nauczanie i doskonalenie ruchów złożonych oraz naukę umiejętności ruchowych z zakresu różnych dyscyplin sportowych. Stosując odpowiednie ćwiczenia oraz gry i zabawy jesteśmy w stanie kształtować zdolności koordynacyjne, kondycyjne oraz cechy wolicjonalne.

Wieloletni proces szkolenia pod kontrolą instruktora czy nauczyciela musi swym zakresem obejmować całokształt rozwoju wychowanków w sensie fizycznym, psychicznym oraz społecznym i należy podzielić go na odpowiednie etapy szkolenia.

Etap I gry i zabawy ukierunkowane na piłkę ręczną uczniowie w wieku 7-10 lat klasy I-III. Gry i zabawy bieżne, gry i zabawy na czworakach, gry i zabawy rzutne, gry i zabawy na wesoło, gry i zabawy skoczne, gry i zabawy zwinnościowo-równoważne). W zajęciach dominować powinny gry i zabawy (np. tory przeszkód, z zastosowaniem różnego rodzaju sprzętu) uzupełnione ścisłymi formami ruchu. Należy zapoznać dzieci z zasadami wprowadzanych gier, a w czasie zajęć konsekwentnie ich przestrzegać oraz wskazywać i omawiać popełniane błędy. W klasie II można stosować ćwiczenia wprowadzające do mini piłki ręcznej, a w klasie III wprowadza się naukę niektórych elementów techniki oraz rywalizacji.

Etap II wczesna specjalizacja uczniowie w wieku 10-13 lat klasy IV-VI, którego zadaniem jest wywołanie zainteresowania aktywnością fizyczną i stymulowanie wszechstronnego rozwoju fizycznego, wybór dyscypliny uwzględniający zadania ruchowe takie jak: trzymanie piłki, chwytanie, podawanie, kozłowanie, rzucanie i zwody, gra zespołowa, podejmowanie decyzji 2 na 1, zajmowanie przemyślanych taktycznie pozycji obrona strefy współpraca w obronie. Głównymi kierunkami oddziaływania na tym etapie jest wychowanie i praca szkoleniowa.

Cele i zadania procesu nauczania.

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci poprzez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących rozwój oraz funkcjonowanie wszystkich układów (ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego).
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
- Wyposażenie dzieci w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności sportowej.

- Kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do dalszego szkolenia.
- Kształtowanie umiejętności współdziałania dzieci z trenerem (nauczycielem) oraz zdyscyplinowanie dzieci (nauczenie słuchania i wykonywania poleceń).
- Wykształcenie potrzebnych cech charakteru (pod porządkowania się drużynie, umiejętność współpracy w kolektywie).
- Zaznajomienie z przepisami bezpieczeństwa na zajęciach w zakresie używania przyborów i sprzętu sportowego.
- Zapoznanie z regułami zabaw i przepisami gier sportowych, ze szczególnym uwzględnieniem mini piłki ręcznej.
- Wyselekcjonowanie uzdolnionych dzieci do dalszego szkolenia.
- Kształtowanie zachowań prozdrowotnych, ukierunkowanych na wszechstronny rozwój ucznia, oraz uświadamianie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia.
- Poznanie przez ucznia własnych uzdolnień motorycznych oraz możliwości ich kształtowania i rozwijania.
- Dostarczenie uczniom wielu ciekawych przeżyć w oparciu o wartości tkwiące we współzawodnictwie sportowym.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne oraz innych.
- Kształtowanie pełnej samodzielności uczniów w rozwiązywaniu zadań i problemów ruchowych.
- Stosowanie zadań otwartych tzn. zupełnie nieznanymi, z którymi spotykają się po raz pierwszy.
- Akceptacja siebie i innych kolegów.
- Wprowadzenie milej atmosfery na zajęciach, rozładowywanie napięć.

Cele szczegółowe (zadania)

- Rozpoznanie i rozwijanie uzdolnień uczniów poprzez stosowanie różnych zabaw ruchowych (zabawy bieżne, skocznościowe, rzutne, zwinnościowo-równoważne itp.)
- Wyzwalanie spontanicznych zachowań poprzez zabawy i gry
- Łączenie prostych naturalnych form ruchu z rozwojem wyobraźni, uwzględniając spryt, zręczność i ogólną zwinność w posługiwaniu się piłką ręczną.
- Gry i zabawy koordynacyjno-ruchowe wprowadzające do gier zespołowych.
- Gry i zabawy kształtujące nawyk prawidłowej postawy, sylwetki, poruszania się po boisku, ułożenia rąk do chwytu, podania, odbicia piłki.

- Kształtowanie umiejętności rekreacyjno-sportowych.
- Podnoszenie aktywności ruchowej, utrwalenie nawyku czynnego wypoczynku. Dokonywanie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego. Zadania
- Doskonalenie układu czynnościowego organizmu dzieci z uwzględnieniem uwarunkowań rozwojowych.
- Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z akcentem na rozwój koordynacji i gibkości.
- Nauka podstawowych elementów techniki gry w piłkę ręczną.
- Rozwijanie koncentracji i podzielności uwagi, kształtowanie woli i odporności psychicznej.
- Kształtowanie umiejętności skutecznego współdziałania podczas gry w mini piłkę ręczną.
- Przekazanie informacji o sporcie, a w szczególności o piłce ręcznej.
- Stopniowe zaznajamianie z przepisami gry w mini piłkę ręczną.
- Ocena i kontrola: stanu zdrowia, poziomu zdolności motorycznych, umiejętności gry w mini piłkę ręczną (obserwacja podczas zawodów).

III Zadania szkoły

- Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach i grach.
- Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.

IV Treści kształcenia

Bezpieczeństwo i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.

- Przepisy zabaw i gier sportowych.
- Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych (indywidualnie i grupowo).
- Zasady używania przyborów i sprzętu sportowego.
- Samodyscyplina i asekuracja przy wykonywaniu ćwiczeń.
- Podstawowe nawyki higieniczne.
- Wpływ aktywności ruchowej na organizm.

Rozwijanie uzdolnień i umiejętności ruchowych:

GRY I ZABAWY RUCHOWE

- ❖ Gry i zabawy bieżne
- ❖ Gry i zabawy na czworakach
- ❖ Gry i zabawy rzutne
- ❖ Gry i zabawy na wesoło
- ❖ Gry i zabawy skoczne
- ❖ Gry i zabawy zwinnościowo-równoważne

W zajęciach dominować powinny gry i zabawy (np. tory przeszkód, z zastosowaniem różnego rodzaju sprzętu) uzupełnione ścisłymi formami ruchu. Należy zapoznać dzieci z zasadami wprowadzanych gier, a w czasie zajęć konsekwentnie ich przestrzegać oraz wskazywać i omawiać popełniane błędy.

Ćwiczenia oraz gry i zabawy należy tak dobierać, aby:

- występowały w nich podstawowe elementy techniki gry w piłkę ręczną, np. indywidualne poruszanie się w ataku (bieg przodem, tyłem, starty zatrzymania), krycie każdy swego, podanie, chwyt, rzut;
- kształtowały zdolności kondycyjne (wytrzymałość, szybkość);
- kształtowały zdolności koordynacyjne (orientacja przestrzenna, poczucie równowagi, łączenie ruchów, poczucie rytmu (rytmizacja), reakcję prostą i złożoną;
- kształtowały najprostsze procesy myślowe, przewidywanie, podzielność uwagi, odpowiedzialność podejmowanie decyzji, zapamiętywanie;
- kształtowały cechy wolicjonalne, ambicję, wolę walki, zaciętość;
- kształtowały cechy charakteru (aktywność, odwagę, zdyscyplinowanie, umiejętności współpracy zespołowej).

Już w klasie II można stosować ćwiczenia wprowadzające do mini piłki ręcznej, a w klasie III wprowadza się naukę niektórych elementów techniki:

Indywidualne sposoby poruszania się po boisku:

- bieg przodem i tyłem;
- bieg przodem, półobrót i bieg tyłem;

- bieg przodem, wykonanie pełnego obrotu i bieg przodem (zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie obrotu, nie w miejscu wykonujący obrót musi przemieszczać się w przód w linii prostej w trzech krokach);
- bieg ze zmianą kierunku (po zatrzymaniu, bieg w przeciwnym kierunku rozpoczyna noga zakroczna wykonując 1/2 obrotu na śródstopiu);
- bieg z przyspieszaniem na sygnał nauczyciela;
- starty z różnych pozycji.

Ćwiczenia uwzględniające wymienione powyżej elementy poruszania się po boisku dzieci powinny wykonywać bez piłki i z piłką. Szczególną uwagę należy zwrócić na ćwiczenia, w których występować będzie element obrotu, zmiany kierunku. Przy wykonywaniu tych elementów bardzo częstym błędem jest nieumiejętne wykonywanie obrotu na śródstopiu. Dodatkowo dużą trudność sprawia dzieciom przenoszenie środka ciężkości z nogi na nogę (tracą równowagę, panowanie nad ciałem). Poprzez stosowanie odpowiednio dobranych ćwiczeń oraz gier zabaw staramy się eliminować te błędy.

Podanie i chwyt półgórny:

- ❖ podanie w miejscu, w biegu,
- ❖ podanie lewą prawą ręką, krótkie, długie,
- ❖ chwyt z podłoża piłki toczącej się do i od zawodnika, pochwycie wykonanie podania półgórnego.

Ćwiczenia powinny być dobrane tak, aby podania w biegu zbliżone były do podań występujących w grze. Zwracamy uwagę na ułożenie piłki na dłoni i odwiedzenie ręki z piłką do wykonania podania, rzutu. Staramy się by po wykonaniu chwytu piłki w ruchu, a przed wykonaniem podania ćwiczący wykonywali trzy kroki. W momencie chwytu piłki z podłoża dziecko musi obserwować grających na boisku.

Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w linii prostej i slalomem:

Należy zwracać uwagę, aby w trakcie kozłowania dziecko cały czas obserwowało boisko zawodników. Uzyskujemy to poprzez stosowanie ćwiczeń i zabaw, które zmuszają do obserwacji boiska i panowania nad piłką w trakcie kozłowania, kształtując podzielność uwagi, orientację przestrzenną itp.

Rzuty - rzut z przeskokiem:

Zabawy rzutne do celu lub na odległość (kto dalej rzuci).

Obrona poprzez krycie „każdy swego” wprowadzamy do wszystkich gier.

Ten system bronienia ma duże znaczenie wychowawcze, gdyż uczy odpowiedzialności za konkretnie przydzielone zadanie. W trakcie gier staramy się eliminować kozłowanie. Dziecko po chwycie piłki powinno obserwować boisko, decydować do kogo ma podać piłkę, umieć uwolnić się od przeciwnika, wybiegać na dogodną pozycję w celu otrzymania podania. Należy pamiętać, że dziecko dlatego rozpoczyna grę od kozłowania, by jak najdłużej być w posiadaniu piłki i zapomina o możliwości wykonania trzech kroków z piłką. Konieczne jest więc tłumaczenie dziecku zasad gry zespołowej i tego, że najbardziej skuteczne jest współdziałanie z kolegami na boisku.

Uwagi metodyczno-szkoleniowe:

Stosowane w trakcie tego etapu środki treningowe powinny cechować się znaczną wszechstronnością. Na zajęciach nie może być monotonii, gdyż spowoduje to u dzieci znużenie, zmęczenie psychiczne i szybkie zniechęcenie. Dzieci chcą zdobywać nowe doświadczenia, pragną sprawdzać się w nowym zadaniu ruchowym, w trakcie konfrontacji z przeciwnikiem, ale musimy je zainteresować poprzez stosowanie ciekawych i atrakcyjnych ćwiczeń. Prowadzone szkolenie powinno opierać się o lekcje wychowania fizycznego.

Wskazane jest również zorganizowanie raz w tygodniu zajęć pozalekcyjnych, ze względów organizacyjnych najlepiej po lekcjach w dniu, w którym nie było zajęć wf. Na tym etapie bardzo ważne są różne formy współzawodnictwa, należy umożliwić dzieciom udział w zawodach mini- piłki ręcznej, pamiętając o tym, że w grze uczestniczyć powinien każdy (mniej więcej w tym samym wymiarze czasowym).

W tym okresie nie należy mówić o zajęciach specjalistycznych, a raczej o ćwiczeniach ukierunkowanych na rozwój zdolności i umiejętności potrzebnych w trakcie gry w piłkę ręczną. Ich objętość nie powinna jednak przekraczać 20% czasu przeznaczonego na szkolenie.

Etap wstępnego szkolenia sportowego:

Dynamicznie przebiegający w tym okresie (wiek 10-12 lat) rozwój całego organizmu przede wszystkim układu nerwowego i mięśniowego stwarza korzystne warunki dla kształtowania zdolności koordynacyjnych. Głównym celem tego etapu jest stworzenie dużego i stabilnego fundamentu sprawnościowego (motorycznego) oraz wykształcenie odpowiedniego poziomu cech i zdolności koordynacyjnych, a także rozpoznanie uzdolnień i zainteresowań.

Cele i zadania procesu nauczania.

Rozwój fizyczny - kształtowanie sprawności morfofunkcjonalnej

- ❖ inspirowanie uczniów do dokonywania samokontroli samooceny rozwoju fizycznego;
- ❖ obserwacja zmian pracy układu oddechowego pod wpływem aktywności ruchowej;
- ❖ hartowanie organizmu;
- ❖ wdrażanie do prawidłowego sposobu oddychania podczas wysiłku;
- ❖ kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie.

Motoryczność- kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

Kształtowanie umiejętności:

- ✓ kształtowanie umiejętności ruchowych związanych z różnymi dyscyplinami sportowymi - indywidualnymi i zespołowymi;
- ✓ kształtowanie umiejętności ruchowych niezbędnych podczas gry w piłkę ręczną;
- ✓ określenie postępów w opanowaniu umiejętności technicznych z zakresu gry w piłkę ręczną poszczególnych uczniów I klasy.

Przekaz wiadomości:

- ✓ zaznajomienie z przepisami bezpieczeństwa na zajęciach, w trakcie używania przyborów sprzętu sportowego;
- ✓ zapoznanie z przepisami gry w piłkę ręczną;
- ✓ higiena osobista po zajęciach ruchowych;
- ✓ wdrażanie do samodyscypliny.

Działania wychowawcze:

- ✓ kształtowanie postaw indywidualnych niezbędnych w trakcie realizacji zadań treningowych i w trakcie przyszłej rywalizacji sportowej;
- ✓ kształtowanie umiejętności współdziałania w małych grupach;
- ✓ kształtowanie umiejętności współdziałania ucznia z nauczycielem;
- ✓ zachowanie się w różnych zmiennych sytuacjach w trakcie zajęć sportowych i gry.

Cele szczegółowe (zadania)

Przygotowanie psychiczne:

- ❖ kształtowanie pozytywnych postaw społecznych;
- ❖ rozwijanie koncentracji i podzielności uwagi;
- ❖ kształtowanie woli;
- ❖ kształtowanie odporności psychicznej;

- ❖ rozwijanie myślenia taktycznego.

Przygotowanie teoretyczne:

- ❖ przekazanie informacji o sporcie, najważniejszych wydarzeniach z historii sportu, o współczesnych jego tendencjach i ruchu olimpijskim;
- ❖ stopniowe zaznajamianie z przepisami gry w piłkę ręczną, a także obowiązującymi zasadami ich interpretacji;
- ❖ zapoznanie uczniów z zasadami skuteczności stosowanej techniki, taktyki indywidualnej i nauczaniem elementami taktyki zespołowej;
- ❖ informowanie uczniów o zadaniach i obciążeniach treningowych oraz o wpływie i celowości stosowanych ćwiczeń;
- ❖ zapoznanie z najistotniejszymi wydarzeniami dotyczącymi historii gry, największymi osiągnięciami;
- ❖ przedstawienie przykładów wybitnych zawodników i zawodniczek dla kształtowania właściwych wzorów i postaw;
- ❖ przekazanie informacji o współczesnych tendencjach obserwowanych w światowej piłce ręcznej.

Przygotowanie sprawnościowe:

- ❖ doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej przy wykorzystaniu elementów z różnych dyscyplin sportowych (lekkiej atletyki, gimnastyki, pływania, sportów walki oraz gier sportowych i rekreacyjnych) z akcentem na rozwój szybkości, wytrzymałości i gibkości;
- ❖ kształtowanie zdolności koordynacyjnych: różnicowania kinestetycznego, równowagi, szybkości reagowania, dostosowania i przestawiania, orientacji, sprzężenia (łączenia ruchów), rytmizacji, częstotliwości ruchu;
- ❖ wszechstronne kształtowanie układu czynnościowego z uwzględnieniem wieku ćwiczących i występujących w okresie pokwitania różnic płciowych oraz wymagań gry w piłkę ręczną.

Przygotowanie techniczne:

- ❖ prawidłowe i wszechstronne opanowanie podstawowych elementów techniki gry oraz umiejętności technicznotaktycznych.

Przygotowanie taktyczne:

- ❖ opanowanie zasad i umiejętności z zakresu taktyki indywidualnej podczas gry w obronie i w ataku oraz na różnych pozycjach;

- ❖ rozwijanie umiejętności skutecznego współdziałania zawodników podczas walki sportowej.

Treści kształcenia na etapie wstępnym:

Sprawność motoryczna;

Szybkość

Biegi na krótkich odcinkach w zmiennym i szybkim tempie sztafety wahadłowe, sztafety z pokonywaniem przeszkód, starty z różnych pozycji, biegi po różnych trasach (koła slalomy itp.), ćwiczenia z szybką zmianą pozycji i sposobu wykonania.

Sila

Rzuty prawą i lewą ręką -małymi przyborami na odległość i do celu, wieloboje rzutów różnymi przyborami, w późniejszym okresie wieloboje rzutów piłkami lekarskimi (1-3 kg). Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów o odpowiednim ciężarze na różnych odcinkach w formie zadaniowej. Wspinanie po przyrządzie ustawionym lub zawieszonym pionowo, poziomo lub ukośnie, przy wykorzystaniu przyrządów typowych i nietypowych. Ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające mięśnie ramion obręczy barkowej, nóg biodrowej oraz tułowia z pokonywaniem ciężaru własnego ciała oraz przy użyciu przyborów.

Moc

Skoki dosiężne, wdali wzwyż sposobem naturalnym (później techniką naturalną), skoki jednorodne i różnorodne (łączone, jednonóż, obunóż, wzwyż, w dal itp.) głównie w formie zabawowej. Skoki z wysokości na miękkie podłoże, skoki przez przeszkody, skoki na przyrządach wspomagających ruch. Skoki wolne, skoki poprzez współwiczącego, przyrządy, przybory oraz ponad przyborami będącymi w ruchu. Wiele skoki w formie zabaw i gier ruchowych z zastosowaniem przyborów i przyrządów typowych i nietypowych.

Koordynacja

Ćwiczenia w dwójkach (podskoki, przewroty, skoki). Ćwiczenia szybkiej reakcji na bodziec słuchowy i wzrokowy. Szybkie zmiany pozycji w różnych ustawieniach, płaszczyznach i pozycjach wyjściowych indywidualnie i grupowo, bez lub z zastosowaniem przyborów. Ćwiczenia z małymi przyborami (podrzuty, chwyt, odbijanie, podbijanie, toczenie, przesuwanie itp.) w zmiennych sytuacjach. Żonglerka małymi przyborami indywidualnie i w dwójkach (piłeczki tenisowe, woreczki gimnastyczne itp.).

Wytrzymałość

Zabawy i gry ruchowe oraz atletyka terenowa, biegi po wyznaczonych trasach w formie zabawy, biegi przełajowe bez współzawodnictwa według indywidualnych możliwości,

później ze współzawodnictwem. Formy gier zespołowych uwzględniające różnorodne czynności manualno-lokomocyjne, niezbędne przy kształtowaniu wytrzymałości.

Gibkość

Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, stretching.

Przygotowanie ogólnorozwojowe realizowane powinno być poprzez zajęcia z:

- lekkiej atletyki biegi, skoki, rzuty oraz zajęcia w terenie;
- gimnastyki — przewroty, przerzuty, stanie na głowie, stanie na rękach;
- sportów walki — przewroty przez bark w przód w tył, pady w przód, w bok i na plecy (judo);
- gier uzupełniających — koszykówki, siatkówki, piłki nożnej.

V. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW

Zasady nauczania

- świadomości i aktywności - uczeń musi znać cel swojej pracy, rozumieć zadania oraz brać aktywny udział w ich wykonywaniu
- pogładowości - zasada ta realizowana jest przez pokaz i objaśnienie danego ruchu
- systematyczności - ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom technicznym i sprawności ruchowej ćwiczących
- trwałości - polega na ciągłym powtarzaniu danego ruchu i przekształcenia go w nawyk
- przystępności i indywidualizacji - dostosowanie programu do poziomu umiejętności ćwiczących

Metody nauczania

- analityczna - polega na dzieleniu danego ćwiczenia na proste czynniki i nauczaniu go osobno a następnie łączeniu ich w jedną całość
- syntetyczna - jest to podstawowa metoda w nauczaniu techniki i polega na nauczaniu danego elementu w całości
- kompleksowa - czyli kombinowana z dominacją jednej z metod

Formy nauczania

- zabawowa - ma na celu uatrakcyjnienie zajęć nauczania nowego elementu, stosujemy ją wyłącznie przy nauczaniu elementów techniki
- ścisła - ma na celu nauczanie, ugruntowanie i doskonalenie wykonywanego ćwiczenia, obejmuje ćwiczenia mające na celu nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki
- fragmentów gry - przez wprowadzenie przeciwnika stwarza warunki zbliżone do gry:

- gra uproszczona - nie egzekwujemy wszystkich przepisów
- gra szkolna - założeniem jej jest doskonalenie techniki i taktyki
- gra właściwa - prowadzona jest wg obowiązujących przepisów

VI. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

- w miarę możliwości na każdych zajęciach dobierać treści z większości działów, tak by się one wzajemnie wspierały i uzupełniały
- zajęcia tak prowadzić, by zapewnić uczniom bezpieczeństwo
- prowadzić zajęcia korekcyjno- kompensacyjne dla uczniów z wadami postawy
- być dyskretnym lecz baczny obserwator poczyną uczniów
- metody i formy zajęć dostosować do możliwości rozwojowych uczniów
- prowadzić zajęcia w korelacji ze ścieżkami edukacyjnymi
- wprowadzać do ćwiczeń niekonwencjonalne przybory
- motywować uczniów do większej pracy
- zwiększyć liczbę godzin zajęć prowadzonych na świeżym powietrzu w miarę możliwości pogodowych
- stawiać przed uczniami różnorodne zadania
- eksponować indywidualne możliwości i upodobania ucznia
- realizować ćwiczenia gimnastyczne i zdrowotne mające wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy
- wprowadzać dużo zajęć w formie zabawowej, współzawodnictwa
- rozwijać i wyzwalać inwencję twórczą ucznia
- przygotować uczniów do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej
- podczas zajęć zapewnić ćwiczącym atmosferę radości, kierowanej swobody i ekspresji twórczej
- mobilizować uczniów do udziału w szkolnych zawodach sportowych a także w zajęciach pozalekcyjnych
- powierzać uczniom różne funkcje i zadania
- realizować proces kształcenia i wychowania
- spójnie merytorycznie i logicznie przekazywać informacje teoretyczne i praktyczne

VII. EWALUACJA PROGRAMU

Żeby stwierdzić, czy założone w programie cele edukacyjne są osiągnięte oraz czy proponowane formy aktywności fizycznej i organizacji zajęć są skuteczne otrzymam od uczniów informacje zwrotną dotyczącą zmian w postawach, wiadomościach i umiejętnościach. Zmiany te będą podstawą do oceny programu oraz konieczności jego modyfikowania.

System kontroli realizacji założeń programu

- Karta oceny realizacji programu przez trenerów.
- Karta oceny Zawodników/uczniów na zakończenie kolejnego etapu szkolenia (pomiar nabytych umiejętności, zdolności, opanowania elementów technicznych.
- Motoryka (równowaga, orientacja, szybkość, skoczność, sprawność, zwinność,
- Osobowość (zaangażowanie, komunikacja, koncentracja, kontrola nad emocjami, pewność siebie).
- Technika (opanowanie podstawowych elementów techniki jak rzut, kozłowanie, podania, zwody, itp.).

Nabory:

- odbywają się raz w roku,
- obejmują chłopców i dziewczynki w wieku od 7 do 13 lat,
- etapy naborów: testy motoryczne, obserwacja treningowa przez trenerów (1 – 3 miesiące),
- drużyny klubowe (7-13 lat): obserwacja treningowa i meczowa, analiza rozwoju poszczególnych zawodników,
- zawodnicy pozyskiwani są ze szkół i klubów sportowych. Do 12 lat jesteśmy zainteresowani zawodnikami z obszaru Gminy Płock, natomiast od 13 roku życia - z poza obszaru. Wszelkie informacje o wyróżniających się zawodnikach z innych klubów dokładnie są analizowane i gromadzone.

Kadra szkoleniowa oraz wymagania podstawowe od zatrudnianych szkoleniowców:

- Wykształcenie wyższe pedagogiczne
- Staż pracy trenerskiej/minimum 5 lat/ z potwierdzonymi osiągnięciami
- Trener lub instruktor ze wskazaniem na trenera II klasy

Narzędzia stosowane do oceny programu:

- ankieta,
- ocena frekwencji na zajęciach,

- wyniki zawodów sportowych.

VIII. BIBLIOGRAFIA

1. Biblioteczka reformy. Ministerstwo Edukacji Narodowej o wychowaniu fizycznym. Warszawa 2000,
2. Bondarowicz M. „Zabawy w grach sportowych” WSiP Warszawa 1998r.
3. Strzyżewski S. „Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną” WSiP Warszawa 1997r.
4. Strzyżewski S., „Proces wychowania w kulturze fizycznej” WSiP, Warszawa 1986r.
5. Spieszny M, Walczyk L. „Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży” Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001r.
6. Nowiński W. „Piłka ręczna-wyszkolenie indywidualne” Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002r.
7. Bregiła T. „Piłka ręczna lata doświadczeń” Centralny Ośrodek Sportu Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996r.

Opracowanie programu pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych
dla członków klubu MUKS 21 Płock o profilu piłki ręcznej

Andrzej Kulpiński

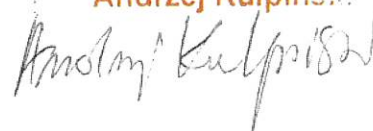
VIII. BIBLIOGRAFIA

1. Biblioteczka reformy. Ministerstwo Edukacji Narodowej o wychowaniu fizycznym. Warszawa 2000,
2. Bondarowicz M. „Zabawy w grach sportowych” WSiP Warszawa 1998r.
3. Strzyżewski S. „Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną” WSiP Warszawa 1997r.
4. Strzyżewski S., „Proces wychowania w kulturze fizycznej” WSiP, Warszawa 1986r.
5. Spieszny M, Walczyk L. „Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży” Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001r.
6. Nowiński W. „Piłka ręczna-wyszkolenie indywidualne” Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002r.
7. Bregiła T. „Piłka ręczna lata doświadczeń” Centralny Ośrodek Sportu Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996r.

Opracowanie programu pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych
dla członków klubu MUKS 21 Płock o profilu piłki ręcznej

Wiceprzewodniczący Klubu
MUKS 21 Płock
Andrzej Kulpiński

Andrzej Kulpiński





SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI
PŁOCKIEJ AKADEMII PIŁKI RĘCZNEJ
ZA ROK 2024

Sprawozdanie z działalności Płockiej Akademii Piłki Ręcznej w Roku 2024



Płocka Akademia Piłki Ręcznej (PAPR) w roku 2024 zrealizowała szereg działań mających na celu rozwój dzieci i młodzieży w piłce ręcznej. Akademia kontynuowała swoje działania związane ze szkoleniem młodych sportowców, organizowaniem obozów, a także uczestnictwem w różnych turniejach. W ramach tej działalności, PAPR zrealizowała liczne wydarzenia mające na celu rozwój fizyczny oraz mentalny uczestników, a także ich integrację.

1. Cele i założenia

W ciągu roku 2024 Płocka Akademia Piłki Ręcznej zrealizowała następujące cele:

- **Rozwój sportowy:** Akademia skutecznie rozwijała umiejętności piłkarskie dzieci i młodzieży, co przyczyniło się do ich lepszych wyników w rozgrywkach. Zajęcia treningowe obejmowały różne aspekty piłki ręcznej, w tym technikę, taktykę i przygotowanie fizyczne.
- **Edukacja i integracja:** Realizując swoje cele edukacyjne, Akademia dążyła do wychowania młodych sportowców w duchu współpracy, rywalizacji oraz szacunku. Udział w obozach i turniejach umożliwił integrację młodych sportowców oraz rozwój ich zdolności interpersonalnych.
- **Zwiększenie dostępności do sportu:** Dzięki organizowaniu zajęć w różnych szkołach oraz współpracy z placówkami edukacyjnymi, PAPR dotarła do szerokiej grupy młodych ludzi, zainteresowanych piłką ręczną.

2. Realizacja działań

W roku 2024 Płocka Akademia Piłki Ręcznej zrealizowała następujące działania:

- **Zajęcia treningowe:** Regularnie prowadzone treningi w szkołach w klasach I-III oraz w klasach sportowych IV-VIII obejmowały różnorodne formy zajęć, które pozwoliły młodym zawodnikom doskonalić swoje umiejętności. Program treningowy obejmował zarówno treningi techniczne, jak i taktyczne, a także przygotowanie fizyczne według programy poniżej.

Zakres szkolenia w poszczególnych klasach objętych programem PAPR.

Szkolenie w klasach I – III

Szkoła Podstawowa nr 3, nr 16, nr 21, nr 23 – Trenerzy odpowiedzialni za roczniki (wyselekcjonowane dzieci z poszczególnych klas na każdym poziomie nauczania). Zajęcia programowe w klasach z nauczycielami przygotowania ogólnego prowadzone przy współpracy trenerów odpowiedzialnych za szkolenie w danej szkole. Zajęcia dodatkowe 1 raz w tygodniu po 45 minut, prowadzone przez trenera zatrudnionego w danej szkole. Zajęcia konsultacyjne dla wszystkich szkół odbywające się 1 raz w miesiącu po 120 minut każde w hali sportowej obejmujące wszystkie szkoły objęte programem Akademii przy udziale zawodników I zespołu seniorów ORLEN Wisła Płock. Główne aspekty w czasie treningów to gry i zabawy sportowe powiązane głównie z piłką ręczną. **Szkolenie w klasach IV – VI (klasy profilowane sportowe).**

Głównym celem klas sportowo/profilowanych będzie zapewnienie wszechstronnego przygotowania sprawnościowego, doskonalenie poziomu wytrenowania (bazującego na wysokim ogólnym i ukierunkowanym przygotowaniu sprawnościowym), organizacja systematycznej pracy wychowawczej, uwzględniającej zasady moralne, wpajanie nawyków przestrzegania etyki sportowej, dyscypliny, wzmocnienie zdrowia, przestrzeganie higieny osobistej, higieny treningu a także dokładnej organizacji kontroli medycznej, systematyczne uczestnictwo w zawodach sportowych. Realizacja przedstawionych zadań zapewni wzmocnienie stanu zdrowia, harmonijny rozwój fizyczny, wysoki poziom przygotowania techniczno-taktycznego, psychicznego, intelektualnego i teoretycznego, niezbędnych elementów w treningu młodego piłkarza ręcznego przygotowującego go do profesjonalnego uprawiania tej dyscypliny na najwyższym poziomie. Szkoła Podstawowa nr 3, nr 16, nr 21, nr 23 – Trenerzy odpowiedzialni za poszczególne klasy sportowe z wyselekcjonowaną młodzieżą. Zajęcia 1 raz w miesiącu w hali sportowej (klasy IV, V, VI oddzielnie zajęcia) treningi przy udziale zawodników I zespołu seniorów ORLEN Wisła Płock oraz turnieje międzyszkolne.

Szkolenie w klasach VII – VIII (klasy profilowane sportowe).

Szkoła Podstawowa nr 3, nr 16, nr 21, nr 23 - Trenerzy odpowiedzialni za poszczególne klasy sportowe z wyselekcjonowaną młodzieżą. Zajęcia programowe w klasach sportowych z wyznaczonymi trenerami, dodatkowo od 2 do 5 razy w tygodniu zajęcia pozalekcyjne po 90 minut, 1 razy w miesiącu zajęcia konsultacyjne z koordynatorem (treningi z udziałem zawodników I zespołu seniorów ORLEN Wisła Płock plus międzyszkolne turnieje piłki ręcznej i turnieje szkoleniowe).
http://ospr.edu.pl/resources/uploads/personal/ZALACZNIKI/program_programy%20szkoleniowe/Pro gram-OSPR_WF_GIM.pdf

- **Obozy sportowe:** W 2024 roku Akademia trenerzy zorganizowali dwa główne obozy sportowe – letni oraz zimowy. Obozy odbyły się w malowniczych miejscowościach, sprzyjających intensywnemu treningowi oraz integracji młodych sportowców. Letni obóz odbył się w lipcu, w miejscowości nadmorskiej, gdzie uczestnicy mieli możliwość nie tylko trenować, ale także brać udział w grach i zabawach integracyjnych. Zimowy obóz w grudniu miał na celu głównie poprawę kondycji fizycznej uczestników i odbył się w ośrodku górskim, gdzie młodzież miała dostęp do nowoczesnych sal treningowych oraz warunków sprzyjających aktywności na świeżym powietrzu
- **Turnieje i zawody:** Płocka Akademia Piłki Ręcznej uczestniczyła w licznych turniejach piłki ręcznej, zarówno lokalnych, jak i ogólnopolskich. Wyniki młodych zawodników na tych zawodach stanowiły doskonałą okazję do ich rozwoju oraz przetestowania nabytych umiejętności w warunkach rywalizacji.

Szczegółowy plan zajęć PAPR w poszczególnych szkołach dla klas I-III

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3					
LP	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygodnia	Prowadzący
1	I	9 1dz/8 chł	12.55-13.40 1h	Czwartek	Małgorzata Klucznik
2	II	16 6dz/10 chł	11.40-12.25 1h	Środa	Małgorzata Klucznik
3	III	26 6dz/20chł	12.55-13.40 1h 11.40-12.25 1h	Poniedziałek Wtorek	Jarosław Stawicki
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16					
LP	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygodnia	Prowadzący
1	I	44 14dz/30chł	11.50-12.35 1h	Piątek	Magdalena Bach
2	II	33 17dz/16 chł	11.50-12.35 1h	Poniedziałek	Magdalena Bach
3	III	36 16dz/20chł	11.50-12.35 1h 12.55-13.40 1h	Wtorek Środa	Tomasz Popis
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21					
LP	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygodnia	Prowadzący
1	I	14 7 dz/7chł	13.30-15.00 2h	Poniedziałek	Andrzej Kulpiński
2	II	18 9chł/9dz	11.45-13.20 2h	Poniedziałek	Andrzej Kulpiński
3	III	18 chł	12.45-14.25 2h	Wtorek	Piotr Górecki
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 23					
LP	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygodnia	Prowadzący
1	I	37 8dz/29chł	13.50-14.35 1h	Środa	Michał Królikowski
2	II	21 10dz/11chł	12.50-13.35 1h	Czwartek	Michał Królikowski
3	III	33 12dz/21chł	12.50-14.35 2h	Wtorek	Arkadiusz Ławnicki

Zestawienie ogólnej liczby uczniów objętych programem szkolenia w PAPR w roku szkolnym 2024/2025

KLASY I-III

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3				
KLASY	IŁOŚĆ KLAS	IŁOŚĆ UCZNIÓW	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	9	1	MAŁGORZATA KLUCZNIK
KLASA II	1	16	1	MAŁGORZATA KLUCZNIK
KLASA III	1	26	2	JAROSŁAW STAWICKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16				
KLASY	IŁOŚĆ KLAS	IŁOŚĆ UCZNIÓW	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	44	1	MAGDALENA BACH
KLASA II	1	33	1	MAGDALENA BACH
KLASA III	1	36	2	TOMASZ POPIS
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21				
KLASY	IŁOŚĆ KLAS	IŁOŚĆ UCZNIÓW	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	14	2	ANDRZEJ KULPIŃSKI
KLASA II	1	18	2	ANDRZEJ KULPIŃSKI
KLASA III	1	18	2	PIOTR GÓRECKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 23				
KLASY	IŁOŚĆ KLAS	IŁOŚĆ UCZNIÓW	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	37	1	MICHAŁ KRÓLIKOWSKI
KLASA II	1	21	1	MICHAŁ KRÓLIKOWSKI
KLASA III	1	33	2	ARKADIUSZ ŁAWNICKI

KLASY IV-VIII

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3				
------------------------	--	--	--	--

KLASA	IŁOŚĆ UCZNIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	-----	-----	-----
KLASA V	-----	-----	-----
KL0ASA VI	14 0 dz/14chł	4 6	MAŁGORZATA KLUCZNIK JAROSŁAW STAWICKI
KLASA VII	-----	-----	-----
KLASA VIII	20 9dz/11chł	4 6	MAŁGORZATA KLUCZNIK, JAROSŁAW STAWICKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16			
KLASA	IŁOŚĆ UCZNIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	24 10dz/14chł	10	TOMASZ POPIS
KLASA V	24 10dz/14chł	10	KRZYSZTOF IWIŃSKI
KLASA VI	24 11dz/13chł	10	TOMASZ POPIS
KLASA VII	21 10dz/11chł	10	MAGDALEN BACH
KLASA VIII	30 14 dz/16chł	10 10	KRZYSZTOF IWIŃSKI MAGDALEN BACH
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21			
KLASA	IŁOŚĆ UCZNIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	26 13 dz/13chł	10	ŁUKASZ ŚWIĄTEK
KLASA V	24 chł	10	ANDRZEJ KULPIŃSKI
KLASA VI	24 chł	10	ŁUKASZ ŚWIĄTEK
KLASA VII	10 chł	10	PIOTR GÓRECKI

KLASA VIII	13 chł	10	ANDRZEJ KULPIŃSKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 23			
KLASA	ILOŚĆ UCZNIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	24 5dz/19chł	10	CEZARY RACZKOWSKI
KLASA V	24 8 dz/16chł	10	ANDRZEJ WOLANO
KLASA VI	24 12dz/12chł	10	MICHAŁ KRÓLIKOWSKI
KLASA VII	24 10 dz/14chł	10 10	ARKADIUSZ ŁAWNICKI MICHAŁ KRÓLIKOWSKI
KLASA VIII	21 7dz/14chł	10 10	CEZARY RACZKOWSKI ANDRZEJ WOLANO



Zestawienie zawodów i imprez sportowych zrealizowanych w roku 2024 r..

• WYDARZENIE SPORTOWE/MIEJCE	• TERMIN	• SZKOŁA BIORĄCA UDZIAŁ W WYDARZENIU
• Mini turniej dla klas III chł. i dz. W SP 16 - współorganizator Szkoła Podstawowa nr 3 w Płocku	• Luty 2024r.	• SP 3,16,21,23
• Obóz zimowy Murzasichle	• Styczeń 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 23
• Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej w Ciechanowie	• Luty 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 23
• Ogólnopolski Turniej Piłki ręcznej w Warszawie	• Marzec 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 3
• Ogólnopolski Turniej Piłki ręcznej w Puławach chł.	• Marzec 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 16
• Turniej klas III „1x1”	• Marzec 2024r.	• SP 3,16,21,23
• Ogólnopolski Turniej Piłki ręcznej W Krakowie „ Lajkonik Cup”	• Kwiecień 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 3,16
• Ogólnopolski Turniej Piłki Ręcznej we Włocławku	• Kwiecień 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 21
• Dzień Dziecka z piłką ręczną	• 1.06.2024r.	• SP 16,21
• Obóz sportowy w Władysławowo	• Czerwiec 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 3
• Ogólnopolski Turniej Piki Ręcznej w Świdnicy	• Czerwiec 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 16
• Obóz sportowy we Władysławowie, Łeba	• Lipiec 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 3,23
• Obóz przygotowawczy	• Sierpień 2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 21

• Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych chłopców klas V w SP 16 - współorganizator Szkoła Podstawowa nr 3 w Płocku	• 12.11.2024 r.	• SP 3,16,21,23, Radzanowo
• Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej chłopców r. 2011 Konstantynów	• 15-16.11.2024r.	• Szkoła Podstawowa nr 16,23
• Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych dziewcząt klas V w SP 16 - współorganizator Szkoła Podstawowa nr 3 w Płocku	• 26.11.2024 r.	• SP 3,16,21,23,Radzanowo
• Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych dziewcząt klas IV w SP 16	• 03.12.2024 r.	• SP 3,16,21,23, Radzanowo ,
• Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych chłopców klas IV w SP 16	• 10.12.2024 r.	• SP 3,16,21,23, • Radzanowo
• Turniej klas III „3x3”	• 17.12.2024	• SP 3,16,21,23
• Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej chłopców r. 2009 Oborniki	• 6-8.12.2024 r.	• SP 3,21,23
• Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej dziewcząt r. 2010 Oborniki	• 13-15.12 2024r.	• SP 16,23
• Obóz zimowy Murzasichle	• 16-20.12.2024r.	• SP 16



Poniżej w tabeli przedstawione są dane dotyczące liczby uczniów objętych programem w poszczególnych szkołach, w podziale na grupy: **APR I-III** oraz **Klasy sportowe IV-VIII**, a także liczba dziewcząt i chłopców w każdej z tych grup.

Tabela: Łączna liczba uczniów objętych programem PAPR w roku 2024

Szkoła	APR I-III (łącznie)	DziewczynyChłopcy		Klasy sportowe IV-VIII (łącznie)	DziewczynyChłopcy	
SP 3	108	42	66	45	16	29
SP 16	95	40	55	99	47	52
SP 21	50	7	43	69	0	69
SP 23	91	30	61	93	39	54
Suma	344	119	225	306	102	204
Razem		650	221 429			



3. Trenerzy i kadra pedagogiczna

Płocka Akademia Piłki Ręcznej w 2024 roku dysponowała wysoko wykwalifikowaną kadrą trenerską. Trenerzy byli odpowiedzialni za prowadzenie grup treningowych, organizację wydarzeń sportowych oraz rozwój młodych sportowców. W ciągu roku przeprowadzili oni setki godzin zajęć, dzięki którym uczestnicy rozwinęli swoje umiejętności piłkarskie oraz fizyczne.

W skład kadry wchodziło 15 trenerów, z których każdy specjalizował się w pracy z innymi grupami wiekowymi. Trenerzy uczestniczyli także w licznych szkoleniach i warsztatach, co pozwalało im na bieżąco uaktualniać swoją wiedzę i metody treningowe.

Trenerzy poszczególnych szkół prowadzący zajęcia w klasach sportowych oraz w klasach I-III:

Szkoła Podstawowa nr 23 Michał Królikowski, Cezariusz Raczkowski, Andrzej Wolano, Arkadiusz Ławnicki, Iwona Szymańska

Szkoła Podstawowa nr 21 Andrzej Kulpiński, Łukasz Świątek, Piotr Górecki,

Szkoła Podstawowa nr 16 Tomasz Popis, Krzysztof Iwiński, Magdalena Bach

Szkoła Podstawowa nr 3 Małgorzata Klucznik, Jarosław Stawicki



4. Partnerzy i współpraca z lokalnymi szkołami

Płocka Akademia Piłki Ręcznej kontynuowała współpracę ze szkołami podstawowymi w mieście Płock i Powiecie Płockim- szkoła z Radzanowa , co miało na celu promowanie piłki ręcznej wśród dzieci i młodzieży. Zacieśniła współpracę ze Szkołą Mistrzostwa Sportowego ZPRP w Płocku. Program współpracy obejmował:

- **Zajęcia w szkołach:** Akademia prowadziła treningi piłki ręcznej w ramach zajęć pozalekcyjnych w klasie I -1 godzina w klasie II -1w klasie III – 2 godziny oraz 10 godzin wychowania fizycznego w klasach sportowych szkołach podstawowych nr. 3,16,21,23 w Płocku.
- **Wydarzenia sportowe:** PAPR aktywnie uczestniczyła w organizacji lokalnych wydarzeń sportowych, takich jak turnieje i pokazy piłki ręcznej, które miały na celu promocję aktywności fizycznej oraz przyciągnięcie nowych uczestników do Akademii. Brała czynny udział w obserwacji i dopingowaniu I zespołu Orlen Wisły Płock podczas meczu w Orlen Arenie.



6. Wyzwania i zagrożenia

Mimo licznych sukcesów, Płocka Akademia Piłki Ręcznej napotykała także pewne trudności:

- **Zwiększenie liczby uczestników:** Jednym z wyzwań była ciągła potrzeba zwiększania liczby uczestników w klasach I-II oraz w testach do klas sportowych, szczególnie wśród dzieci z klas III
- **Zabezpieczenie odpowiedniego sprzętu:** W miarę rozwoju Akademii pojawiła się potrzeba pozyskania większej liczby nagród, gadżetów, pucharów i medali dla uczestników turniejów organizowanych przez PAPR oraz strojów sportowych.



7. Podsumowanie

W roku 2024 Płocka Akademia Piłki Ręcznej zrealizowała swoje założenia, skutecznie rozwijając umiejętności sportowe dzieci i młodzieży. Dzięki zróżnicowanemu programowi zajęć, obozów sportowych oraz uczestnictwu w turniejach, młodzi zawodnicy mieli szansę nie tylko doskonalić swoje umiejętności, ale również integrować się z rówieśnikami. Pomimo pewnych wyzwań związanych z pozyskiwaniem nowych uczestników oraz zapewnieniem odpowiednich strojów sportowych, PAPR kontynuuje swoją misję promowania piłki ręcznej i wychowywania przyszłych mistrzów tego sportu.

Sporządził

Płock, marzec 2025 r.

Koordinator PAPR
Krzysztof Kisiel

