



PREZYDENT MIASTA PŁOCKA

Płock 10.04.2026 r.

**Szanowny Pan
Artur Jaroszewski
Przewodniczący
Rady Miasta Płocka**

dotyczy: *WOR.0001.28.2026.JK*

W załączeniu przekazuję materiał pod nazwą: „**Informacja na temat systemu szkolenia młodzieży w piłce ręcznej – Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Wisła Płock”, Płocka Akademia Piłki Ręcznej, MMKS Jutrzenka Płock i MUKS 21 Płock**”, który zgodnie z Uchwałą nr 364/XX/2025 Rady Miasta Płocka z dnia 18 grudnia 2025 r. znajduje się w ramowym planie pracy Rady Miasta Płocka na 2026 rok.

Z poważaniem


**PREZYDENT
Miasta Płocka**
Andrzej Nowakowski

URZĄD MIASTA PŁOCKA
Wydział Obsługi Rady Miasta

WPLYNEŁO

2026 -04- 1 5

Podpis



- Otrzymują:
1. adresat.
 2. Wydział Obsługi Rady Miasta – aa.

Informacja na temat systemu szkolenia młodzieży w piłce ręcznej – Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Wisła Płock”, Płocka Akademia Piłki Ręcznej, MMKS Jutrzenka Płock i MUKS 21 Płock.

Piłka ręczna jest dla mieszkańców Płocka czymś więcej niż tylko sportem. Jest ich dumą, pasją, a często też sposobem na życie i elementem lokalnej tożsamości. Od ponad 60 lat Płock kojarzony jest w całym kraju między innymi właśnie z tą dyscypliną sportu, a przez długie lata uważany był wręcz za stolicę Polskiej Piłki Ręcznej. Płocka piłka ręczna to nie tylko sport profesjonalny, lecz również system szkolenia młodzieży, potwierdzony licznymi tytułami mistrzów kraju, praktycznie w każdej kategorii wiekowej. Rozwijanie piłki ręcznej w jej nieprofesjonalnych formach oraz jej propagowanie wśród dzieci i młodzieży zaspokaja potrzeby społeczne, wychodzi naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców Płocka.

System szkolenia młodzieży w piłce ręcznej w Płocku opiera się na Akademii Piłki Ręcznej oraz klubach sportowych, którym miasto zleca zadania publiczne polegające na szkoleniu zawodników w tym również młodzieży w tej dyscyplinie. Najbardziej utytułowanym klubem piłki ręcznej jest SPR Wisła Płock, która oprócz mistrzowskich tytułów krajowych godnie reprezentuje nasze Miasto w europejskich rozgrywkach Ligi Mistrzów. Nie tylko seniorzy mogą pochwalić się licznymi tytułami, gdyż klub stawia również na młodzież i prowadzi szkolenie w kategoriach wiekowych juniora i juniora młodszego, z którymi zdobywa mistrzowskie tytuły. W 2026 roku zawodnicy SPR Wisła Płock zdobyli złoty medal Mistrzostw Polski Juniorów. Natomiast w trwających rozgrywkach w kategorii junior młodszy zawodnicy tego klubu awansowali już do ¼ Mistrzostw Polski.

Szkolenie prowadzone przez poszczególne podmioty jest zaprezentowane w poniższych załącznikach:

załącznik nr 1 – Płocka Akademia Piłki Ręcznej

załącznik nr 2 – Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Wisła Płock”

załącznik nr 3 – MMKS Jutrzenka Płock

załącznik nr 4 – MUKS 21 Płock

**Sprawozdanie z działalności
Płockiej Akademii Piłki Ręcznej
w roku 2025**



PŁOCK

Sprawozdanie z działalności

Płockiej Akademii Piłki Ręcznej w Roku 2025



Płocka Akademia Piłki Ręcznej (PAPR) w roku 2025 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 2025 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 2025 Płocka Akademia Piłki Ręcznej zrealizowała następujące działania:

- **Zajęcia treningowe:** Regularnie prowadzone zajęcia 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 programu 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 obejm-

mujące 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/Program-OSPR_WF_GIM.pdf

- **Obozy sportowe:** W 2025 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					
L P	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygo- dnia	Prowadzący
1	I	24 10dz/14 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	24 13dz/ 11chł	12.55-13.40 1h 11.40-12.25 1h	Poniedziałek Wtorek	Jarosław Stawicki
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16					
L P	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygo- dnia	Prowadzący
1	I	23 10dz/ 13chł	11.50-12.35 1h	Poniedziałek	Piotr Maślowski
2	II	20 11dz/9 chł	11.50-12.35 1h	Wtorek	Piotr Maślowski
3	III	21 6dz/15chł	12.55-13.40 1h	Wtorek	Magdalena Bach
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21					
LP	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygo- dnia	Prowadzący
1	I	16 16chł	13.30-15.00 2h	Poniedziałek	Piotr Górecki
2	II	16 16chł	11.45-13.20 2h	Poniedziałek	Piotr Górecki
3	III	14 7chł 7 dz	12.45-14.25 2h	Wtorek	Andrzej Kulpiński
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 23					

LP	klasa	Ilość dzieci	Godziny zajęć	Dzień tygodnia	Prowadzący
1	I	35 9dz/ 26chł	13.50-14.35 1h	Środa	Cezary Rączkowski
2	II	39 13dz/ 26chł	12.50-13.35 1h	Czwartek	Cezary Rączkowski
3	III	41 25dz/ 16chł	12.50-14.35 2h	Wtorek	Arkadiusz Ławnicki

**Zestawienie ogólnej liczby uczniów objętych programem szkolenia w PAPR
w roku szkolnym 2025/2026**

KLASY I-III

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3				
KLASY	ILOŚĆ KLAS	ILOŚĆ UCZNIÓW	LICZBA GODZIN TY-GODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	24	1	MAŁGORZATA KLUCZ-NIK
KLASA II	1	16	1	MAŁGORZATA KLUCZ-NIK
KLASA III	1	24	2	JAROSŁAW STAWICKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16				
KLASY	ILOŚĆ	ILOŚĆ UCZ-	LICZBA GODZIN	PROWADZĄCY

	KLAS	NIÓW	TYGODNIOWO	
KLASA I	1	23	1	PIOTR MASŁOWSKI
KLASA II	1	20	1	PIOTR MASŁOWSKI
KLASA III	1	21	2	MAGDALENA BACH

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21

KLASY	ILOŚĆ KLAS	ILOŚĆ UCZ- NIÓW	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	16	2	PIOTR GÓRECKI
KLASA II	1	16	2	PIOTR GÓRECKI
KLASA III	1	14	2	ANDRZEJ KULPIŃSKI

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 23

KLASY	ILOŚĆ KLAS	ILOŚĆ UCZ- NIÓW	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA I	1	35	1	CEZARY RACZKOWSKI
KLASA II	1	39	1	CEZARY RACZKOWSKI
KLASA III	1	41	2	ARKADIUSZ ŁAWNICKI

KLASY IV-VIII

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3				
KLASA	ILOŚĆ UCZ-	LICZBA GODZIN	PROWADZĄCY	

	NIÓW/KLASA	TYGODNIOWO	
KLASA IV	26 8dz/18chł	4 6	MAŁGORZATA KLUCZNIK JAROSŁAW STAWICKI
KLASA V	-----	-----	-----
KLASA VI	-----	-----	-----
KLASA VII	13 13 chł	10	JAROSŁAW STAWICKI
KLASA VIII	-----	-----	-----
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16			
KLASA	ILOŚĆ UCZ- NIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	24 10dz/14chł	10	PIOTR MASŁOWSKI
KLASA V	22 9dz/13chł	10	TOMASZ POPIS
KLASA VI	23 9dz/14chł	10	PIOTR MASŁOWSKI
KLASA VII	18 10dz/8chł	10	TOMASZ POPIS
KLASA VIII	18 10dz/8chł	6 4	KRZYSZTOF KISIEL PIOTR MASŁOWSKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21			
KLASA	ILOŚĆ UCZ- NIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	23 13 dz/10chł	10	ŁUKASZ ŚWIĄTEK
KLASA V	26 13dz/13chł	10	PIOTR GÓRECKI
KLASA VI	13 chł	10	ANDRZEJ KULPIŃSKI

KLASA VII	24 chł	10	ŁUKASZ ŚWIĄTEK
KLASA VIII	24 chł	10	PIOTR GÓRECKI
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 23			
KLASA	ILOŚĆ UCZNIÓW/KLASA	LICZBA GODZIN TYGODNIOWO	PROWADZĄCY
KLASA IV	24 10dz/14chł	10	ANDRZEJ WOLANO
KLASA V	24 5 dz/19chł	4	CEZARY RACZKOWSKI
		6	ANDRZEJ WOLANO
KLASA VI	22 11dz/11 chł	4	ANDRZEJ WOLANO
		6	PAWEŁ KRAWCZYŃSKI
KLASA VII	23 19dz/14chł	4	ARKADIUSZ ŁAWNICKI
		6	MICHAŁ KRÓLIKOWSKI
KLASA VIII	23 7dz/14chł	4	ARKADIUSZ ŁAWNICKI
		6	ANDRZEJ WOLANO

Zestawienie zawodów i imprez sportowych zrealizowanych w roku 2025 r.

• WYDARZENIE SPORTO-	• TERMIN	• SZKOŁA BIORĄCA
----------------------	----------	------------------

WE/MIEJCE		UDZIAŁ W WYDARZENIU
<ul style="list-style-type: none"> • Mini turniej dla klas III chł. i dz. W SP 16 -współ-organizator Szkoła Podstawowa nr 3 w Płocku 	<ul style="list-style-type: none"> • Luty 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23
<ul style="list-style-type: none"> • Obóz zimowy Murzasichle 	<ul style="list-style-type: none"> • Styczeń 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 23
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej w Ciechanowie 	<ul style="list-style-type: none"> • Luty 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 23
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej Piłki ręcznej w Warszawie 	<ul style="list-style-type: none"> • Marzec 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 3
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej Piłki ręcznej w Puławach chł. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marzec 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 16
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej klas III „1x1” 	<ul style="list-style-type: none"> • Marzec 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej Piłki ręcznej W Krakowie „Lajkonik Cup” 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwiecień 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 3,16
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej Piłki Ręcznej we Włocławku 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwiecień 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 21
<ul style="list-style-type: none"> • Dzień Dziecka z piłką ręczną 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.06.2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 16,21
<ul style="list-style-type: none"> • Obóz sportowy w Władysławowo 	<ul style="list-style-type: none"> • Czerwiec 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 3
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej Piki Ręcznej w Świdnicy 	<ul style="list-style-type: none"> • Czerwiec 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 16

<ul style="list-style-type: none"> • Obóz sportowy we Władysławowie, Łeba 	<ul style="list-style-type: none"> • Lipiec 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 3,23
<ul style="list-style-type: none"> • Obóz przygotowawczy 	<ul style="list-style-type: none"> • Sierpień 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 21
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych chłopców klas V w SP 16 -współorganizator Szkoła Podstawowa nr 3 w Płocku 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.11.2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23, Radzanowo
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej chłopców Konstantynów 	<ul style="list-style-type: none"> • 15-16.11.2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła Podstawowa nr 16,23
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych dziewcząt klas V w SP 16 -współorganizator Szkoła Podstawowa nr 3 w Płocku 	<ul style="list-style-type: none"> • 26.11.2025 r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23,Radzanowo
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych dziewcząt klas IV w SP 16 	<ul style="list-style-type: none"> • 03.12.2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23, Radzanowo ,
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej Płockiej Akademii Piłki Ręcznej szkół podstawowych chłopców klas IV w SP 16 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.12.2025 r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23, • Radzanowo
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej klas III „ 3x3” 	<ul style="list-style-type: none"> • 17.12,2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,16,21,23
<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej chłopców Oborniki 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8.12.2025 r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 3,21,23

<ul style="list-style-type: none"> • Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej dziewcząt Ciechanów 	<ul style="list-style-type: none"> • 13-15.12 2025r. 	<ul style="list-style-type: none"> • SP 16,23
<ul style="list-style-type: none"> • Obóz zimowy Murzasichle 	<ul style="list-style-type: none"> • 16-20.12.2025r 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 2025

Szkoła	APR I-III (łącznie)	Dziewczyny	Chłopcy	Klasy sportowe IV- VIII (łącznie)	Dziewczyny	Chłopcy
SP 3	64	25	39	39	8	31
SP 16	64	27	37	107	48	59
SP 21	46	7	39	109	26	83
SP 23	115	47	68	116	42	74
Suma	289	106	183	371	124	247
Razem	660	230	430			

3. Trenerzy i kadra pedagogiczna

Płocka Akademia Piłki Ręcznej w 2025 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, Paweł Krawczyński

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

Szkoła Podstawowa nr 16 Tomasz Popis, Krzysztof Kisiel, Magdalena Bach, Piotr Masłowski

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. Zaczęła współpracować z Jutrzenką Płock. Program współpracy obejmował:

- **Zajęcia w szkołach:** Akademia prowadziła treningi piłki ręcznej w ramach zajęć pozalekcyjnych w klasie I -1 godzina -w klasie II -1 w 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 meczy 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

Rok 2025 był dla Płockiej Akademii Piłki Ręcznej okresem intensywnej pracy i konsekwentnej realizacji założonych celów szkoleniowych. Dzięki bogatej ofercie treningów, organizacji obozów sportowych oraz udziałowi w licznych turniejach, dzieci i młodzież miały możliwość systematycznego rozwoju swoich umiejętności oraz budowania sportowego charakteru. Ważnym elementem działalności była również integracja zawodników i kształtowanie postaw zespołowych.

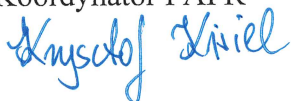
Mimo pojawiających się trudności, takich jak konieczność pozyskiwania nowych uczestników czy zapewnienie odpowiedniego wyposażenia sportowego, Akademia nie zwalnia tempa i nadal skutecznie realizuje swoją misję. Płocka Akademia Piłki Ręcznej pozostaje miejscem, które inspirowa młodych ludzi do aktywności fizycznej i stwarza warunki do rozwoju przyszłych talentów piłki ręcznej.

Sporządził

Płock, marzec 2026 r.

Krzysztof Kisiel

Koordinator PAPR



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 Skórski i Łukasz Lewandowski.

Ilość zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Stowarzyszenie KF Wisła Płock obecnie obejmuje swoim szkoleniem 7 grup młodzieżowych po około 20 zawodników/zawodniczek w grupie.

Kategorie wiekowe objęte szkoleniem

- młodzik rocznik 2011
- młodzik rocznik 2012 I zespół
- młodzik rocznik 2012 II zespół
- dzieci - chłopcy rocznik 2013/młodzik młodszy U13
- dzieci młodsze - chłopcy rocznik 2014
- dziewczynki rocznik 2012/2013 młodziczki młodsze rocznik 2012/2013
- dziewczynki rocznik 2014 młodziczki młodsze rocznik 2014

Łącznie szkoleniem objętym jest około 150 zawodniczek i zawodników.

Ilość trenerów i pracowników.

W Stowarzyszeniu KF Wisła Płock pracą szkoleniową zajmuje się 12 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
- II miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) – chłopcy I zespół rocz. 2012 w roku 2025

- II miejsce w Międzynarodowym turnieju Praga Handball Cup (Czechy) – dziewczynki rocznik 2014 roku 2025
- III miejsce (brązowy medal) w Finale Mistrzostw Polski Młodzików w roku 2025.
- I miejsce w wojewódzkiej lidze młodzików rocznik 2010 w roku 2025
- I miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców rocznik 2012 w roku 2025
- I miejsce w wojewódzkiej lidze dziewczynek rocznik 2014 w roku 2025
- I miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców rocznik 2013 w roku 2025
- II miejsce w wojewódzkiej lidze dziewczynek rocznik 2013 w roku 2025
- III miejsce w wojewódzkiej lidze dziewczynek rocznik 2012 w roku 2025

Osiągnięcia sportowe w sezonie 2024/2025

- 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
- II miejsce w Międzynarodowym turnieju Nove Veseli (Czechy) – chłopcy I zespół rocz. 2012 w roku 2025
- II miejsce w Międzynarodowym turnieju Praga Handball Cup (Czechy) – dziewczynki rocznik 2014 roku 2025
- III miejsce (brązowy medal) w Finale Mistrzostw Polski Młodzików w roku 2025.
- I miejsce w wojewódzkiej lidze młodzików rocznik 2010 w roku 2025
- I miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców rocznik 2012 w roku 2025
- I miejsce w wojewódzkiej lidze dziewczynek rocznik 2014 w roku 2025
- I miejsce w wojewódzkiej lidze chłopców rocznik 2013 w roku 2025
- II miejsce w wojewódzkiej lidze dziewczynek rocznik 2013 w roku 2025
- III miejsce w wojewódzkiej lidze dziewczynek rocznik 2012 w roku 2025

Osiągnięcia sportowe w obecnym sezonie 2025/2026 (rozgrywki trwają)

Rozgrywki ligowe trwają nadal we wszystkich kategoriach wiekowych, nasze zespoły zajmują czołowe miejsca w tabelach WMZPR oraz uczestniczą w rozgrywkach centralnych ZPRP.

Miejsce zajęć treningowych oraz zawodów sportowych

Zajęcia treningowe oraz mecze/turnieje ligowe rozgrywane były w wynajmowanych przez nas halach sportowych w Szkole Podstawowej nr 16 w Płocku, ZS Technicznych 70 tka w Płocku oraz Zespole Szkół nr 5 w Płocku.

Informacja o organizowanych przez Stowarzyszenie KF Wisła Płock imprezach sportowych.

W roku 2025 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" Memoriał Stanisława Sulińskiego oraz Memoriał Edwarda Kozińskiego

Ogólnopolskiego turnieju piłki ręcznej „KIDS CUP” Memoriał Ryszarda Jedlińskiego

Ogólnopolskiego turnieju piłki ręcznej „Płock Girls Cup”

1/16, 1/8, ¼ oraz Finał Mistrzostw Polski Młodzików organizowanych w Płocku.

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 zespół rocznik 2011
- młodzik rocznik 2012 I zespół
- młodzik rocznik 2012 II zespół
- chłopcy rocznik 2013 – młodzik młodszy U13
- dzieci młodsze chłopcy 2014
- młodziczki młodsze dziewczynki rocznik 2012/2013
- młodziczki młodsze 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


Lukasz Swiątek

Prezes Zarządu

Szkolenie MMKS Jutrzenka Płock

Na wstępie pragniemy zaznaczyć iż opowiadanie o jakimkolwiek systemie szkolenia w kraju, jest dopiero przed nami, ponieważ od około 6-8 miesięcy powstał nowy system szkoleniowy przy ZPRP oraz Akademii Piłki Ręcznej Certyfikowane przez ZPRP i MsiT. Jesteśmy jedną z takich Akademii w Polsce.

1. Zachęcanie dziewcząt do uprawiania sportu.

- utworzenie grupy naborowej na dziś 59 dziewcząt w wieku od 6 do 10 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 ogólnopolski (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)

Nasza pierwsza drużyna oparta w 50% na wychowankach walczy o awans do Ligi Centralnej Kobiet.

MMKS Jutrzenka Płock
ul. Królowej Jadwigi 4
09-400 Płock
NIP: 774-229-34-32
REGON: 610226545

Andrzej Jędrzejko
Wojciechowski Marek

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 uatrakcyjnia zajęcia, ale przede wszystkim wzbogaca 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 dojrzenia,
- ❖ 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 umożliwiającym 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 dobrać, 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, po chwycie 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 przeznaczanego 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 nauczonymi 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.

Siła

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 współwiczającego, 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 różnorodność 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 nauczenie, ugruntowanie i doskonalenie wykonywanego ćwiczenia, obejmuje ćwiczenia mające na celu nauczenie 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