1. WPROWADZENIE

System szkolenia w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży podporządkowany jest celom perspektywicznym, a więc ukierunkowany jest na identyfikację utalentowanych zawodników, którzy w trakcie zaprogramowanego, wieloletniego procesu szkolenia będą się rozwijać i podnosić swój poziom sportowy. Cykliczny postęp w tej kategorii wiekowej powinien być naturalną koleją rzeczy. Odpowiedni nabór kandydatów oraz dobór odpowiedniej kadry szkoleniowej wsparty dobrym planem treningowym zdaje się być kluczem do sukcesu.

W młodszych grupach wiekowych bardzo ważną rolę pełni trener, który podczas wieloletniego procesu szkolenia ma bezpośredni wpływ na dobór metod i obciążeń treningowych, mających wpływ na indywidualny rozwój zawodnika. Pierwotnym zadaniem szkoleniowym tej kategorii wiekowej jest budowanie (zgodnie z zasadami periodyzacji) dużej objętości pracy, którego kluczowym elementem jest trening wszechstronny. Na tej bazie intensyfikujemy trening pamiętając, że wczesna specjalizacja w konsekwencji prowadzi do utrwalenia błędów technicznych i trudności w ujednoliceniu techniki wiosłowania. Przedstawiony program prezentuje strukturę czasową, w myśl której należy „poruszać się" we wszystkich kategoriach wiekowych. Program został opracowany w oparciu o najnowsze zasady teorii sportu, a jego wytyczne maja pomóc trenerom w szkoleniu perspektywicznym. Należy pamiętać, że każdy zawodnik jest mistrzem dla samego siebie. Osiągając swój indywidualny sukces, pokonuje poszczególne etapy szkolenia i pnie się po drabinie własnego rozwoju. Rolą trenera jest umiejętne pokierowanie i doprowadzenie go do poziomu mistrza sportowego. Bardzo istotne jest, aby dokonać prawidłowego doboru obciążeń treningowych na różnych etapach szkolenia. Priorytetowym zadaniem we wszystkich rodzajach szkół i ośrodków jest konieczność wdrożenia narodowego – polskiego wzorca techniki wiosłowania. W kajakarstwie etap szkolenia wszechstronnego powinien trwać około dwóch lat lub więcej. W okresie tym zawodnicy doskonalą umiejętności ruchowe, a trener prowadzący grupę, ma czas na rozpoznanie uzdolnień i predyspozycji swoich podopiecznych. Realizacja celów i zadań właściwych dla etapu wszechstronnego przejawia się w stosowaniu bardzo szerokiego wachlarza form i ćwiczeń z różnych sportów, jednocześnie uwzględniając okresy sensytywne (krytyczne) oraz różnice wynikające z dymorfizmu płciowego. Należy dążyć do uniwersalności, przydatności zawodników do osad, bez względu na konkurencje i stronę (prawa/lewa strona wiosłowania). Etap szkolenia ukierunkowanego polega na wstępnym rozpoznaniu predyspozycji zawodnika w kontekście prognozowanej specjalizacji i ich kształtowanie. W tym czasie doskonalone są podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne. Obszar etapu ukierunkowanego to między innymi współzawodnictwo, w którym zadania dla zawodników poszczególnych grup wiekowych w zależności od ich umiejętności będą różne – od zawodów lokalnych, przez poziom mistrzostw polski do igrzysk olimpijskich włącznie. Szkolenie

specjalistyczne to etap, podczas którego doskonalone są umiejętności techniczne i taktyczne oraz następuje optymalizacja nawyków ruchowych.

2. CHARAKTERYSTYKA ETAPÓW SZKOLENIA SPORTOWEGO

Zmierzając do mistrzostwa sportowego trzeba konsekwentnie przestrzegać nie tylko praw rządzących treningiem, lecz także wszelkich zasad dotyczących rozwoju, zdrowia, kształcenia i wychowania. Zadania i cele z tego zakresu muszą znaleźć odbicie w programach i planach pierwszych etapów treningu. Budując program długofalowego szkolenia należy zdawać sobie sprawę z długotrwałości drogi prowadzącej do mistrzostwa sportowego. Na uzyskanie takiego poziomu zawodnik pracuje od 6 - 8 lat w ramach szkolenia ukierunkowanego i specjalnego. Planowanie w tak długim przedziale czasu musi zawierać najważniejsze kierunki kryteriów optymalizacji:

• Konieczne jest uwzględnienie zjawisk rozwoju w aspekcie morfologicznym, motorycznym, psychologicznym, umysłowym i społecznym.

• Bodźce treningowe powinny uzupełniać zjawiska rozwojowe i kształtować ustrój zgodnie z jego aktualnymi możliwościami.

• Uzyskane wyniki sportowe powinny być podporządkowane celom etapowym. W metodyce treningu stopniujemy zadania od wszechstronnie rozwijających, poprzez ukierunkowanie do specjalnych. Nie wolno zmieniać tego porządku. Trening jest bardzo silnym zespołem bodźców. Rozwój organizmu w wieku dziecięcym zależny jest od płci, szybkości dojrzewania, rodzaju odżywiania, cech budowy organizmu oraz wpływów środowiskowych, do których zaliczamy także oddziaływanie treningowe. Powinny być one zgodne z rytmem rozwoju osobniczego oraz z jego relatywnymi predyspozycjami:

• Rekrutacja do sportu w wieku przedpokwitaniowym

• Etapizacja – podział procesu szkolenia na etapy i przygotowania wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalnego oraz zróżnicowanie ich pod względem treści i obciążeń

• Dostosowanie treningu do praw rozwoju biologicznego

• Podporządkowanie współzawodnictwa długofalowym celom szkolenia.

Do podstawowych metod prognozowania należą:

• Ekspertowa (intuicyjna) – przewidywanie wyników przez ekspertów

• Ekstrapolacji – przedłużenie linii dotychczasowego rozwoju wyników

• Ekstrapolacji korygowanej – wykorzystuje się tu dodatkowe kryteria kontrolne decydujące o przebiegu wyników sportowych w przyszłości.

Mając określone wyniki i sformułowany model zawodnika możemy przystąpić do poszukiwania kandydatów, a następnie do stawiania im celów etapowych i planowania optymalnej drogi rozwoju sportowego. Uwzględnienie tych wszystkich kroków otwiera drogę do opracowania planu wieloletniego procesu szkolenia oraz wyboru optymalnych rozwiązań

treningowych. Podział kariery sportowej w trakcie procesu szkolenia sportowego, przedstawia się następująco:

• Etap szkolenia wszechstronnego to rozwijanie potencjału ruchowego rozpoznawanie uzdolnień i zainteresowań

• Etap szkolenia ukierunkowanego ma na celu rozwijanie sprawności fizycznej ogólnej oraz preferowanej dla dyscypliny (wytrzymałość oraz wytrzymałość siłowa), kształtowanie i rozpoznanie specjalnych zainteresowań i predyspozycji, profilowanie potencjału ruchowego jako funkcjonalnej bazy prognozowanej specjalizacji

• Etap szkolenia specjalistycznego obejmuje kształtowanie i doskonalenie mistrza sportowego w danej specjalizacji ruchowej. W etapie tym ze względów metodycznych wyróżniamy trzy fazy: - specjalnego treningu bazowego

- rozwoju maksymalnych możliwości
- stabilizacji osiągnięć.

ŚRODKI STOSOWANE W TRENINGU KAJAKOWYM

Wszechstronne – ogólne ćwiczenia usprawniające. Bieg w terenie: metoda ciągła i powtórzeniowa, bieg na stadionie, wycieczki górskie, marszobiegi terenowe, gibkość, rozciąganie i ćwiczenia mięśni głębokich, pływanie, gry – piłka nożna, piłka koszykowa, piłka siatkowa i inne. Siłownia – wytrzymałość ogólna 30-50 powt. wykonywana obwodowo, siła ogólna 12-20 powt. z długimi przerwami, intensywność duża i submaksymalna 5-12 powt. z długimi przerwami.

Ukierunkowane – ergometr. Odcinki tlenowe 20-60 min., odcinki beztlenowe 30 s – 2 min. Specjalne – woda. Wiosłowanie ciągłe (15-20 km), trening powtórzeniowy, trening zmienny z narastającą intensywnością t. 24-32 (1500-3000 m), wiosłowanie połową/całością osady tempo do 32 (30 – 90 s), odcinki 200-2000 m, interwały, technika-ćwiczenia, starty, krótkie przyśpieszenia.

3. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO

Rozpatrując sport dzieci i młodzieży jako fazę otwierającą wieloletni proces szkolenia, należy bardzo rozważnie programować jego przebieg. Tu właśnie decyduje się o kierunku rozwoju kariery, kształtuje się także podstawy przyszłego mistrzostwa. Programując wieloletnie cele szkolenia należy uwzględnić przyjęte cele strategiczne oraz ograniczenia wynikające z biologii rozwoju. Istnieje więc specjalne podejście, wynikające z konieczności uwzględnienia uwarunkowań rozwojowych oraz dążeń do optymalizacji treningu.

3.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym.

Na tym etapie aktywność fizyczna uczniów powinna mieć charakter bardzo wszechstronny i interdyscyplinarny. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej jest ukierunkowane na

budowę siły mięśniowej i szybkości ze względu na konieczność wzmocnienia mięśni posturalnych kończyn i tułowia. Kształtowane są również zdolności koordynacyjne i gibkość. Cele tego etapu realizowane są głównie w oparciu o podstawowe formy aktywności ruchowej: lekka atletyka (marszobiegi, biegi, rzuty, skoki), gimnastyka, narciarstwo biegowe, kolarstwo, gry sportowe. Ze względu na bezpieczeństwo niezwykle istotnym staje się nabycie umiejętności pływania. Niebagatelne znaczenie ma także rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach. Biorąc pod uwagę długofalowość procesu, fundamentalnym zadaniem staje się budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych. Sztandarowym jest dbałość o higienę osobistą i bezpieczeństwo własne. Przewodnim dla tego etapu jest zapoznanie z dyscypliną poprzez wolontariat, różne formy kibicowania podczas zawodów. Strategicznym zadaniem jest także zapoznanie się ze sprzętem kajakowym, wdrożenie zasad dbałości o sprzęt, metodyki ustawiania łodzi. W okresie tym zawodnicy zapoznają się z techniką wiosłowania na łodziach slalomowych lub innych przeznaczonych do nauki wiosłowania.

3.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym.

Celem tego okresu jest podnoszenie ogólnej (wszechstronnej) sprawności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem wiodących zdolności motorycznych w dyscyplinie kajakarstwo, wytrzymałości i wytrzymałości siłowej. Głównym zadaniem jest nabycie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych. Realizujemy je poprzez ukierunkowany trening na ergometrze kajakowym oraz trening specjalistyczny na basenie wioślarskim i wodzie. Dla zawodników zdolnych, którzy opanowali technikę wiosłowania w sposób dobry wprowadzamy naukę wiosłowania na łodziach wyczynowych. Niebagatelne jest nieustanne podnoszenie poziomu sportowego i monitoring postępów. Dla zawodników, którzy dobrze opanują technikę wiosłowania należy wprowadzić element współzawodnictwa na zawodach na ergometrze kajakowym, konkursach wzorowego wiosłowania i lokalnych regatach. Przewodnim celem jest opanowanie podstawowych wariantów taktyki. Na tym etapie szkolenia należy planować obozy kajakowe, których program oparty jest na fundamencie nauki wiosłowania i elementów techniki slalomowej. Elementarnym jest też kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa. Ważne jest kształtowanie cech wolicjonalnych użytecznych w sporcie. Przełomowe zadanie polega na wdrażaniu samooceny i samokontroli w procesie szkolenia i umiejętności samodzielnego rozwiązywania zadań. 3.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym Pomimo tego, że coraz większy udział procentowy na tym etapie ma trening specjalistyczny to nadal podstawą pracy jest trening wszechstronny realizowany w formie marszobiegów, biegów terenowych, kolarstwa, lekkiej atletyki, pływania. W tym okresie następuje podnoszenie poziomu wiodących zdolności motorycznych, co niesie za sobą

poprawę specjalnej sprawności fizycznej. Priorytetowym staje się nabycie i doskonalenie specjalistycznych umiejętności techniczno-taktycznych charakterystycznych dla slalomu kajakowego. Na tym etapie zaplanowano obowiązkowe uczestnictwo w zawodach UKS, a dla zawodniczek i zawodników wybijających się również w rywalizacji krajowej. Istotnym jest rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych w ramach podejmowanej specjalizacji sportowej. Wysoki poziom szkolenia powinien być nierozerwalnie związany z realizacją podstawy programowej wychowania fizycznego. Na etapie specjalnym specjalistyczny trening slalomu kajakowego obejmuje w pełni przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne, psychologiczne.

3.3. Proporcje obciążeń w poszczególnych grupach szkolenia sportowego.

W szkoleniu dzieci i młodzieży w OSSM, szkolenie wszechstronne pozostaje częściowo przy realizacji etapu szkolenia ukierunkowanego i szkolenia specjalistycznego. Etap szkolenia wszechstronnego jest przewidziany w grupach naborowych w procesie pozyskiwania zawodników do Klubów Sportowych oraz szkolenia początkowego i tym samym pozostaje poza etapem szkolenia w OSSM. Etap szkolenia ukierunkowanego, przeznaczony jest dla dzieci osiągające minimum kryteriów naboru do OSSM czyli klasę sportową II. Są to z dzieci w wieku pomiędzy 13 a 17 rokiem życia. W założeniach przyjmujemy następujące proporcje w zależności od etapu szkolenia:

- dzieci w wieku 13 – 17 lat, obciążenie szkoleniem wszechstronnym do ukierunkowanego do specjalistycznego wyraża się proporcją 40/60/40. Zostawia się tu możliwość niewielkich przesunięć dla trenera prowadzącego grupę zmieniając proporcje w kierunku szkolenia specjalistycznego, w przypadku grup o wysokim poziomie sportowym. Wówczas proporcje szkolenia mogą wyrażać się proporcją 40/50/50
- przyjmuje się, iż od 17 roku życia dzieci i młodzież przechodzą w etap szkolenia specjalistycznego charakteryzujący się przede wszystkim zmianą proporcji szkolenia wszechstronnego do ukierunkowanego do specjalistycznego i wynoszącą 40/40/60. Te proporcje zostają zachowane do etapu szkolenia seniorskiego czyli do końca szkolenia w OSSM.

W przypadku zawodników o szczególnych predyspozycjach i wynikach sportowych, dopuszcza przesunięcie zawodnika młodszego, na wniosek trenera z etapu szkolenia ukierunkowanego do etapu szkolenia specjalistycznego. Również jest możliwość na czas określony przesunąć zawodnika starszego ze szkolenia specjalistycznego do szkolenia ukierunkowanego a także wstrzymać przejście zawodnika zgodnie z rocznikiem do szkolenia specjalistycznego w szczególnych przypadkach jak np. wolniejszy rozwój osobniczy, wolniejszy rozwój sportowy, urazy i kontuzje, itp.

4. REJESTR ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W SLALOMIE KAJAKOWYM

Środki oddziaływania wszechstronnego.

1. Ćwiczenia rozgrzewające, uspokajające i odnawiające [1]
2. Biegi długie metoda ciągła , odcinki czasowe 30' – 90' [2]
2.1. biegi długie, metoda zmienna [3]
2.2. metoda powtórzeniowa 5-20' [2,3]
3. Mała i duża zabawa biegowa [2,3,4]
4. Wycieczki wysokogórskie piesze [2]
5. Biegi tempowe- metoda powtórzeniowa:
5.1. odcinki średnie 800-1500 m [3]
5.1. odcinki krótkie do 400 m [4]
6. Biegi na nartach metodą ciągłą, zmienną [2]
7. Biegi na nartach metodą powtórzeniową [3]
8. Wycieczki na nartach [2]
9. Pływanie technikami: dowolną i na plecach.
9.1. metoda ciągła, mała intensywność traktowana jako forma zajęć uzupełniających i rozluźniających [1]
9.2. metoda ciągła, średnia intensywność [2]
9.3. metoda powtórzeniowa, duża intensywność, 200-300 m [3]
9.4. intensywność submaksymalna 25-100 m [4]
10. Gry i zabawy ruchowe [3]
11. Gimnastyka zwinnościowo- akrobatyczna, ćwiczenia kształtujące RR, NN, T, koordynacji ruchowej i gibkości zwinności, różne metody [1]
11.1. gimnastyka rozciągająca w kajaku [1]
11.2. gimnastyka zwin-akrob mała intensywność [1]
11.3. umiarkowana intensywność [2]
11.4. duża intensywność [3]
11.5. submaksymalna intensywność [4]
12. Stretching [1]
13. Zespołowe gry sportowe:
13.1. piłka nożna i koszykowa w formie rozgrzewki [2]
13.2. piłka siatkowa [2]
13.3. piłka koszykowa, piłka nożna, uproszczone formy rugby jako wydzielona jednostka treningowa [3]
13.4. halowa piłka nożna, piłka chińska [2]
14. Tory przeszkód
14.1. metoda powtórzeniowa, umiarkowana intensywność [2]
14.2. metoda powtórzeniowa, duża intensywność [3]

15. Trening siłowy, zmodyfikowane metody stosowane w różnych kompleksach:
15.1. o charakterze szybkościowym [5]
15.2. o charakterze siły maksymalnej [6]
15.3. kształtowanie mocy [5]
15.4. o charakterze wytrzymałościowym [3-6]
15.5. body building [4-6]
16. Trening siłowy z wykorzystaniem oporu własnego ciała [4-6]
17. Trening siłowy mięśni brzucha:
17.1. bez obciążenia zewnętrznego [3]
17.2. z obciążeniem zewnętrznym [5,6]
18. Trening siłowy z wykorzystaniem:
18.1. piłek lekarskich [4]
18.2. gum [4]
18.3. oporu współćwiczącego [4]
18.4. ławeczek gimnastycznych [4]
18.5. inne ćwiczenia ogólnorozwojowe nie mieszczące się w powyższych grupach wykonywane z umiarkowaną, dużą i submaksymalną intensywnością [2, 3,4]
19. Testy sprawności fizycznej- wytrzymałości biegowej
19.1. bieg długi na dystansie standardowym (zwykle stosuje się 4 km) [2]
19.2. bieg średni 800-1500 m [3]
20. Testy sprawności fizycznej- pływanie dla dz i chł
20.1. dowolnym 200 m [3]
20.2. dowolnym 50 m [4]
21. Testy sprawności fizycznej- siły maksymalnej dla dz i chł
21.1. wyciskanie leżąc tyłem na ławeczce [5]
21.2. dociąganie leżąc przodem na ławeczce [5]
22. Testy sprawności fizycznej- wytrzymałości siłowej
22.1. wyciskanie leżąc tyłem na ławeczce 100” [4]
22.2. dociąganie leżąc przodem na ławeczce 100 ‘’ [4]
23. Testy sprawności fizycznej- siła względna u dziewcząt, względem masy ciała,
23.1. uginanie ramion w zwisie na drążku przez 2’ [4]
23.2. w zwisie na drążku gimnastycznym unoszenie NN do jego poziomu przez 2’ [4]
23.3. wymyki przodem na drążku przez 2’ [4]
24. Grupy środków odnowy biologicznej jako uzupełnienie treningu wyczynowca
24.1. środki farmakologiczne (podawanie witamin, aminokwasów, makro i mikroelementów, związków energetycznych w okresach treningu siły i szybkości, elektrolitów i witamin podczas treningu wytrzymałości)
24.2. masaż ręczny (po wysiłkach z wyjątkiem siły i szybkości) [1]

24.3. masaż podwodny ogólny (po treningu wytrzymałości) i lokalny (po treningu siły i szybkości) [1]
24.4. wodny masaż wirowy, ogólny (jako profilaktyka zmian przeciążeniowych) po treningu wytrzymałości, lokalny (po treningu siły i szybkości) [1]
24.5. kąpiele solankowe całościowe (po treningu wytrzymałości) częściowe (po treningu siły i szybkości) [1]
24.7. sauna po treningu siły i szybkości [2]
24.8. zabiegi kriogeniczne ogólne i częściowe [2]
Środki oddziaływania ukierunkowanego.
25. Ćwiczenia rozgrzewające i uspokajające na sprzęcie specjalistycznym na wodzie płaskiej [1]
26. Imitacja wiosłowania na ciągach sznurowych
26.1. z obciążeniem małym, ponad 4’, metoda ciągła intensywność mała [2]
26.2. z obciążeniem średnim, 2’-4’, metoda powtórzeniowa, intensywność duża [3]
26.3. z obciążeniem dużym, do 1’, metoda powtórzeniowa intensywność submaksymalna i maksymalna [3-4]
27. Wiosłowanie na ergometrze kajakowo - kanadyjkowym
27.1. z obciążeniem małym, zadanie korekty techniki [2]
27.2. z obciążeniem małym, 4’-8’ metoda powtórzeniowa, intensywność średnia [2]
27.3. z obciążeniem średnim, 2’-4’, metoda powtórzeniowa intensywność duża [3]
27.4. z obciążeniem dużym, do 90’’, metody zróżnicowane, intensywność submaksymalna i maksymalna [4]
28. Wiosłowanie na basenie przystosowanym do wiosłowania
281. z obciążeniem małym, zadanie korekty techniki [2]
28.2. z obciążeniem małym, 4’-8’, metoda powtórzeniowa, intensywność średnia [2]
28.3. z obciążeniem średnim, 2’-4’, metoda powtórzeniowa, intensywność duża [3]
28.4. z obciążeniem dużym, do 90’’, metody zróżnicowane intensywność submaksymalna i maksymalna [4]
29. Wiosłowanie na łodziach zjazdowych /woda płaska/
29.1. ponad 6’, metoda ciągła i powtórzeniowa intensywność średnia [2]
29.2. od 1’-4’, metody zróżnicowane, intensywność duża [3]
30. Wiosłowanie na łodziach zjazdowych woda płynąca, metoda ciągła, intensywność mała [2]
31. Wiosłowanie na łodziach slalomowych /woda płaska/ bez bramek slalomowych
31.1. metoda ciągła i powtórzeniowa ponad 5’, intensywność mała i średnia [2]
31.2. metoda powtórzeniowa, 2’-4’, intensywność duża [3]
31.3. metoda powtórzeniowa, do 1’, intensywność submax [4]
31.4. metody zróżnicowane, do 20’’, intensywność submaksymalna i maksymalna [5]

32. Wiosłowanie na sprzęcie specjalistycznym z dodatkowym oporem /woda płaska/
32.1. ponad 5’, metoda ciągła, intensywność średnia [2]
32.2. od 2’-4’, metoda powtórzeniowa, intensywność duża [3]
32.3. od 30’’-1’, metody zróżnicowane, intensywność submax [4]
32.4. do 20’’, metody zróżnicowane, intensywność max [5]
33. Wiosłowanie na sprzęcie specjalistycznym z dodatkowym oporem /woda płaska/, ćwiczenie wybranych elementów techniki
33.1. z obciążeniem małym, ponad 5’, metoda powtórzeniowa intensywność mała [2]
33.2. z obciążeniem średnim, 2’-4’, metoda powtórzeniowa intensywność średnia [3]
33.3. z obciążeniem dużym, do 1’, metody zróżnicowane intensywność submaksymalna i maksymalna [4]
34. Nauczanie i doskonalenie techniki pokonywania bramek slalomowych na wodzie płaskiej
34.1. nauka i doskonalenie [2]
34.2. z obciążeniem średnim doskonalenie techniki [3]
34.3. z obciążeniem dużym, metody zróżnicowane intensywność submaksymalna [3]
34.4. z obciążeniem małym, ponad 5’ [2]
35. Ćwiczenia wybranych elementów technicznych /woda płaska/ z pokonywaniem bramek slalomowych z dodatkowym oporem, technika użytkowa, intensywność startowa, metoda powtórzeniowa, kształtowanie siły ukierunkowanej na bramkach slalomowych
35.1. z obciążeniem średnim, 60’’-90’’ [3]
35.2. z obciążeniem dużym, 30’’-45’’ [4]
35.3. z obciążeniem submaksymalnym, do 20’’ [5]
36. Wiosłowanie na torze slalomowym / powrotne / w czasie przerw wypoczynkowych między zadaniami na bramkach
36.1. czynny wypoczynek, intensywność mała [1]
36.2. intensywność średnia, zależna od charakteru wody i zadania treningowego [2]
37. Nauka i doskonalenie przewrotu eskimoskiego, metoda powtórzeniowa, intensywność mała [1]
38. Zabawy na wodzie o różnym stopniu trudności na sprzęcie specjalistycznym: zabawy w walcu, stójka, pływanie na burcie, wiosłowanie rękoma, surfowanie na fali itp., metody zróżnicowane [2]
39. Gra w kajak polo
39.1. doskonalenie techniki gry, metoda powtórzeniowa intensywność średnia [2]
39.2. gra właściwa, intensywność duża [3]
40. Testy na ergometrze kajakowym
40.1. obciążenia średnie, ponad 5’ [2]
40.2. obciążenia duże, 2’-4’ [3]
40.3. obciążenia submaksymalne i maksymalne, do 2’ [4]

41. Testy sprawności ukierunkowanej bez bramek na sprzęcie specjalistycznym /woda płaska/
41.1. przejazd na dystansie 800 m [3]
41.2. pokonanie tzw ósemki x 8, x 16 [3]
41.3. pokonanie koperty x 1, x 4 [4, 3]
42. Test sprawności ukierunkowanej /woda płynąca/
42.1. wiosłowanie na odcinku rzeki ok. 6'-8' [2]
42.2. koperta na wodzie płynącej x1, x4 [4,3]
43. Odnowa biologiczna jako uzupełnienie treningu wyczynowca:
43.1.masaż ręczny rozgrzewający (przed wysiłkiem) regenerujący (po wysiłku) i wcierki lecznicze [1]
43.2. masaż podwodny, profilaktycznie zapobiegający przeciążeniom [1]
Środki oddziaływania specjalnego
44. Ćwiczenia rozgrzewające, uspakajające na torze slalomowym
44.1. pokonywanie odcinków toru slalomowego [2]
44.2. pokonywanie bramek slalomowych w różnych układach [3]
45. Pokonywanie bramek slalomowych na torze
45.1. metody zróżnicowane, ponad 5' [2]
45.2. metoda powtórzeniowa 2'-3', intensywność startowa [3]
45.3. metoda powtórzeniowa, do 60'', intensywność startowa [4]
45.4. metoda powtórzeniowa, do 15'', intensywność startowa [5]
46. Pokonywanie różnych odcinków toru slalomowego bez bramek, sprinty kajakowe, doskonalenie rytmu wiosłowania [4]
47. Pokonywanie różnych odcinków toru slalomowego z wykorzystaniem figur wodnych, metoda powtórzeniowa
- czytanie wody – intensywność startowa [3]
48. Kształtowanie i doskonalenie techniki użytkowej na różnych odcinkach toru slalomowego z pokonywaniem w układach do trzech bramek, metoda powtórzeniowa, intensywność zbliżona do startowej
48.1. przesunięcia – lewe, prawe i wertikale [3]
48.2. podjazdy – lewe i prawe [3]
48.3. podjazdy z wyjściem na drugą stronę toru [3]
48.4. podjazdy przez S [3]
48.5. podjazdy przez R [3]
48.6. bramki tyłem z wyjściem na lewo i prawo [3]
48.7. pokonywanie bramek w cofce [3]
48.8. pokonywanie bramek z trawersu [3]
48.9. pokonywanie bramek trawersem tyłem [3]
48.10. pokonywanie bramek z wykorzystaniem figury wodnej zwanej – walcem [3]

49. Trening techniczno-taktyczny na zadanych układach 4-6 bramkowych, intensywność startowa [3]
50. Pokonywanie trasy slalomowej dzielonej na 2,3,4, odcinków, metoda powtórzeniowa, intensywność startowa [3]
50.1. trasa dzielona na 5, 6, odcinków [4]
51. Pokonywanie różnych układów bramek slalomowych z zadanym czasem, metoda powtórzeniowa, intensywność startowa, zakres w zależności od czasu trwania ćwiczenia [3, 4, 5]
52. Pokonywanie całej trasy według założonego układu [3]
53. Pokonywanie różnych odcinków trasy slalomowej z pokonaniem 3-6 bramek z obciążeniem zewnętrznym, metody zróżnicowane, intensywność submaksymalna [4]
54. Doskonalenie taktyki zespołowej, metoda powtórzeniowa intensywność startowa [3]
55. Regaty krajowe i międzynarodowe, indywidualne i zespołowe [3]
56. Test- pełny test torowy [3]
57. Odnowa biologiczna jako uzupełnienie treningu wyczynowca:
58.1. masaż ręczny, regulująco-rozgrzewający (przed startem) rozluźniający (między startami), regenerująco-leczniczy (po starcie) [1]
58.2. masaż podwodny, profilaktycznie (nie później niż 48 godzin przed startem) [1]
58.3. masaż wodny wirowy, lokalny (nie później niż 24 godziny przed startem) [1]

5. WYKAZ SPRAWDZIANÓW NA ETAPACH SZKOLENIA SPORTOWEGO

W szkoleniu OSSM przewiduje się dwa etapy szkolenia. W zależności od etapu przeprowadzane będą następujące sprawdziany:

5.1 Zawodnicy na etapie szkolenia ukierunkowanego

Zawodnicy w wieku 13-17 lat

- Bieg 1500 m
- Bieg sprint (ósemka)
- Siła max dociąganie sztangi (1REP)
- Zwis na ugiętych ramionach (BAH)
- Pompki /90 s (PUSH UPs)
- Wiosłowanie sprint (koperta)
- Wiosłowanie 1000 m

5.2 Zawodnicy na etapie szkolenia specjalistycznego

Zawodnicy w wieku 18-23 lat

- Bieg 1500 m
- Bieg sprint (ósemka)

- Siła max wyciskanie sztangi (1REP)
- Siła max dociąganie sztangi (1REP)
- Zwis na ugiętych ramionach (BAH)
- Poręcze w dociążeniu liczba powtórzeń w czasie 1 min
- Mięśnie brzucha w dociążeniu liczba powtórzeń w czasie 1 min
- Wiosłowanie sprint na bramkach ½ trasy (ok 45 sek)
- Wiosłowanie na bramkach trasa (ok 90 sek)

6. WYKAZ ZAWODÓW I STARTÓW KONTROLNYCH WYMAGANYCH W ETAPACH SZKOLENIOWYCH

6.1 Zawodnicy na etapie szkolenia ukierunkowanego

Zawodnicy w wieku 13-17 lat

- Kwalifikacja do reprezentacji PZKaj juniorów 1-2 w slalomie kajakowym
- Kwalifikacja do reprezentacji PZKaj juniorów 3-4 w slalomie kajakowym
- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży /Mistrzostwa Polski Juniorów w slalomie kajakowym
- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży /Mistrzostwa Polski Juniorów w kajak cross
- Mistrzostwa Polski Seniorów w slalomie kajakowym

6.2 Zawodnicy na etapie szkolenia specjalistycznego

Zawodnicy w wieku 18-23 lat

- Kwalifikacja do reprezentacji PZKaj młodzieżowców i seniorów 1-2 w slalomie kajakowym
- Kwalifikacja do reprezentacji PZKaj młodzieżowców i seniorów 1-2 w slalomie kajakowym
- Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w slalomie kajakowym
- Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w kayak cross
- Mistrzostwa Polski Seniorów w slalomie kajakowym
- Mistrzostwa Polski Seniorów w kayak cross

7. KRYTERIA KWALIFIKACJ DO OŚRODKA SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY

W procesie naboru do OSSM szczególny nacisk położony jest na grupę wiekową juniorów młodszych (15-16 lat) i juniorów starszych (17-18 lat), gdyż zawodnicy ci mają w perspektywie możliwość długoletniej współpracy z ośrodkiem (aż do 23 roku życia).
Kandydaci do OSSM powinni spełniać następujące warunki:

1. Pisemna zgoda w formie umowy trójstronnej podpisana przez rodziców, przedstawiciela klubu macierzystego oraz Polski Związek Kajakowy.
2. Kryteria wynikowe dla poszczególnych grup wiekowych - opracowane przez PZKaj.
3. Pozytywny wynik specjalistycznych badań lekarskich.
4. Zadowalające wyniki z testów sprawności motorycznej - w postaci testów (MTSF) oraz specjalistycznych diagnostycznych prób wysiłkowych wskazanych przez PZKaj.

Podstawowym kryterium decydującym o powołaniu do OSSM dla wszystkich grup wiekowych będą wyniki sportowe uzyskane na zawodach, w szczególności na głównych imprezach krajowych dla poszczególnych grup wiekowych:
- dla młodzików - Mistrzostwa Polski Młodzików do 15 lat (13-15 lat)
- dla juniorów/ek. młodszych - OOM (16-17 lat)
- dla juniorów/ek starszych - Mistrzostwa Polski do lat 20 (18-20 lat)
- dla młodzieżowców - Młodzieżowe Mistrzostwa Polski (21-23 lata).

Ocena dostateczna z każdej z prób zalicza test sprawności fizycznej: - stopień świadomości dążenia do mistrzostwa sportowego: brane są pod uwagę cechy wolicjonalne i osobowościowe, odwaga, wytrzymałość, pracowitość oraz zdolność przyswajania techniki nauczanych ćwiczeń.
- w szczególnych przypadkach jest możliwe zakwalifikowanie do ośrodka kandydata, który nie spełnia kryteriów kwalifikacji, na wniosek trenera ośrodka, przy poparciu trenera kadry narodowej danej grupy wiekowej.
Przed przyjęciem do ośrodka zawodnik musi uzyskać pozytywną opinię badań lekarskich przeprowadzonych w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej w Warszawie lub w Przychodni Sportowo-Lekarskiej.

Sukcesywnie w trakcie akcji szkoleniowych OSSM sprawdzana będzie forma sportowa zawodników ośrodka (sprawdziany). Stopień przygotowania motorycznego oceniany będzie na podstawie zunifikowanych testów sprawności fizycznej MTSF.

POLSKI ZWIĄZEK KAJAKOWY PZK 4