ŚRODKI I METODY PROWADZENIA TRENINGÓW PODCZAS PIERWSZEGO ŚNIEGU

Agnieszka Cyl

METODY PROWADZENIA TRENINGU BIATHLONISTÓW

- CIĄGŁA
- POWTÓRZENIOWA
- INTERWAŁOWA
- STARTOWA
- ŚCISŁA
- ZADANIOWA

ŚRODKI PROWADZENIA TRENINGU BIATHLONISTÓW

- BIEG
- NARTOROLKI/ NARTY
- ROWER
- IMITACJA
- GRY I ZABAWY
- TRENING MOTORYCZNY
- TRENING STRZELECKI
- TRENING KOMPLEKSOWY
- TRENING OGÓLNOROZWOJOWY
- TRENAŻERY SPECJALISTYCZNE

ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA WSZECHSTRONNEGO

1. rozgrzewka o charakterze wszechstronnym składająca się z ćwiczeń przygotowujących do głównej części treningu
2. ćwiczenia kształtujące poczucie równowagi
3. ćwiczenia uspokajające, rozluźniające, relaksujące wykonywane po głównej części treningu i po zawodach
4. gry sportowe
   - stosowane jako forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających
   - stosowane w formie odrębnej jednostki
5. ćwiczenia sprawności wszechstronnej kształtujące poczucie rytmu, orientację przestrzenną, czucie mięśniowe i zwinność
6. ćwiczenia gibkości
7. wszechstronne ćwiczenia siłowe oraz ćwiczenia na urządzeniach typu „atlas”
8. rzuty i pchnięcia (piłki lekarskie, kule, ciężarki)
9. ćwiczenia sprawności wszechstronnej (np.: pływanie, wiosłowanie, żeglowanie, jazda na rowerze)
10. biegi, marszobiegi, turystyka górska, zaprawy terenowe, zabawy biegowe, objętość pracy duża
11. ćwiczenia szybkości, sprinty, przyspieszenia, starty sytuacyjne, odcinki kontrolne
12. ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej – metoda powtórzeniowa i interwałowa pokonywanie podbiegów, różne formy służące kształtowaniu siły i wytrzymałości biegowej
13. ćwiczenia skocznościowe i różna formy skipów

ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA UKIERUNKOWANEGO

1. ćwiczenia wytrzymałości siłowej wykonywane na trenażerach – praca RR z oporem w płaszczyźnie strzałkowej
2. wspomagające ćwiczenia wytrzymałości siłowej siły i mocy pasa barkowego, mm brzucha, mm grzbietu, z wykorzystaniem piłek lekarskich, maczugi, itp.
3. imitacyjne ćwiczenia wytrzymałości siłowej NN, pasa biodrowego z wykorzystaniem przeszkód terenowych
4. ćwiczenia imitacyjne, wszystkie odmiany kroków narciarskich wykonywane w terenie
5. ćwiczenia wytrzymałości, szybkości, siły, techniki z wykorzystaniem nartorolek
6. elementy techniki strzeleckiej w strzelaniu bezstrzałowym, w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia postaw strzeleckich, celowania, oddychania, ściągania języka spustowego.
7. wspomagające ćwiczenia strzeleckie w strzelaniu bezstrzałowym w utrudnionych warunkach: na ruchomej platformie, w sztucznym nadmuchu, z dodatkowym balansem na lufie, z zastosowaniem białego tła, celowanie w ruchu
8. ćwiczenia strzeleckie przy użyciu karabinka pneumatycznego
9. ćwiczenia strzeleckie przy użyciu trenażera SCATT
10. sprawdziany przygotowania wszechstronnego i ukierunkowanego

- ocena wytrzymałości i wytrzymałości siłowej w biegu naturalnym i na nartorolkach
- ocena wytrzymałości szybkościowej
- ocena szybkości, siły i mocy

ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA UKIERUNKOWANEGO

11. ćwiczenia strzeleckie, wszystkie odmiany strzelania do tarcz papierowych i metalowych bez dodatkowego obciążenia
- strzelanie na punkty w postawie leżąc i stojąc
- strzelanie „na skupienie” w postawie leżąc i stojąc
- ćwiczenia strzeleckie kształtujące postawy strzeleckie, zgrywania przyrządów celowniczych, ściągania języka spustowego w strzelaniu z magazynka do białego tła
- ćwiczenia doskonalące elementy techniki strzeleckiej z zastosowaniem magazynka
- ćwiczenia techniki szybkiego strzelania
- ćwiczenia rytmu strzeleckiego
- strzelanie z zadanym limitem czasu strzelania
- strzelanie z zadaniem skracania czasu strzelania
- ćwiczenia strzeleckie z współzawodnictwem (np.: pojedynki strzeleckie)
- ćwiczenia strzeleckie na wykrycie błędów w ściąganiu języka spustowego, oddawanie strzału przy użyciu „ślepego naboju”, igły oporowej, papierowego rulonika na palcu wskazującym

Środki oddziaływania ukierunkowanego

1. elementy techniki biegu narciarskiego w ćwiczeniach metodycznych
- stosowane w nauczaniu techniki
- stosowane w kształtowaniu techniki
- stosowane w doskonaleniu techniki
2. ćwiczenia wytrzymałości siłowej na nartach
3. ćwiczenia szybkości i wytrzymałości szybkościowej na nartach
4. ćwiczenia wytrzymałości specjalnej
5. sprawdziany strzeleckie
- ocena skuteczności w strzelaniu na punkty
- ocena skuteczności w strzelaniu biathlonowym do tarcz papierowych
- ocena skuteczności strzeleckiej w strzelaniu do tarcz metalowych

Środki oddziaływania specjalnego

1. ćwiczenia kompleksowe – układy siłowo-strzeleckie z wykorzystaniem trenażerów
2. ćwiczenia kompleksowe, układy imitacyjno – strzeleckie
3. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartorolkach ze strzelaniem
4. sprawdziany kompleksowe – biegowo-strzeleckie
5. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartach ze strzelaniem
6. starty na obowiązujących w biathlonie dystansach
7. starty w sprawdzianach na nietypowych dystansach w biegach narciarskich
8. sprawdziany kompleksowe przygotowania specjalnego

ZIMA- PIERWSZY ŚNIEG

- CO CHCEMY OSIĄGNĄĆ
- JAKIE MAMY CELE
- NAD CZYM PRACUJEMY

1. elementy techniki strzeleckiej w strzelaniu bezstrzałowym, w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia postaw strzeleckich, celowania, oddychania, ściągania języka spustowego.
2. ćwiczenia strzeleckie przy użyciu trenażera SCATT
3. ćwiczenia strzeleckie

- ćwiczenia doskonalące elementy techniki strzeleckiej z zastosowaniem magazynka
- ćwiczenia rytmu strzeleckiego

4. elementy techniki biegu narciarskiego w ćwiczeniach metodycznych

- stosowane w nauczaniu techniki
- stosowane w kształtowaniu techniki
- stosowane w doskonaleniu techniki

5. ćwiczenia wytrzymałości na nartach
6. ćwiczenia wytrzymałości specjalnej (ELEMENTY)
7. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartach ze strzelaniem