



ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

**WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
W ŁYŻWIARSTWIE FIGUROWYM UWZGLĘDNIAJĄCY
ETAPOWOŚĆ SZKOLENIA ORAZ WIEK ADEPTÓW W TEJ
DYSCYPLINIE SPORTU
OPARTY NA SZKOLENIU ZAWODNIKÓW – UCZNIÓW
SZKÓŁ SPORTOWYCH
(PODSTAWOWA, GIMNAZJUM, LICEUM)
W OŚWIĘCIMIU**

Opracowanie:

Iwona Mydlarz – Chruścińska

Osiągnięcie sukcesu sportowego na polu międzynarodowym w łyżwiarstwie figurowym jest, ze względu na rosnącą popularność tej dyscypliny sportu, coraz trudniejsze. Wymaga kompleksowego podejścia zarówno do struktury mistrzostwa sportowego jak też optymalnego kierowania procesem treningowym, w którym wykorzystane są najnowsze osiągnięcia wiedzy z różnych dyscyplin naukowych.

Podstawowym warunkiem rozwoju łyżwiarstwa figurowego jest:

1. Nowoczesny, oparty na pragmatyczno-teoretycznych zasadach program szkoleniowy.
2. Wysoki poziom kadry trenersko- instruktorskiej pracującej z dużą grupą dzieci i młodzieży.
3. Prawidłowa selekcja na różnych etapach rozwoju, która umożliwiałaby wybór najzdolniejszych.
4. Odpowiednia i nowoczesna baza szkoleniowa

Wśród przyczyn niewykorzystania dobrze zapowiadających się zawodniczek i zawodników oraz spadającego w ostatnich sezonach poziomu sportowego można wymienić:

1. Małą liczebnie grupę uprawiających łyżwiarstwo figurowe.
2. Niedostateczną jakość procesu treningowego.
3. Zbyt późny nabór dzieci do dyscypliny.
4. Brak podziału na etapy w procesie szkolenia dzieci i młodzieży.

Wyszkolenie zawodnika w łyżwiarstwie figurowym wymaga 12-15 letniej systematycznej pracy. Dlatego też podział szkolenia sportowego na etapy jest niezwykle ważny.

Etapowa struktura wieloletniego procesu szkolenia sportowego wynika także z konieczności logicznego pogodzenia uwarunkowań rozwoju biologicznego osobnika i potrzeb adaptacyjnych, wiążących się z długofalowym budowaniem mistrzostwa sportowego. Nie można bowiem wszystkiego robić jednocześnie. Jest to sprzeczne z biologicznymi możliwościami wzrastającego i dojrzewającego organizmu.

Dlatego też szkolenie sportowe dzieci i młodzieży trzeba traktować jako specyficzny podsystem sportu wyczynowego, w którym realizowane są pierwsze etapy szkolenia. Celem jest tu nauczenie umiejętności ruchowych i budowanie funkcjonalnych podstaw dla osiągnięcia maksymalnych wyników w wieku, kiedy organizm osiąga pełnię biologicznych możliwości.

Osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego w łyżwiarstwie figurowym w znaczącym stopniu uzależnione jest od prawidłowego doboru i selekcji, które muszą się opierać na znajomości wymogów, jakie dzisiaj ono stawia. Wynika stąd, że prognozy rozwojowe, charakter przebiegu ontogenezy, a także tzw. modele mistrzów winny być punktami wyjściowymi do opracowania kryteriów selekcyjnych. Ze wspomnianych modeli można jednak na kryteria wybierać tylko te cechy, które są w miarę stabilne w procesie rozwoju i mają istotny wpływ na wynik sportowy.

Istotnym zagadnieniem w aspekcie doboru kandydatów do łyżwiarstwa figurowego jest określenie wieku rozpoczęcia treningu. Optymalną informację na powyższy temat uzyskać można po przeanalizowaniu następujących czynników:

- A) granic wiekowych, w których zwykle uzyskuje się najlepsze wyniki w danej

- dyscyplinie sportu
- B) średniego czasu niezbędnego do osiągnięcia wysokiego wyniku w danej dyscyplinie.
- C) stopnia przygotowania osobnika do podjęcia treningu

Z analizy wielu prac autorów zajmujących się tą problematyką wynika, że większość cech warunkujących sukces sportowy można podzielić umownie na cztery grupy czynników:

1. charakterystyki morfologicznej
2. poziomu sprawności
3. poziomu koordynacji ruchowej
4. zespołu specyficznych czynników psychicznych

Kompleksowy charakter selekcji na etapie wstępnego doboru i stopniowe wysycanie jej zadaniami specjalistycznymi wraz z przemyślanym planem szkoleniowym dostosowanym do wieku adeptów łyżwiarstwa figurowego może w praktyce przynieść sukces sportowy.

Niniejsze opracowanie, oparte jest na doświadczeniach wynikających ze szkolenia dzieci i młodzieży w ośrodku łyżwiarstwa figurowego w Oświęcimiu i służyć ma, w zamyśle autorki, jako pomoc trenerom i instruktorom w usystematyzowaniu ich pracy.

Program szkoleniowy oparty jest na czterech okresach szkolenia zasadniczego, w skład których wchodzi etapy szkolenia uwzględniające swoje odrębne cele i zadania szkoleniowe.

I OKRES SZKOLENIA – 3 lata (DZIECI)

A/ PIERWSZY ETAP SZKOLENIA

Obejmuje dzieci uczęszczające do przedszkola w wieku 4 – 5 lat i 6 – 7 lat (zerówka) – czas trwania 3 lata

- dzieci w wieku 4 – 5 lat – pierwszy rok szkolenia
- dzieci w wieku 5 – 6 lat – drugi rok szkolenia
- dzieci w wieku 6 – 7 lat – trzeci rok szkolenia

a. **Cel szkoleniowy:** nauka jazdy na łyżwach – wiek 4 – 5 lat.

b. **Zadania szkoleniowe:** nauka podstawowych elementów jazdy na łyżwach (ćwiczenia równoważne, nauka upadku, jazda przodem, nauka łuku w lewą i prawą stronę na dwóch i jednej łyżwie, nauka przekładanki przodem w L i P stronę, nauka hamowania, nauka jazdy tyłem, przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem, przekładanka tyłem).

Ponadto w programie szkoleniowym uwzględniono następujące elementy:

1. **Skoki:** - podskok obunóż z jazdy przodem i tyłem
 - podskoki obunóż z ½ obrotu z jazdy przodem i tyłem
 - „Konik „
 - jazda tyłem, wbiecie łyżwy ,wyskok do góry zeskok na dwie lub jedną nogę
2. **Piruety:** - piruet stany na dwóch nogach
 - piruet na dwóch nogach w przysiadzie
 - piruet na dwóch nogach z podnoszeniem raz jednej, raz drugiej nogi do pozycji bociana
 - piruet na dwóch nogach z podniesieniem jednej nogi do pozycji bociana
3. **Krocuki:** - jazda w przód i tył
 - beczki przodem i tyłem
 - półłuki na dwóch nogach
 - „hulajnoga” przodem i tyłem w prawo i lewo na kole
4. **Spirale:** - bocian na P i L nodze przodem i tyłem
 - przysiad przodem i tyłem
 - wypad na P i L nodze
 - „jaskółka” na P i L nodze
 - „pistolet” na P i L nodze

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 4 – 5 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	2 x 45'	2 x 45'
balet	1 x 45'	1 x 45'
akrobatyka		
trening imitacyjny		
trening wszechstronny		
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna		

Poza wybranymi dwoma lub trzema przedszkolami gdzie prowadzony jest tzw. „nabór kierowany” nie wolno rezygnować z tzw. „dzikiego,, naboru dzieci w tym samym wieku, realizowanego na lodzie 2 razy w tygodniu (po 45 min), w godzinach popołudniowych.

Po dwuletniej pracy na lodzie i ukończeniu edukacji przedszkolnej następuje pierwszy etap selekcji wstępnej do klas szkoły podstawowej o profilu łyżwiarstwa figurowego (sportowej lub z rozszerzonym programem wychowania fizycznego).

Druga część pierwszego etapu szkolenia obejmuje dzieci uczące się w „zerówce” (6 – 7 lat). W klasyfikacji jest to klasa wstępna.

a. **Cel szkoleniowy:** w dalszym ciągu doskonalenie jazdy na łyżwach wraz z wprowadzeniem dodatkowych elementów łyżwiarstwa figurowego.

b. **Zadania szkoleniowe:** program szkoleniowy dla dzieci w wieku 6 – 7 lat obejmuje w dalszym ciągu naukę i doskonalenie jazdy na krawędziach oraz naukę i doskonalenie następujących elementów:

1. **Skoki:**
 - trójka skakana, żabka, pół Lutz, pół flip
 - (n)- Salchow, toe loop, Rittberger, flip,
2. **Kombinacje skoków:**
 - 2,3,4,5 trójek skakanych pod rząd
 - 2, 3 żabki pod rząd
 - żabka + pół flip
3. **Piruety:**
 - nauka piruetu stanego, siadanego, „śruby
 - piruetu ze zmianą nogi – stany + stany
4. **Kombinacje piruetów:**
 - piruet siadany + stany
 - piruet siadany + „śruba”
5. **Krocзки:**
 - przekładanka przodem i tyłem (P i L)
 - półłuki przodem i tyłem
 - trójka „walcowa”
 - trójka nr 7, 8, 9
6. **Spirale:**
 - jaskółka przodem i tyłem (P i L)
 - wypad przodem i tyłem (P i L)
 - pistolet przodem i tyłem (P i L)

c. **Obciążenia treningowe :** wiek 6 – 7 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	4 x 45'	4 x 45'
balet	2 x 45'	1 x 45'
akrobatyka		
trening imitacyjny		
trening wszechstronny	1 x 45'	1 x 45'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna		

II OKRES SZKOLENIA – 5 lat (MŁODZICY)

B/ DRUGI ETAP SZKOLENIA

Program szkolenia specjalistycznego obejmujący dzieci w wieku 7 – 8 lat, (klasa I i II) – startujące w zawodach klasy brązowej.

a. **Cel szkoleniowy:** w dalszym ciągu doskonalenie jazdy na łyżwach wraz z wprowadzeniem dodatkowych elementów łyżwiarstwa figurowego – pierwsze starty w zawodach w klasie brązowej.

b. **Zadania szkoleniowe** – program szkoleniowy dla dzieci 7 – 8 lat obejmuje w dalszym ciągu naukę i doskonalenie jazdy na krawędziach oraz naukę i doskonalenie następujących elementów:

1. **Skoki:**
 - doskonalenie - trójka skakana, żabka, Salchow (S), toe loop (T), flip (F), Rittberger (R)
 - nauka - Lutz, Axel, podwójny Salchow (2S), podwójny toe loop (2T), podwójny Rittberger (2R), podwójny flip (2F)
2. **Kombinacje skoków:**
 - doskonalenie - dowolny pojedynczy skok + toe loop
 - nauka - dowolny pojedynczy skok + pojedynczy Rittberger, Axel + toe loop
3. **Piruety:**
 - doskonalenie - piruet stany min. 6 obrotów, piruet siadany min. 4 obroty, piruet śruba min. 6 obrotów
 - nauka - piruet waga , piruet tyłem i piruet akrobatyczny
4. **Piruety ze zmianą nogi:**
 - piruet stany + piruet stany, piruet siadany + piruet siadany
5. **Kombinacja piruetów:**
 - piruet waga + piruet siadany + piruet stany, piruet waga + piruet siadany + piruet akrobatyczny + piruet stany
6. **Krocuki:** – sekwencje kroków po kole z elementami trójek nr 8 i 9 przodem lub tyłem
 - nauka - trójki podwójne, krok Rittbergerowy
7. **Spirale:** – sekwencja spiral po serpentynie, minimum dwie krzywizny z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, co najmniej dwie pozycje.
 - nauka - wypad Iny Bauer i mond

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 2 min. 30 sek. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 7 – 8 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	8 x 60'	6 x 60'
balet	2 x 45'	1 x 45'
akrobatyka	1 x 45'	1 x 45'
trening imitacyjny	1 x 45'	1 x 45'
trening wszechstronny	2 x 45'	1 x 45'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	1 x	1 x

C/ TRZECI ETAP SZKOLENIA

Trzeci etap szkolenia obejmuje dzieci uczące się w klasie III i IV, a więc w wieku 9 – 10 lat. Start w zawodach w klasie srebrnej.

a. **Cel szkoleniowy:** dalsza praca, zgodnie z wytyczonym programem szkolenia, z dziećmi prezentującymi najlepsze predyspozycje ruchowe i psychiczne do uprawiania łyżwiarstwa figurowego.

b. **Zadania szkoleniowe:**

Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy łyżwiarskie:

1. **Skoki:**
 - doskonalenie - L, A, 2 S, 2 T, 2 R, 2 F
 - nauka - 2 L, 2 A
2. **Kombinacja skoków:**
 - doskonalenie - dowolny skok pojedynczy + T
 - dowolny skok pojedynczy + R
 - nauka - dowolny pojedynczy skok + 2 T
 - kombinacja 2 T + 2 T
 - pojedynczy dowolny skok +2R
3. **Piruety:**
 - doskonalenie - piruet stany + piruet stany
min. 6 obrotów
 - piruet siadany min. 6 obrotów
 - piruet waga min. 4 obroty
 - piruet śruba min. 6 obrotów
 - nauka - piruet tyłem
 - piruet akrobatyczny
4. **Piruety ze zmianą nogi:**
 - doskonalenie - piruet stany + piruet stany
 - piruet siadany + piruet siadany min.
4/4 obroty
 - nauka - piruet waga + piruet waga
5. **Skoki do piruetu:**
 - nauka - libella
6. **Kombinacje piruetów:**
 - doskonalenie - kombinacja piruetów z, co najmniej
jedną zmianą pozycji, bez zmiany nogi min. 6 obrotów.
 - nauka - piruet waga - zmiana nogi do piruetu
siadanego + piruet stany.
 - piruet siadany - zmiana nogi do
piruetu wagi + piruet stany
7. **Kroczi – sekwencja kroków po kole z elementami obrotów Rittbergerowych oraz trójek podwójnych.**
 - nauka trójek odwrotnych i zwrotów

8. **Spirale:** - doskonalenie - sekwencja spiral po serpentynie, o dwóch krzywiznach, z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, co najmniej dwie pozycje
 - nauka - wypad Iny Bauer i mond

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2 min. 15 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 3 min. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. Obciążenia treningowe: wiek 9 – 10 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	8 x 60'	7 x 60'
balet	2 x 60'	1 x 60'
akrobatyka	1 x 75'	1 x 45'
trening imitacyjny	1 x 60'	1 x 45'
trening wszechstronny	2 x 60'	1 x 60'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	1 x	1 x

D/ CZWARTY ETAP SZKOLENIA

Czwarty etap szkolenia jest kontynuacją etapów poprzednich. Obejmuje swoim programem dzieci w wieku 11 – 12 lat, uczęszczające do klasy V i VI, startujące w klasie złotej.

- a. **Cel szkoleniowy:** dalsza praca z dziećmi prezentującymi najlepsze predyspozycje ruchowe i psychiczne do uprawiania łyżwiarstwa figurowego.
- b. **Zadania szkoleniowe:** trening specjalistyczny uwzględniający następujące elementy:
- Skoki:**
 - doskonalenie - A, 2S, 2T, 2 R, 2F, 2L
 - nauka - 2A, 3T, 3S
 - Kombinacje skoków:**
 - doskonalenie - dowolny podwójny skok + 2T
 - nauka - dowolny podwójny skok +2R
 - Piruety:**
 - doskonalenie - piruet akrobatyczny min. 6 obrotów
 - nauka - piruet tyłem , piruet śruba ,
piruet siadany, piruet waga ,
piruet stany w różnych pozycjach
 - Piruety ze zmianą nogi:**
 - doskonalenie - piruet stany + piruet stany
piruet siadany + piruet siadany min. 4/4 obroty

- nauka
 - piruet waga + piruet waga min. 4/4 obroty
 - piruet stany + piruet stany + piruet stany
 - piruet siadany + p. siadany + p. siadany
 - libella min. 4 obroty
 - Buttsitz
- 5. **Skoki do piruetu:**
 - doskonalenie
 - nauka
- 6. **Kombinacje piruetów**
 - doskonalenie
 - nauka
 - piruet waga zmiana nogi do piruetu siadanego + piruet stany
 - piruet siadany zmiana nogi do piruetu wagi + piruet stany
 - piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji, min. 4/4 obroty
- 7. **Kroczyki:** – sekwencja kroków z elementami trójek odwrotnych i zwrotów.
- 8. **Spirale:** – sekwencja spiral z wykorzystaniem całej tafli lodowej, co najmniej trzy pozycje (w elementach tych wykonanie wypadu Iny Bauer lub monda).

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 3 min. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 11 – 12 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	6 x 120'	4 x 120'
balet	2 x 60'	1 x 60'
akrobatyka	1 x 75'	1 x 45'
trening imitacyjny	1 x 60'	1 x 45'
trening wszechstronny	2 x 60'	1 x 60'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	2 x	1 x

III OKRES SZKOLENIA – 6 lat (JUNIORZY)

E/ PIĄTY ETAP SZKOLENIA

Dzieci w wieku 13-14 lat, klasa I i II gimnazjum. Start w zawodach w kategorii juniora młodszego (klasa III).

a. **Cel szkoleniowy:** nauka i doskonalenie nowych, trudniejszych elementów technicznych.

b. **Zadania szkoleniowe:**

- pierwsze starty w Mistrzostwach Świata Juniorów
- rozpoczęcie przygotowania psychologicznego do startu pod kierunkiem psychologa

Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy:

1. **Skoki:**
 - doskonalenie - ,2S, 2T, 2R, 2F, 2L, 2A
 - nauka - 3T, 3S, 3R, 3F
2. **Kombinacje skoków:**
 - doskonalenie - dowolny podwójny skok + 2T
dowolny podwójny skok + 2R
 - nauka - 2A + 2T
- 3T + 2T
- 2 A + 2 R
3. **Piruety:**
 - doskonalenie - piruet akrobatyczny,
min. 6 obrotów
- piruet tyłem i „śruba”
 - nauka- - piruet stany piruet siadany i piruet
waga na prawej i lewej nodze w
różnych pozycjach
4. **Piruety ze zmianą nogi:**
 - doskonalenie - piruet siadany + piruet siadany,
min. 5/5 obrotów
- piruet waga + piruet waga,
min. 5/5 obrotów
 - nauka - p. stany + p. stany + p. stany
- p. siadany + p. siadany + piruet
siadany
- p. waga + p. waga + p. waga
5. **Skoki do piruetu:**
 - doskonalenie - libella min. 6 obrotów
- Buttonsitz, min. 6 obrotów
 - nauka - skok do piruetu siadanego na drugą
nogę, w górze pozycja piruetu
siadanego, min. 6 obrotów.
6. **Kombinacje piruetów:**
 - doskonalenie - z jedną zmianą nogi i co najmniej
jedną zmianą pozycji, min.
5/5obrotów.
 - nauka - z jedną zmianą nogi i co najmniej
dwoma zmianami pozycji
7. **Krocuki:** dowolna sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie), z wykorzystaniem całej tafli lodowej.
8. **Spirale:** dowolna sekwencja spiral (po kole, po serpentynie, po owalu) z wykorzystaniem całej tafli lodowej, minimum trzy pozycje.

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 3 min. 30 sek. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. **Obciążenia treningowe** : wiek 13 – 14 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	6 x 150'	4 x 150'
balet	2 x 60'	1 x 60'
akrobatyka	1 x 75'	1 x 45'
trening imitacyjny	1 x 60'	1 x 60'
trening wszechstronny	3 x 60'	1 x 60'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	2 x	1 x

F/ SZÓSTY ETAP SZKOLENIA

Obejmuje młodzież w wieku 15 – 16 lat uczęszczającą do klasy III gimnazjum i I klasy liceum. Start w kategorii juniora starszego (klasa II).

- a. **Cel szkoleniowy:** dalsza nauka i doskonalenie coraz to bardziej trudnych elementów technicznych.
- b. **Zadania szkoleniowe:**
- opanowanie nowych skoków potrójnych oraz kombinacji skoków z ich udziałem w programach wykonywanych na lodzie
 - doskonalenie przygotowania psychicznego w startach na arenie krajowej i międzynarodowej
 - wybór najbardziej utalentowanych zawodników, startujących w zawodach rangi Mistrzostw Europy i świata.

Trening specjalistyczny uwzględniający następujące elementy:

1. **Skoki:**
 - doskonalenie: - 2A, 3T, 3S, 3R
 - nauka: - 3F, 3L, 3A
2. **Kombinacje skoków:**
 - doskonalenie: - 2A + 2T
 - 2A + 2R
 - nauka: - 3T + 2T
 - 2 T + 3 T
 - 2 R + 3 R
3. **Piruety:**
 - doskonalenie: - piruet akrobatyczny, min. 8 obrotów
 - nauka: - piruet stany, piruet siadany, piruet waga w różnych pozycjach na prawej i lewej nodze
4. **Piruety ze zmianą nogi:**
 - doskonalenie - piruet siadany + piruet siadany min. 6/6 obrotów

- 5. **Skoki do piruetów:**
 - doskonalenie
 - piruet waga + piruet waga min. 6/6 obrotów
 - nauka piruety ze zmianą nogi w różnych pozycjach na prawej i lewej nodze
 - nauka
 - libella, Buttersitz min 8 obrotów
 - skok do piruetu siadanego na drugą nogę, w górze pozycja siadanego, min. 8 obrotów
 - skok do piruetu siadanego na drugą nogę (w górze pozycja wagi), lądowanie w pozycji piruetu siadanego
- 6. **Kombinacje piruetów:**
 - doskonalenie
 - piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji min. 6/6 obrotów.
 - nauka
 - piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej dwoma zmianami pozycji, min. 6/6 obrotów
- 7. **Kroczyki:** dowolna sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie), z wykorzystaniem całej tafli lodowiska.
- 8. **Spirale:** dowolna sekwencja spiral (po kole, po serpentynie, po owalu) z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, min. trzy pozycje.

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

Program dowolny – dziewczęta 3 min. 30 sek. (+/- 10 sek.),
chłopcy 4 min. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

c. **Obciążenia treningowe :** wiek 15 – 16 lat.

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	6 x 180'	4 x 180'
balet	2 x 60'	1 x 60'
akrobatyka	1 x 90'	1 x 60'
trening imitacyjny	1 x 60'	1 x 60'
trening wszechstronny	3 x 60'	1,5 x 60'
basen	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	2 x	1 x

G/ SIÓDMY ETAP SZKOLENIA

Obejmuje młodzież w wieku 17 – 18 lat, uczęszczającą do klasy II i III liceum, startującą w kategorii juniora starszego, młodzieżowca lub seniora oraz reprezentującą Polskę w zawodach rangi Mistrzostw Europy i świata w kategorii juniorów i seniorów.

a. **Cel szkoleniowy:** ostatni etap selekcji do wysokiego wyczynu sportowego.

b. Zadania szkoleniowe: specjalistyczne

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|
| 1. Skoki: | - doskonalenie
- nauka | - 2A, 3T, 3S, 3R , 3F, 3L
- 3A, 4S, 4T |
| 2. Kombinacje skoków: | - doskonalenie

- nauka | - 2T +3T
- 2R + 3R
- 3T + 3T
- 3R + 3R |
| 3. Piruety: | - doskonalenie

-doskonalenie | - piruet akrobatyczny,
min. 8 obrotów
- piruet stany, piruet siadany,
piruet waga w różnych
pozycjach na prawej i lewej
nodze |
| 4. Piruety ze zmianą nogi: | - doskonalenie | - piruet siadany + piruet siadany
min. 6/6 obrotów
- piruet waga + piruet waga min.
6/6 obrotów
- piruety ze zmianą nogi w
różnych pozycjach na P i L
nodze. |
| 5. Skoki do piruetów: | - doskonalenie | - libella, Buttonsitz min 8 obr.
- skok do piruetu siadanego na
drugą nogę w górze pozycja
siadanego min. 8 obrotów
- skok do piruetu siadanego na
drugą nogę w górze pozycja
wagi min. 8 obrotów |
| 6. Kombinacje piruetów: | | - z jedną zmianą nogi i co
najmniej dwoma zmianami
pozycji min. 6 /6 obrotów |
| 7. Kroczyki: | | -dowolna sekwencja kroków
po prostej, kole, serpentynie, z
wykorzystaniem całej tafli
lodowiska. |
| 8. Spirale: | | - dowolna sekwencja spiral (po
kole, po serpentynie, po owalu)
z wykorzystaniem całej tafli
lodowiska, min. trzy pozycje -
elementy doskonalone do
perfekcji. |

Program krótki (kategoria seniora) – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek.

Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

Program dowolny (kategoria seniora) – dziewczęta 4min. (+/- 10 sek.),

chłopcy 4 min. 30 sek. (+/- 10 sek.).

Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

c. Obciążenia treningowe: wiek 17 – 18 lat

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	6 x 180'	4 x 180'
balet	2 x 60'	1 x 60'
akrobatyka	1 x 90'	1 x 60'
trening imitacyjny	1 x 60'	1 x 60'
trening wszechstronny	3 x 60'	1,5 x 60'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	2 x	1 x

UWAGA !

Zawodników, którzy chcą zrezygnować po tym etapie szkolenia należy zachęcać do:

- a. Ukończenia kursów instruktorskich lub studiów trenerskich.
- b. Ukończenia kursu sędziowskiego.
- c. Pozostania w kręgu łyżwiarstwa figurowego, pomimo ukończenia innych kierunków studiów.

IV OKRES SZKOLENIA – WYCZYN (SENIORZY)

H/ ÓSMY ETAP SZKOLENIA – (etap profesjonalizmu) obejmuje młodzież 19 letnią kończącą edukację w szkole średniej, kontynuującą naukę na wyższej uczelni, bądź całkowicie poświęcającą się karierze profesjonalnej w łyżwiarstwie figurowym.

a. Cel szkoleniowy:

- podniesienie na najwyższy poziom przygotowania specjalistycznego i wszechstronnego zawodników
- wychowanie reprezentantów Polski w kategorii seniorów osiągającego wyniki pozwalające walczyć o medale Mistrzostw Europy, świata i Igrzysk Olimpijskich
- Podniesienie poziomu współzawodnictwa w Polsce

b. Zadania szkoleniowe:

- zakończenie etapu szkolenia wszystkich podstawowych elementów techniki jazdy na łyżwach
- zakończenie etapu przygotowania psychologicznego (umiejętności opanowania stresu podczas każdego zawodów sportowych)
- opanowanie oraz wprowadzenie do programów sportowych wszystkich skoków potrójnych oraz skoku poczwórnego – zgodnie z trendami światowymi

Trening specjalistyczny obejmuje:

1. **Skoki:**
 - doskonalenie - 3T, 3S, 3R, 3F, 3L, 3A,
 - nauka - 4T, 4S
2. **Kombinacje skoków:**
 - doskonalenie - 3T + 3T

- nauka
 - 3R + 3R
 - dowolny skok potrójny + 3T
 - dowolny skok potrójny + 3R
 - dowolny skok poczwórny + dowolny skok potrójny

3. **Piruety:** - doskonalenie do perfekcji wcześniej poznanych i opanowanych elementów
4. **Krocuki:** - doskonalenie do perfekcji wcześniej poznanych i opanowanych elementów
5. **Spirale:** - doskonalenie do perfekcji wcześniej poznanych i opanowanych elementów

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 19 lat i powyżej

środki treningowe	maksimum (w minutach)	minimum (w minutach)
trening na lodzie	6 x 210'	4 x 210'
balet	2 x 60'	1 x 60'
akrobatyka	1 x 90'	1 x 60'
trening imitacyjny	1 x 60'	1 x 60'
trening wszechstronny	3 x 60'	1,5 x 60'
pływanie	1 x 45'	1 x 45'
odnowa biologiczna	2 x	1 x