

Zeszyt ćwiczeń do metody szkoleniowej **WSB**

(WP2_D2.3)

WSB w UE – ToT

ERASMUS+ Sport



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Spis treści

1. Wprowadzenie.....	3
2. Struktura trzymiesięcznego programu szkoleniowego.....	4
3. Struktura szkoleń.....	6
4. Ćwiczenia i warunki treningowe.....	8
5. Ćwiczenia rozgrzewające.....	9
6. Ćwiczenia rozgrzewające / główna część.....	10
7. Część główna.....	11
8. Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.....	13
Dane kontaktowe.....	15

1. Wprowadzenie

Projekt WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) powstał w odpowiedzi na szybko zmieniające się potrzeby i nawyki współczesnego społeczeństwa. Wraz z ewolucją stylu życia i wzorców aktywności fizycznej tradycyjne sporty często nie odpowiadają już zainteresowaniom ani rutynom współczesnych ludzi. Rośnie zapotrzebowanie na innowacyjne, dostępne i angażujące formy aktywności fizycznej – a Water Skyball (WSB), nowa generacja integracyjnych sportów wodnych, stanowi wyjątkową odpowiedź na tę potrzebę.

Głównym celem projektu jest podniesienie kwalifikacji trenerów i profesjonalistów sportowych poprzez zapoznanie ich z metodologią i filozofią WSB. Poprzez opracowanie wysokiej jakości materiałów edukacyjnych projekt wspiera integrację WSB z lokalnymi społecznościami sportowymi w pięciu krajach partnerskich (Węgry, Niemcy, Grecja, Polska i Rumunia). Ma on również na celu podniesienie świadomości na temat wartości nowoczesnych, elastycznych metod treningowych, które lepiej odpowiadają oczekiwaniom społeczeństwa XXI wieku.

Niniejszy podręcznik ćwiczeń szkoleniowych stanowi praktyczne narzędzie wspierające realizację tych celów. Zawiera on uporządkowany zbiór ćwiczeń opracowanych z myślą o rozwoju umiejętności w zakresie WSB, zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych graczy. Ćwiczenia te są nie tylko cenne z punktu widzenia rozwoju technicznego i taktycznego, ale odzwierciedlają również integracyjny i oparty na etosie charakter Water Skyball — promując pracę zespołową, zwinność, myślenie strategiczne i dostępność.

Niezależnie od tego, czy książka ta zostanie wykorzystana podczas lokalnych imprez sportowych, sesji treningowych czy zajęć wychowania fizycznego, przyczynia się ona do realizacji szerszej misji projektu: przybliżenia WSB osobom w każdym wieku i z różnych środowisk oraz wyposażenia trenerów w innowacyjne narzędzia wspierające aktywność sportową przez całe życie.



2. Struktura trzymiesięcznego programu treningowego

W niniejszym rozdziale przedstawiono uporządkowany, tygodniowy harmonogram 12-tygodniowego programu szkoleniowego Water Skyball, opracowanego w celu zapewnienia skutecznego rozwoju umiejętności i stopniowego postępu. Celem jest wsparcie trenerów w prowadzeniu jasnych, spójnych i pedagogicznie uzasadnionych zajęć, umożliwiających uczestnikom zrozumienie, zapamiętanie i zastosowanie podstawowych elementów gry.

Każdy tydzień skupia się na konkretnych aspektach technicznych, taktycznych lub związanych z rozgrywką w Water Skyball. Ćwiczenia zostały ułożone w logiczną sekwencję, w której jedno opiera się na drugim, umożliwiając naukę krok po kroku i ciągłe poczucie rozwoju. Taka struktura pomaga graczom przyswoić podstawowe elementy tego sportu, jednocześnie stopniowo poprawiając ich ogólną wydajność.

Niezależnie od tego, czy pracujesz z początkującymi, czy bardziej zaawansowanymi grupami, ta struktura treningowa służy jako elastyczny przewodnik do nauczania Water Skyball w angażujący, przystępny i skuteczny sposób.



Tabela 1

Tydzień nr	Rodzaj ćwiczenia	Uwagi
Tydzień 1	Bezpieczeństwo i obsługa piłki	
Tydzień 2	Poruszanie się w wodzie bez piłki	
Tydzień 3	Poruszanie się w wodzie z piłką (podczas prowadzenia piłki)	
Tydzień 4	Podania w miejscu	
Tydzień 5	Podania w ruchu	
Tydzień 6	Strzały z bliskiej odległości (akcja, środek, rzut karny)	
Tydzień 7	Strzały z dużej odległości (snajper, celny strzelec, q)	
Tydzień 8	Atak	
Tydzień 9	Obrona	
Tydzień 10	Przechwyty	
Tydzień 11	Taktyka	
Tydzień 12	Taktyka	

3. Struktura treningów

Każda sesja treningowa Water Skyball ma jasną i spójną strukturę składającą się z trzech części, aby wspierać zarówno przygotowanie fizyczne, jak i rozwój techniczny w bezpieczny i angażujący sposób. Trzy kluczowe elementy każdej sesji to:

- **Rozgrzewka** – przygotowanie ciała i umysłu do aktywności fizycznej
- **Część główna** – ukierunkowane ćwiczenie elementów technicznych i taktycznych gry
- **Rozciąganie** – regeneracja i refleksja wspierające długoterminowy rozwój

W niniejszym rozdziale opisano rodzaje ćwiczeń stosowanych w każdej sekcji, zapewniając trenerom wszechstronny zestaw narzędzi, które mogą wykorzystać. Taka struktura gwarantuje, że gracze są stopniowo i skutecznie wprowadzani w podstawowe elementy Water Skyball, jednocześnie zmniejszając ryzyko kontuzji i promując zrównoważony trening.

Powtarzanie tej struktury podczas kolejnych sesji buduje znajomość i pewność siebie, umożliwiając zarówno początkującym, jak i bardziej doświadczonym graczom zaangażowanie się w ten sport w sprzyjającym, dobrze zorganizowanym środowisku edukacyjnym.



Tabela 2

Rozgrzewka	Ćwiczenia na lądzie	
	Ćwiczenia w wodzie	
	Bez piłki	
	Z piłką	
Część główna	Główne ćwiczenia	
	Bez piłki, bez piłki	
	Wyjaśnienie	
	Korekta	
Rozciąganie	Rozciąganie	
	Podsumowanie	

4. Ćwiczenia i warunki treningowe

W niniejszym rozdziale przedstawiono szczegółowy zbiór ćwiczeń stosowanych podczas sesji treningowych Water Skyball, pogrupowanych zgodnie z trzema głównymi fazami każdej sesji: **rozgrzewką, częścią główną i schładzaniem.**

Każde ćwiczenie jest opisane wraz z kluczowymi szczegółami praktycznymi, aby pomóc trenerom w wyborze i dostosowaniu ich do różnych kontekstów i celów szkoleniowych. Opisy zawierają informacje na temat:

- **Środowisko** – czy ćwiczenie jest wykonywane na lądzie, czy w wodzie
- **Rodzaju ruchu** – statycznego lub dynamicznego
- **Wykorzystanie sprzętu** – z piłką WSB lub bez
- **Formatu uczestników** – ćwiczenie indywidualne, w parach lub zespołowe

Ta struktura pozwala trenerom tworzyć wszechstronne i dobrze zbilansowane sesje treningowe dostosowane do poziomu umiejętności i warunków ich grupy. Elastyczność ćwiczeń sprawia, że można je stosować zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym, co sprzyja ciągłemu doskonaleniu się i zaangażowaniu w uprawianie tego sportu.

Niezależnie od tego, czy są one wykorzystywane w ramach pełnego 12-tygodniowego programu, czy jako samodzielne narzędzia treningowe, ćwiczenia te wspierają rozwój umiejętności fizycznych, technicznych i poznawczych związanych z Water Skyball w uporządkowany i przyjemny sposób.

Skróty:

- **L = na lądzie**
- **W = w wodzie**
- **ST = w pozycji stojącej**
- **M = w ruchu**
- **B = z piłką**
- **Ø = bez piłki**
- **S = pojedynczo**
- **P = w parach**
- **T = drużynowo**

5. Ćwiczenia rozgrzewające

Trzymaj piłkę w dłoni	L, W, ST, B, S	
Rzuć piłkę w górę i złap ją tą samą ręką	L, W, ST, B, S	
Rzuć piłkę w górę i złap ją drugą ręką	L, W, ST, B, S	
Rzuć piłkę w górę i złap ją drugą ręką, klaszcząc, gdy piłka jest w powietrzu	L, W, ST, B, S	
Przenieś piłkę na dłoni wokół talii	L, W, ST, B, S	
Trzymając piłkę przy uchu, rzuć ją w górę i złap dłonią.	L, W, ST, B, S	
Tak samo jak powyżej, ale przy zmianie rąk	L, W, ST, B, S	



6. Rozgrzewka / ćwiczenia główne

Bieganie w miejscu	W, ST, M, B, Ø, S	
Bieg w miejscu z wysokim podnoszeniem kolan, bieg w miejscu z kopnięciami piętami	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie z boku na bok bez użycia rąk	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie z boku na bok, jednocześnie używając obu rąk (prowadząc piłkę po wodzie)	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie z boku na bok, jednocześnie naprzemiennie ciągnąc ręką	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie po okręgu	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie po okręgu i obracanie się	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie po linii prostej	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie/bieganie od linii do linii	W, ST, M, B, Ø, S	
Chodzenie bokiem z postawą ramion w pozycji obronnej / blokującej	W, ST, M, B, Ø, S	
Przeskakiwanie/przekraczanie linii i powrót	W, ST, M, B, Ø, S	



7. Część główna

Skoki w bok	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Skoki i podskoki	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Podskoki w pozycji bojowej	W, M, B, Ø, S, P	
Skoki z nóg złączonych do nóg rozstawionych i z powrotem	W, M, B, Ø, S, P	
Skoki na obu nogach	W, M, B, Ø, S, P	
Krok do przodu i skok z obu nóg	W, M, B, Ø, S, P	
Skoki z jednej nogi	W, M, B, Ø, S, P	
Krótkie podania / podania z bliska	W, ST, B, P	
Długie podania / dalekie podania	W, ST, B, P	
Krótkie podania / podania z bliska, poruszając się tam i z powrotem, zachowując dystans	W, M, B, P	
Długie podania / dalekie podania w przód i w tył, zachowując dystans	W, M, B, P	
Podania podczas ruchu w bok	W, M, B, P	
Chodzenie z boku na bok podczas podawania piłki tam i z powrotem	W, M, B, P	
Poruszanie się po okręgu	W, M, B, P	
Poruszanie się po linii prostej	W, M, B, P	
Poruszanie się od linii do linii	W, M, B, P	

Przeskakiwanie linii w przód i w tył	W, M, B, P	
Skoki i podskoki	W, M, B, P	
Skakanie w pozycji bojowej	W, M, B, P	
Skoki z nóg złączonych do nóg rozstawionych i z powrotem	W, M, B, P	
Skoki na obu nogach	W, M, B, P	
Skoki na obu nogach po wykonaniu kroku do przodu	W, M, B, P	
Skoki z jednej nogi	W, M, B, P	
Strzelanie	W, ST, M, B, P	
Strzały ze środka boiska, podczas gdy drugi gracz znajduje się przed bramką i blokuje	W, ST, M, B, P	
Strzały z pola bramkarza, podczas gdy drugi gracz znajduje się przed bramką i blokuje	W, ST, M, B, P	
Strzały ze środka boiska, podczas gdy drugi gracz znajduje się na środku boiska i blokuje	W, ST, M, B, P	
Strzały ze środka boiska, podczas gdy drugi gracz znajduje się przed bramką i blokuje	W, ST, M, B, P	
Gra „Małpa w środku”	W, M, B, T	

8. Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające

Rozciąganie ramion i boków: Podnieś jedną rękę nad głowę, delikatnie pochyl się w przeciwną stronę, aby rozciągnąć bok tułowia i ramię. Utrzymaj pozycję i zmień strony.	L, W, ST, S	
Rozciąganie mięśnia czworogłowego: Stań prosto, ugnij jedno kolano i przyciągnij stopę w kierunku pośladków, trzymając kostkę. Trzymaj kolana blisko siebie.	L, ST, S lub P	
Rozciąganie ścięgien podkolanowych: Usiądź na ziemi z jedną nogą wyprostowaną, a drugą zgiętą. Sięgnij w kierunku palców wyprostowanej nogi, utrzymując proste plecy.	L, ST, S	
Rozciąganie mięśni brzucha: Połoń się twarzą do dołu, połóż ręce pod ramionami i unieś górną część ciała do pozycji „kobry”, utrzymując biodra na podłodze.	L, ST, S	
Rozciąganie ramion: Przetnij jedną rękę przez klatkę piersiową na wysokości ramion. Drugą ręką przyciągnij ramię bliżej klatki piersiowej. Ramiona powinny być rozluźnione.	L, ST, S	



Trenerzy powinni wykorzystać ostatnie minuty treningu na podkreślenie postępów, docenienie wysiłku i zachęcenie graczy do refleksji nad tym, czego się nauczyli lub co sprawiło im największą przyjemność podczas treningu. Ta prosta praktyka wzmacnia poczucie osiągnięcia sukcesu, buduje ducha zespołowego i pomaga graczom przyswoić zarówno fizyczne, jak i poznawcze aspekty Water Skyball.

Dane kontaktowe

Magyar Water Skyball Szövetség
(Węgierska Federacja Water Skyball)

Adres: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Budapest, Węgry

Telefon: +36706127390

E-mail: office@waterskyball.com

Strona internetowa: www.waterskyball.com

<https://www.waterskyballineurope.eu/result-wsb-eu-tot/>