

Konferencja metodyczno- szkoleniowa



Lekkoatletyka
dla każdego!

OPO Spała – 25-27 listopada 2022



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

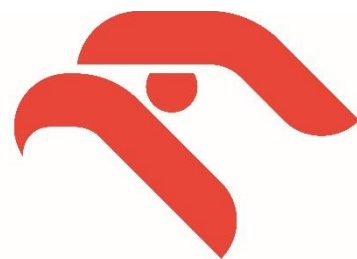
Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



ORLEN



Struktura treningu wieloboju na poziomie zawodnika z klasą MM.



STRUKTURA TRENINGU

to układ i rozmieszczenie elementów składowych procesu, sposoby ich wzajemnego podporządkowania i relacje między nimi oraz zasady sprzężenia w jeden system funkcjonujący jako całość. Sposób funkcjonowania systemu stanowi łączny efekt funkcji poszczególnych elementów oraz struktury jako systemu.



SKŁADOWE STRUKTURY TRENINGU

- przygotowanie sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne i teoretyczne
- ilościowa oraz jakościowa objętość pracy
- dobór odpowiednich obciążeń treningowych, startowych
- wypoczynek

TRENING jest procesem, funkcjonującym według określonego strukturalnego porządku. Wynika to z wzajemnych relacji i celowo nachodzących na siebie poszczególnych składowych jakimi są struktura rzeczowa i struktura czasowa. Według J. Raczka efektywność procesu treningowego zależy od jego budowy, czyli struktury czasowej i rzeczowej.



STRUKTURA RZECZOWA dzieli strukturę treningu sportowego na różne rodzaje przygotowania. Jest utworzona przez elementy składające się na stan wytrenowania zawodnika, tzn. przygotowanie zawodnika na różnych płaszczyznach

- przygotowanie sprawnościowe (kształtowanie zdolności motorycznych)
 - siła
 - szybkość
 - skoczność
 - wytrzymałość
 - gibkość
 - koordynacja ruchowa
- przygotowanie techniczne
- przygotowanie taktyczne
- przygotowanie psychiczne
- przygotowanie teoretyczne





STRUKTURA CZASOWA

określa trening na podstawie cykli o różnej długości. Reguluje rozkład prac, których zadaniem jest kształtowanie składowych stanu wytrenowania, czyli elementów struktury rzeczowej.

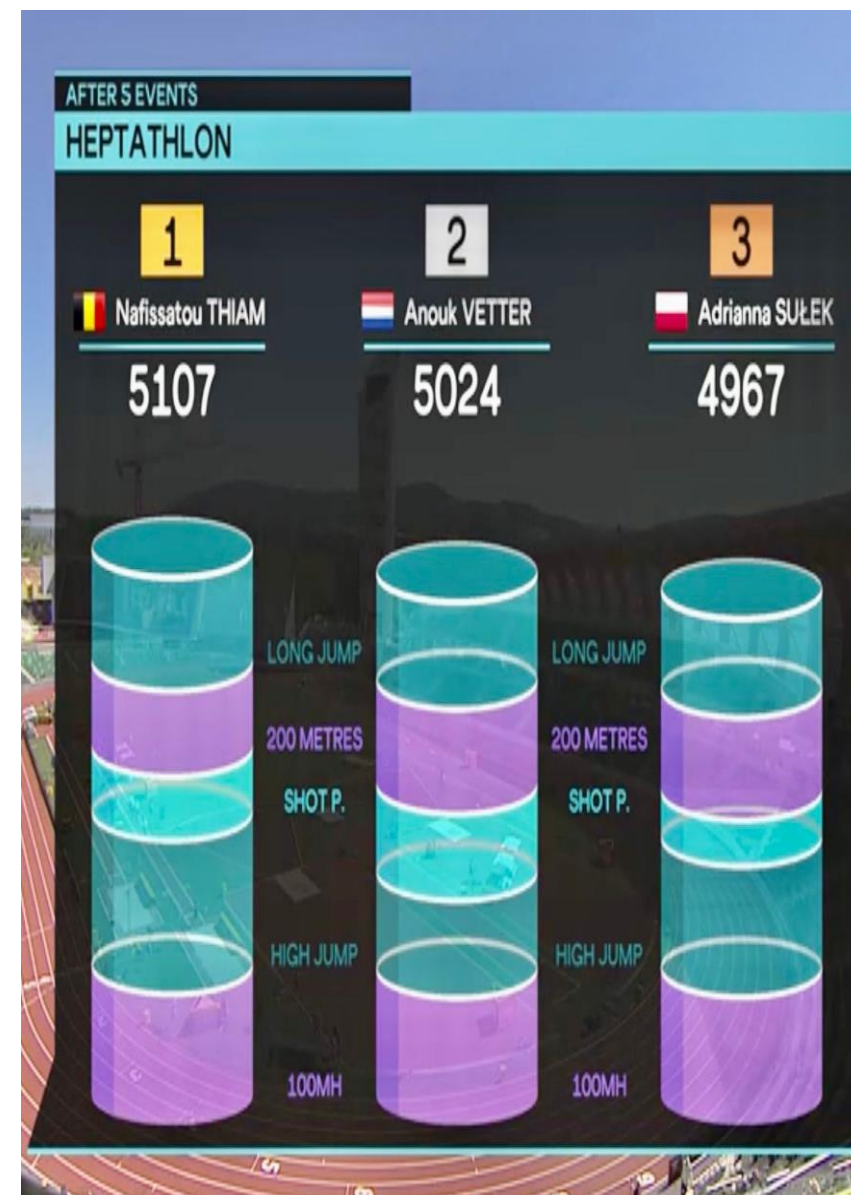
W praktyce planowanie struktury czasowej każdy Trener rozpocznie od:

- analizy kalendarza imprez
- planowania startów
- planowania zgrupowań
- stworzenia optymalnych możliwości treningowych



W czasowej strukturze treningu wyróżnia się trzy rodzaje cykli:

- **długie (makrocykle)** – wieloletnie, roczne, półroczne;
- **średnie (mezocykle)** – składające się z określonej liczby mikrocykli
- **małe (mikrocykle)** – składające się z kilku jednostek treningowych
- **jednostkę treningową** - jako najmniejsze ogniwo struktury.



TEORIA A PRAKTYKA

W przebiegu kariery zawodnika wyróżniamy trzy etapy szkolenia zawodnika:

- szkolenie wszechstronne – etap wstępny;
- szkolenie ukierunkowane – etap podstawowy;
- szkolenie specjalne – etap mistrzowski.

W praktyce:

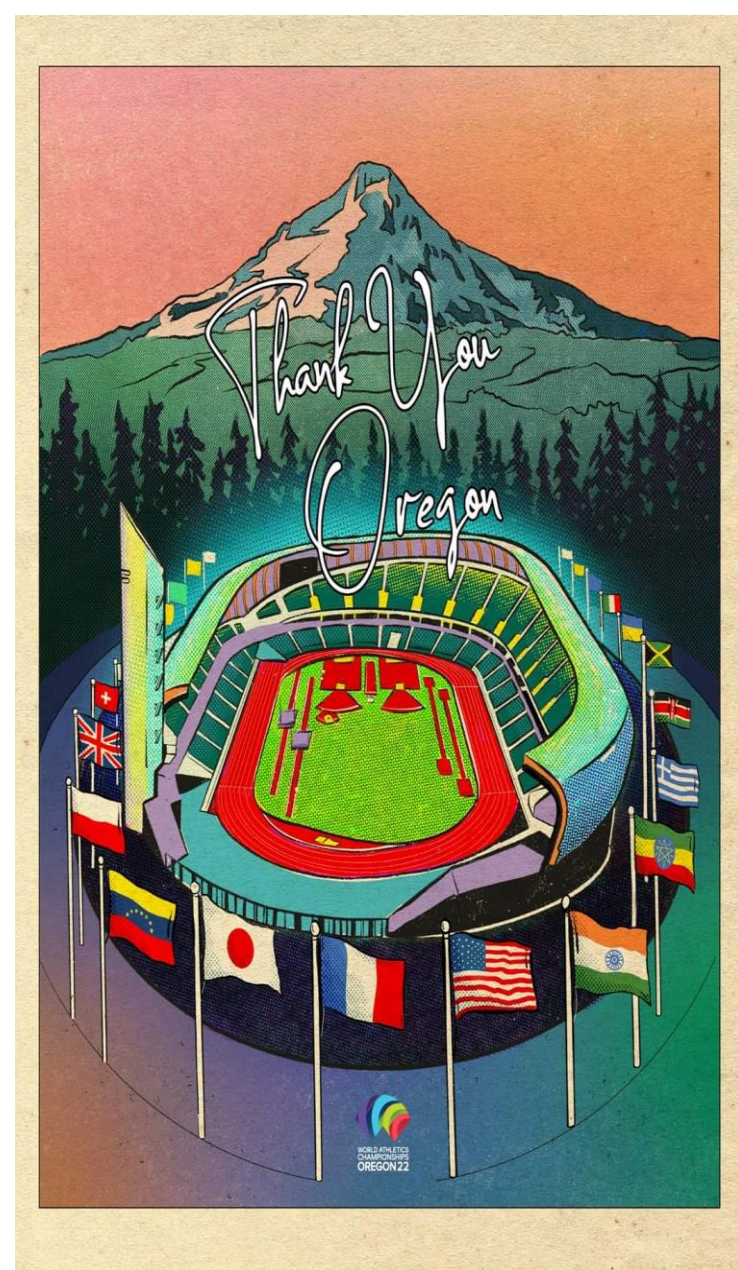
- Barbora Szpotakowa - Czechy – rzut oszczepem 72.28
- Małgorzata Trybańska – Polska – R. P. trójskok 14.44
- Ewelina Sętowska– Polska – 800m - 1.58.96

CZY LEPIEJ PRZEJŚĆ Z WIELOBOJU DO KONKURENCJI INDYWIDUALNEJ, CZY Z INDYWIDUALIZACJI DO WIELOBOJU ?



MAKROCYKL, czyli tzw. pełny cykl treningowy, budowany jest zawsze z myślą o przygotowaniu sportowca do realizacji celu głównego, czyli do startu w najważniejszych dla niego zawodach sportowych.

Roczny cykl szkolenia jest podstawowym cyklem długim i składową etapów innych cykli wieloletnich takich jak np. 4-letni cykl przygotowań olimpijskich czy cykl przygotowań do mistrzostwa świata. Podstawą budowy makrocyklu jest zawsze kalendarz startów i wynikające z niego terminy zawodów.



W PRZYPADKU ADRIANNY S. MAKROCYKL Roczny 2021/2022

OKRES ODBUDOWY I ROZPOZNANIA ZAWODNIKA

- omówienie warunków współpracy
- rozpoznanie możliwości zawodnika
- ocena stanu zdrowia
- zmiana miejsca zamieszkania i trenowania
- zmiana barw klubowych
- Ocena możliwości startowych



MAKROCYKL ROCZNY 2022/2023

OKRES BUDOWANIA - PRZETWARZANIE

- zwiększenie objętości treningowych 15%
- zachowanie struktury akcentów treningowych
- małe korekty bez szukania większych zmian w treningu
- zwiększona indywidualizacja treningowa
- małe korekty w technice, poprawa i rozwój motoryki
- odpowiedni dobór sztabu osób współpracujących
(Trener od oszczepu/psycholog/lekarz/fizjoterapeuta/dietetyk/manager)
- ocena i możliwości startowe zawodnika



MAKROCYKL Roczny 2023/2024

PRZEDOLIMPIJSKI -PRZETWARZANIE-SPECJALNY

- Rok stabilizacji startowej w poszczególnych konkurencjach wieloboju
- Utrzymanie lub minimalne zwiększenie objętości treningowej 5%
- Utrzymanie makrocyklu na podobnym lub minimalnie wyższym poziomie
- Zminimalizowanie ilości startów– **JEDEN CEL**
- Utrzymanie sztabu współpracującego
- Utrzymanie najwyższych dyspozycji zawodnika fizycznych i psychicznych na docelowej imprezie
- To co się sprawdziło, powtarzać





MAKROCYKL - cykl podzielony jest na jest na trzy podstawowe fazy, których cykliczność powoduje rozwój formy sportowej.

przygotowawczy – głównym jego zadaniem jest budowanie, rozszerzanie i doskonalenie funkcjonalnych podstaw formy sportowej. Na ogół trwający **5-7 miesięcy w cyklu rocznym**, posiada **trzy podokresy**

- **startowy** – okres startów zasadniczych składa się z dwóch podokresów:
- **stabilizacji formy**
- **startowy**- na ogół trwa **4-5 miesięcy w cyklu rocznym** i podczas których doskonalili się sprawność specjalną, technikę i taktykę oraz utrwala wcześniej opanowane nawyki,

prześciowy - niezbędny po okresie startowym, trwający około 4- 6 tygodni w cyklu rocznym składający się z aktywnego wypoczynku i odnowy biologicznej w celu uniknięcia następstw zwiększonego obciążenia w okresie startów.



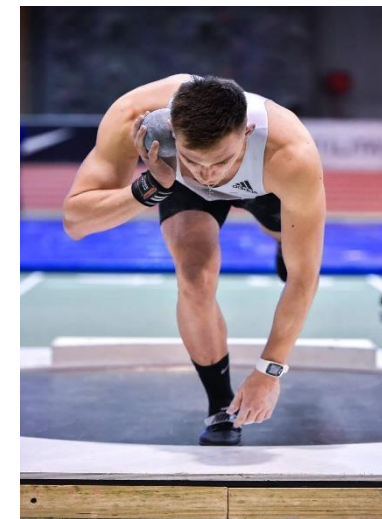
PRAKTYKA Z ADRIANNA S. W ROKU 2021/2022



- Szykowanie formy trzykrotnie – 3x BPS w roku 2021/2022
- Starty w Mistrzostwach Polski jako środek szkoleniowy do startu docelowego – HMŚ/ MŚ/ ME
- Przejście przez rozsądną budowę BPS (akumulacja/ intensyfikacja/ + transformacja)
- Aklimatyzacja
- Utrzymanie stabilnej formy w poszczególnych startach

SEZON HALOWY:

AUBIERE	4569 pkt.	30.01.2022	
TALLINN	4598 pkt.	6.02.2022	
HMP TORUŃ	4756 pkt.	5.03.2022	
HMŚ BELGRAD	4851 pkt.	18.03.2022	HRP. II –m-ce.



SEZON LETNI:

BYDGOSZCZ	6290 pkt.	14-15.05.2022	
GOETZIS	6429 pkt.	28-29.05.2022	
MP WARSZAW	6423 pkt.	17-18.06.2022	
MŚ OREGON	6672 pkt.	17-18.07.2022	RP. IV – m-ce
ME MONACHIUM	6532 pkt.	17-18.07.2022	<u>NAJWYŻSZA FORMA II m-ce.</u>



MEZOCYKL składa się z 2-6 mikrocykli, które łącznie trwają od 3- 7 tygodni. Celem mezocyklu jest zapewnienie prawidłowego tempa rozwoju wytrenowania, poprzez sumowanie efektów treningowych.

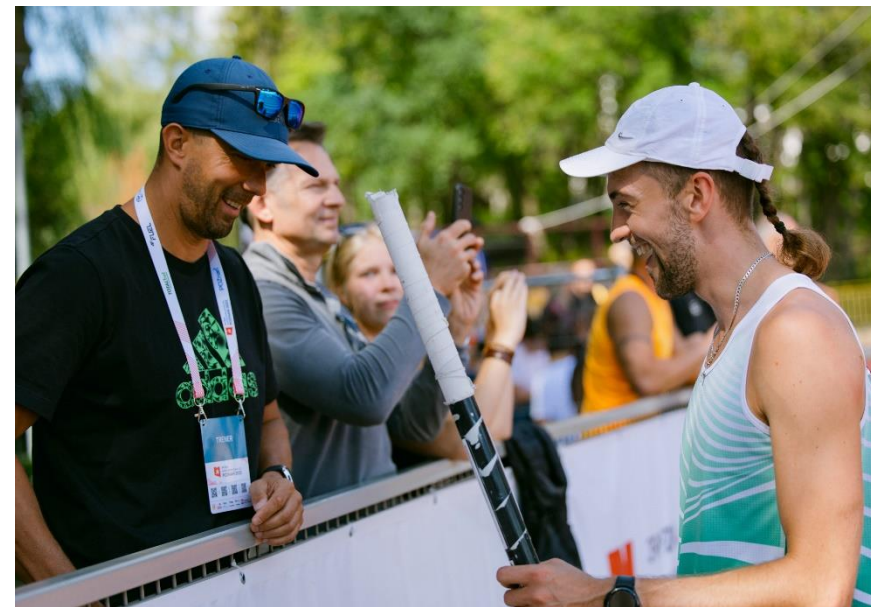
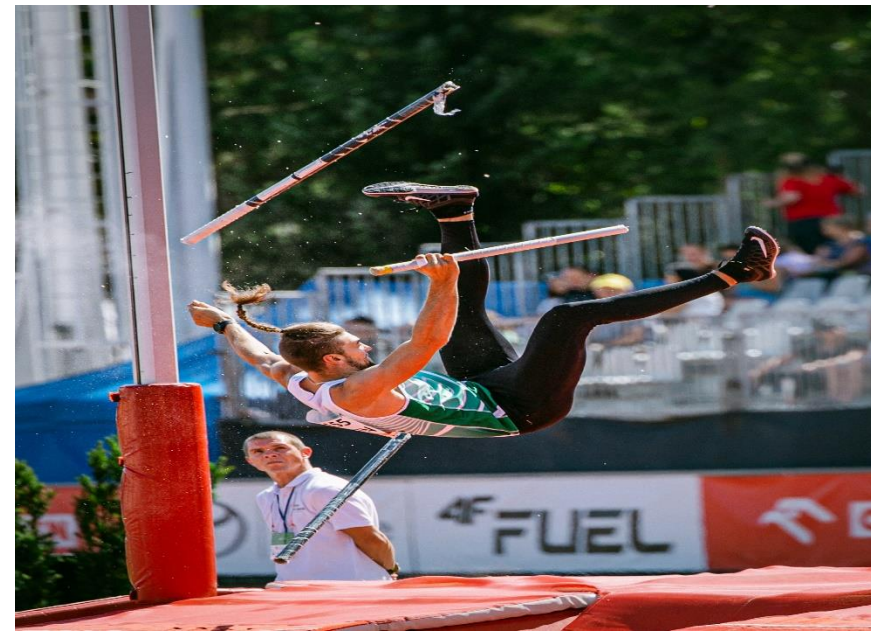
Wyróżniamy następujące mezocykle:

- wprowadzające,
- podstawowe,
- kontrolno-przygotowawcze,
- przedstartowe,
- startowe,
- odbudowująco-przygotowawcze.



PARAMETRY MEZOCYKLE PRZED HME 2023	ILOŚĆ MIKROCYKLI	ILOŚĆ JEDNOSTEK TRENING. W TYGODNIU	CZAS JEDNEGO TRENINGU	MOTORYKA	TECHNIKA	INTENSYWNOŚĆ TRENINGU
WPROWADZAJĄCY	2	3-4	80-90 MIN.	80%	20%	50-60%
PODSTAWOWY	6	6-9	120-150 MIN.	70%	30%	60—70%
KONTROLNO- PRZYGOTOWAWCZY	4	6-8/6-9	130-180 MIN.	60-70%	30-40%	70-90%
PRZEDSTARTOWY	4	6-8	90-120 MIN.	40-50%	50-60%	90-100%
STARTOWY	6	4/5	90/120 MIN.	30 %	70%	95-100%
ODBUDOWUJĄCO- PRZYGOTOWACZY	6	6-9	60-90 MIN.	60-70%	30-40%	60-80%

MIKROCYKLE składają się z kilku jednostek treningowych. Mogą trwać od 4 do 14 dni i składają się z dwóch faz: stymulującej i odbudowującej. Czynniki mające wpływ na budowę i czas trwania mikrocyklu to: wielkość obciążeń, indywidualna reakcja zawodnika na obciążenia treningowe, miejsce mikrocyklu w strukturze treningowej. Treningową i startową działalność zawodnika organizuje się w formie mikrocykli różnego typu: treningowych i startowych.



PRZYKŁADOWY MIKROCYKL W MEZOCYKLU WPROWADZAJĄCYM (AKCENTY TRENINGOWE)

I TYDZIEŃ

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
TR. 1	W.O		SPR.		ĆW.FIZJO	GRA	
TR. 2							

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
TR. 1	S.O	S.B.+SIŁA NA GÓRĘ	SPR.+W.O.	S.O.	SPR.PŁ+ WIELOBOJE	S.B. W.O.	
TR. 2							

PRZYKŁADOWY MIKROCYKL W MEZOCYKLU PODSTAWOWYM (AKCENTY TRENINGOWE)

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
TR 1	EL.TECH.KULA EL.SZYB.	S.B.+ SIŁA NA GÓRĘ	SPR. SKOCZNOŚĆ PIONOWA+ WIEL.P.L.	EL.OSZCZEP	SPR. PŁOTKI+ EL.TECH BIEGU WIELOBOJE	SKOCZNOŚĆ POZIOMA+ W.O.	DZIEŃ WOLNY
TR 2	S.O		W.O.	S.O			

PRZYKŁADOWY MIKROCYKL W MEZOCYKLU PRZEDSTARTOWYM (AKCENTY TRENINGOWE)

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
TR 1	EL.TECH.KULA SZYB.	EL.TECH.W DAL+INT. SZYB.	EL.TECH. WZWYŻ ?- ew.sobota	EL.OSZCZEP	SZYB. PŁOTKI WIELOBOJE	SKOCZNOŚĆ POZIOMA+ W.T./W.O	DZIEŃ WOLNY
TR 2	S.O		W.T.	S.O			

PRZYKŁADOWY MIKROCYKL W MEZOCYKLU STARTOWYM (AKCENTY TRENINGOWE)

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
TR 1	SZYBKOŚĆ TECH.KULA	TECH.W DAL+ WIELOBOJE	EL.TECH. WZWYŻ	S.O.	KRÓTKIE PŁOTKI/	START	DZIEŃ WOLNY
TR 2	S.O		W.T				

PRZED GŁÓWNYM STARTEM

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB.	ND.
TR 1	TECH.KULA SIŁA	SZYB. PŁOTKI+ WIELOBOJE	TECH. W DAL		POBUDZENIE SIŁOWE	START	DZIEŃ WOLNY
TR 2							

JEDNOSTKI TRENINGOWE

są najmniejszymi elementami czasowej struktury treningu i zawierają:

- **część wstępną** czyli rozgrzewkę, która przygotowuje organizm do określonego rodzaju pracy,
- **część główną** – podstawową, w której realizowane są główne złożenia treningowe,
- **część końcowa** – uspokojenie i doprowadzenie do stanu wyjściowego organizmu.



JEDNOSTKA TRENINGOWA W PRAKTYCE:

CZ. WSTĘPNA -70 MIN.

45 min – ćwiczenia fizjo-poprawa deficytów zawodnika:

- Poprawa mobilności w poszczególnych stawach
- Poprawa siły mięśniowej zginaczy do prostowników
- Korekcja wad postawy
- Możliwe do realizacji u zawodników świadomych swoich braków

25-30 min rozgrzewka



CZEŚĆ GŁÓWNA 90-120 MIN- CZASEM I DŁUŻEJ 😊

- maksymalnie 2 konkurencje
- początek część techniczna/koniec motoryka
- ograniczenie środków treningowych do poszczególnych konkurencji
- kształtowanie wybranych cech motorycznych w poszczególnych konkurencjach wielobojoych
 - * skok w dal/szybkość
 - * objętość wieloboju/kształtowanie wytrzymałości
 - * przewaga ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych ze względu na objętość treningu wielobojoyego
 - * Trening techniczny /trening szybkościowy -realizacja w całym makrocyklu



PODSUMOWANIE MAKROCYKLU

STRUKTURA CZASOWA ADRIANNY S W SEZONIE 2022/2023

OKRESY TRENINGOWE	DATA	ILOŚĆ MIKROCYKLI	CHARAKTER OKRESU
Okres przygotowawczy halowy	3.10.2022-25.12.2022	12	A
Okres przedstartowy halowy	26.12.2022-22.01.2022	4	I
Okres startowy halowy	23.01.2022-5.03.2022	6	P
START HME			
Okres regeneracyjny	6.03.2022-12.03.2022	1	„R”
Okres zgrupowań-przygotowawczy letni I	13.03.2022- 7.05.2022	8	A
Okres przedstartowy letni I	8.05.2022-21.05.2022	2	I
Okres startowy letni I	22.05.2022-18.06.2022	4	P
START MP-7BÓJ			
Okres regeneracyjny I	19.06.2022-25.06.2022	1	„R”
Okres zgrupowań-przygotowawczy letni II	26.06.2022-23.07.2022	4	A
Okres przedstartowy letni II	17.07-30.07.2022	2	I
Okres startowy letni II	31.07-27.08.2022	4	P
START MŚ			
OKRES PRZEJŚCIOWY	28.08-24.09.2022	4	„R”

A-AKUMULACJA

I – INTENSYFIKACJA

P- TRANSFORMACJA

PLAN ZGRUPOWANIA

Style	Edytowanie
ZGRUPOWANIE ZAKOPANE 3-14.11.2022	
3.11.2022 CZW. I TR. SIŁA OGÓLNA	
4.11.2022 PT. I TR. SPR. PŁ. II TR. RZUTY WIELOBOJOWE/SIŁKA NA GÓRĘ/EL TYCZKI	
5.11.2022 SB. I TR. SIŁA BIEGOWA/ W.O. II TR. SPRAWNOŚĆ/GRA. P.SIATKOWA/ODNOWA	
6.11.2022 ND. I TR. WYCIECZKA – MARSZOBIEG II TR. BASEN/ ODNOWA	
7.11.2022 PN. I TR. EL.SZYBKOŚCI/EL.TECH.KULA II TR. SIŁA OGÓLNA	
8.11.2022 WT. I TR. SKOCZNOŚĆ/PODBIEGI II TR. EL.OSZCZEP/SPRAWNOŚĆ/GRA.P.SIATKOWA	
9.11.2022 ŚR. I TR. SIŁA BIEGOWA / W.T II TR. ĆWICZENIA FIZJO/ODNOWA	
10.11.2022 CZW. I TR. SIŁA OGÓLNA II TR. SKOCZNOŚĆ PIONOWA/TEREN 2X15	
11.11.2022 PT. I TR. SPR. PŁOTKARSKA- KRÓTKIE RYTMY II TR. RZUTY WIELOBOJOWE /GRA /ODNOWA	
12.11.2022 SB. I TR. WYCIECZKA II TR. EL.OSZCZEP BASEN/ODNOWA	
13.11.2022 ND. I TR. SIŁA BIEGOWA /W.T II TR.	
14.11.2022 PN. I TR. S.O.	

PLAN TRENINGOWY

24.10.2022 PN.
I TRENING
30 ROZGRZEWKA
20 PRZEMACHY DO ŚRODKA I NA ZEWNĄTRZ 2X 5
WYSOKIM KOLANEM PRZEZ ŚRODEK PŁOTKA 2X 5
PRZEJŚCIA BOKIEM POD PŁOTKIEM 2X 4
PRZEJŚCIA PRZODEM POD PŁOTKIEM 2X 4
ATAK ZAKROCZKA NA WĄSKIM PŁOTKU – ROZSTAW 1 STOPA 3X 6 PŁ(L)/3X 6 PŁ.(P)
25 SKIP Z GUMAMI PRZY PARAPECIE 3X 10 SEKUND
ODBIĆCIA DO ROZKROKU 3X 30 ZMIAN.
STARTY Z GUMAMI 4X 10M.
SANKI PCHANIE 4X 10 M.
4X30 M. Z NARASTAJĄCĄ SZYBKOŚCIĄ
2X 60 – RYTMOWA PRZEBIEZKA
30 1. ODBIĆCIA Z WKRĘCENIEM BIODRA PRZY PARAPECIE 2X 8 NA STRONĘ
2. PCHNIĘCIA OBURĄCZ W ŚCIANĘ Z PIŁKĄ LEKARSKĄ 3X 8 (SZYBKA STOPA-BIODRO)
3. DOŚLIZGI Z TYCZKA NA PŁECACH 3X 4
4. PCHNIĘCIA Z KLĘKU PIŁKA LEKARSKA 3X 4
5. DOSLIZGI NA ŁWACIE – IMITACJA 3X 3
6. WYBIĆCIA KETLA JEDNORĄCZ Z POZYCJI FRONTALNEJ 2X 6
7. WYBIĆCIA SZTNGI ZZA GŁOWY 1X12/ 1X10/3X8
15 ROLOWANIE + ROZCIĄGANIE
II TRENING
30 ROZGRZEWKA
90 M. BRZUCHA +M. GRZBIETU 4X 15
ODMACHY Z PRZYSIADU Z KETEBELEM JEDNORĄCZ 3X 12(6L/6P)
MARTWY CIĄG 1X 12-40%/1X 10-50%/3X8-60%
PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z PRZODU 1X 10-50%/1X 8-60%/3X 8-65%
WSTĘPOWANIE NA SKRZYNIĘ Z HANTLAMI LUB SZTANGĄ 4X 6
WYOSKANIE NA WĄSKIM UCHWYCIU 1X 12-50%/1X 10-55%/3X 8-60%
POMPKI TYŁEM NA SKRZYNIACH 4X 6-POWOLNE ZEJŚCIE DYNAMICZNY WYPROST
M. DWUGŁOWE Z NOGAMI NA PIŁCE 3X 12
M. DWUGŁOWE -OPAD W KLĘKU 3X 6
RAMIONA BIEGOWO 4X 60 -1.25-1,5 KG
DOCIĄGANIE Z TRX -KOLANA L-KOLANO P-BIODRA W GÓRĘ-POMPKA 4X 5
ZGIĘCIE GRZBIETOWE 2X 15
ZGIĘCIE PODESZWOWE(WYPROST) 2X 15
WSPIĘCIA ŁYDKI Z KETLEM 4X 10L./10P.
PRZEDRAMIE -NAWIJANIE NA SZTANDZE 4X 2- LUB ZE SZTANGĄ
ZESKOK DO POZYCJI 3X 4 (NISKA /ŚREDNIA/ WYSOKA SKRZYNIA 3X 4- KAMIZELKA
SKOK NA SKRZYNIĘ 3X 4 (NISKA /ŚREDNIA /WYSOKA SKRZYNIA 3X 4- KAMIZELKA
HOPPY 5X 3 PŁ- KAMIZELKA
4X 60 M.-RYTMOWA PRZEBIEZKA
10 ROLOWANIE + ROZCIĄGANIE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



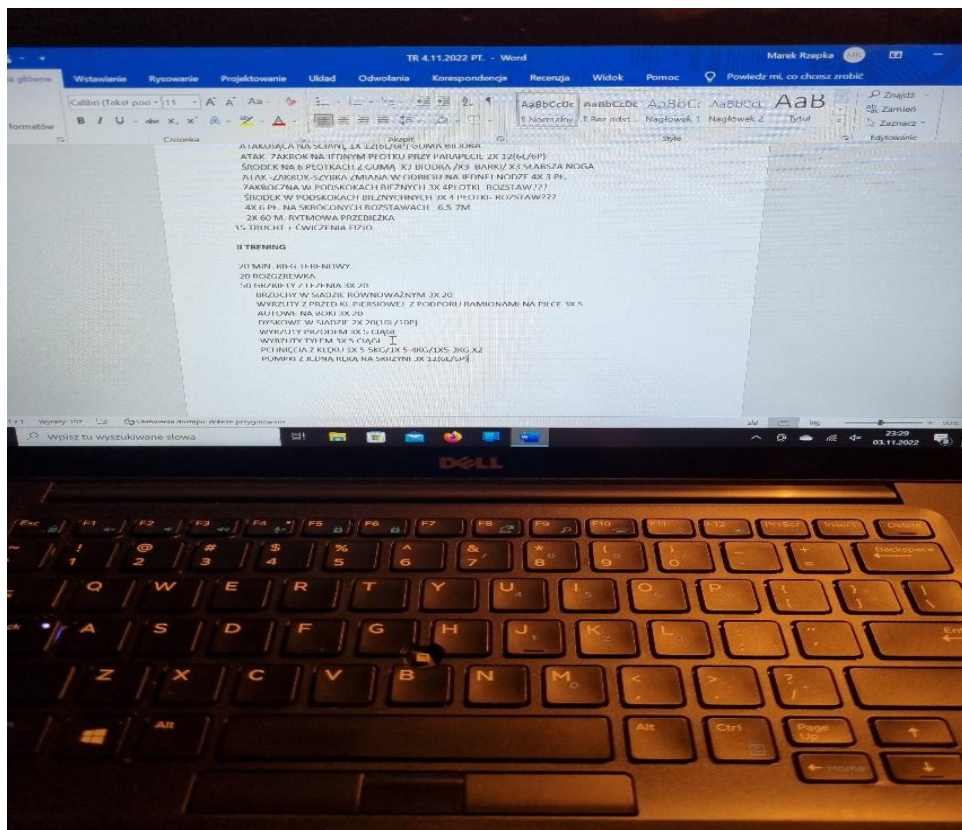
CZYNNIKI DECYDUJĄCE O POPRAWIE WYNIKÓW W PRZYPADKU MOJEJ ZAWODNICZKI

1. T + W = W
2. Plan treningowy a możliwości zawodnika
3. Motywacja zawodnika i trenera do ciężkiej pracy
4. Relacja pomiędzy trenerem, a zawodnikiem
5. Monitoring organizmu- sen
6. Odżywianie
7. Konsultacje z fizjoterapeutą
8. Indywidualizacja treningowa (mała grupa)
9. Profesjonalne podejście zawodnika do całego procesu szkoleniowego
10. Przebojowość i nieprzewidywalność zawodnika
11. Motywacja 90%/talent 10%



WNIOSKI:

1. TRZEBA PLANOWAĆ NA KAŻDYM ETAPIE SZKOLENIA.

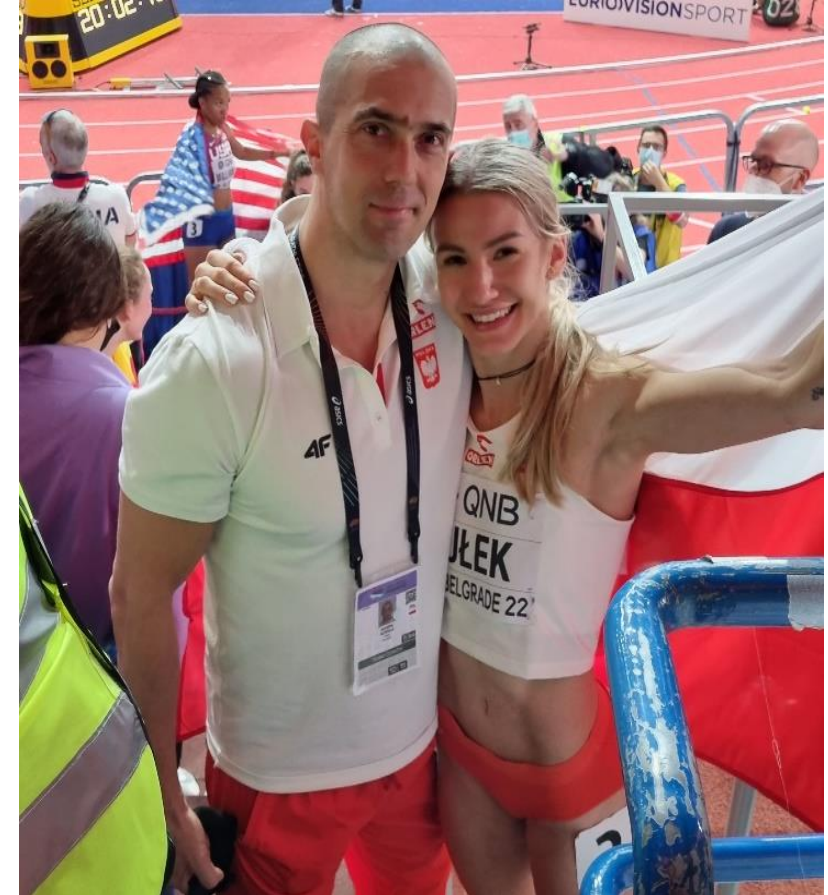


2. TRENOWAĆ Z ROZSĄDKIEM

- czasami będzie ciężko



3. NAJWIĘKSZYM SUKCESEM TRENERA JEST UŚMIECH NA TWARZY ZAWODNIKA 😊



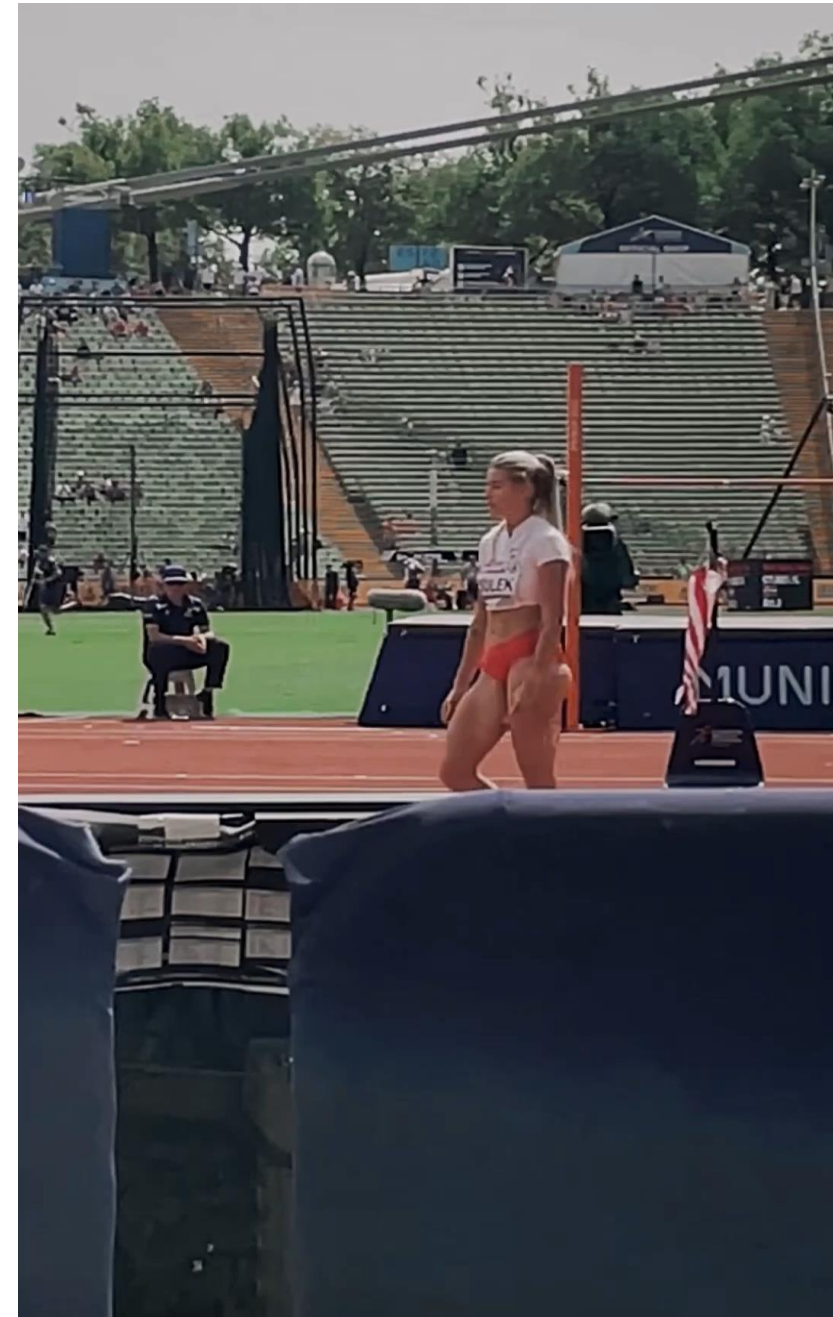
4. CZASEM ZAWODNIKA I CZASEM TRENERA KTOŚ DOCENI



5. CZAS NA LAURY, ALE NIE SPOCZAĆ NA LAURACH 😊



5. Emocje nie do opisanania - trzeba to zobaczyć.



Dziękuję za uwagę!



Lekkoatletyka
dla każdego!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki