

Konferencja metodyczno- szkoleniowa



Lekkoatletyka
dla każdego!

OPO Spała – 25-27 listopada 2022



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

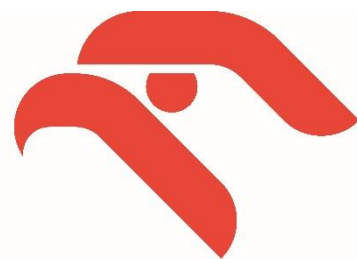
Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



ORLEN

Zróżnicowanie rozwoju sportowego zawodników w zależności od rodzaju treningu.

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci.

- dr Grzegorz Sudoł
- AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
 - im. Bronisława Czecha
 - w Krakowie





- możliwie najwcześniejsze ograniczania spectrum rozwoju i uprawiania jednej dyscypliny



- wszechstronny treningu oraz stopniowa specjalizacja na późniejszych etapach rozwoju kariery

Osiągnięcie wysokich rezultatów w sporcie nierozłącznie związane jest z procesem szkolenia. Celem współczesnego procesu szkolenia jest wyłonienie kandydatów wybitnie utalentowanych, proces ten rozpoczyna się już od najmłodszych lat dziecięcych i skupia się na indywidualnym, długofalowym przygotowaniu. Mimo tego, że trudno jest określić jeden właściwy wzorzec tego procesu, nie ulega wątpliwości, że ich istnienie w sposób pozytywny przyczynia się do osiągnięcia przez zawodników coraz to lepszych rezultatów.

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Nabór i selekcja

Cel racjonalnego procesu szkolenia:

- odnalezienie jednostek wybitnie uzdolnionych i poświęcenie całej uwagi tylko i wyłącznie tym osobom, które mają realne szanse na odniesienie sukcesu



Talent sportowy - posiadanie wybitnych zdolności do uprawiania danej dyscypliny sportowej, również predyspozycje są niemniej istotne do dalszego rozwoju w kierunku zostania najlepszym w swojej dziedzinie

(Pac-Pomarnacki 2008)

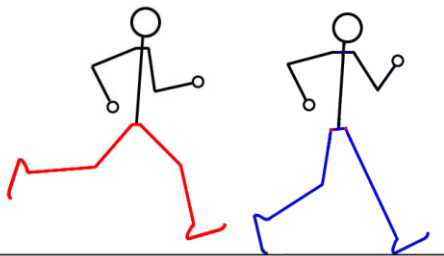
Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Nabór i selekcja

Nabór polega na powiększaniu i tworzeniu grup treningowych

Selekcja polega na eliminowaniu jednostek, które nie mają szans na sukcesy w sporcie.

NABÓR to tylko czynność jednorazowa. SELEKCJA jest procesem, który polega na eliminacji
(Naglak 1987)



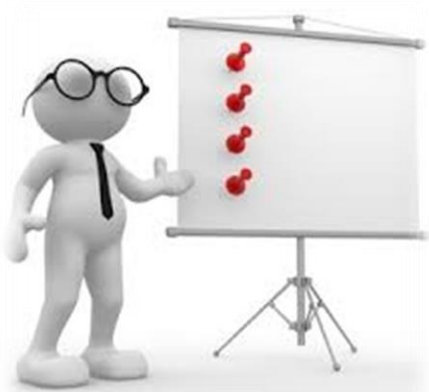
DOBÓR jest postępowaniem, dzięki któremu możliwe jest wyłonienie najlepszych osobników w odpowiednim wieku. Osoby te będą najbardziej utalentowane oraz ich rozwój i właściwości będą rokować w przyszłości do osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego
(Sozański 1999)

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Modele treningu wg Sozańskiego

Ze względu na duże różnice wielkościowe i strukturalne obciążeń możemy mówić o dwóch wyróżnionych modelach treningu:

- intensywny, czyli taki, który determinuje rozwój,
- progresywny, określony jako prowadzący do rozwoju.



Oba z wyżej wymienionych modeli mają swoją określoną niezależną od wieku i płci strukturę, która wynika z poszczególnych składowych wielkości obciążeń

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Trening intensywny

W tej grupie treningów obciążenia specjalne zajmują najwięcej miejsca według kryterium rodzaju obciążeń, po nich kolejno są ukierunkowane i wszechstronne (S - U - W). Dla starszej kategorii wiekowej oraz kobiet porządek ten jest zaznaczony dużo mocniej. Otóż już dla 15 i 16 latków obciążenia specjalne stanowią kolejno ok. 65% - kobiety i ok. 55% - mężczyźni. Poziom docelowy w wieku 17-18 lat dla mężczyzn wynosi ponad 85%, natomiast dla kobiet generalnie można osiągnąć wielkość stosowaną na stopniu mistrzowskim.

Biorąc pod uwagę kryterium intensywności pracy największym udziałem odznaczają się obciążenia o charakterze mieszanym (T3), beztlenowych strefach intensywności (T4-T5) oraz podtrzymującym (T1), relatywnie mniejszy jest udział wysiłków tlenowych (T2), który również z wiekiem maleje.



www.lekkoatletykadlakazdego.pl

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Trening progresywny

- to obciążenia o charakterze wszechstronnym spełniają w całym analizowanym przedziale wieku wiodącą rolę według kryterium rodzaju obciążeń, po nich kolejno są ukierunkowane i specjalne (W - U - S)

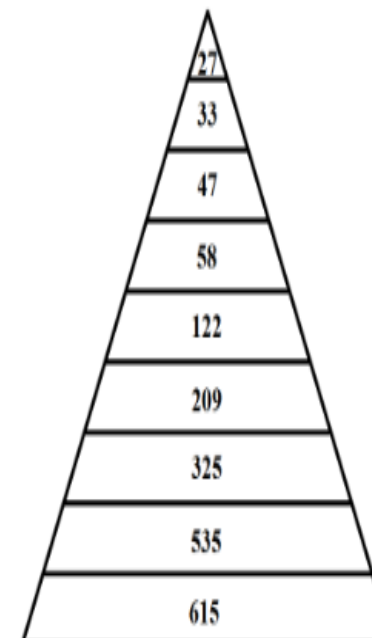
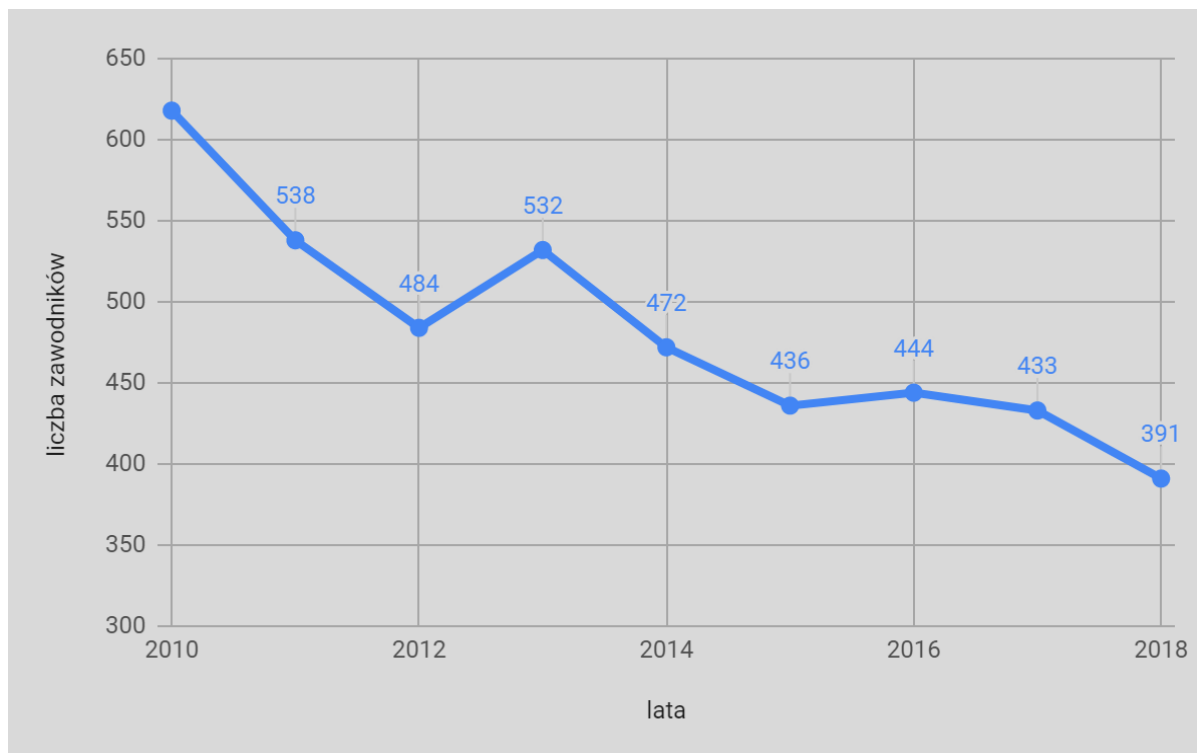
Duże różnice pomiędzy wymienionymi składowymi z biegiem lat ulegają zmniejszeniu, udział obciążeń specjalnych i ukierunkowanych wzrasta. U kobiet i mężczyzn w wieku 15-16 obciążenia specjalne z ok. 35% rosną do ponad 55% u mężczyzn i 60 % u kobiet w stosunku do wartości docelowych. U kobiet w wieku

17-18 lat można zaobserwować tendencję do zmiany układu obciążeń w U - W - S. Można więc stwierdzić, że postępują strukturalne i ilościowe zmiany modelu treningu

Trening progresywny przynosi lepsze skutki długofalowe. Dla ludzi w młodym wieku opiera się on głównie na wykorzystaniu obciążeń wszechstronnie rozwijających. Wraz ze słabnięciem ich siły kształtującej zaczynają zachodzić zmiany ilościowe i strukturalne w modelu obciążeń, na rzecz specjalnych środków, które silnie determinują poziom wyników. Owe zmiany pomagają zachować skuteczność oddziaływań przy nie tak dużym przyroście całkowitych treningowych obciążeń.



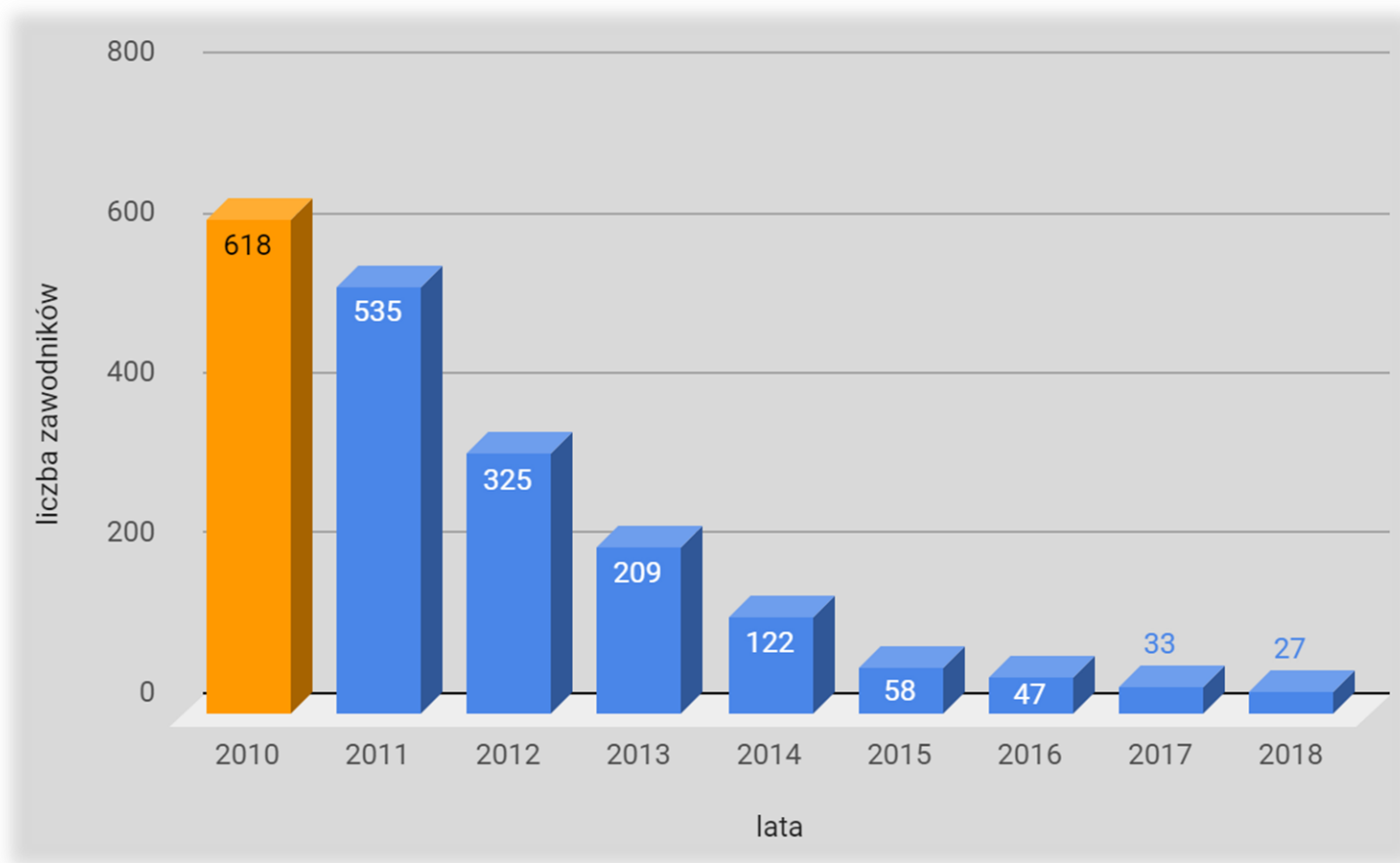
Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci



Piramida procesu naboru na przykładzie wykresu nr 1

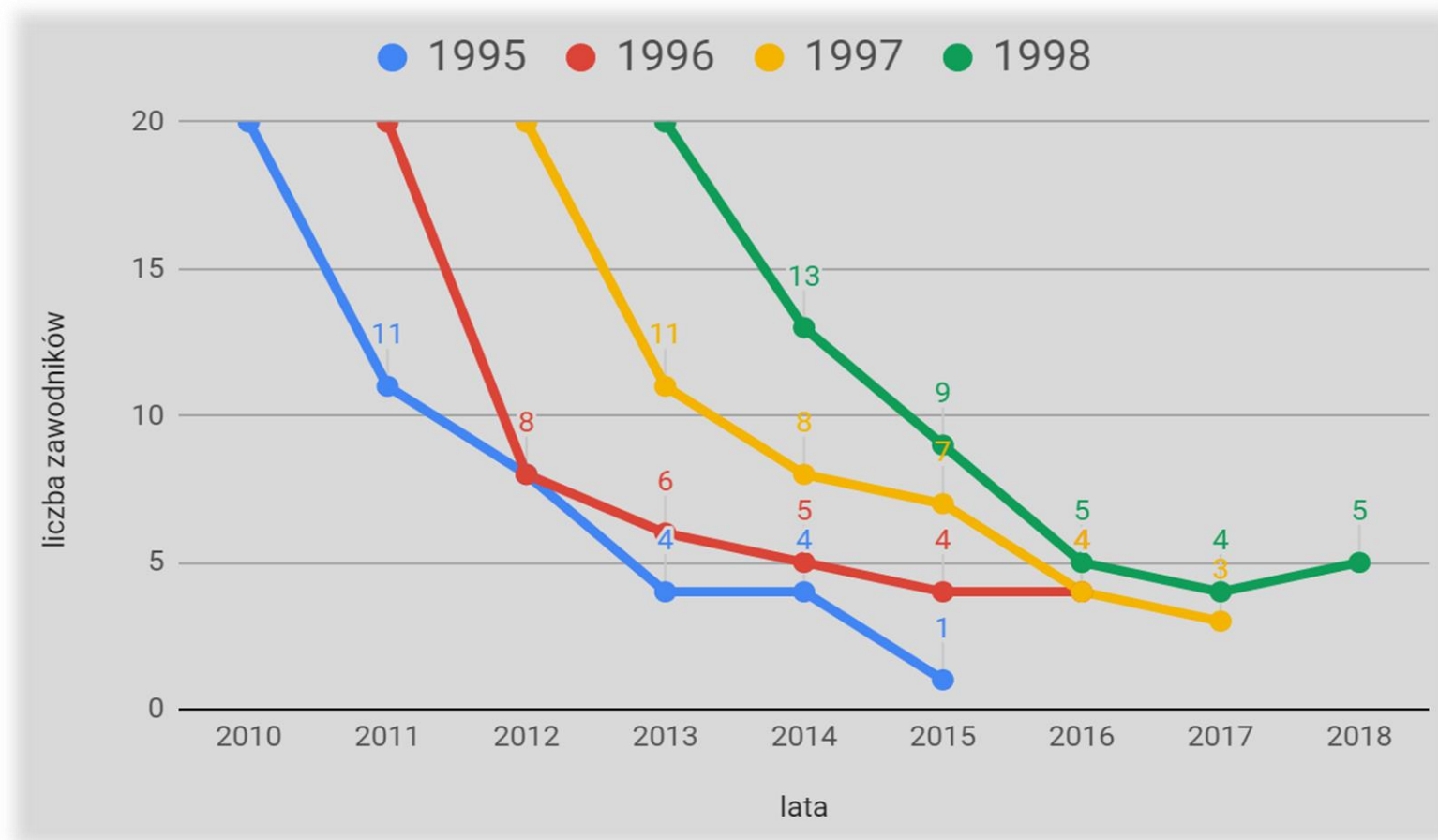
Wykres 1. Liczba startujących zawodników w kategorii młodzika od roku 2010 do 2018

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci



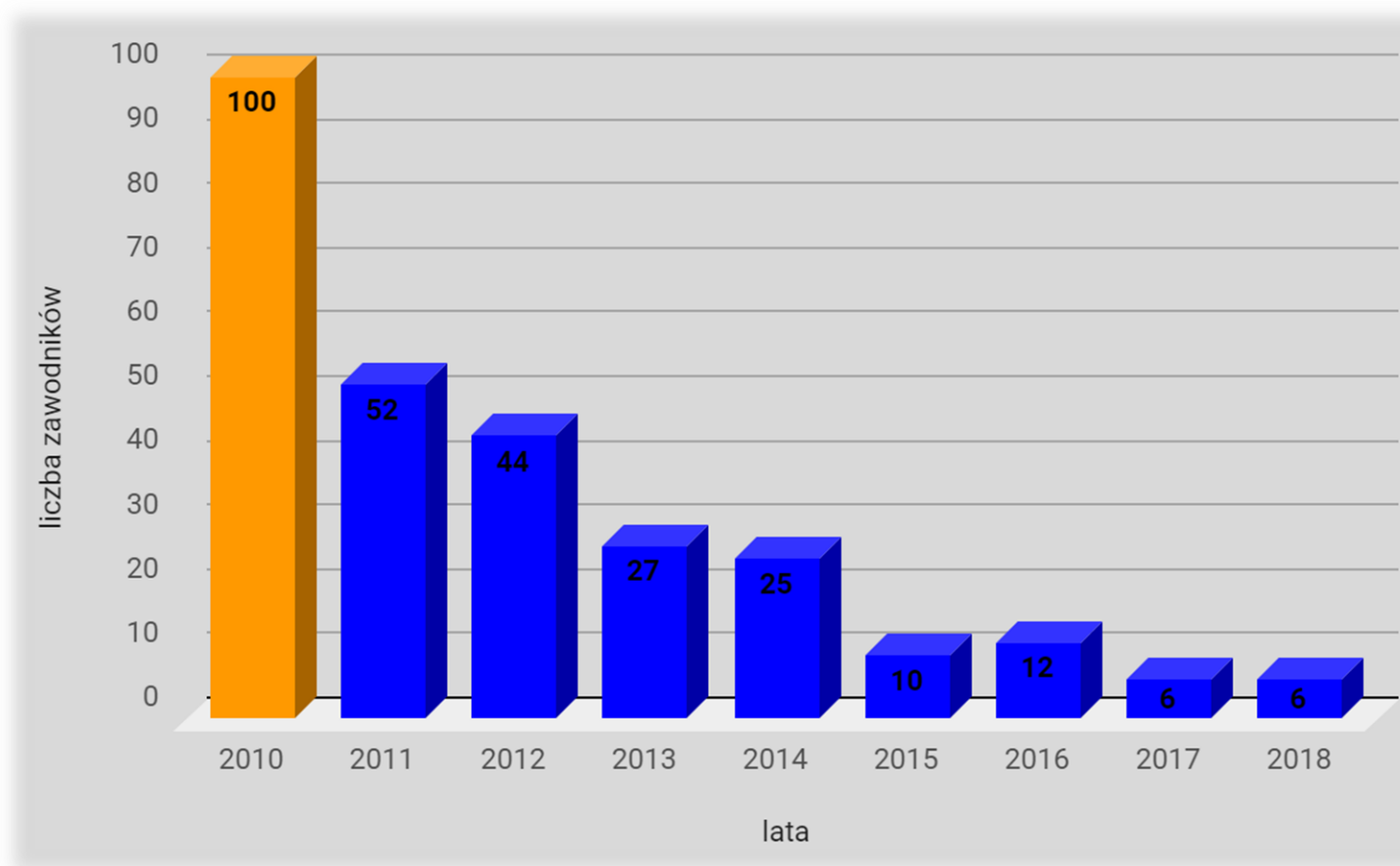
Wykres 2. Liczba startujących zawodników na 100 m w roku 2010 w kategorii młodzik oraz ich liczba w kategoriach wyższych

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci



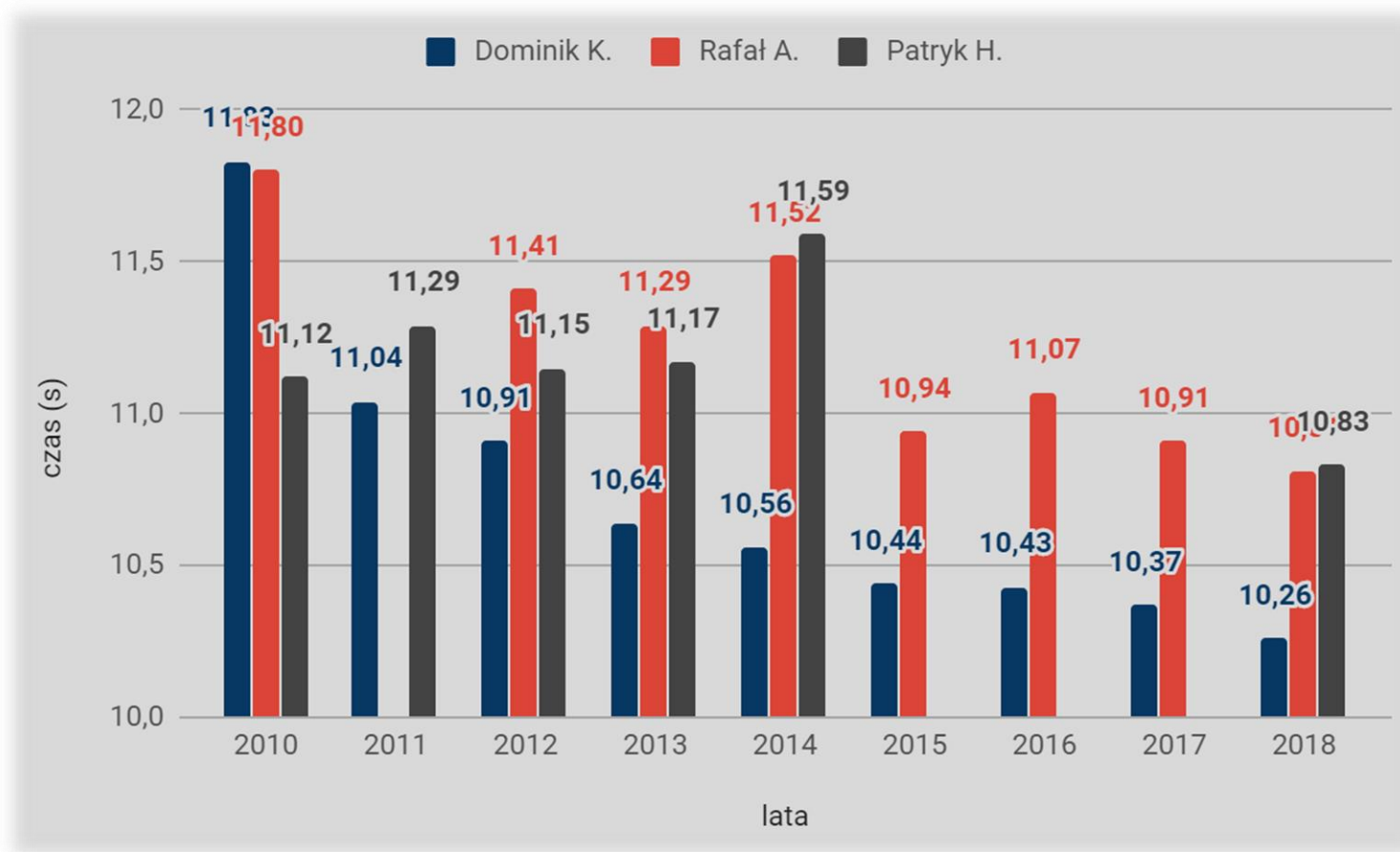
Wykres 3. Liczba startujących zawodników sklasyfikowanych w „pierwszej 20” roczników 1995, 1996, 1997, 1998 od kategorii młodzika do seniora (20 lat)

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci



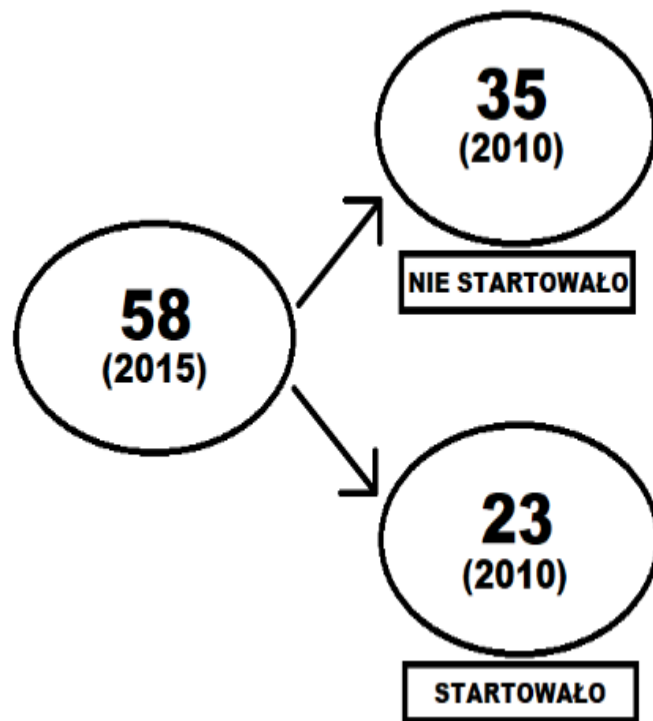
Wykres 4. Liczba startujących zawodników sklasyfikowanych w „pierwszej 100” rocznika 1995 w kategorii młodzik oraz kolejnych latach do 2018 roku

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

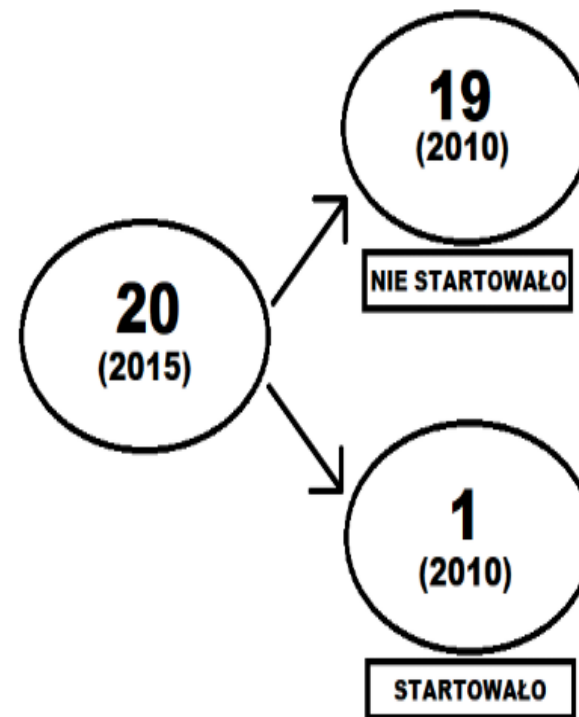


Wykres 5. Trzech najlepszych zawodników z rocznika 95, którzy w sezonie 2018 znajdowali się najwyżej w klasyfikacji

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

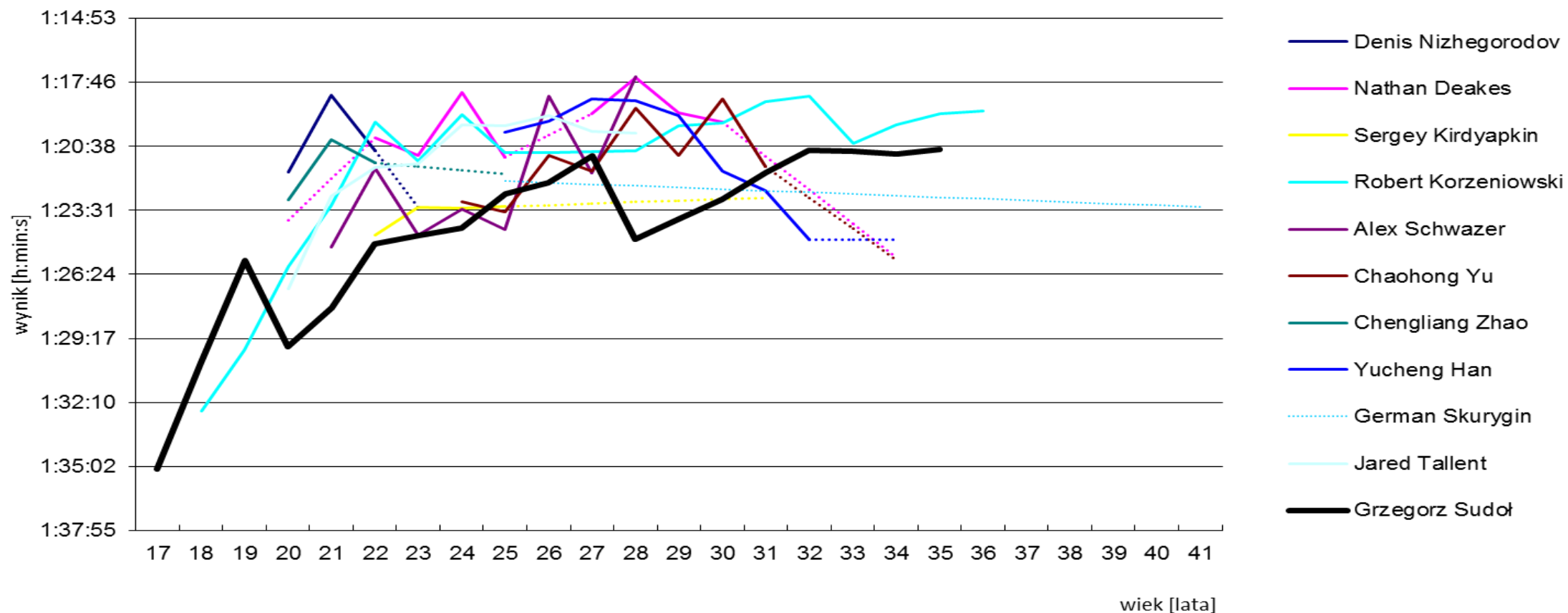


Rysunek 1. Liczba zawodników z rocznika 95 startujących w kategorii senior (w 2015 roku) oraz ilość startujących i nie startujących w kategorii młodzik (w 2010 roku)



Rysunek 2. „20 najlepszych” zawodników w kategorii senior (sezon 2015) oraz liczba tych zawodników sklasyfikowanych oraz nie sklasyfikowanych wśród „najlepszej 20” w kategorii młodzik w sezonie 2010

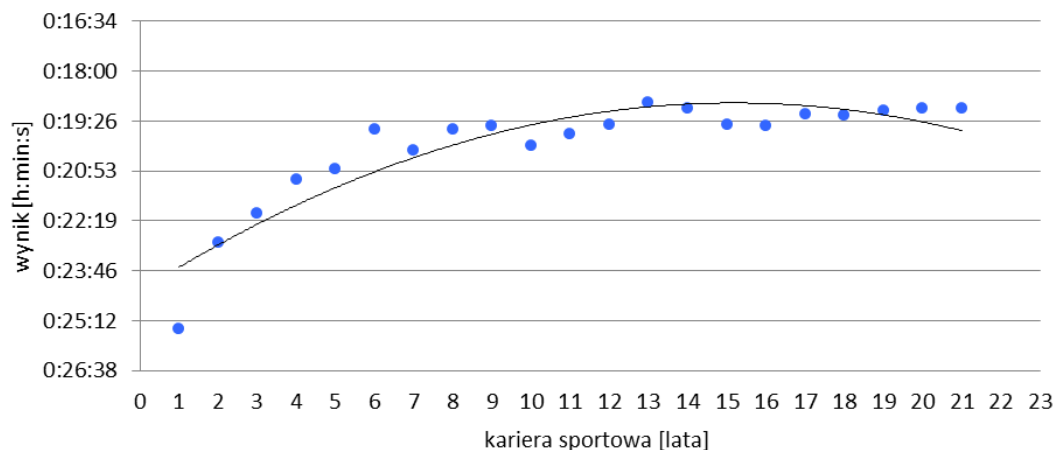
Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci



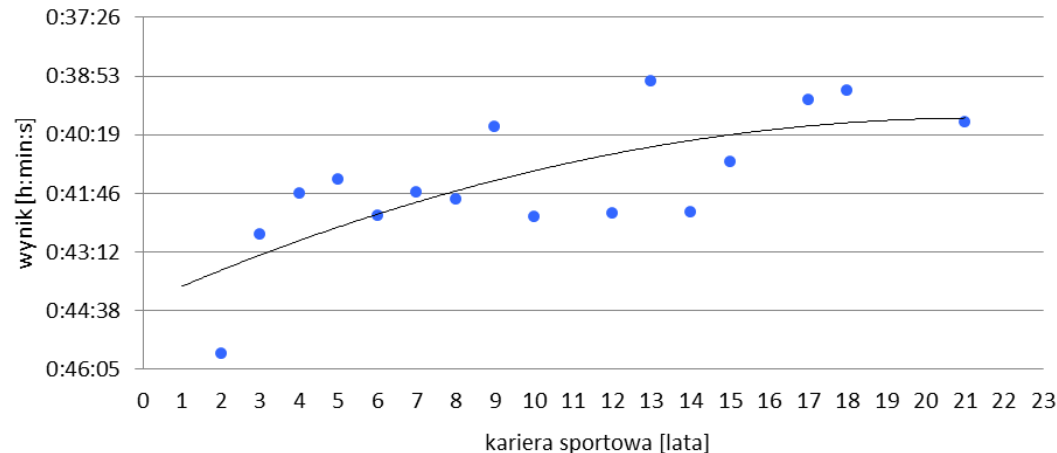
Wykres 6. Dynamika rozwoju Mistrzostwa Sportowego na przykładzie chodźcy



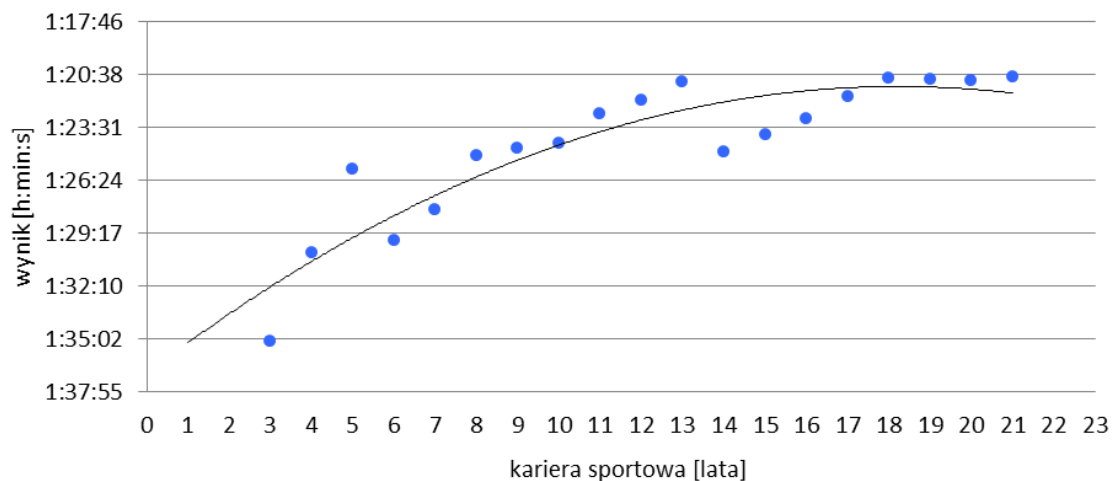
MODEL MATEMATYCZNY ROZWOJU KARIERY SPORTOWEJ NA RÓŻNYCH ETAPACH ROZWOJU MISTRZOSTWA



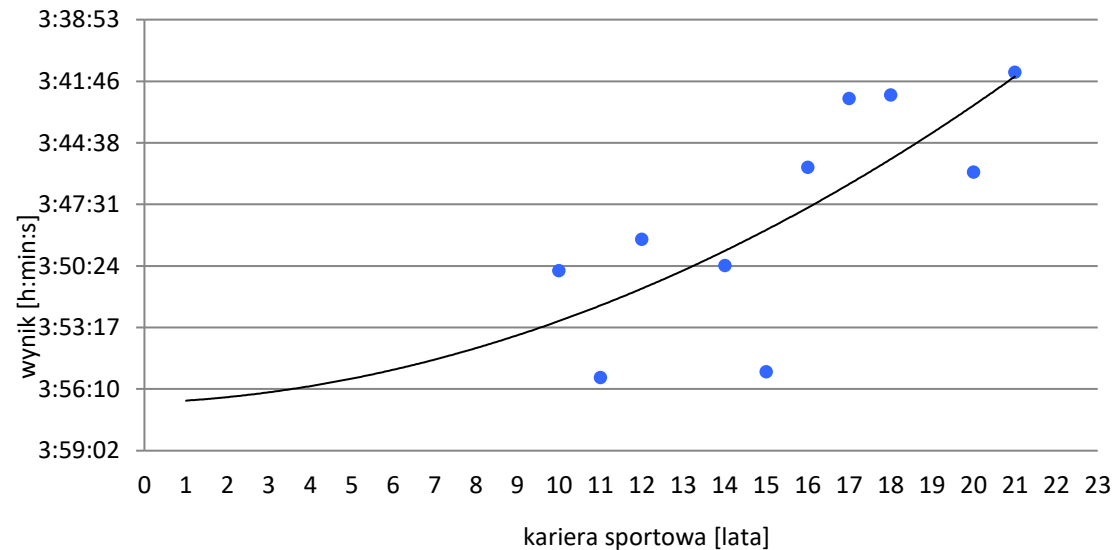
Wykres funkcji kwadratowej: $y = 0,023 x^2 - 0,714 x + 24,34$; utworzonej na podstawie wyników uzyskanych przez zawodnika G.S. **w chodzie na 5 km** w okresie kariery sportowej.



Wykres funkcji kwadratowej: $y = 0,047 x^2 - 1,714 x + 96,9$; utworzonej z szeregów czasowych wyników **w chodzie na 10 km**, uzyskanych przez zawodnika G.S. w okresie 21-letniej kariery sportowej.



Wykres funkcji kwadratowej: $y = 0,047 x^2 - 1,714 x + 96,9$; utworzonej z szeregów czasowych wyników **w chodzie na 20 km**, uzyskanych przez zawodnika G.S. w okresie 21 - letniej kariery sportowej.



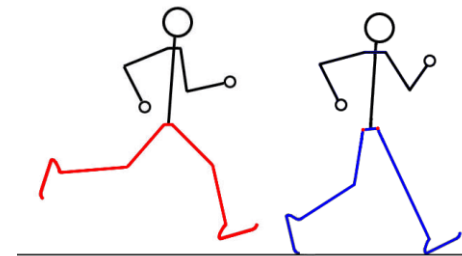
Wykres funkcji kwadratowej: $y = -0,031 x^2 - 0,069 x + 236,8$; utworzonej z **wyników uzyskanych na 50 km** przez G.S. w kolejnych latach szkolenia.

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Debata na temat wczesnej specjalizacji w sporcie trwa od lat. Istnieją opinie skłaniające się do możliwie najwcześniejszego ograniczania spectrum rozwoju i uprawiania jednej dyscypliny. Zdecydowanie więcej argumentów pojawia się jednak po stronie korzyści płynących z wszechstronnego treningu oraz stopniowej specjalizacji na późniejszych etapach rozwoju kariery.

Wczesna specjalizacja w sporcie dzieci

Wnioski



1. Zachęcanie młodych sportowców do próbowania sił w wielu dyscyplinach nie gwarantuje sukcesu. Stwarzamy jednak przez to większy potencjał dla osiągnięcia lepszej jakości ruchu, ograniczenia przeciążeń i zwiększenia zdolności sportowych.
2. Biorąc pod uwagę badania przeprowadzone podczas Igrzysk XXVII Olimpiady w Atenach w 2004r. wiek rozpoczęcia treningów lekkoatletycznych przez zawodników był najliczniejszy w grupie 13-14 latków (22%) oraz osób powyżej 16 roku życia (23%). Kolejne wyniki to: poniżej 7 roku życia 3%, 7-8 lat 5%, 9-10 lat 10%, 11-12 lat 17%, 15-16 lat 20%. Bazując na opinii Nikituskina rekomendowany wiek rozpoczęcia treningów w biegach sprinterskich to 13-14 lat
3. Około 5-6% osób rozpoczynających swoją przygodę z lekką atletyką „dociera” do kategorii senior
4. Z badań wynika, że młodzi sportowcy najczęściej rezygnują z uprawiania lekkoatletyki ze względów ekonomicznych, braku postępu w wynikach, trudności w pogodzeniu nauki ze sportem oraz z przyczyn psychologicznych.
5. Analiza zebranych materiałów dostarczyła dowodów na to, że u G.S można było zauważyć model ekstensywnego wzrostu obciążenia treningowego i intensywnego rozwoju obciążenia u B.K. Pierwszy z nich przyniósł doraźne efekty w postaci rekordowych wyników na 10 i 20 km, ale na niższym poziomie niż drugi. Pomijając skalę talentu (to zagadnienie nie było przedmiotem dzisiejszych rozważań), należałoby go uważać za lepszy.



By osiągnąć sukces, musiałem nauczyć się przegrywać z klasą i to bez względu na powód przegranej. Najważniejsze było wyciąganie wniosków i budowa nowego planu. Planu pozytywnego.

~ R. Korzeniowski, I o to chodzi



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



Minister
Edukacji i Nauki

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**