

Identyfikacja talentów i planowanie wczesnej fazy rozwoju zawodników w chodzie sportowym

Spała 19.11.2023 - LDK

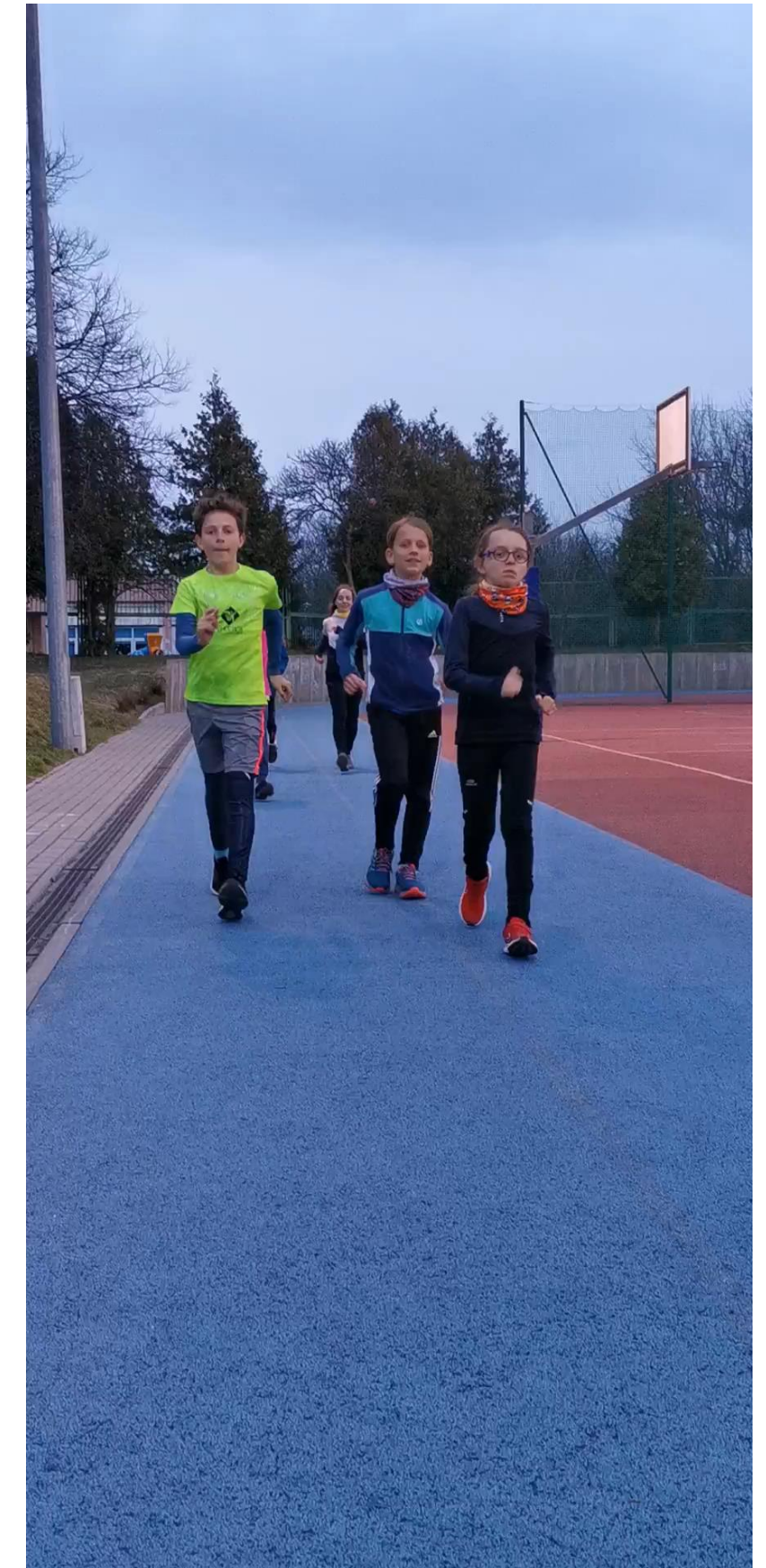


Jak krok po kroku i rok po roku zostać chodźcą?

Baza lekkoatletyczna
+inne dyscypliny
ogólnorozwojowe
U10, U12
Chód sportowy
10-30% tren.

Ukierunkowanie na
konkurencje wytrzymałościowe
: biegi średnie, przełaje
U14/U16
Chód sportowy
50% tren.

Forma ścisła treningu
chodowego z uwzględnieniem
ogólnorozwojowego treningu
siłowego i koordynacyjnego
U16/ U18
Chód sportowy
70 % tren



O co chodzi w połączeniu testu Coopera i treningu na płotkach?

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 – 12 lat					
Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	2190+ m	1810 – 2180 m	1420 – 1800 m	1050 – 1410 m	1040- m
9	2350+ m	1950 – 2340 m	1540 – 1940 m	1130 – 1530 m	1120- m
10	2460+ m	2070 – 2 50 m	1670 – 2060 m	1270 – 1660 m	1260- m
11	2610+ m	2200 – 2600 m	1790 – 2190 m	1390 – 1780 m	1380- m
12	2690+ m	2290 – 2 80 m	1880 – 2280 m	1480 – 1870 m	1470- m

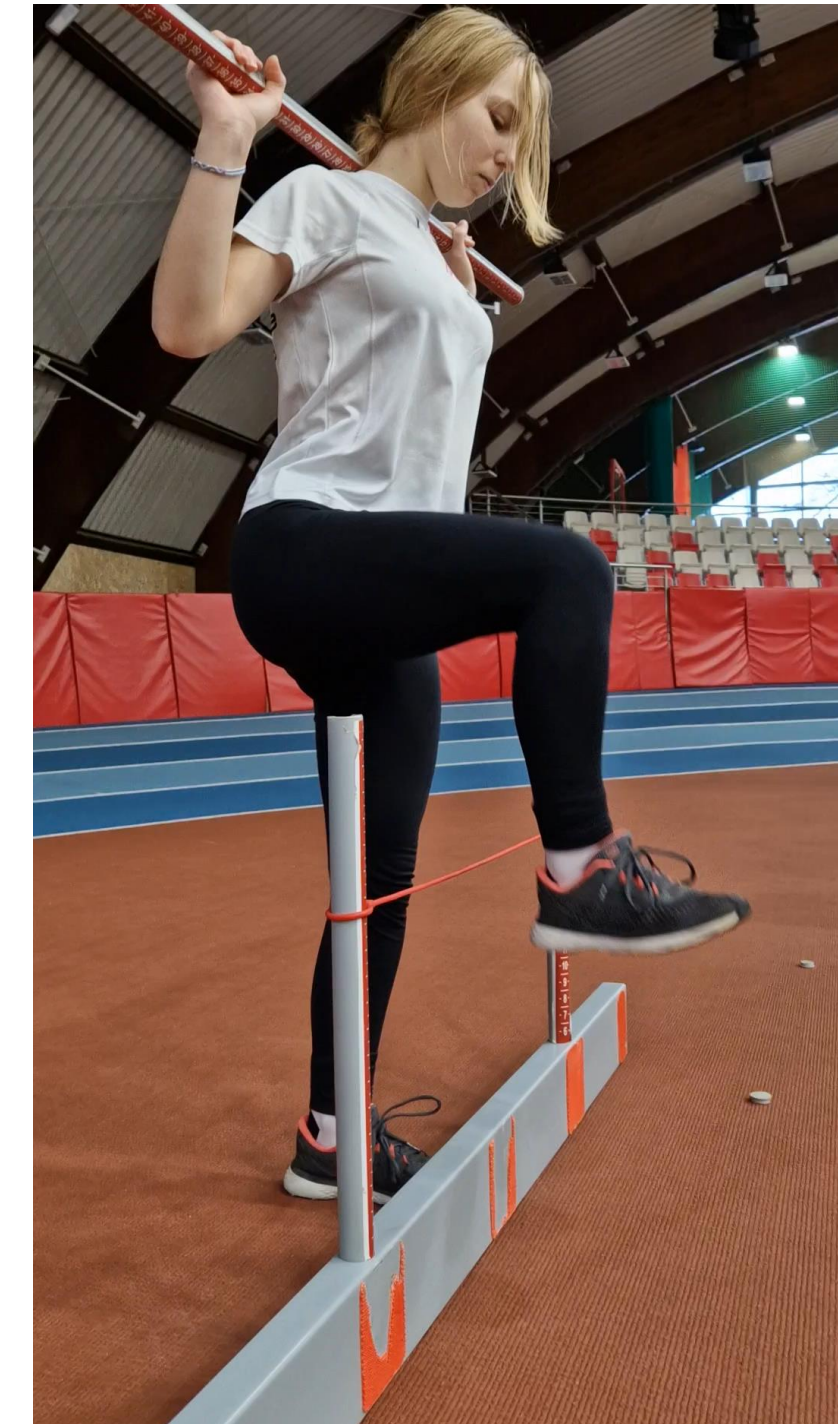
Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 – 12 lat					
Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	2010+ m	1670 – 2000 m	1320 – 1660 m	990 – 1310 m	980- m
9	2120+ m	1770 – 2110 m	1400 – 1760 m	1050 – 1390 m	1040- m
10	2200+ m	1860 – 2190 m	1500 – 1850 m	1160 – 1490 m	1150- m
11	2330+ m	1980 – 2320 m	1620 – 1970 m	1270 – 1610 m	1260- m
12	2370+ m	2030 – 2360 m	1670 – 2020 m	1330 – 1660 m	1320- m

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400 – 2700 m	2200 – 2399 m	2100 – 2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900 – 2000 m	1600 – 1899 m	1500 – 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 – 2800 m	2300 – 2499 m	2200 – 2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000 – 2100 m	1700 – 1999 m	1600 – 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 – 3000 m	2500 – 2699 m	2300 – 2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100 – 2300 m	1800 – 2099 m	1700 – 1799 m	1700- m



Jak w prosty sposób ocenić sprawność funkcjonalną zawodnika?

FMS – prosta metoda pozwalająca na określenie wyjściowej sprawności funkcjonalnej oraz monitorowanie postępów treningowych



Jak planować trening u zawodników w zależności od kategorii wiekowej ?

U-10 1-2- rozwijanie innych zainteresowań

U-12 2-3 zalecany obóz integracyjny

U14 2-4 co najmniej 1 obóz 7 dni

U 16 4-5 + 2 x 7-9 dni obozowe



U 10 – nauka techniki w formie zintegrowanej i na bazie zabawy w chodzenie jak sztafety , z tzw. punktu A do B, okazjonalnie 1000m



Doskonalenie technik lekkoatletycznych, w tym chodu w zgodzie z przepisami LA. Rywalizacja na oficjalnie rozgrywanych dystansach 1-2km



Wybór chodu jako konkurencji dominującej , wprowadzenie treningu z elementami mikrocyklu chodowego Wch1, MZch, tech, chód progresywny dystans startowy 1-3km



Doskonalenie ergonomii ruchu z uwzględnieniem zmian wynikających z rozwoju biologicznego. Chód konkurencją wiodącą z jasno ustalonymi celami sportowymi. Dystans startowy 3-5km

Czy chodźarz może uprawiać inne sporty niż lekka atletyka?

Wspierające bezpieczne

- ✓ Pływanie
- ✓ Jazda na rowerze
- ✓ Gimnastyka sportowa i artystyczna
- ✓ Taniec
- ✓ Biegi na orientację
- ✓ Jazda na rolkach

Kolidujące- ryzykowne

- Gry zespołowe
- Sporty rakietowe
- Wspinaczka
- Akrobatyka
- deskorolka
- szermierka

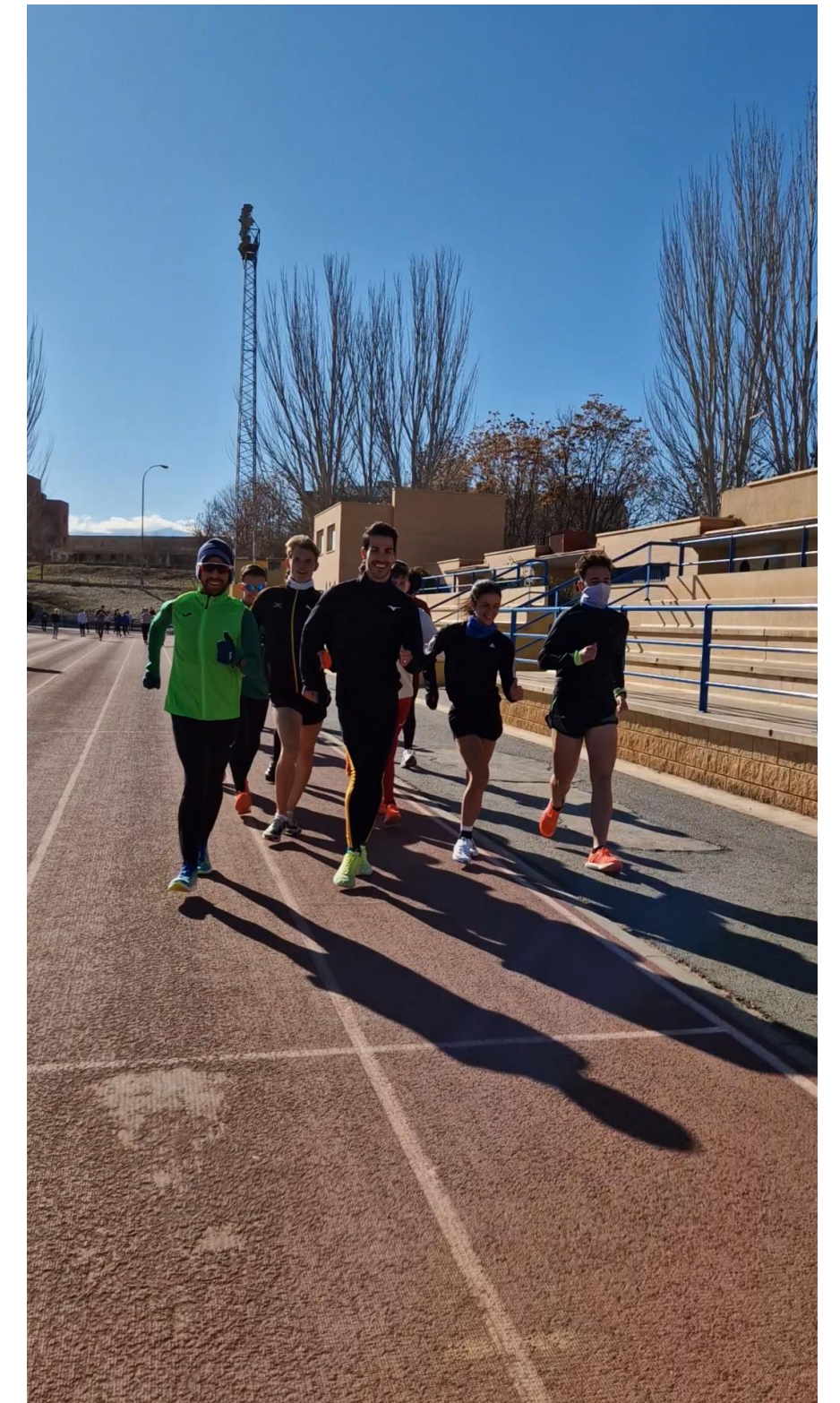
Lekkoatletyczni w optymalnym zakresie :-)



Co sprawia że dzieci w Hiszpanii chcą spróbować treningu chodowego ?



Siła grupy i ścieżka sukcesu>> „kopalnie talentów”
W prowincji Granada 50 zawodników U12-U14
i 30 zawodników w przedziale U16-U20



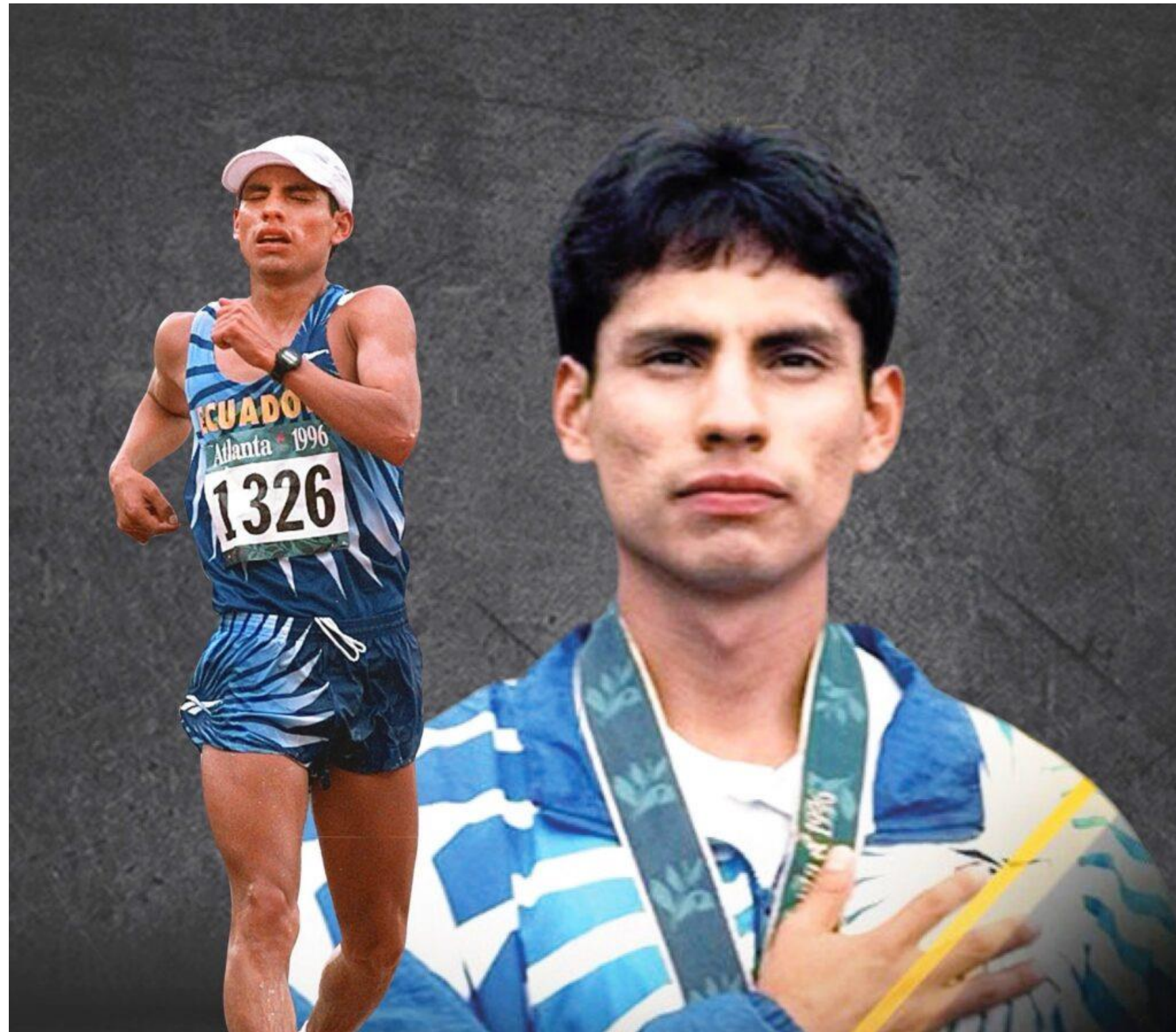
O co chodzi w Granadzie >>>Hiszpanii?



- ✓ Medalowa tradycja mistrzów
- ✓ Grupa rówieśników rywalizujących od poziomu regionu po mistrzostwa krajowe
- ✓ Pełna integracja lekkoatletyczna
- ✓ Kadra trenerska szkolona centralnie i wspierana metodycznie przez regionalne badawcze i metodyczne struktury sportowe
- ✓ Włączenie lokalnych trenerów w struktury organizacyjne RFA



Jefferson Perez został mistrzem olimpijskim w wieku niespełna 22 lat



- U18 będą walczyć o swoją szansę już w Los Angeles 2028
- U16 i U14 mogą mierzyć w Brisbane 2032

Pierwsza szansa na wygraną w igrzyskach olimpijskich statystycznie pojawia się po 8-13 latach od rozpoczęcia regularnych treningów w wybranej dyscyplinie sportu

Ile lat dzisiejsi zawodnicy LDK będą mieli w czasie zbliżających się igrzysk?

Dziękuję za uwagę i zapraszam do dyskusji

