



Konferencja metodyczno- szkoleniowa

OPO Spała – 17-19 listopada
2023



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program Dofinansowano ze środków
Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej
których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki





Ministerstwo
Sportu i Turystyki



ORLEN

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO W OBLICZU Wczesnej SPECJALIZACJI W LEKKIEJ ATLETYCE

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





- możliwe 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, a 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.

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHESTRONNEGO

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)



Program Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

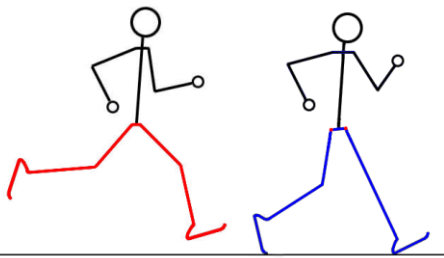
ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHESTRONNEGO

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)



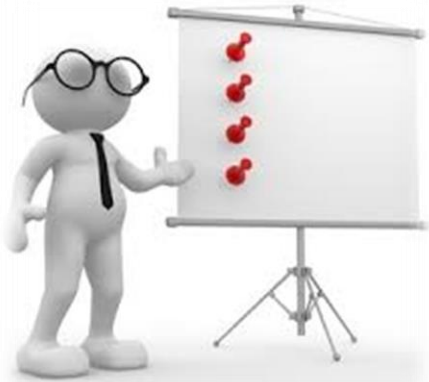
DOBÓR jest postępowaniem, dzięki któremu możliwe jest wyłonienie najlepszych osobników w odpowiednim wieku. Osoby te będą najbardziej utalentowane oraz ich rozwój i właściwości będą rokować w przyszłości do osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego
(Sozański 1999)

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

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

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

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

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

Trening progresywny

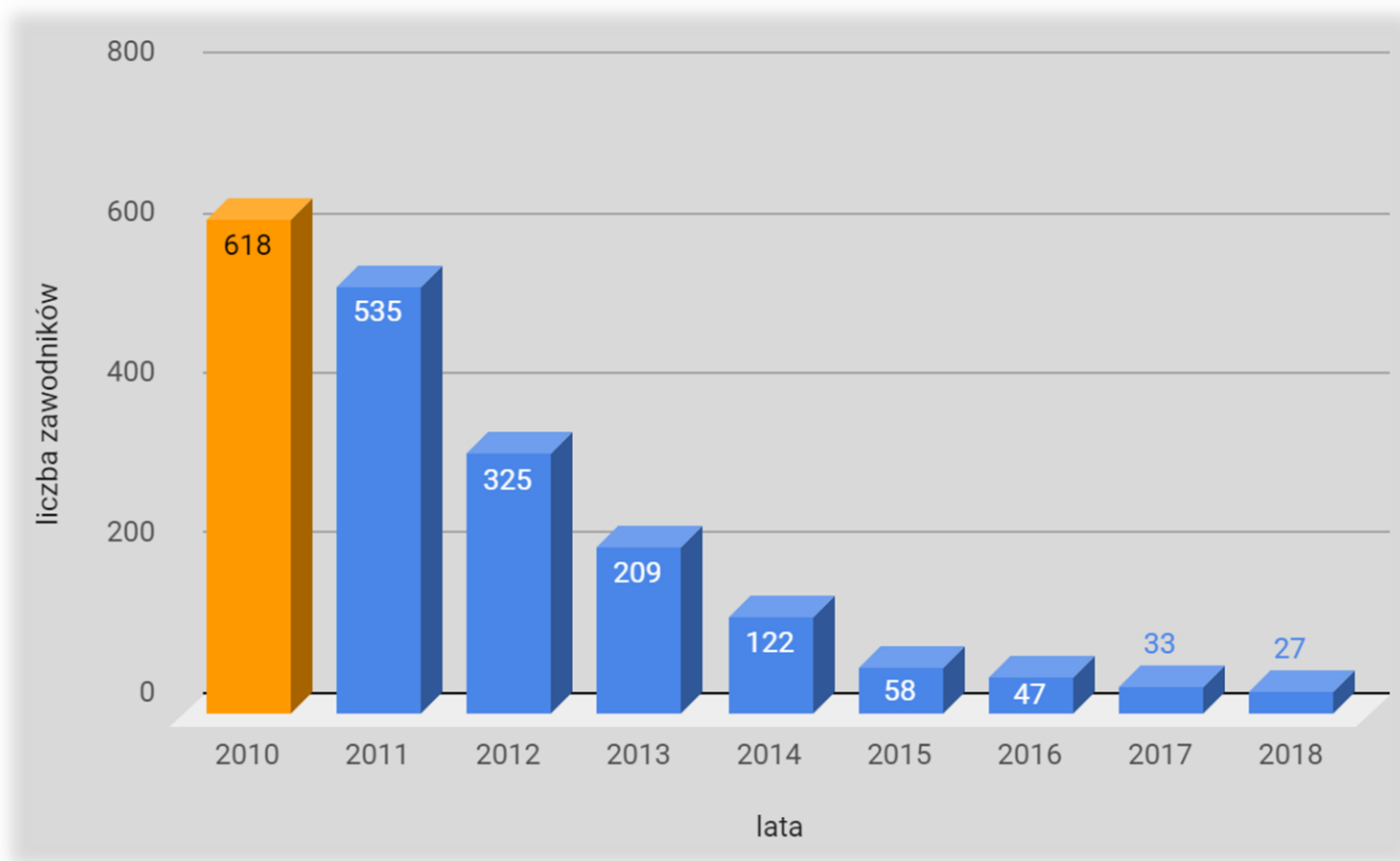
- to obciążenia o charakterze wszechstronnym spełniają w całym analizowanym przedziale wieku wiodącą rolę według kryterium rodzaju obciążeń, po nich kolejno są ukierunkowane i specjalne (W - U - S)

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.

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.

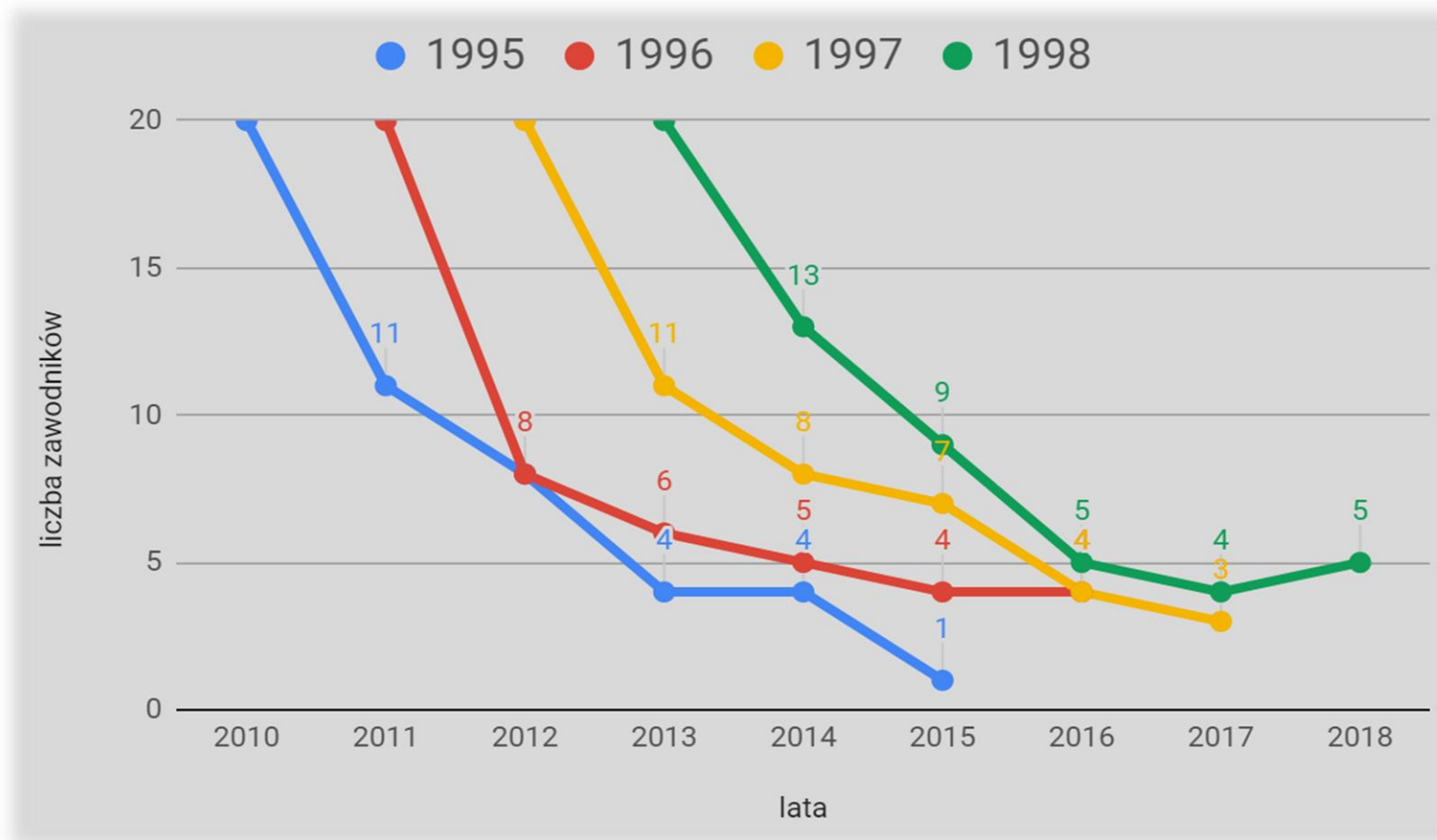


ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHESTRONNEGO



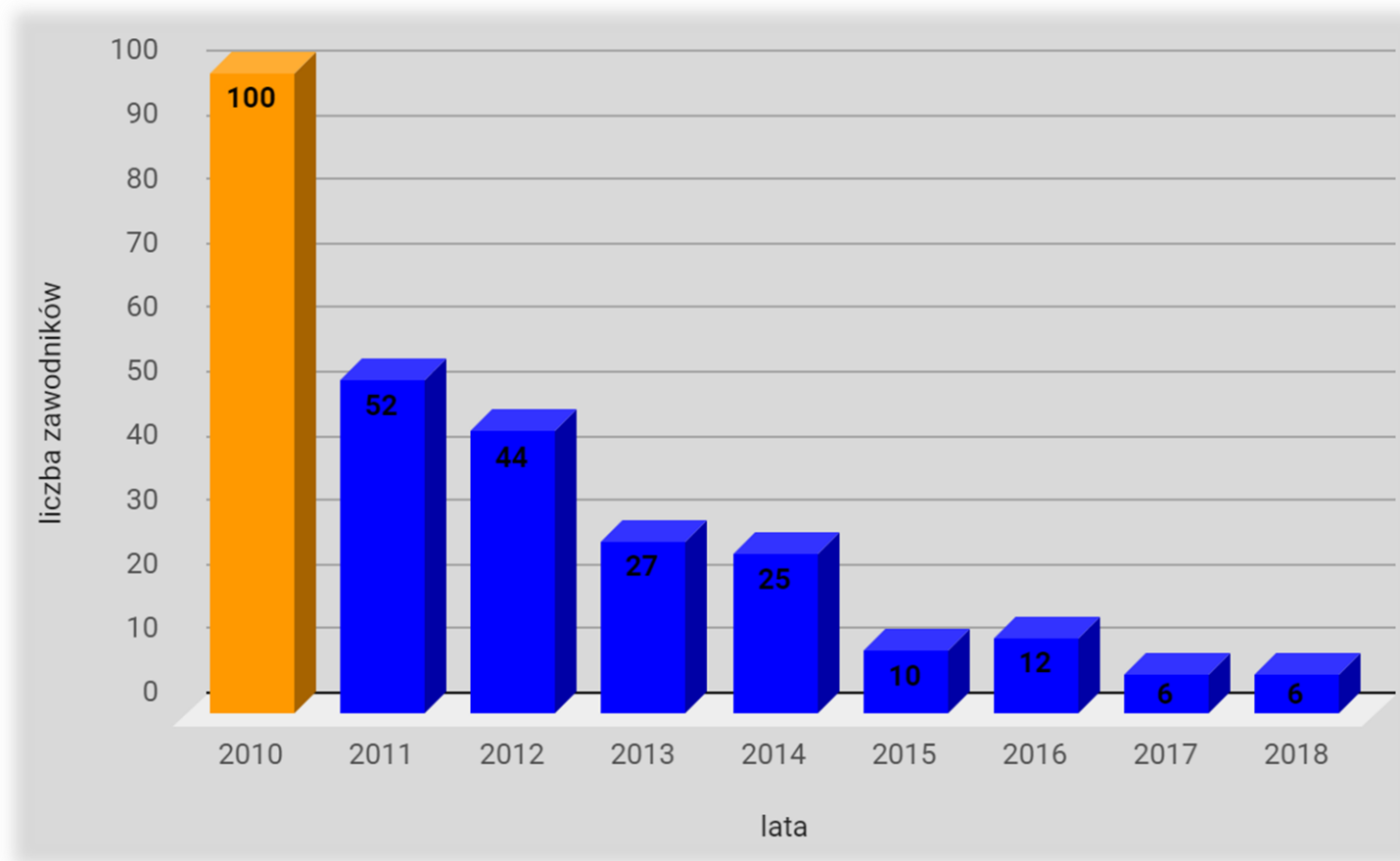
Wykres 1. Liczba startujących zawodników na 100 m w roku 2010 w kategorii młodzik oraz ich liczba w kategoriach wyższych

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO



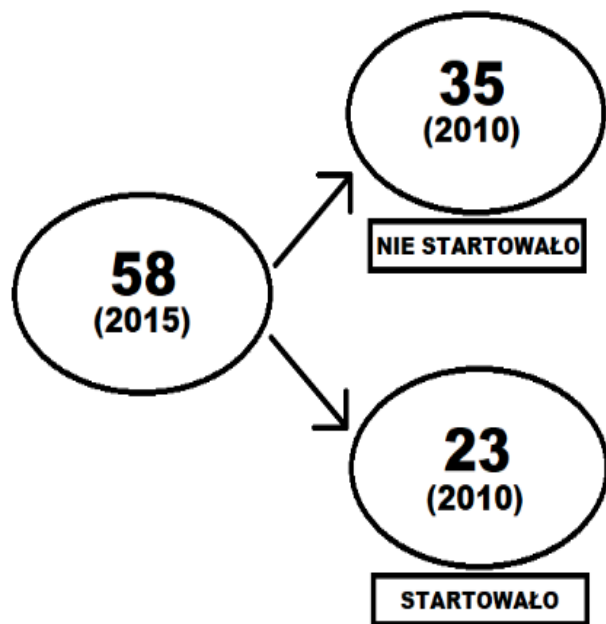
Wykres 2. Liczba startujących zawodników sklasyfikowanych w „pierwszej 20” roczników 1995, 1996, 1997, 1998 od kategorii młodzika do seniora (20 lat)

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

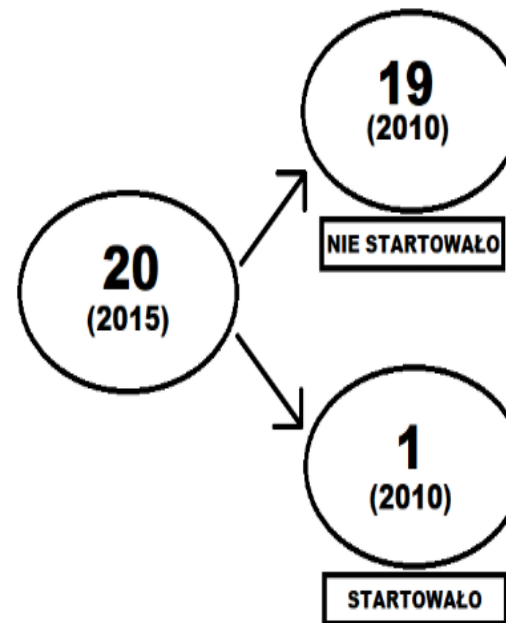


Wykres 3. Liczba startujących zawodników sklasyfikowanych w „pierwszej 100” rocznika 1995 w kategorii młodzik oraz kolejnych latach do 2018 roku

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

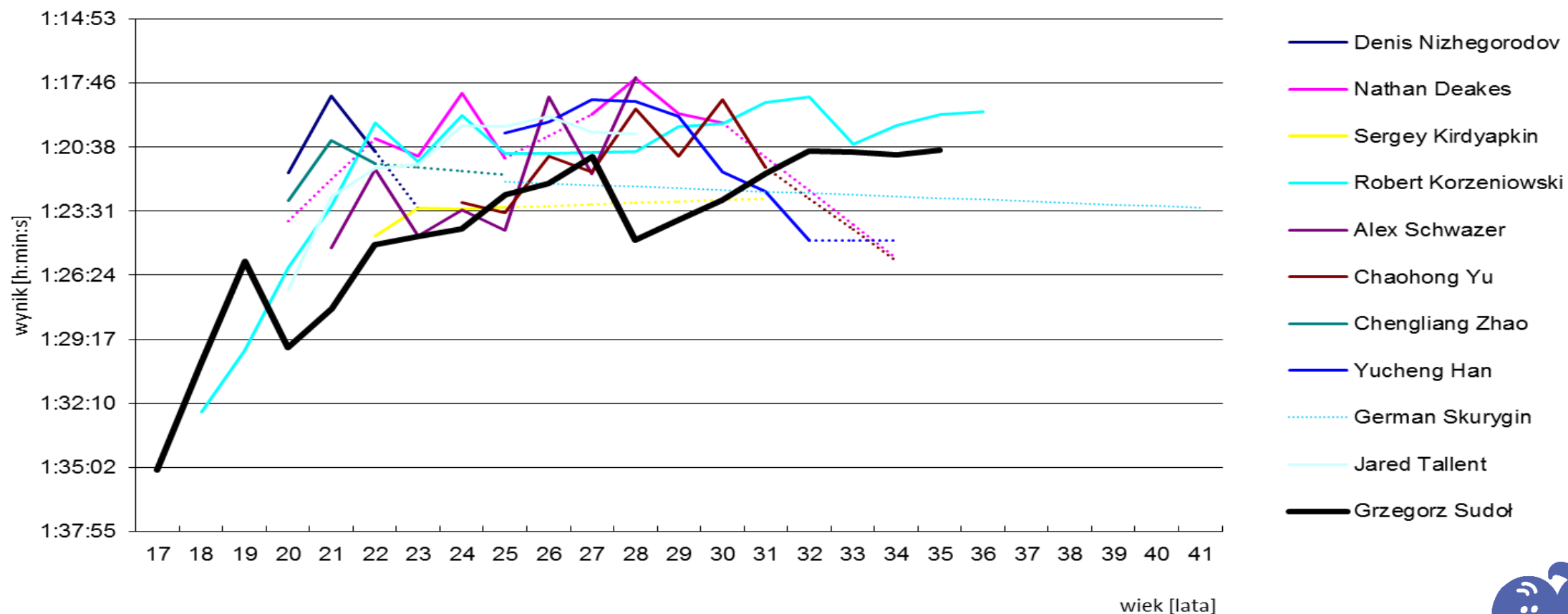


Rysunek 1. Liczba zawodników z rocznika 95 startujących w kategorii senior (w 2015 roku) oraz ilość startujących i nie startujących w kategorii młodzik (w 2010 roku)



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

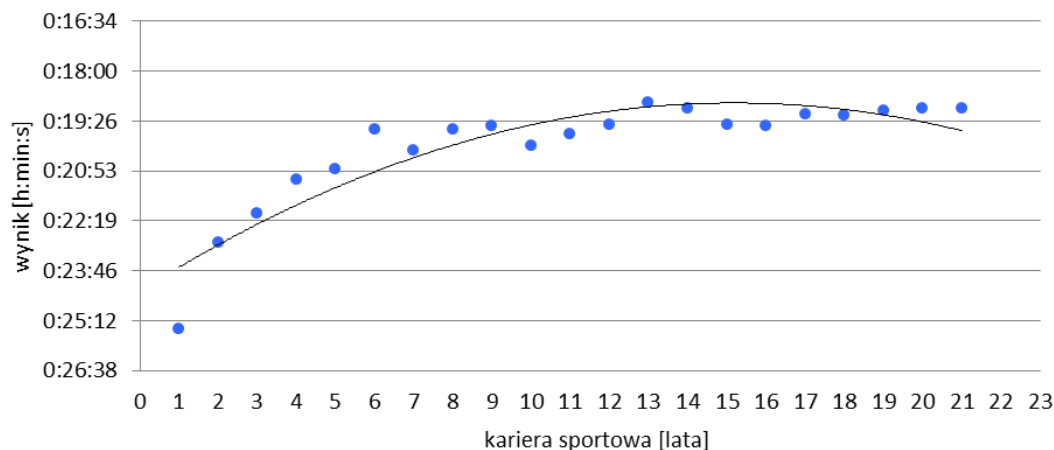
ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO



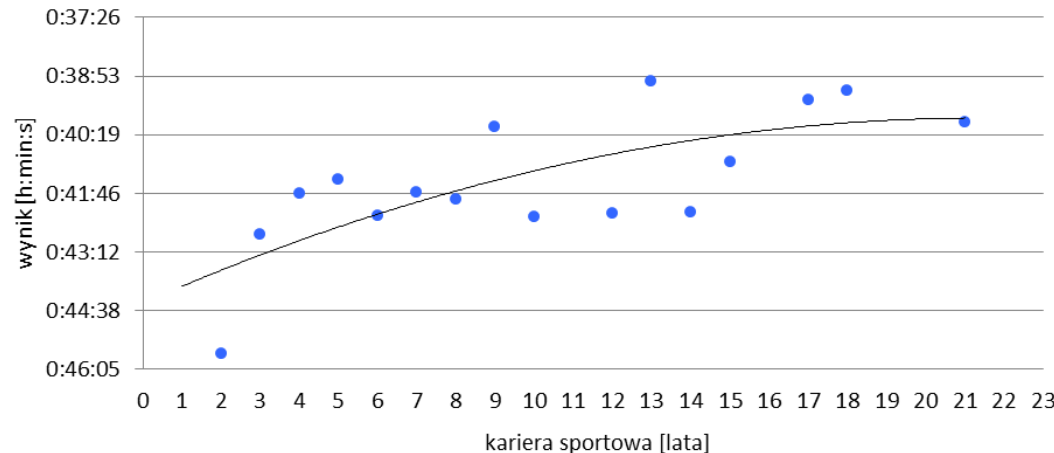
Wykres 4. Dynamika rozwoju Mistrzostwa Sportowego na przykładzie chodźarzy



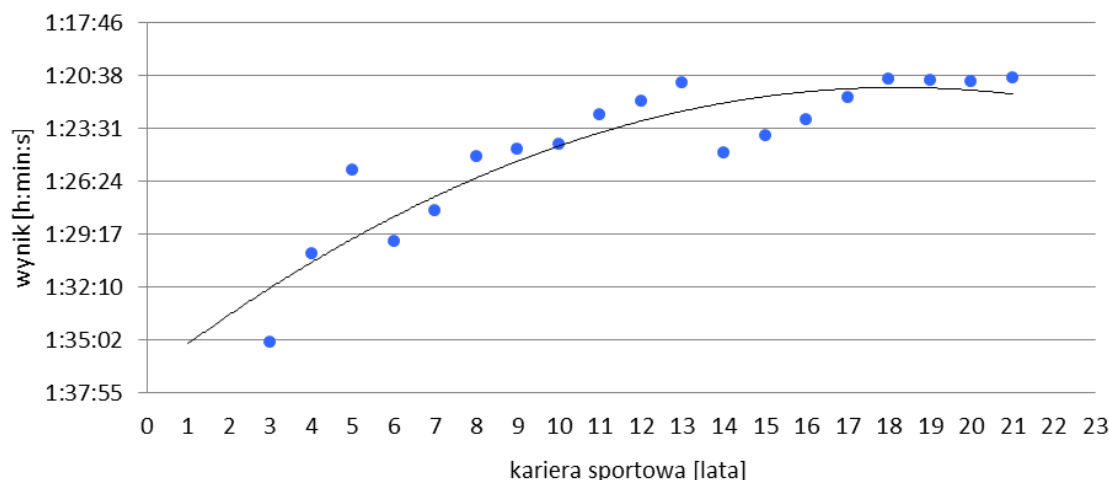
MODEL MATEMATYCZNY ROZWOJU KARIERY SPORTOWEJ NA RÓŻNYCH ETAPACH ROZWOJU MISTRZOSTWA



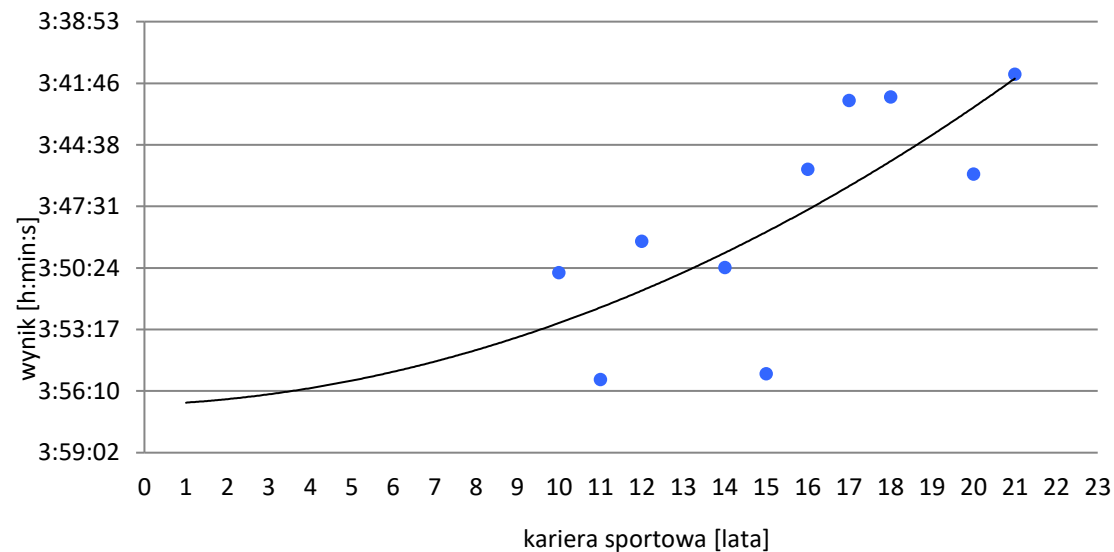
Wykres funkcji kwadratowej: $y = 0,023x^2 - 0,714x + 24,34$; utworzonej na podstawie wyników uzyskanych przez zawodnika G.S. wchodzie na 5 km w okresie kariery sportowej.



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



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



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

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHESTRONNEGO

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.

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

PODSTAWY TRENINGU OGÓLNOROZWOJOWEGO DZIECI I DOROSŁYCH



ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO SZKOLENIA W LEKKOATLETYCE

1. Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi
2. Odpowiednia budowa somatyczna
3. Spełnienie norm testu sprawności
4. Wykazywanie zainteresowań sportowych
5. Pisemna zgoda rodziców



ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO



Wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosić powinien w tygodniu **co najmniej 10 godzin**, zawierając w tym obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół. W przypadku oddziałów mistrzostwa sportowego i **szkół mistrzostwa sportowego** minimalny obowiązkowy tygodniowy zakres zajęć sportowych, ustalony przez dyrektora szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów, powinien wynosić **16 godzin.**
(ustawa)

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHESTRONNEGO

Planowanie rocznego obciążenia dla klas IV-VI (magazyn trenera)

Tabela 9. Łączny podział godzin / rok

L P.	Klasy	IV	V	VI
	Działy materiału			
1.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i kierunkowane	400	310	200
2.	Ćwiczenia techniczne	70	100	150
3.	Ćwiczenia specjalne	-	70	120
4.	Sprawdziany i testy	10	10	10
5.	RAZEM	480	480	480

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

Manifestu Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej odnośnie zasad treningu dzieci i młodzieży:

1. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu wyczynowego każde dziecko winno przejść szczegółowe badania lekarskie
2. Trener ponosi pełną odpowiedzialność za teraźniejszość i przyszłość powierzonego mu dziecka, nie tylko w sferze realizacji celów sportowych
3. **Trening dziecięcy** poddany kontroli medycznej i prowadzony zgodnie z podanymi powyżej wskazaniem, może wnieść pozytywne wartości do procesu rozwoju dziecka. **Jeżeli przybiera jednak postać treningu dla maksymalnych osiągnięć za wszelką cenę musi spotkać się z krytyką zarówno na gruncie medycznym, etycznym, środowiska trenerskiego**

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

Manifestu Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej odnośnie zasad treningu dzieci i młodzieży:

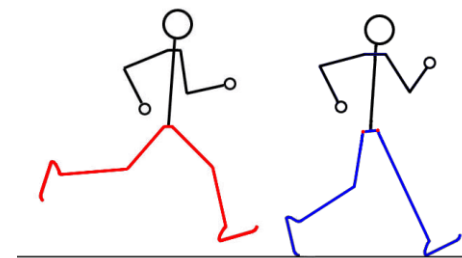
4. Indywidualność dziecka (jego predyspozycje i możliwości rozwojowe) musi być zidentyfikowana przez trenera i traktowana jako główne kryterium rządzące organizacją procesu treningowego. Odpowiedzialność za cały rozwój dziecka musi zyskać pierwszeństwo przed wymaganiami treningu i zawodów sportowych.

5. Dzieci należy zapoznać z szeroką gamą form aktywności sportowej po to, aby mogły dokonać wyboru takiego sportu, który będzie odpowiadał ich potrzebom psychicznym, zainteresowaniom, a także wymaganiom, co do budowy ciała i fizycznych możliwości. Zwiększy to prawdopodobieństwo sukcesu sportowego i zredukuje liczbę rezygnujących ze sportu.

ZASADY PROCESU TRENINGOWEGO REALIZOWANEGO Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

- Konieczność dostosowania formy ćwiczeń do wieku osoby ćwiczącej
- Dostosowanie zakresu współzawodnictwa do potrzeb rozwojowych.
- Wykorzystanie optymalnego stadium rozwojowego dla kształtowania motoryki oraz nauczania ruchu.
- Ostrożność w dozowaniu ćwiczeń o charakterze U i S w okresie dojrzewania.
- Uwzględnienie indywidualnego tempa i rytmu rozwoju psychofizycznego.
- Uwzględnienie indywidualnego zróżnicowania ćwiczących również pod względem prezentowanych zdolności i **temperamentu**.
- Uwzględnienie przewagi motorycznej chłopców nad dziewczętami.
- Szerokie uznanie istotności udziału czynnika motywacyjnego.
- Umiejętne zastosowanie w treningu dzieci i młodzieży ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych.

ROLA I ZNACZENIE PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO



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. Bardzo dużą rolę w rozwoju młodego sportowca odgrywa przygotowanie wszechstronne, szczególnie na początkowych etapach szkolenia sportowego
3. 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%), poniżej 7 roku życia 3%, 7-8 lat 5%, 9-10 lat 10%, 11-12 lat 17%, 15-16 lat 20%
4. Około 5-6% osób rozpoczynających swoją przygodę z lekką atletyką „dociera” do kategorii senior
5. Obowiązek prowadzenia WF w klasach I-III przez nauczyciela WF lub nauczyciela wspomagającego.
6. Analiza zebranych materiałów dostarczyła dowodów na to, że u G.S można było zauważyć model ekstensywnego wzrostu obciążenia treningowego i intensywnego rozwoju obciążenia, a poziom treningu wszechstronnego był ponad dwukrotnie wyższy od badanych rówieśników.



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 Dofinansowano ze środków
Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej
których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki



Dziękuję za uwagę!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program Dofinansowano ze środków
Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej
których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki

