

„Wkładka szkoleniowa” to integralna część naszego magazynu, a zarazem odrębna całość. Autonomię tych kolumn wyznacza szczegółowa tematyka związana z warsztatem trenerskim, organizacją i systemami szkolenia, wszelkimi formami wsparcia medycznego oraz naukowym zapleczem lekkiej atletyki. Wymiana wiedzy i doświadczeń jest fundamentem postępu i na tych łamach chcemy taką wymianę umożliwić. Do współpracy zapraszamy wszystkich, którzy podzielają pogląd, że dorobek intelektualny dyscypliny jest dobrem wspólnym i należy go utrzymywać. Żywimy też głębokie przekonanie, że wkładka stanie się w niedługim czasie szerokim, zawodowym forum dyskusyjnym o problemach naszego sportu, poczynając od spraw młodzieży, a na seniorach kończąc.

▶ Płotki A-Z.

Skuteczne ćwiczenia w nauczaniu biegu przez płotki.

Marek Wochna

Wstęp

Bieg przez płotki stanowi jedną z ciekawszych konkurencji lekkoatletycznych zarówno pod względem estetycznym jak i szkoleniowym. Wiele osób podziwia płotkarzy za elegancję, sposób pokonania płotka, rytm, walkę z dystansem i problemami występującymi w czasie biegu.

Kandydat na płotkarza powinien wykazywać się w pewnym sensie przeciwstawnymi cechami psychofizycznymi: po pierwsze powinien posiadać predyspozycje baletowo-rytmiczne, po drugie cechować się agresywnością i wolą walki.

Nie jest łatwo pogodzić te dwie skrajności i być może dlatego niewiele osób podejmuje ryzyko uprawiania tej ciekawej konkurencji. Warto jednakże rozejrzeć się za kandydatami obdarzonymi powyższymi cechami charakteru i jednocześnie prezentującymi wysoki poziom cech motorycznych.

Talent do uprawiania tej, czy innych konkurencji lekkoatletycznych ma wymiar wielopłaszczyznowy. Na pierwszy rzut oka trudno jest wyrokować i zaszerogowywać danego osobnika przypisując mu określoną specjalność. Rodzi się więc pytanie. Czy można jednoznacznie ocenić w 100 procentach predyspozycje zawodnika do określonego sportu i przedstawić kryteria, wg których kandydat na zawodnika osiągnie mistrzostwo sportowe?

Artur Kohutek po zakończeniu kariery, już jako rekordzista Polski mówił, że najlepszym sprawdzianem w biegu na 110 m ppł jest bieg na 110 m ppł. Paweł Czapiewski, także rekordzista Polski określał siebie jako zawodnika mało szybkiego, niezbyt wytrzymałego, ale w biegu na 800m najszybszego do tej pory Polaka na tym dystansie. A przecież te cechy najbardziej są eksponowane w biegach średnich. Jest zatem jakiś

niezauważalny element, który przy nawet gorszych parametrach podstawowych cech motorycznych, decyduje o sukcesie tego, a nie innego zawodnika.

Można więc, szczególnie we wstępnych etapach szkolenia pomylić się co do przydatności kandydatów do uprawiania lekkiej atletyki i określenia ich finalnych możliwości.

Trenerom lekkiej atletyki jest trudno pozyskać właściwy „materiał szkoleniowy”. Przeważnie decyduje przypadek i tzw. „nos trenerski”.

Poza tym złożoność lekkiej atletyki, zniechęca młodzież do jej uprawiania. Łatwiej jest wybrać dyscypliny prostsze, o bardziej wyrazistej formie rywalizacji, niż „męczyć się”, nauczając się wielu elementarnych ćwiczeń lekkoatletycznych w początkowych etapach, nie zawsze gwarantujących satysfakcję z efektów swojej pracy. Stąd duża dynamika zmian trenujących i odpływ – być może i talentów lekkoatletycznych, do innych dyscyplin; piłki nożnej, siatkowej czy koszykówki.

Należy więc ostrożnie podchodzić do naboru i selekcji (1). Niektórzy mówią, że trzeba być innowacyjnym, inaczej spojrzeć na problem. Drudzy, że są szkoły, gdzie powielamy ich założenia i też osiągamy sukces.

Gdzie tkwi istota sukcesu i realizacji założonych celów? Należy również odpowiedzieć na istotne pytania. Czym więc jest trening, jakimi zasadami kieruje się trener w procesie szkolenia sportowego, jakie ćwiczenia zastosować, aby skutecznie i poprawnie nauczyć techniki konkurencji lekkoatletycznej?

W niniejszej pracy na podstawie własnych doświadczeń ze stosowania ćwiczeń płotkarskich w przygotowaniu lekkoatletów na poszczególnych etapach szkolenia oraz przeglądu literatury, przedstawiam metodykę nauczania biegu przez płotki. Właściwie pokierowany

proces treningu z zastosowaniem ćwiczeń płotkarskich, szczególnie na początku kariery lekkoatlety może przyczynić się do prawidłowego jego rozwoju, aż do osiągnięcia poziomu mistrzostwa sportowego włącznie.

Przedstawiona koncepcja metodyki nauczania biegu przez potki przyjęła nazwę **PŁOTKI A-Z**.

2. Metodyka nauczania biegu przez płotki w programie „Płotki A-Z”

2.1. Podstawowe założenia metodyki nauczania biegu przez płotki

Nauka biegu przez płotki nastęrcza wiele problemów szczególnie u dzieci. Zbyt szybkie przechodzenie do ćwiczeń zasadniczych - startowych może budować niepotrzebne bariery, które na trwale zniechęcą do podjęcia prób biegania przez płotki.

Przyjęto więc następujące założenia:

- W każdym okresie ontogenezy człowieka można rozpocząć naukę ćwiczeń płotkarskich mających na celu opanowanie techniki pokonania płotka i rytmu biegowego przez płotki (2)
- Wydaje się celowe wprowadzenie podstawowych umiejętności płotkarza w wieku najlepszym dla kształtowania rytmu i koordynacji czyli w wieku 8-10 lat przy użyciu płotków i przeszkód tzw. „miękkich”, kartony, płotki z obudową z pianki, materacy, klocków z pianki i t.p.(2)
- Najważniejszym i optymalnym okresem rozpoczynania treningu płotkarskiego wydaje się wiek 14-16 lat,

gdzie po okresie skoku pokwitaniowego można nauczać konkurencji bardziej złożonych koordynacyjnie.

- Nauczanie powinno być oparte na treningu ogólnorozwojowym (szkoła poznańska-3), uwzględniającym nauczanie uproszczonego wieloboju lekkoatletycznego. Ważnym elementem jest stosowanie sprinterskiego ABC w przekroju całego roku szkoleniowego.
- W wieku 16-17 lat można po takim okresie przygotowań przystąpić do treningu specjalistycznego, uwzględniającego wybór odpowiedniej konkurencji dla zawodnika.

2.2 ABC ćwiczeń biegowych

Na każdym etapie szkolenia sportowego należy wdrażać podstawy techniki biegu która stanowi osnowę treningu każdego lekkoatlety. Właściwe opanowanie podstaw techniki biegu stwarza bazę pod przyszłe sukcesy w większości konkurencji LA.

- Sprinterska Zabawa Biegowa (SZB)

- **Ćwiczenia biegowe w miejscu** (z biegową pracą RR) marsz A, kankan A, kankan B, kankan A/B (L, P) kankan A/bok, kankan B/Abok,

- **Ćwiczenia biegowe w marszu** (w rytmie 1,2,3 kroków) marsz sprinterski A, kankan sprinterski A, kankan sprinterski A/bok kankan sprinterski B, kankan sprinterski A/B,

- **Ćwiczenia w biegu** (w rytmie 1,2,3,4,5 kroków) skipy A, B, C, D, podskoki sprinterskie, wieloskoki sprinterskie L, P, LP, LLPP, starty sytuacyjne

- **Ćwiczenia biegu sztafetowego**

Tabela1. Metodyka stosowania ćwiczeń płotkarskich

Lk	Ćwiczenie	II.pł	odl.	il.p.	Lk	Ćwiczenie	II.pł	odl.	il.p.
A1	Marsz zakroczny A	4-6	2,5st	5	D1	Pędzel płotkarski na 3kr	4-6	16-20st	3-4
A2	Kankan L/P w m-cu wew, zewn bok do pł	1		10	D2	Bieg rytmowy 3kr listwy, SW (D5kr)	8 listew	-7m	4-6
A3	Kankan L/P na zewn/wewn w ruchu bokiem do pł	4-6	2,5st	3-5x L/P	D3	Bieg rytmowy 3kr karton/gąbka SW (D5kr)	4 k-n	-7m	4-6
G	1.Zleżania przewrotnego siad prosty ze skłonem	ćw		10-12x2	G	1.Ćwicz gibkości płotk z płotkiem	ćw		6-8x2
A4	Kankan płotkarski na 1 kr	4-6	5st	6-8	D4	Bieg NA na 3kr, SW(D5kr)	4-6	-8m	2-3
A5	Marsz NZ na 3 kr	4-6	5 st	4-6LP	D5	Bieg pł. na 3kr, SW (D5kr)	4-6	-8m	2-3
B1	Kankan zakroczny na 1 kr	8-10	4-5st	8-10	E1	Pędzel. NZ 3 kr	4-6	-8m	3-4
B2	Kankan NA na 1 kr	4-6	4-5st	4-6LP	E2	Pędzel NA na 3 kr	4-6	-8m	3-4
B3	Kankan NZ na 1 kr	4-6	4-5st	4-6LP	E3	Bieg pł na 3 kr SW(D7-8kr)	4-6	-8m	3-4
G	1.W siadzie płotkowym skłony na LN i PN	ćw		10-12x2	E4	Dobieg do 1 pł SN (D7-8kr)	1	-start	4-6
B4	Pędzel. NZ 3 kr	4-6	8-10st	4-6LP	E5	Bieg 2-3pł SN(D7-8kr)	2-3	-start	2-3
B5	Bieg NZ na 1 kr	4-6	8-10st	4-6LP					
C1	Kankan obrotowy	8-10	3,5st	4-6LP	Z1	Pędzel NZ w R 5kr	4-6	-start	2-3
C2	Marsz płotkarski pod płotkiem LN i PN	8-10	3,5st	6-8	Z2	Pędzel NA w R 5kr	4-6	-start	2-3
C3	Pędzel NA na 3 kr	4-6	8-10 st	4-6	Z3	Biegi rytmowe 4-6 pł, SW/SN (D7-8kr)	4-6	-start	3-4
G	Zestania rozkrocznego siady płotkowe na przemian L/P	ćw		8-10 x2	Z4	Biegi rytmowe pow 6 pł, SW/SN(D7-8kr)	7-12	-start	2-3
C4	Bieg NA na 1 kr	4-6	8-10st	4-6	Z5	Bieg 60/110/100 m pł, SN (D7-8kr)	5-10	-start	1-2
C5	Pędzel płotkarski na 3kr	4-6	16-20st	3-4					

Biegi rozstawne są szczególnie ciekawe dla dzieci i uatrakcyjnają każde zajęcia.

2.3 Płotki A-Z

W każdym programie znajduje się 5 ćwiczeń płotkarskich i dwa ćwiczenia gimnastyczne lub gibkości specjalnej wspomagające proces uczenia. Podano ilości płotków, wysokości i odstępów pomiędzy płotkami oraz ilość powtórzeń każdego ćwiczenia.

Objaśnienia skrótów:

L/P- na przemian lewą i prawa nogą

odl.- odległość między płotkami

3,5 st- 3,5 stopy, -

7m do 7 metrów ,

start- odległość +/- 5% odległości startowej

il. pł.- liczba płotków

il.p.- liczba powtórzeń ćwiczenia

NZ- noga zakroczna

NA- noga atakująca

ćw.- ćwiczenie

SN- start niski,

SW- start wysoki

D- dobieg do 1 płotka, z podaną il. kroków (5, 7/8 kr)

5LP- 5 powtórzeń na nogę lewą i 5 powt. na nogę prawą

Pędzel pł.- ćwiczenia wykonywane w 1/2 skipie i w skipo-biegu

Bieg pł- ćwiczenia wykonywane w pełnym biegu z boku i przez środek płotka

Uwaga; wszystkie ćwiczenia wykonujemy ze swobodnego nabiegu (najścia), pozostałe zgodnie z zaleceniami podanymi w tabelce.

Tabela 2. Stosowanie programów A-Z w kolejnych treningach

m-c	Kolejny trening (2 x w tygodniu)							
	1	A	A	A	B	B	A	A
2	B	B	A	A	0	0	B	B
3	C	C	A	A	B	B	C	C
4	A	B	0	0	C	C	C	D
5	D	C	C	D	D	D	C	E
6	0	0	E	E	E	Z	E	Z
7	E	Z	0	0	udział w zawodach	udział w zawodach	udział w zawodach	udział w zawodach

Program PŁOTKI A-Z zawiera 6 grup ćwiczeń (A,B,C,D,E i Z). W każdej grupie występuje 5 ćwiczeń, które stanowią główną oś metodycznego kształtowania nawyków ruchowych prowadzących do opanowania biegu przez płotki w pełnej formie tzw. startowej. Warunkiem przejścia z grupy A do dalszych zestawów ćwiczeń jest dokład-

ne opanowanie techniki wykonania ćwiczeń wchodzących w zakres poszczególnych grup. Charakterystyczne jest przenikanie wybranych ćwiczeń grupy poprzedzającej naukę ćwiczeń do grup następnych.

Grupa 0 oznacza przerwę w stosowaniu ćwiczeń płotkarskich.

3. Uwagi końcowe

Bieg przez płotki jest ważnym składnikiem przygotowania sprawności ukierunkowanej każdego lekkoatlety. Stanowi bazę pod tzw. „Kulturę lekkoatletyczną”. Bez opanowania podstawowej ogólnej struktury biegu przez płotki każdy lekkoatleta będzie „upośledzony” i pozbawiony szans na prawidłowy rozwój swojej kariery.

Literatura:

1. red. Sozański H. „ Podstawy teorii treningu” , RCMSzK-FiS, Warszawa 1993,
2. red. J.Iskra, „Lekkoatletyka dla dzieci młodzieży”, AWF, Katowice 2008
3. Stawczyk Z. „Ćwiczenia ogólnorozwojowe”, AWF, Poznań 1985



Marek Wochna

Absolwent AWFis Gdańsk, mgr sportu , trener klasy I w LA, trener kadry narodowej juniorów 400/400 pł w latach 1984-1987, wychowawca rekordzisty Polski na 110 m ppl, Artura Kohutka i wielu reprezentantów Polski, medalistów mistrzostw Polski - m.in. Krzysztofa Andrzejaka, Roberta Michniewskiego, Jolanty Marzec. W latach 1998 do 2013 autor programów kształcenia instruktorów i trenerów w lekkiej atletyce zatwierdzonych przez Radę programową przy Ministerstwie Sportu i Turystyki pod przewodnictwem prof. Henryka Sozańskiego . Obecnie metodyk PZLA koordynator programu Lekkoatletyka dla każdego.

Metody i środki kształtowania psychiki sportowej

Adriana Zagórska-Pachucka – AWF Warszawa

Bycie lekkoatletą odnoszącym sukcesy często oznacza przełamywanie wielu czynników natury fizycznej, psychologicznej, zdrowotnej, a także społecznej. Gdyż aby uzyskać wysoki poziom umiejętności w swojej dyscyplinie, sportowiec musi włożyć wiele wysiłku i pracy. Sam nie jest w stanie udźwignąć takiego ciężaru, zatem potrzebuje systematycznej i profesjonalnej pomocy oraz wsparcia głównie ze strony trenera, jak również fizjologa, psychologa, dietetyka czy lekarza sportowego. Niniejszy artykuł akcentuje znaczenie psychologii sportu, a w szczególności metod edukacyjnych, których celem jest kształtowanie psychiki oraz podwyższania poziomu sportowego zawodników.

Badania olimpijczyków przeprowadzone przez Orlicka i Partingtona (za: Krawczyński, Nowicki 2004) wykazały, że trzy czynniki istotnie mogą wpłynąć na przygotowanie zawodnika do startu. Są to elementy przygotowania fizycznego, technicznego i psychicznego. Ten ostatni, według autorów, jako jedyny tłumaczy statystycznie istotne uzyskiwanie wysokich miejsc w rankingu olimpijskim. Może być to dowód na to, jak ważne we współczesnym sporcie jest przygotowanie psychologiczne zawodnika w sytuacji, gdy nie ma już ani słabych, ani mocnych, a różnice pomiędzy poszczególnymi zawodnikami na mecie mierzone są skomplikowanymi urządzeniami.

Weinberg (1988) w tekście poświęconym problematyce wzmocnienia osiągnięć wprowadził termin „przewaga mentalna”, stwierdzając, że sport na najwyższym poziomie, to w 90% przewaga psychiki. Ale w jaki sposób można wzmocnić mentalnie zawodnika? Co może pomóc psychologowi sportu w jego pracy

Za jedną z najprostszych dróg podwyższania jakości wykonania w sporcie uznaje się opanowanie tak zwanych „umiejętności kluczowych” (*cardinal skills of performance*). Do powyższych umiejętności zalicza się relaksację, koncentrację, wyobraźnię, dialog wewnętrzny oraz procedury przedstartowe. Zatem opracowanie przez psychologów programów treningowych kształtowania tych umiejętności mogłoby pomóc w osiągnięciu sukcesu szczególnie w tych dyscyplinach, które wymagają dużej precyzji działania oraz tych, którymi w wysokim stopniu sterują procesy poznawcze (Kłodecka-Różalska 1996).

Dodatkowo sportowcy powinni nauczyć się jak „oswajać” lęk, szczególnie przedstartowy, w jaki sposób wykorzystywać swoją sprawność motoryczną i wy-

obraźnię, jak formułować cele, w jaki sposób sterować procesami koncentracji uwagi, jak radzić sobie ze stresem, jak budować pewność siebie, także jak doskonalić strategię komunikowania się, powrotu do zdrowia po kontuzjach, a także w jaki sposób pogłębiać i przyspieszać proces odnowy biologicznej (Hallivell, Orlick, Ravizza, Rotell 1999).

Aktualnie, istotnym wyzwaniem dla praktycznej psychologii sportu i doradztwa psychologicznego są zagrożenia związane z zażywaniem przez sportowców środków dopingujących, narkotyków oraz leków. Istotnym staje się także problem przetrenowania, wypalenia się oraz zaburzenia odżywiania. Kryzysy w karierze, próba godzenia sportu z nauką, przygotowaniem zawodowym i zabezpieczeniem potrzeb rodziny, czy też kreowanie pozytywnego wizerunku siebie jako sportowca stają się także trudnością, która może wymagać interwencji psychologa sportu (Kłodecka-Różalska 2002).

Mentalna strona treningu sportowego stanowi względnie nowy, ekscytujący obszar naukowy, a jej głównym celem jest opracowanie i wprowadzenie do szkolenia sportowców wspierających programów psychologicznych. Owe programy rozwijają różnorodne zdolności umysłowe, niezbędne dla osiągnięcia pełnego mistrzostwa oraz wykorzystania emocji ułatwiających zdobycie przewagi nad przeciwnikami. Wykonywane ćwiczenia w sposób regularny mają podwyższać ogólną „kondycję psychofizyczną” w oparciu o rozpoznanie silnych i słabych stron sportowca. Dodatkowo powinny wzmocniać pewność i wiarę w siebie, redukować lęk przed porażką, korygować procesy myślowe, mające bezpośredni związek z walką sportową (Morris, Thomas 1998).

Trening psychiki, nazywany m.in. treningiem mentalnym (*mental training*), wewnętrznym treningiem umysłowym (*inner mental training*) czy też treningiem umiejętności psychologicznych (*psych-skills training*) charakteryzuje się dwoma aspektami: 1. Jest procesem systematycznym, długoterminowym, będącym pod ścisłą kontrolą zawodnika jak i jego sztabu szkoleniowego. Dodatkowo jest regularny, co wiąże się z koniecznością opracowania planów, ich realizacji, oceny przebiegu i efektów oraz - jeśli to konieczne - modyfikacji. 2. Poprzez systematyczny trening sportowiec dąży do strukturalnej oraz funkcjonalnej adaptacji, koniecznej w sprawnym i skutecznym działaniu (Kłodecka-Różalska 1996).

Tab. 1. List kontrolna stanów przedstartowych

Udany start w zawodach	1	2	3	4	5	6	Nie udany start w zawodach
Poczucie relaksu							Brak poczucia relaksu
Poczucie pewności siebie							Brak poczucia pewności siebie
Poczucie koncentracji							Brak koncentracji
Sytuacja nie wymagała dużego wysiłku							Sytuacja wymagała dużego wysiłku
Poczucie kontroli nad sytuacją							Brak poczucia kontroli nad sytuacją
Luźne mięśnie							Napięte mięśnie
Dużo pozytywnej energii							Dużo negatywnej energii i zmęczenia
Pozytywna mowa wewnętrzna							Negatywna mowa zewnętrzna

Treningi psychologiczne zostały opracowane dla zawodników wszystkich dyscyplin indywidualnych jak i zespołowych. Wykorzystując takie narzędzia jak dzienniczek samokontroli umysłowej, wyznaczanie celów, techniki pozytywnej samookreślenia i afirmacji, a także różne sposoby relaksacji i wizualizacji czy koncentracji na zadaniu, sposoby odnajdywania tzw. strefy szczytowych osiągnięć (*zone of peak performance*) bądź stanu *flow* czyli harmonijnej współpracy umysłu i ciała, mają na celu poznanie jak i przekraczanie granic własnych możliwości oraz wpływają na ogólny rozwój sportowców. Opanowane w procesie treningu psychologicznego - za pomocą powyższych technik - umiejętności takie jak wyznaczanie i świadome realizowanie celów, obserwowanie i korygowanie własnych reakcji, analizowanie błędów, organizowanie pracy czy ocenianie jej efektów, przynoszą sportowcom istotne korzyści w życiu zawodowym jak i osobistym, zmniejszając ryzyko bezradności i przypadkowości działania. Systematyczny trening psychologiczny wymaga od zawodnika pełnego zaangażowania. Nie jest to proces łatwy ani szybki, a pozytywne efekty osiągnie ten, kto polubi pracę nad sobą. Widoczne efekty następują zwykle po 3-6 miesiącach ukierunkowanej pracy (Unestahl, Dodal 1993).

Trening mentalny wykorzystuje zasoby umysłowe człowieka takie jak myśli, mowa, pamięć, wyobrażenia czy też spostrzeganie, zarówno na poziomie działań świadomych, jak i podświadomych, z odwołaniem się do sfery uczuć i emocji. Poza rozwojem umiejętności psychicznych sportowiec rozwija osobistą sprawność psychomotoryczną, przede wszystkim zaś zwiększa kontrolę nad przebiegiem aktywności ruchowej, co w konsekwencji, w toku szkolenia, usprawnia właściwości motoryczne oraz umiejętności techniczne oraz taktyczne (Nowicki 1991).

Jednym z najtrudniejszych zadań, przed którym staje sportowiec jest regulacja poziomu stresu. Zawodnik jest poddawany wyjątkowo silnej presji i konfrontowany z wyraźnie zdefiniowanymi oczekiwaniami innych osób, szczególnie w sytuacjach startowych. To powoduje, że psychologowie sportu pracują z

zawodnikami głównie w celu złagodzenia dokuczliwego stresu, utrudniającego działanie. W efekcie takiej współpracy zarówno najmłodszy atleci, jak i starsi mistrzowie uzyskują zdolność do wykorzystywania stresu dla osiągnięcia lepszych rezultatów i pokonania przeciwników w sportowej rywalizacji (Kłodecka-Różalska 1993).

Skutecznym sposobem regulowania poziomu stresu jest tzw. Ankieta świadomości poziomu pobudzenia. *Jak ludzie radzą sobie ze stresem jest ważniejsze niż jak duży stres odczuwają.* Ważne jest, aby lekkoatleci zwiększali świadomość dotyczącą osobistych stanów psychicznych, bo dzięki temu, zawodnik będzie umiał kontrolować swoje myśli i uczucia. Aby zrozumieć związek pomiędzy myślami, uczuciami i wydajnością, sportowiec powinien monitorować swój poziom pobudzenia wypełniając listę zachowań kontrolnych, natomiast po każdym starcie czy treningu w ciągu kilku tygodni poprzedzających ważny start (tab. 1)

Powyższa lista może posłużyć, zawodnikom jak i trenerom, w określeniu optymalnego poziomu pobudzenia.

Pobudzenie jest stanem psychicznej i fizycznej gotowości potrzebnej, aby zawodnik mógł skoncentrować się na postawionym zadaniu i dobrze je wykonać. Gdy przekracza pewną normę tolerowaną przez organizm, staje się napięciem. Takie napięcie, które staje się intensywne i/lub długotrwałe, przez co wyniszczające dla organizmu, można nazwać stresem.

Zatem posiadanie właściwego poziomu pobudzenia w pewnym stopniu gwarantuje również właściwy poziom koncentracji, jak i gotowości do startu.

W jaki sposób trener i zawodnik mogą regulować poziom pobudzenia oraz radzić sobie ze stresem przed startowym:

- Duże znaczenie dla procesu radzenia sobie ma kształtowanie u zawodnika odpowiedniego nastawienia do sukcesu i porażki. Radość i docenienie sukcesu, a porażkę próbować rozwiązywać w sposób poznawczy – teraz wiadomo co jest robione źle.

Często trenerska frustracja oraz sposób reagowania gniewem w stosunku do zawodnika po porażce, utrwała w zawodniku przekonanie i lęk w stosunku do zawodów.

- Ważne może okazać się określenie optymalnego poziomu pobudzenia i stworzenie planu startowego. W jaki sposób? Trener wspólnie z zawodnikiem odtwarza sytuację najlepszego startu, analizując co się udało. Dalej tworzony jest plan przyszłego startu z uwzględnieniem m.in. elementów rutynowych (kiedy pakowana jest torba startowa, czy jaką muzykę słuchać podczas rozgrzewki). Plan powinien zawierać również długość rozgrzewki jak i rodzaj spożywanych produktów. Warto także spróbować odtworzyć emocjonalny klimat towarzyszący minionym sukcesom.
- Kolejnym istotnym krokiem regulującym pobudzenie jest rozpoznawanie sygnałów świadczących o napięciu. Sygnały te, często widoczne są w wyglądzie zawodnika, jak napięcie mięśni barków, mimika twarzy, tempo słów i ruchów ciała. Świadomość powyższych sygnałów pozwoli na zastosowanie w odpowiednim momencie, strategii obniżających poziom pobudzenia, jak techniki oddechowe (spokojny pogłębiony oddech, uspokajający między innymi pracę serca).
- Ważne może okazać się wprowadzenie do treningów czynników wywołujących napięcie oraz eksperymentowanie z poziomem pobudzenia. Poznanie czynników zwiększających poziom napięcia zawodnika, pozwala na ich systematyczne stosowanie w treningu i startach kontrolnych, w celu stopniowej adaptacji zawodnika do stresu. Warto „eksperymentować” z poziomem pobudzenia aby określić najbardziej korzystny.
- Wprowadzenie ćwiczeń relaksacyjnych na koniec treningu, przyspiesza proces regeneracji i wypoczynku. Następuje także wzrost odporności na stres. Przykładowe ćwiczenie: koncentracja na rytmie oddechu, uważając aby nie doszło do hiperwentylacji

Pracując z zawodnikiem, niezależnie od wieku warto pamiętać że:

- ludzie szybko uczą się nowych umiejętności, jeśli tylko stworzymy im odpowiednie ku temu warunki,
- umiejętności mogą być budowane przez ważne osoby – trenerów, psychologa, rodziców,
- ważne jest aby wzmacniać mocne strony, a ograniczać słabe.

Piśmiennictwo

- Hallivell W., Orlick T., Ravizza K., Rotell B. (1999). *Consultant's Guide to Excellence*. O'Keefe Publish.
- Kłodecka-Różalska J. (1993). *Radzimy sobie ze stresem*. Warszawa: RCMSDKFiS, Biblioteka Trenera.
- Kłodecka-Różalska J. (1996). *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*. Warszawa: RCMSKFiS, Biblioteka Trenera.
- Kłodecka-Różalska J. (2002). *Opinie polskich zawodniczek na temat warunków przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Sydney 2000 i Salt Lake City 2002*. *Kobieta i Sport* 3, 6-8.
- Krawczyński M., Nowicki D. (2004). *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*. Warszawa: COS.
- Morris T., Summers J. (1998). *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Warszawa: COS.
- Nowicki D. (2004). *Stres w aktywności sportowej dzieci i młodzieży*. W: Krawczyński M., Nowicki D. (2004). *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*. Warszawa: COS.
- Nowicki D. (1991) *Trening umysłowy*. W: T. Tyszka (red.) *Psychologia i sport*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.
- Unestahl L.E., T.Dodal. (1993). *Yes, You Can*. Örebro: Wayne Coonan.
- Weinberg R. S. (1988). *The mental advantage*. Champaign, IL: Leisure Press.



dr Adrianna Zagórska - Pachucka

Certyfikowany psycholog sportu. Psycholog olimpijski. Terapia trauma. Adiunkt w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Współpracuje od wielu lat z kadrowiczami pięcioboju nowoczesnego, a także wieloma innymi dyscyplinami, m.in. szermierką, pływaniami, piłką nożną (Akademia Piłkarska Legia Warszawa), tenisem, zapasami, koszykówką.

Różnice w treningu kobiet i mężczyzn w konkurencji lekkoatletycznej „rzut młotem”

Krzysztof Kaliszewski

Kobiety coraz częściej podejmują takie rodzaje aktywności fizycznej, które do niedawna były domeną mężczyzn. To zjawisko szczególnie wyraźnie widoczne jest w wyczynowym sporcie, w którego obszarze pozostało obecnie niewiele dyscyplin i konkurencji uprawianych tylko przez mężczyzn.

Biorąc powyższe, należy popatrzeć w indywidualny sposób na uwarunkowania determinujące różnice w treningu obu płci, a także przygotować swój warsztat na trenowanie kobiet i mężczyzn tak, żeby trafnie zaplanować proces treningowy, biorąc pod uwagę różnice w zakresie dotyczącym konkurencji, ale także różnice anatomiczne, fizjologiczne, biomechaniczne i psychiczne które w większym lub mniejszym stopniu wpływają na prawidłowy rozwój sportowy zawodniczek i zawodników uprawiających rzut młotem. Zrozumienie istoty problemu, będzie pomocną wskazówką w pracy szkoleniowej, a indywidualizacja płciowa w niektórych elementach treningu na pewno nie zaszkodzi, a być może pomoże w ustaleniu odpowiednich obciążeń treningowych, a także w kontaktach codziennych pomiędzy trenerem, a zawodnikami. Poniżej przedstawiam różnice pomiędzy treningiem kobiet i mężczyzn, a także różnice dotyczące tylko organizmu kobiet, o których warto wiedzieć komponując trening.

Różnice w treningu - odnośnie Kobiet i Mężczyzn:

● Masa i długość sprzętu

Masa i długość sprzętu, to podstawowa różnica w konkurencji rzut młotem odnośnie kobiet i mężczyzn, można stwierdzić, że w znaczący sposób wpływa na obciążenia treningowe determinując proces szkolenia, wydaje się, że rzut młotem kobiet to konkurencja szybkościowo-siłowa, a męska odmianna siłowo-szybkościowa, ale rozpoznając procentowy układ różnic pomiędzy sprzętem treningowo - startowym kobiet, a mężczyzn wygląda to właśnie tak:

Kobiety

- Młot 3kg. (1195 mm) 25% < masy sprzętu startowego
- Młot 4kg. (1195 mm) 100% sprzęt startowy
- Młot 5kg. (1195 mm) 25% > masy sprzętu startowego
- Młot 6kg. (1195 mm) 50% > masy sprzętu startowego
- Młot 9kg. (600 mm) 125% > masy sprzętu startowego

Mężczyźni

- Młot 5kg. (1215 mm) 30% < masy sprzętu startowego
- Młot 6kg. (1215 mm) 17% < masy sprzętu startowego
- Młot 7,26kg. (1215 mm) 100% sprzęt startowy
- Młot 9kg. (1215 mm) 25% > masy sprzętu startowego
- Młot 15kg. (600 mm) 107% > masy sprzętu startowego

Jak widać w powyższych procentowych wartościach, odnosząc się do wyjściowego ciężaru sprzętu właściwego w przypadku kobiet 4kg, a mężczyzn 7,26 kg można odnieść wrażenie, że to kobiety rzucają dużo cięższym sprzętem niż mężczyźni, biorąc pod uwagę nazewnictwo, które w kręgach miotaczy jest

bardzo popularne, czyli rzucanie cięższym sprzętem nazywa się „siłą specjalną”, a rzucanie lekkim sprzętem nazywa się „szybkością”, to stwierdzenie, że kobiety rzut młotem to konkurencja szybkościowo-siłowa, a u mężczyzn siłowo-szybkościowa, traci wiarygodność. Zważywszy jednak na charakter treningu czyli „technika”, podtrzymuję takie nazewnictwo, musimy pamiętać, że siłę robimy na siłowni, a choćby nie wiem jak wielkim ciężarem rzucać na treningu techniki to i tak głównym zadaniem zawodnika jest wykonanie jak najpoprawniej zadania ruchowego czyli techniki rzutu. To samo dotyczy szybkości.

● Obciążenia w treningu siły

Trening siły miotaczki, miotacza, jest niezbędnym elementem w procesie szkolenia, zazwyczaj w mikrocyklu tygodniowym występują trzy jednostki, natomiast w cyklu rocznym około 120 tego rodzaju treningu, zwiększanie różnych postaci siły mięśniowej takich jak: siła, moc, lokalna wytrzymałość siłowa oraz masa mięśniowa, przygotowuje zawodnika do pokonywania coraz większych oporów zewnętrznych i przeciwdziałania nim, a przekładając na trening młociarek i młociarzy pozwoli na zrównoważenie coraz większych sił i przeciążeń występujących w rzucie, a przede wszystkim pozwoli generować coraz to większą moc.

Poniżej przedstawiam, podstawowe ćwiczenia występujące w treningu siły K i M na przykładzie trenowanych przez mnie zawodników, oraz obciążenia które zrealizowali w cyklu rocznym.

Kobiety

- Zarzut 181 536 kg.
 - Przysiad 362 973 kg.
 - Ciąg 106 224 kg.
- Suma = 650 733 kg.

Mężczyźni

- Zarzut 295 200 kg.
 - Przysiad 662 400 kg.
 - Ciąg 183 600 kg.
- Suma = 1 141 200 kg.

Różnica

- Zarzut M > K 38%
 - Przysiad M > K 45%
 - Ciąg M > K 42%
- Suma = 42%

Jak widać, trenując w tym samym cyklu, mając tyle samo jednostek treningowych siły, znacznie większy tonaż mają M niż K, trzeba dodać, że porównane osoby były na zbliżonym poziomie sportowym, ze wskazaniem na K. Trzeba też powiedzieć, że jest to ogólna ilość przerzuconych ton, bez podziału na trening siły i mocy, ale widać tendencję która nie chce być inna.

Podsumowując powyższe, mężczyźni dużo większe ciężary przerzucają na siłowni, żeby wygenerować moc potrzebną do bardzo dalekiego rzucania, kobiety zaś mogą mieć dużo mniejszy tonaż (M > K 42%), co nie przeszkadza im (K) w osiągnięciu także bardzo

dalekich odległości, nie bez przyczyny używam słowa „nie przeszkadza”, zbyt duża siła osłabia czucie sprzętu, brak możliwości rozluźnienia kończyn górnych i w ten sposób przekazania napędu na dolne kończyny, pośladki oraz mięśnie grzbietu, zaburza technikę wykonania rzutu co w negatywny sposób przekłada się na odległość.

● Przekrój fizjologiczny mięśni

Kontynuując temat siły muszę wspomnieć, że mniejsza siła mięśniowa oraz moc u kobiet wynikają z mniejszej masy mięśniowej oraz mniejszej ilości włókien w stosunku do mężczyzn, natomiast istotną informacją jest, że mięśnie kobiet nie różnią się jakościowo od mięśni mężczyzn, a w układzie włókien szybko (FT) i wolno kurczliwych (ST) nie ma żadnych różnic.

Baza strukturalna 32% masy ciała < 36% M

Liczba włókien mięś. < M

ST i FT = M

● Ilość tkanki tłuszczowej

Prawidłowa ilość tkanki tłuszczowej u kobiet to 27, a u mężczyzn 15% całkowitej masy ciała, u sportowców wysokiej klasy wartości przedstawiają się następująco K – 18%, M – 9%, trzeba pamiętać, że tak zwane minimum fizjologiczne tłuszczu w organizmie ludzkim to K – 12%, M – 5-7% całkowitej masy ciała, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego.

Powyżej podane wartości odnośnie tkanki tłuszczowej w organizmie ludzkim są prawidłowymi, jeśli zachwiana jest równowaga w tym obszarze i organizm zaczyna magazynować tłuszcz wskutek różnych czynników, u kobiet odkłada się w biodrach i udach u mężczyzn najczęściej w talii i brzuchu, zbyt duże kilogramy negatywnie wpływają na możliwości treningowe zawodników obu płci, ale w konkurencjach rzutowych nie są przestępstwem. Trzeba jednak zwracać uwagę na zbyt duży przyrost ilości tłuszczu, w szczególności u kobiet następuje to bardzo szybko i bardzo ciężko powrócić do stanu wyjściowego, który też nie jest idealny.

Tłuszcz w organizmie kobiet jest odpowiedzialny za prawidłową gospodarkę hormonalną, zbyt mała lub duża jego ilość może spowodować różne anomalie włącznie z zaburzeniem cyklu miesięczkowego.

● Różnice w treningu - odnośnie Kobiet

● Mięśnie kończyn górnych

Mięśnie kończyn górnych to „najsłabsze ogniwo” w sile całkowitej kobiet.

Należy zwrócić w treningu kobiet uwagę na wzmacnianie mięśni górnych kończyn, zwiększenie siły mięśniowej tych partii, zagwarantuje prawidłowe wykonywanie ćwiczeń (przysiad), a co za tym idzie, na zwiększenie siły całkowitej.

● Cykl miesięczkowy

Każdy trener pracujący z kobietami musi wiedzieć o terminie cyklu miesięczkowego podopiecznych, nie trzeba i było by błędem ustawianie treningu pod „okres”, ale nie jest błędem odpuścić treningu w dniu rozpoczęcia miesiączki lub w dniach po lub przed, zależy to najczęściej od indywidualnych reakcji zawodniczek na „trudne dni”.

Wiedza i świadomość, pozwolą trenerowi przeżyć te ciężkie dni, a serio - pozwolą w optymalny sposób reagować nie stwarzając niepotrzebnych zagrożeń w treningu, a także nie prowokować rozdrażnionej sfery psychicznej kobiecej.

● Przdopochylenie miednicy

Budowa anatomiczna kobiet określa funkcję jaką natura je obdarzyła, nisko osadzona i szeroka miednica, większy kąt kości udowej wpływają na budowę ciała, przystosowując do ciąży i porodu, a nie do sportu,

Trzeba pamiętać w treningu kobiet, że najslabszym ogniwem są: miednica i kolana, stosowanie treningu funkcjonalnego i specjalnych ćwiczeń na mięśnie dna miednicy w znaczący sposób zapobiegają degeneracji kręgosłupa i ograniczą kontuzyjność zawodniczek.

Być może informacje zawarte w artykule dla niektórych są oczywiste, być może są tacy którzy nie widzą „różnic” albo trenują w ten sam sposób kobiety co mężczyzn, i też trzeba powiedzieć, że ciężko brać to za błąd, ale fakty są faktami i jeśli jest szansa zastosowania tej wiedzy w procesie treningu to myślę, że trzeba skorzystać z takiej okazji, na pewno nic nie popusujemy, a może być tylko lepiej i bezpieczniej.



Krzysztof Kaliszewski,

Urodzony 09.08.1972 w Warszawie, trener klasy mistrzowskiej, Klub RKS „SKRA” Warszawa
Treningi w rzucie młotem rozpoczął w 1986 roku w grupie trenera Roberta Dąbrowskiego. Osiągnął wiele sukcesów i zwycięstw w kategoriach młodzieżowych m.in. w Małym Memoriale Kusocińskiego, na Ogólnopolskiej Spartakiadzie Młodzieży, czy w mistrzostwach Polski juniorów.
W 1998 roku rozpoczął współpracę z Szymonem Ziółkowskim, w 2007 z Kamilą Skolimowską, a w 2009 z Anitą Włodarczyk. Wychował także wielu utalentowanych zawodników i zawodniczek w młodszych kategoriach wiekowych.

Zeszyt szkoleniowy – biblioteka trenera
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 9/10 2015

Wydawca:

Lama Production Anna Jóźwik

Kazimierza Wielkiego 6/2, 05-230 Kobyłka

e-mail: redakcja@magazyn-lekkoatletyczny.pl

tel: + 48 503 749 003

magazyn **LEKKO**
ATLETYCZNY

www.magazyn-lekkoatletyczny.pl