

„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.

▶ METODY I SPOSOBY IDENTYFIKACJI TALENTÓW LEKKOATLETYCZNYCH

Jakub Grzegorz Adamczyk, Henryk Sozański – AWF Warszawa

Problematykę doboru selekcji do lekkoatletyki poruszyliśmy już wcześniej (Magazyn Lekkoatletyczny 2013; 18(6) – wkładka Zeszyt szkoleniowy biblioteka trenera; 2013, 11/12: 1-3), jednak w tym tekście chcielibyśmy się skupić na selekcji intuicyjnej i sposobach transformowania jej w kierunku selekcji kierowanej.

Jak wynika z badań Siewierskiego i wsp. w Polsce podstawowym kryterium selekcyjnym na etapie szkolenia specjalnego jest wynik (wykorzystywany w blisko połowie klubów). Jakkolwiek badania te nie dotyczyły bezpośrednio lekkoatletyki, to oddają obraz sytuacji w polskim sporcie. Podstawowym kryterium oprócz wieku i oceny budowy somatycznej staje się chęć uczestnictwa w zajęciach czy zgoda rodziców na udział w treningach [1].

Rozpatrując trening sportowy jako długofalowy proces nastawiony na uzyskanie apogeum osiągnięć w wieku dorosłym należy pamiętać, że dojście do najwyższego poziomu zajmuje wiele lat. Przykłady zróżnicowania w tym zakresie z uwzględnieniem poziomu sportowego i płci przedstawiamy w tabeli 1.

Należy przy tym pamiętać, że od zasady tej znajdziemy odstępstwa i jednostki wybitnie utalentowane będą w stanie wejść na bardzo wysoki poziom znacznie wcześniej (przykłady Marka Plawgo czy Konrad Bukowiecki). Posiadanie tych danych jest jednakże jedną z wyjściowych informacji w selekcji sportowej. Wyznacza bowiem orientacyjny (rekomendowany) czas rozpoczęcia treningu w danej specjalności. Każdorazowo należy także uwzględnić indywidualne predyspozycje i możliwości zawodnika. Jednym z ważniejszych kryteriów są wskaźniki zdrowotne. Uwzględnienie prawidłowości wynikających

z ontogenezy ułatwia nam bowiem prawidłowe kierowanie rozwojem młodego zawodnika. W tej mierze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (PTMS) umiejscawiają lekkoatletykę w grupie sportów o „normalnym” tempie rozwoju. Specjaliści PTMS proponują następujące kryterium wieku rozpoczęcia treningu dla poszczególnych bloków konkurencji [3]:

- biegi sprinterskie (powyżej 8 roku życia),
- biegi średnio- i długodystansowe oraz skoki (powyżej 10 roku życia),
- rzut oszczepem i dyskiem (powyżej 12 roku życia),
- rzut młotem (powyżej 14 roku życia).

Wiemy także, że wspólną cechą funkcjonujących rozwiązań identyfikacji osób utalentowanych sportowo jest założenie, że wczesne rozpoznanie cech wyróżniających dziecko stwarza przesłanki do podjęcia racjonalnych działań dla ich pełnego rozwoju w długofalowym procesie szkolenia [4]. Jak już pisaliśmy w jednym z wcześniejszych tekstów ważne jest by taka identyfikacja przebiegała możliwie w oparciu o jak najdokładniejsze kryteria pozwalające na określenie potencjału kandydata i predykcję jego osiągnięć w przyszłości. W teorii sportu nosi to nazwę selekcji kierowanej. Jednocześnie jednak mamy świadomość, iż taki rodzaj kwalifikacji do sportu jest rzadkością. Wynika to przede wszystkim z faktu, że zbyt mało młodych ludzi trafia do sportu, w związku z tym możliwość rzeczywistego „wyboru” jest bardzo ograniczona. Najczęściej jest to akceptowanie wszystkich kandydatów (jest to już selekcją naturalną). Z uwagi na mniejsze zain-

teresowanie, śladowy dobór trenerzy są zainteresowani „trzymaniem” zawodników w grupie treningowej, niezależnie czy posiadają predyspozycje w danym kierunku po to, by wykazać się szkoleniem, a także z braku następców.

Obraz ten powoduje, że większego znaczenia nabiera trzeci z rodzajów selekcji – intuicyjna. Bazuje ona na doświadczeniu i wiedzy trenerów oraz instruktorów, któ-

rzy powinni być zdatni do wstępnej oceny przydatności kandydata do uprawiania lekkoatletyki oraz rozpoznaniu predyspozycji w jej obrębie (biegi, skoki, rzuty). Oddając korzyści wynikające z tej metody (jest szybka i tania) trzeba jednak powiedzieć, że zawsze będzie ona obarczona ryzykiem popełnienia błędu. Szczególnie wysokie ryzyko błędu wstępuje w sytuacji, kiedy decyzje podejmowane są przed zakończeniem procesu dojrzewania. Minimalni-

	Czas (lata)			
	Poziom mistrzowski krajowy		Poziom mistrzowski międzynarodowy	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Wielobój	9,4	11,4	12,3	13,7
Biegi, skoki	8,7	9,4	10,1	10,6
Rzuty	9,6	10,5	11,8	12,0

Tab. 1. Orientacyjny czas niezbędny do osiągnięcia poziomu mistrzowskiego w wybranych grupach treningu lekkoatletycznego [2]

TEST	KRYTERIA		Współczynnik determinacji (w jakim stopniu próba testowa pokrywa się z wynikiem sportowym)
Bieg 12-minutowy (m)	Oceniana zdolność	Zastosowane narzędzie	~80%
	Wybrany parametr wydolności fizjologicznej	Maksymalny pobór tlenu VO2max	
Wyskok pionowy w górę z miejsca	Wyczyn sportowy – skok na nartach	Długość skoku z progu ze sztucznym śniegiem	~32,5%
Dryblig w koszykówce (s)	Ekspresja ruchowa podczas gry (koszykówka)	Ocena dwóch specjalistów wyrażona w punktach	~36%

Tab. 2. Przykłady określania trafności równoległej [wg 5]

KRYTERIUM SELEKCJI	WSKAŹNIKI	UWAGI
Zdrowotne	- Badania lekarskie, - badania specjalistyczne, - poziom wydolności tlenowej/beztlenowej.	
Sprawnościowe	- Struktura przygotowania sprawnościowego, - predyspozycje w kierunku sprawności fizycznej specjalnej.	Przed wszystkim cechy wiodące bezpośrednio wpływające na wynik oraz trudno poddające się kształtowaniu
Techniczne	- Specyficzne dla danej konkurencji, - szybkość i łatwość uczenia się, pamięć ruchowa.	Brak unifikacji przygotowania technicznego, najczęściej analizujemy wycinek lub w połączeniu z poziomem sprawności.
Psychiczne	Podstawowe wskaźniki to: - optymalne pobudzenie emocjonalne, - jasność myślenia, - samoocena własnych możliwości, - brak lęku przed przeciwnikiem, - motywacja, - struktura osobowości.	
Budowa somatyczna	- Wysokość i masa ciała oraz proporcje między nimi, - parametry długościowe, obwody, - wysokość spojenia łonowego, - tendencje „nabierania” masy mięśniowej/tłuszczowej.	Znaczna część tych czynników wykazuje duże właściwości prognostyczne. Pomocny może być również wywiad rodzinny, ze względu na dziedziczność.

Tab. 3. Podstawowe kryteria selekcyjne w sporcie

zowanie takiego ryzyka może się odbywać: poprzez stosowanie większej liczby kryteriów selekcyjnych, głównie cech stabilnych w małym stopniu podatnych na wytreningowanie, a także uwzględnianie obok wieku kalendarzowego także i biologicznego [4]. Innym sposobem zwiększenia rzetelności oceny intuicyjnej, jest stosowanie oceny eksperckiej przez kilku szkoleniowców. Skuteczność różnorodnych rozwiązań związanych z identyfikacją potencjału pokazaliśmy w tab. 2.

Pisząc ten tekst nie chcemy wykazać bezpośrednio podejścia intuicyjnego, a jedynie wskazać na związane z tym zagrożenia. Mając na uwadze choćby: doprowadzenia jak największej liczby zawodników na wyjątki sportu wyczynowego, trzeba jednak korzystać ze wsparcia naukowego i znanych kryteriów ułatwiających identyfikację talentów. Poniżej (tab. 3) przedstawiamy kilka podstawowych rekomendacji, które mogą być pomocne trenerom w kwalifikacji do lekkoatletyki.

Wspomniana wyjątkowość niektórych właściwości powoduje, że wiele czynników może na próbowa przewidywać już na wczesnym etapie kariery zawodnika. To sprawia, że w przyszłości prawdopodobnie w coraz większym stopniu będziemy posługiwali się narzędziami biologii molekularnej. Opisywane przez nas w Magazynie 11/12 z 2013 roku badania wybitnych polskich przedsta-

wicieli konkurencji szybkościowych i wytrzymałościowych stanowią jedynie przyczynek do dalszych poszukiwań? [6]. Już dziś jednak wiadomo, iż uwarunkowania genetyczne potrafią w znacznym stopniu determinować poziom danej cechy. I choć wydaje się to wciąż odległą przyszłością to przygotowujemy się na to, jak to w sporcie kto posiadać będzie wiedzę jako pierwszy ten zyska element przewagi nad pozostałymi.

Piśmiennictwo:

1. Siewierski M., Adamczyk J., Grzechnik-Siewierska M. Dobór i selekcja w polskich klubach. Etapy szkolenia a rodzaje selekcji. Sport Wyczynowy; 2011, 49(2): 33-42.
2. Susłow F. P., Sycz V. L., Szustyn B. L. Sowremiennaja sistema sportivnoj podgotovki. Moskwa: CAAM, 1995.
3. Kostka T., Furgal W., Gawroński W. i inni. Recommendations of the Polish Society of Sports Medicine on age criteria while qualifying children and youth for participation in various sports. Br J Sports Med; 2011. doi:10.1136/bjsports-2011-090043.
4. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II. Warszawa, Białą Podlaska: AWF, 2015.
5. Měkota K., Kovař R., Stepnicka J. Antropomotorika II. Praga: Univerzita Plackeho v Olomouci.



Henryk Andrzej Sozański

Profesor Henryk Andrzej Sozański był czynnym sportowcem, (skok wzwyż), rekordzistą Polski juniorów i reprezentantem kraju.

W 1962 r. ukończył studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

W 1960 r. podjął pracę szkoleniową w CWKS „Legia” w Warszawie jako trener w sekcji lekkiej atletyki. Pracował w tym zawodzie nieprzerwanie do 1972 r. Wychował reprezentantów Polski juniorów i seniorów w skoku w dal i trójskoku, mistrzów Polski w kategorii seniorów i juniorów, medalistów mistrzostw Europy juniorów.

Opublikowany dorobek naukowy to ponad 350 pozycji – w tym 35 książek (wiele tłumaczonych na inne języki). Kierunki działalności naukowej to: problematyka treningu w skokach lekkoatletycznych, problematyka sprawności fizycznej, uwarunkowania i skutki treningu dzieci i młodzieży, obciążenia treningowe (wysiłkowe), sport olimpijski i trening.

Wypromował ponad 350 magistrów i 18 doktorów nauk o kulturze fizycznej.

Doktor honoris causa Państwowego Uniwersytetu Wychowania Fizycznego i Sportu w Kijowie, AWFIS w Gdańsku oraz Uniwersytetu Kultury Fizycznej i Sportu we Lwowie.



Dr Jakub Grzegorz Adamczyk ur. 26.09.1979

Absolwent studiów magisterskich (2003) i doktoranckich (2006) na Wydziale Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie. W 2008 roku uzyskał stopień doktora w zakresie nauk o kulturze fizycznej.

Autor i współautor kilkudziesięciu oryginalnych prac badawczych z zakresu nauk o kulturze fizycznej. Od 2006 roku pracownik naukowo-dydaktyczny w Zakładzie Teorii Sportu Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie a od 2008 roku adiunkt w Zakładzie Rehabilitacji Oddziału Fizjoterapii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Sportowo związany z lekkoatletyką, czynny zawodnik, wielokrotny finalista Mistrzostw Polski w biegu na 400 m ppł, członek Kadry Narodowej PZLA. Trener lekkiej atletyki i instruktor w kilku dyscyplinach indywidualnych.

Wykładowca na kursach i szkoleniach z zakresu kultury fizycznej, wielokrotny uczestnik międzynarodowych konferencji naukowych.

Bezpieczeństwo ponad wszystko

Krzysztof Kaliszewski

Jak to życie pokazuje, nie tylko ważne jest żeby dotrzeć na trening, ale co ważniejsze wrócić z niego do domu całym i w pełni zdrowia

Nie cichną echa wypadku na rzutni w Zamościu, gdzie doszło do nieszczęścia, a już mamy nową tragedię w poznańskim Ośrodku - trener dostał młotem w nogę, niezapominając o również nieszczęśliwym wypadku młodej trenerki, która po ciężkiej operacji i rehabilitacji wróciła do zdrowia i prowadzenia szkolenia.

Najczęstsze powody z jakich dochodzi do wypadków na rzutni, jak im można zapobiec; jakie są konsekwencje dla obu stron - zawodnik/trener, bądź osoby przypadkowo przebywające na rzutni - na te pytania będę chciał odpowiedzieć w poniższym tekście, być może informacje, które Państwu przedstawię, zmienią podejście niektórych i w ten sposób uchronią przed nieszczęśliwym wypadkiem, uszczerbkiem na zdrowiu czasowym lub stałym.

Moja kariera zawodnicza trwała 20 lat, kontynuacją jej, jest kariera trenerska, która trwa nie przerwanie do dzisiaj. Spoglądam na sprawę bezpieczeństwa z dwóch punktów widzenia - zawodnika i trenera. Trenowałem jako singiel i w grupie, prowadziłem treningi rzutowe dużej grupy zawodniczej i w systemie 1/1, prowadziłem treningi w różnych miejscach, ale te wszystkie doświadczenia nie zwalniają mnie z utraty czujności na rzutni czy podchodzenia do treningu rzutowego z rutyną "starego wyjadacza". W mojej historii sportowej nigdy żaden wypadek na rzutni nie miał miejsca ale byłem świadkiem wypadku podczas Mistrzostw Polski Seniorów w LA we Wrocławiu. Incydent ten nie zdarzył się na rzutni, lecz na bieżni tartanowej - miejscu gdzie odbywa się większość konkurencji lekkoatletycznej i przewijają się bardzo dużo zawodników, trenerów, sędziów i innych osób. Sędzia w leciwym wieku przechodząc przez stumetrówkę nie zauważył zawodnika wychodzącego z pochylenia startowego, zawodnik siłą rzeczy też nie widział sędziego, patrzył się w dół, skoncentrowany na biegu. Zawodnik całym impetem wpadł na sędziego uderzając go w głowę. Nigdy nie zapomnę tego tępego huku, obaj Panowie trafili do szpitala, niestety dla sędziego skończyło się to najgorszym scenariuszem, na wskutek odniesionych obrażeń zmarł.

Kolejny wspomniany przeze mnie wypadek zdarzył się w Zamościu, podczas obozu sportowego, zawodniczka - młociarka - oddając rzut trafia innego zawodnika, który przebywał w sektorze rzutów, rzeczy z pokoju, w którym mieszkał spakowali koledzy, on walczył w tym czasie o życie w szpitalu. W skutek odniesionych obrażeń został sparaliżowany, porusza się na wózku

potrzebując stałej opieki zapewne do końca życia.

Białystok, młoda trenerka - doświadczony zawodnik rzutu młotem z dużym stażem, ulega wypadkowi - młot łąduje w plecach wyrzucony przez jej zawodnika. Uraz spowodował konieczność przeprowadzenia operacji, żeby doszła do pełni zdrowia. W zbiorce pieniędzy na przeprowadzenie operacji pomogła fundacja Kamili Skolimowskiej.

Poznań, starszy, bardzo doświadczony trener na rzutni za blisko usiadł na stołeczku, w ostatniej chwili zdążył osunąć się w bok, młot wyrzucony przez jego zawodnika całym impetem trafia w nogę trenera robiąc ogromne spustoszenie, zamiast do domu trafił do szpitala na salę operacyjną, jest to świeża sprawa i nie wiemy jaki będzie miała finał, gdyby nie unik, młot wyładował by centralnie w postać.

Przytoczone przez mnie przykłady - związane z młotem, wykazują istotną część wspólną wypadków - czynnik ludzki, Nie da się ukryć, że to nie wina sprzętu, urządzeń, tylko człowieka, nieprzestrzeganie pewnych reguł może stać się przyczyną powyższych tragedii.

Przechodząc do następnego pytania, zastanówmy się jak można było uniknąć wypadków analizując powyższe zdarzenia,

Wstępem, podkreślić trzeba, że pierwszą czynnością przed rozpoczęciem przystąpienia do treningów przez przyszłych zawodników jest zrobienie obowiązkowych badań lekarskich i uzyskanie zdolności do wyczynowego uprawiania sportu; dalej wyrabiamy legitymację przynależności klubowej, dając do podpisu rodzicom deklarację, chyba że zawodnik jest już pełnoletni. Po wypełnieniu wszystkich wymogów formalnych i medycznych zawodnik może udać się na pierwszy trening.

Każdy z nas wie jak przeżywa się pierwszy trening, nowi ludzie, nowe miejsce, jest to dzień który na zawsze wbija się w pamięć, a tu trener zamiast treningu mówi jakiś wykład o bezpieczeństwie i zasadach - nudy.

Tak powinno być zawsze, trzeba mówić, zapoznać, pokazać młodemu zawodnikowi jak ma się poruszać w tym świecie i przestrzeni, nie zostawiamy na żywioł zawodnika, gdyż może źle zinterpretować swoje prawa i obowiązki, na pierwszym miejscu bezpieczeństwo, na ułańską fantazję w lekkiej nie ma miejsca.

Poniżej przedstawiam zasady bezpieczeństwa, których sam przestrzegam i uczulam kategorycznie zawodników do ich bezdyskusyjnego respektowania:

Podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas treningu rzutu młotem:

1. sprawdzamy czy sprzęt jest przygotowany do treningu, (ciężko dobrze założone oraz uchwyt, a także czy chwyt na ciężko nie wykręca się z główicy)
2. sprawdzamy czy klatka oraz siatka bezpieczeństwa, nie są uszkodzone na tyle, żeby uniemożliwić bezpieczne wykonanie treningu,
3. sprawdzamy koło, czy nie ma uszkodzeń (dziury, wykruszenia, pęknięcia)
4. ustalamy schemat wykonania treningu
 - a) wszyscy zawodnicy rzucają w ustalonej kolejności
 - b) zbiórka sprzętu następuje po oddaniu kolejki rzutów przez wszystkich zawodników, i tak do końca treningu,
 - c) idąc po sprzęt, należy stosować zasadę ograniczonego zaufania i bacznie obserwować, czy ktoś przez przypadek lub niezachowanie zasad nie oddaje rzutu,
 - d) podczas wykonywania rzutów, osoby oczekujące muszą przebywać w odpowiedniej - bezpiecznej odległości od koła i klatki, najlepiej z przodu,
 - e) zawodnik przed wykonaniem rzutu musi się upewnić czy nikogo nie ma w strefie rzutów,
 - f) po zakończonym treningu zawodnik musi zdać sprzęt do magazynu,

Zasady bezpieczeństwa w warunkach niepozwalających na powyższy schemat:

1. postarać się zastosować powyższe zasady,
2. upewniamy się czy wszystkie osoby znajdujące się na terenie pola rzutowego widzą, że zawodnik chce wykonać rzut / wykonuje rzut
3. zwracamy na siebie uwagę osób znajdujących się w polu poprzez: krzyknięcie, zawołanie, czekając na potwierdzenie, że zostaliśmy zauważeni,
4. jeśli zawodnik, trener lub inna przypadkowa osoba znajduje się w bliskiej odległości od koła - klatki, w sektorze rzutów, czekamy z wykonaniem rzutu, aż do momentu gdy znajdzie się w bezpiecznej odległości lub za siatką
5. młot podnosimy zawsze spoglądając na koło do rzutów,
6. w strefie rzutów nigdy nie siedzimy i nie stajemy tyłem do koła,
7. jeśli zdarzy się, że w naszym kierunku leci młot, nie uciekamy do przodu lub tyłu, tylko na boki, jeśli rzuca prawo ręczny czyli kręci się w lewo, to młot najczęściej zakręca w lewo, więc wskazane jest uciekać w lewą stronę uciekającego i analogicznie, jeśli rzuca lewo-ręczny zawodnik kręcąc się w prawą stronę, uciekamy w prawą stronę,
8. w ekstremalnych wypadkach i nieuniknięciu zderzenia chronić rękami głowę,
9. unikać treningu w godzinach wschodzenia słońca, jeśli jest to miejsce za klatką a na przeciwko pola do rzutów, młot wyrzucany jest nie widoczny, dopiero widać go tuż nad ziemią,

Dlaczego o tym piszę, w trzech powyższych przypadkach nieuwaga była główną przyczyną wypadków, we wszystkich przypadkach sto procent winy formalnie jest po stronie trenerów, zastanówmy się czy tylko formalnie możemy oceniać tę sytuację, według mnie w tych przypadkach Zamościu, Białymstoku i Poznaniu też trzeba ocenić te zdarzenia moralnie, czy widząc na rzutni w bliskiej odległości kolegę albo trenera nie warto poczekać albo nawet spowodować żeby zeszli z sektora rzutów i wtedy wykonać rzut? Co szkodzi upewnić się, że osoby przebywające w strefie rzutu nas widzą i uważają!!! O ile po czasie przyjdzie refleksja jest już za późno, konsekwencje będą nie do odwrócenia i to proszę sobie uświadomić!!!

Wiem, że znajdzie się parę osób które mają inne zdanie, które żyją starymi czasami i nie przestrzegają w pełni zasad bezpieczeństwa, ale jak życie pokazuje, ofiarą można się stać się każdy nawet bardzo doświadczony trener z wielkimi osiągnięciami i wieloletnim doświadczeniem.

Sprinter który uderzył w sędziego nie miał żadnych szans na uniknięcie zderzenia, tam nikogo w tym czasie nie powinno być. Cóż można powiedzieć o wypadkach z młotem w tle, w sektorze rzutów też nie powinno być nikogo.

Główną zasadą w rzutach lekkoatletycznych jest to, że nikt nie może przebywać w sektorze rzutów. Świadomie piszę o tym już po raz kolejny, ponieważ uważam to za bardzo istotne i odnoszące się nie tylko do pola rzutowego ale i jego najbliższego sąsiedztwa. Nawet zabłąkany przechodzień, który znajdzie się w pobliżu, może przyczynić się do rozproszenia uwagi, a także zostać ofiarą.

Przestrzegając tej fundamentalnej zasady mamy pewność, że nic się złego nie stanie, i wszyscy bezpiecznie wykonają trening, gdyby ta zasada była zastosowana w Zamościu, Białymstoku i Poznaniu najprawdopodobniej nie doszłoby do wypadków.

Powracając do zamojskiego wypadku, który był bardzo skomplikowany, czego powodem było przeprowadzenie dokładnego śledztwa przez prokuraturę sądową. Odpowiadając na trzecie pytanie o konsekwencje dla stron, prawo nie toleruje naszych przyzwyczajzeń i często niebezpiecznych zachowań, wszystko musi być zgodnie z procedurą i przepisami. Tym samym skazany został niewinny trener, a winny nie został ukarany. Paradoksem i mocną przestrogą jest fakt, że człowiek który był w tamtym procesie ekspertem, teraz jest ofiarą.

Dobrze jest jak nic się nie dzieje, ale jak coś się stanie to zaczynają się schody, przesłuchania, biegli, rodzice poszkodowanych, procesy odszkodowawcze - płacenie renty, utrata uprawnień a nawet pozbawienie wolności.

Po stronie uszkodzonych kalectwo, trauma, ograniczenia spowodowane odniesionymi obrażeniami lub uszczerbkiem na zdrowiu,

Nauczenie zawodników dobrych zachowań oraz wpojenie odpowiedzialności za siebie, koleżanki i koleżków, a także trenera, na pewno zminimalizuje prawdopodobieństwo podobnych zdarzeń, a wiedza przekazywana w grupie będzie źródłem moralności

Ile jest drobnych wypadków, które w ten sposób nie wychodzą na światło dzienne, o których szybko się zapomina. Musimy pamiętać, że nawet najdrobniejszy incydent może być wielką tragedią, nie przechodźmy po takich sytuacjach do porządku dziennego tylko wyciągajmy daleko idące wnioski na przyszłość.



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.

Wytrzymałość, wytrzymałość, jeszcze raz wytrzymałość

Marek Wochna

Dlaczego Lekka atletyka dla każdego?

W latach 60 i 70 ub. wieku polska młodzież wg wielu badań była zdrowsza. Oznaczało to, że pod względem odporności morfo-funkcjonalnej, zdolności adaptacji do warunków życia młody człowiek w tamtych czasach był o wiele lepiej przystosowany aniżeli obecna reprezentacja młodzieży. Wiele zmian społecznych, kulturowych które nastąpiły w rezultacie rozwoju cywilizacyjnego oraz nastawienie na konsumpcjonizm stały się przyczyną tego niekorzystnego zjawiska. Badania prowadzone na przestrzeni lat 60 do 90 przez prof. R. Trzeźniowskiego odzwierciedlały ten proces i tylko potwierdzały spadkową tendencję jednej z najważniejszych cech motorycznych - wytrzymałości. Wskaźnik poziomu wytrzymałości mierzony rezultatem biegu na 1000 m wśród poborowych (młodzież od 18 r.ż. wcielana do wojska obowiązkowo) obniżał swoją wartość z roku na rok. Można by pokusić się także o stwierdzenie, że tendencja ta przełożyła się na rezultaty uzyskiwane przez naszych biegaczy średnio, czy długodystansowych. W latach 60-tych polscy biegacze byli rekordzistami świata, wielu z nich było mistrzami i medalistami olimpijskimi, Europy (Z. Krzyszowiak, K. Zimny, J. Chromik). Nieco później w 70-ych

i pocz. 80-tych, jeszcze tylko Bronisław Malinowski kontynuował dobrą passę polskich biegaczy (mistrz olimpijski z IO w Moskwie – 3000 m przesz.- rekordzista Polski do tej pory na 5000 m- 13'17".00). W następnych latach było już tylko gorzej. Rezultaty B. Malinowskiego zarówno w biegu przeszkodowym jak i na 5000m są marzeniem dla wielu obecnie trenujących biegaczy w Polsce. W tym okresie lekka atletyka była podstawą programu nauczania wychowania fizycznego (60 % lekcji wf). Poziom sprawności i korzystny rozwój fizyczny młodzieży miał również wpływ na pozostałe dyscypliny sportowe. Baza ta stała się podstawą sukcesu gier zespołowych i pozostałych sportów programu igrzysk olimpijskich. Największy sukces polskiego sportu związany jest z igrzyskami olimpijskimi w Montrealu w 1976 r., gdzie nasza reprezentacja zdobyła 26 medali - najwięcej w historii. Bez słowa przesady można zaryzykować twierdzenie, że oparty na lekkiej atletyce program usportowienia dzieci i młodzieży powodował taki efekt. Przełom lat 80-tych i 90-tych przyniósł zdecydowany odwrót od wypracowanych wzorców, czego efektem było pogorszenie się osiągnięć polskiego sportu na kolejnych IO. Na ostatnich trzech letnich IO polscy sportowcy zdobyli tylko po 10 medali. Zdziałał efekt oddalony.

KONDYCJA FIZYCZNA

Co się stało?

Naukowe badania nad motorycznością polskiej młodzieży nie pozostawiają złudzeń. Odejście od modelu z lat 60-tych w zakresie podstawy programowej wychowania fizycznego odbiło się czkawką nie tylko na poziomie sportu polskiego, a przede wszystkim na samej młodzieży. Ich zdolność adaptacyjna pod względem morfo-funkcyjnym została mocno ograniczona. Gdzie leży przyczyna? Problem oczywiście jest złożony. Przyjrzyjmy się zatem kondycji fizycznej uważanej za podstawowy miernik poziomu stanu zdrowia i przystosowania się młodego pokolenia do szalejącego postępu cywilizacyjnego, decydujących o jakości życia człowieka, zdolności do podjęcia wytrwałej pracy, obowiązków wynikających z norm i oczekiwań społecznych. Zaniedbania w tym zakresie mogą odbić się na rozwoju społeczeństw, podnieść ryzyko występowania powszechnych chorób cywilizacyjnych. Człowiek stał się wygodny. Łatwiej jest mu usiąść i w wirtualnym świecie znaleźć niezbędne podniety zaspakajające jego wyobraźnię. Niestety dzieje się to kosztem innego ważnego czynnika - rozwoju fizycznego. Zwrócenie uwagi na harmonię pomiędzy rozwojem intelektualnym i fizycznym może uchronić młode pokolenia od tego niekorzystnego dla ich rozwoju trendu. Mens sano in corpore sano (z łac. W zdrowym ciele zdrowy duch) wyznacza tę harmonię.

WYTRZYMAOŚĆ A KONDYCJA FIZYCZNA

Wytrzymałość świadczy o wydolności fizycznej organizmu, która jest podstawą szeroko rozumianej kondycji. Że kondycja polskiej młodzieży jest w powijakach - to powszechna wiedza, że wzrasta ilość otyłych i zagrożonych przez choroby cywilizacyjne, a przez to wykluczonych ze społeczeństwa - to też powszechna wiedza. Coraz słabsze wyniki podstawowej cechy wytrzymałości całej populacji przełożyły się na spadek wyniku sportowego w biegach, jak również w wielu dyscyplinach sportowych. Własne badania przeprowadzone w latach 2002-2007 tylko potwierdziły wyniki prof. R. Trzeźniowskiego i niekorzystny trend lat poprzednich. U dzieci i młodzieży szkoły podstawowej 10, 11, 12 latków, nastąpił spadek wytrzymałości: u 10 latków, o 30 %, u 11 latków o 27 % u 12 latków – o 19 %. Widać jak na dłoni, że zaraz po zakończeniu edukacji wczesnoszkolnej różnica była największa. Chociaż zmniejszyła się wraz z poziomem edukacji, to mimo wzrastającej liczby godzin z wychowania fizycznego w podstawie programowej (regularne w f na tych poziomach), tendencja spadkowa utrzymywała się. Raport MSiT z 2013 r obnażył efekty i sposoby prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. Ciekawym zjawiskiem wiążącym się ze sposobem prowadzenia lekcji wf. jest odwrotnie proporcjonalny wynik testu na 1000m do ilości powstających sal gimnastycznych. Niestety wraz z ich wzrostem dalej spadała najważniejsza z cech motorycznych – wytrzymałość.

Czy możemy temu przeciwdziałać ?

Oczywiście tak. Uświadomienie roli ruchu fizycznego dzieciom, młodzieży a przede wszystkim rodzicom spowoduje wyhamowanie tego niekorzystnego procesu. Coraz więcej osób traktuje bieganie jako swoiste antidotum na negatywne skutki siedzącego trybu życia, a także sposób na odreagowanie stresów codziennej egzystencji. Powstają projekty zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży. Liczymy na zaangażowanie rodziców w realizację tych programów. Lekka atletyka dla każdego, program realizowany przez PZLA z MSiT zakłada rozpowszechnienie ćwiczeń, zabaw i gier lekkoatletycznych wśród dzieci przede wszystkim szkół podstawowych. Ćwiczenia, zabawy i gry lekkoatletyczne, kiedyś stanowiące bazę zajęć lekcji wf, oraz sportowych zajęć pozalekcyjnych, idealnie wpisują się w „złoty wiek motoryczności” dziecka. Kształtują i rozwijają cechy wolicjonalne (wzrasta potrzeba współzawodnictwa i rywalizacji) oraz szybkość, zwinność, siłę i wytrzymałość.

FIZJOLOGICZNE PODSTAWY WYTRZYMAŁOŚCI

Przyjrzyjmy się zatem wytrzymałości. Z teoretycznego punktu widzenia jest to cecha charakteryzująca się zdolnością do długotrwałej pracy oraz odpornością na zmęczenie. Odpowiedzialna jest za podjęcie różnego rodzaju czynności życiowych o średnim i dużym stopniu trudności, bez nadmiernego zmęczenia. Dobry poziom wytrzymałości oznacza zmniejszenie ryzyka wystąpienia różnego rodzaju problemów zdrowotnych, które dotyczą osób nie podejmujących jakichkolwiek form aktywności fizycznej. Rozróżniamy wg czasu trwania wysiłku: wytrzymałość krótkiego, średniego i długiego czasu. Wytrzymałość krótkiego czasu (czas trwania od 15” do 120 sekund) ze względu na charakter przemian fizjologicznych jest wysiłkiem anaerobowym, pozostałe wytrzymałości znajdują się w grupie wysiłków aerobowych- tlenowych (czas trwania pow. 2 minut), U dzieci przemiany aerobowe zachodzą znacznie szybciej. Dziecko jest bardziej predysponowane do wysiłków tlenowych aniżeli dorośli- posiadają lepsze zaopatrzenie mięśni w tlen, większą objętość płynów ustrojowych w stosunku do masy mięśniowej i efektywniej adaptują układ oddechowo-krążeniowy do potrzeb wysiłku fizycznego. szybciej osiągają stan równowagi czynnościowej- STEADY STATE. Akcentuje się ona przede wszystkim na początku pracy o intensywności okołoprogradowej, czyli w wysiłkach o dużej i submaksymalnej mocy.

Zdolność do kontynuowania wysiłku bezpiecznego przez dzieci (okołoprogradowego) stanowiło punkt wyjścia do opracowania uniwersalnego, dostosowanego do możliwości młodych organizmów testu biegowego. Obserwując dzieci można dojść do wniosku, że odpowiednim wysiłkiem będzie próba biegowa trwająca 4 minuty, Dlaczego właśnie taki odcinek czasowy? Optymalny czas trwania wysiłku potwierdziły prowadzone badania oceny sprawności fizycznej dzieci programu Lekka atletyka dla każde-

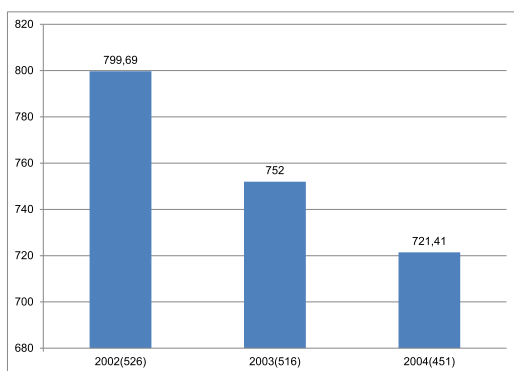
go. 98 % badanych przebiegło ten dystans bez przerywania wysiłku. Dzieci po rozpoczęciu biegu nawet z bardzo dużą prędkością, przechodzą do biegania nieco wolniejszego, tak jakby zapalała się żółta lampka (swoisty mechanizm obronny). Fizjologia wysiłku młodocianych potwierdza występowanie mechanizmu obronnego, który reguluje i kontroluje intensywność pracy o dużej mocy. Szybki wysyp kwaśnych metabolitów podczas wysiłków o dużej mocy jest sygnałem do przerywania lub ograniczenia intensywności. Kontynuowanie po ok 1 do 2 minut biegu odbywa się na bazie wysiłku okołoprogowego - bezpiecznego dla dzieci (w równowadze Steady State). Bieg trwający jeszcze ok. 3 minut wystarczy do odpowiedzi na jakim poziomie badany osobnik adaptuje się do pracy wytrzymałościowej (przemiany glikogenu mięśniowego tlenowe).

PRÓBA 4 MINUT

Podstawą oceny wydolności fizycznej jest bieg wykonywany w czasie 4 minut. Z uwagi na wyraźny spadek tej cechy u dzieci próba ta jest najważniejszym sprawdzianem Oceny Sprawności Fizycznej (OSF), uczestników projektu LA dla każdego. Jest to względnie łatwe narzędzie kontroli poziomu wytrzymałości dzieci w przebiegu całego roku szkolnego. Próba możliwa jest do przeprowadzenia na sali gimnastycznej o minimalnych wymiarach 9x18m, lub kortyżu 6 mx 20m ewentualnie na powietrzu - na Orlikach 2012.

Na wykresie przedstawiono pierwsze wyniki tego testu wykonanego na 28 grupach naborowych realizujących program Lekkoatletyka dla każdego.

Wykres 1: Średni dystans(w m) przebiegnięty przez badanych w teście OSF- wiosna 2015



2002- rok urodzenia, (526) –liczba badanych w danym roczniku

ZAKOŃCZENIE

Rozwój wytrzymałości u dzieci jest podstawą, na której opieramy realizację programu LA dla każdego. Na dokładną analizę potrzeba czasu, tym bardziej, że program dopiero zaczął realizację swoich założeń. Wyniki, które uzyskali młodzi uczestnicy stanowią pułap wyjściowy do oceny jago działania.

Próba 4 minut może być pomocna w sterowaniu treningiem wytrzymałościowym dzieci i nie tylko dzieci. Ale o tym w następnym artykule.

LITERATURA:

Górski J.-redakcja; „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W-wa 2011

Jaskólska A, Jaskólski A; „Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka”, AWF Wrocław 2009

Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., ; „Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców” COS W-wa 2004



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 ppł, 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.

Zeszyt Lekkoatletyczny

bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 5/6 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