

„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.

WDRAŻANIE TRENINGU SPECJALISTYCZNEGO W POCZĄTKOWYCH ETAPACH UPRAWIANIA LEKKOATLETYKI

Jakub Grzegorz Adamczyk, Henryk Sozański – AWF Warszawa

Rozpatrując trening w kategoriach młodzieżowych jako długoletni proces, którego finałem ma być osiągnięcie mistrzostwa sportowego w fazie dorosłości, musimy dokonać racjonalnego podziału tego okresu w celu optymalizacji stosowanych bodźców treningowych. Wiemy, że w miarę upływu czasu i czynionych postępów wzrasta stopień podporządkowania wymogom przyszłej specjalizacji i modelu mistrzostwa sportowego. Należy tu przypomnieć, że systematycznie prowadzony trening prowadzący do mistrzostwa sportowego wynosi średnio około 8 lat. Samo to pokazuje konieczność stosowania zmian z czasem (Sozański, Adamczyk, Siewierski 2012).

W racjonalnym postępowaniu treningowym chodzi zatem o to, by przy uwzględnieniu naturalnego rytmu procesu zmian zachodzących w ustroju – pobudzić jego rozwój, wykorzystując w pełni istniejące możliwości i warunki, niezależnie od tego w jakim okresie osiągnie się pułap dojrzałości sportowej.

Szkolenie młodych lekkoatletów przypada przede wszystkim na dwa wyróżniane w teorii treningu etapy szkolenia: ukierunkowany i specjalistyczny. O etapie wszechstronnym nie wspominamy, gdyż jest to przede wszystkim „zabawa w sport”, choć niewątpliwie powinna mu towarzyszyć nauka ćwiczeń i techniki z zakresu wielu specjalności. Przypomnijmy zatem główne założenia obydwu okresów (Sozański red. 1994).

Etap szkolenia ukierunkowanego to zazwyczaj okres między 14 a 16/17 rokiem życia. Odnosząc to do praktyki lekkoatletycznej mamy tu zatem dwie kategorie wiekowe: młodzika i juniora młodszego. Jest to okres kontynuacji pracy nad kształtowaniem wszechstronnego rozwoju młodocianych zawodników przy wyraźnym już jednak jej ukierunkowaniu. Oznacza to pewną koncentrację środków treningu oraz akcentowanie rozwoju cech i właściwości dominujących w przyszłej specjalizacji.

Pracując nad motoryką młodego zawodnika, musimy pamiętać, że jest to okres szczególnie sprzyjający kształtowaniu zdolności szybkościowo-siłowych, specyficznych aspektów koordynacji oraz wytrzymałości w strefie tlenowej i mieszanej. Na tym etapie stopniowo wzrasta wciąż ogólne obciążenie treningowe, poprzez zwiększenie objętości i intensywności pracy.

Organizacyjnie lekkoatleci zazwyczaj pogrupowani są już w bloki konkurencji, a trening ma charakter ukierunkowany. Całokształt przygotowania sportowego na tym etapie winien zmierzać do uzyskania optymalnego poziomu sprawności i zapoznania się z techniką różnych konkurencji oraz ukształtowania możliwie wysokiego poziomu rozwoju podstawowych aspektów sprawności ukierunkowanej.

Zawodnicy powinni w tym okresie brać udział w dużej liczbie zawodów, które należy traktować jako jedną z form kontroli efektów treningu oraz możliwość nabywania dalszego doświadczenia startowego. Ponadto, poprzez start w zawodach, spełniamy również rolę szkoleniową, wychowawczą i selekcyjną. Należy pamiętać, że etap ten wiąże się ze zmianą form i metod treningu, wzrostem obowiązków zawodnika oraz zmianą interakcji między nim a trenerem. Nasila się problem intelektualizacji treningu, często przy jednoczesnym obniżeniu naturalnej fascynacji sportem, charakterystycznej dla poprzednich okresów (Sozański, Czerwiński, Sadowski 2013).

Wiek ten to także czas, gdzie większą uwagą musimy skupić na zróżnicowaniu treści treningu wynikających z różnic dimorfizmu płciowego. Procesy wzrastania, różnicowania i dojrzewania następują niejednocześnie, u dziewcząt wcześniej możliwe jest zastosowanie bardziej intensywnych środków treningu oraz relatywnie większych obciążeń. Etap ten, w odróżnieniu do poprzedniego, wymaga większej indywidualizacji treningu. Ostatecznym celem tego etapu jest stworzenie ogólnych i specjalnych podstaw umożliwiających podjęcie skutecznego treningu specjalistycznego.

Etap szkolenia specjalnego jest logicznym następstwem dwóch poprzednich i kształtuje się w nim cechy specjalnego przygotowania w danej dyscyplinie, a metody, formy i środki treningu tak jak i dobór obciążeń służą budowaniu najwyższego poziomu mistrzostwa. Dzieje się tak, ponieważ etap ten związany jest z wyborem już wąskiej specjalizacji. Po kilkuletnim wszechstronnym przygotowaniu możliwe jest wprowadzenie intensywnych ćwiczeń specjalistycznych. Następuje dalsze, adekwatne do specjalizacji, zawężenie środków treningu, logiczne modelowanie wielkości i charakterystyki obciążeń przez odpowiednie zmiany objętości i intensywności pracy (Sozański i wsp. 1999). Faktem jest również to, iż pracować tu powinniśmy z najbardziej zdolnymi zawodnikami, rokującymi osiągnięcie sukcesów na arenie krajowej i/lub międzynarodowej, jednak ze względu na coraz mniejszy dopływ młodzieży do sportu, ta wytyczna selekcyjna jest zbyt często pomijana.

Stosowane w dużym zakresie środki specjalnego przygotowania doprowadzają do znacznego wzrostu sprawności i umiejętności. Zawodnik nabywa i doskonali specyficzny, indywidualny dla siebie model techniki (Sozański, Czerwiński, Sadowski 2013).

Na tym etapie wyróżnia się dwie fazy treningowe:

- wstępna specjalizacja, której zadaniem jest dalsze kształtowanie zdolności i umiejętności oraz ich dostosowanie do potrzeb i wymagań danej dyscypliny; jest to także ostateczna selekcja do wyboru ścisłej specjalizacji;
- właściwa specjalizacja, nie różniąca się zasadniczo od treningu zawodników dorosłych.

Niewątpliwie wraz z przechodzeniem do kolejnych etapów szkolenia, niezbędna jest coraz bardziej ścisła indywidualizacja treningu, dostosowanie go do możliwości i potrzeb ćwiczącego oraz zapewniająca możliwość maksymalizacji osiągnięć (Sozański, Siewierski, Adamczyk 2010).

W tym miejscu dotykamy bardzo ważnego problemu sportu, w tym także lekkoatletyki, jaką jest (przed)wczesna specjalizacja. Warto przypomnieć, że teoria treningu charakteryzuje dwie typowe ścieżki rozwoju (Sozański 1986):

– „NORMALNĄ” – zgodną z naturalnym rozwojem biologicznym i nastawioną na osiągnięcie maksymalnych osiągnięć w wieku dojrzałym (tzw. trening progresywny).

– „PRZYSPIESZONĄ” – nastawioną na osiągnięcie wyników już po krótkim okresie szkolenia, często poprzez nadmierną eksploatację (tzw. trening intensywny).

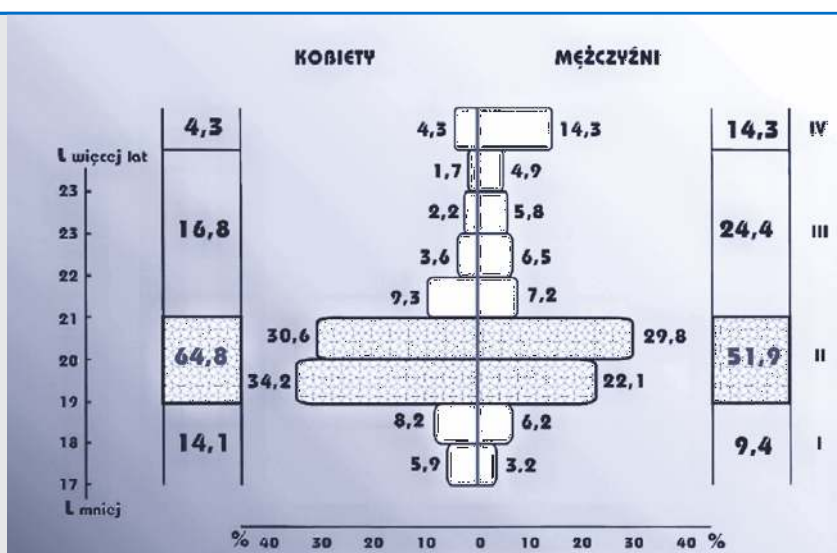
Z tą drugą ścieżką związana jest właśnie wczesna specjalizacja, czyli dążenie do możliwie najwcześniejszego przygotowania organizmu do specyficznych wymogów wąskiej specjalizacji ruchowej i funkcjonalnej. Umożliwia to szybki wzrost wyników, lecz poprzez wysycenie treningu środkami specjalnymi o dużej objętości i intensywności prowadzi na ogół do przedwczesnej eksploatacji młodego organizmu.

Wiele źródeł wskazuje na to, iż wysoki poziom młodocianych mistrzów jest nade wszystko rezultatem wytężonego, specjalistycznego treningu już w najmłodszych latach. Ci, którzy czynią dalsze postępy, zazwyczaj trenowali odmiennie, bazując na wszechstronnym i ukierunkowanym przygotowaniu (Sozański 2003). Od lat utrzymują się też charakterystyczne strefy wieku, w których procentowe wskaźniki częstotliwości stagnacji wyników (i odchodzenia ze sportu) są największe. I tak w wieku 19-21 lat wskaźnik ten dotyczy prawie 65% kobiet i 52% mężczyzn (Sozański, Czerwiński, Sadowski 2013; Sozański, Adamczyk, Siewierski 2008) (ryc. 1).

Wymogi wprowadzania specjalizacji są różne dla poszczególnych bloków konkurencji lekkoatletycznych, możemy tu jednak wyróżnić trzy nieformalne grupy o tzw. normalnym tempie rozwoju oraz „wczesne” i „późne”. W tym ujęciu sama lekkoatletyka jest uważana właśnie za dyscyplinę o normalnym tempie rozwoju. Wynika to niewątpliwie z wszechstronności LA. W przeciwieństwie bowiem do np. gimnastyki czy pływania, w lekkoatletyce nie ma potrzeby stosowania wysokiego wysycenia treningu środkami specjalistycznymi już od najmłodszych lat. Tam to właśnie etap szkolenia wszechstronnego trwa do 10-12 roku życia (kiedy tak naprawdę dopiero zaczynamy na ogół trening lekkoatletyczny) a najlepsze rezultaty osiągane są już w wieku młodzieńczym (Sozański i wsp. 1999).

Ryc. 1.

Wskaźniki procentowe częstotliwości występowania stagnacji wyników osiągnięć sportowych) w kolejnych latach życia. Zakratkowano strefę wieku o najwyższej frekwencji ((Sozański, Czerwiński, Sadowski 2013).



W obrębie dyscyplin o normalnym tempie rozwoju wyróżniamy także takie, w których zawodnik musi się wykazać maksymalną szybkością lub wysokim poziomem cech szybkościowo - siłowych. Do takich w naszej dyscyplinie zaliczymy np. konkurencje sprinterskie, skok w dal i wzwyż. Wyniki na poziomie mistrzowskim osiągnięte są w nich często już w wieku 18-21 lat, a etap szkolenia wszechstronnego trwa w nich do 13-14 roku życia (niekiedy dłużej). Wynika to z faktu, iż szybkość jest cechą trudniej poddającą się treningowi a i naturalne apogeum jej rozwoju przypada wcześniej niż innych właściwości.

Trzecią grupę stanowią dyscypliny związane z maksymalnym przejawianiem wytrzymałości i siły, takich jak np. podnoszenie ciężarów, a w obrębie lekkoatletyki – rzuty lekkoatletyczne, trójskok, biegi średnie i długodystansowe. Etap szkolenia wszechstronnego trwa tu nawet do 15-16 roku życia, a najlepsze wyniki zawodnicy osiągają przeważnie po ukończeniu 22 roku życia. Bardzo często zawodnicy w młodszych latach startują w innych konkurencjach, które z czasem się zmieniają (np. tzw. „wydłużanie” dystansów).

Fakt swoistego „opóźnienia” wynika tu z jednej strony z dużego obciążenia organizmu, jaki wymagany jest w treningu siłowym czy wytrzymałościowym, ale z drugiej strony z dużej podatności organizmu na tego typu bodźce treningowe. Dzięki temu zawodnicy mogą osiągać wysokie wyniki także w zaawansowanym wieku lub po wcześniejszych doświadczeniach zbieranych w innych konkurencjach.

Piśmiennictwo:

1. Sozański H. Zróżnicowanie rozwoju sportowego młodocianych zawodników w zależności od rodzaju treningu. Warsztaty badawcze. Warszawa: AWF, 1986.
2. Sozański H. (red.) Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera. RCMSKFIS, Warszawa, 1994.
3. Sozański H. (red.). Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, RCMSzKFIS, 1999.
4. Sozański H. Progresywny i intensywny rozwój karier sportowych – uwarunkowania, specyfika, konsekwencje. [W:] D. Śledziwski, A. Karwacki (red.): Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym. Warszawa: PTNKF, 2003, s. 12-31.
5. Sozański H., Adamczyk J., Siewierski M. Sport dzieci i młodzieży – niektóre efekty długofalowe. [W:] Urniaż J. (red.). Współczesne trendy rozwoju sportu a idee humanizmu olimpijskiego. Olsztyn: OSW, 2008, s. 59-79.
6. Sozański H., Adamczyk J., Siewierski M. Etapizacja procesu szkolenia sportowego - teoria i rzeczywistość. Strzelczyk R. Karpowicz K. (red.): Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość. AWF: Poznań, 2012, s. 11-44.
7. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Warszawa, Biała Podlaska: AWF, 2013.



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.

Selekcja i przygotowanie podstawowe w biegu na 400 m przez płotki

Janusz Iskra

Selekcja w biegu na 400 m przez płotki to temat pomijany, a w najlepszym przypadku traktowany pobieżnie. Wynika to ze specyfiki konkurencji, w której wyniki uzależnione są głównie od wytrzymałości o charakterze glikolitycznym („zakwasy”!) oraz tzw. rytmu płotkarskiego (optymalna dla danego zawodnika liczba kroków w kolejnych odległościach między płotkami). Obydwie te zdolności nie mogą być realizowane w typowym dla lekkoatletyki (10-14 lat) wieku naborowym.

Po pierwsze: wysiłki maksymalne o czasie trwania 30-60 s (typowe przemiany glikolityczne) nie są wskazane dla dzieci i młodzieży. Sprawdziany 10-12-latków, np. na dystansie 300 m mogą, zamiast zachęcić do lekkoatletyki, ograniczyć, już niewielką grupę sympatyków „królowej sportu”.

Po drugie: w szkołach nie są realizowane zajęcia w biegach przez płotki. Te wszechstronnie rozwijające ćwiczenia z wykorzystaniem przeszkód różnego rodzaju nadal traktowane są (błędnie!) jako niebezpieczne, przeznaczone tylko dla sportowców.

Co więc zrobić, aby znaleźć następców Jesień, Januszewskiego i Plawgo? Spora grupa trenerów twierdzi, że należy obserwować rozwój kariery 400-metrowców i płotkarek/płotkarzy na 100/110 m ppł i w wieku 17-18 lat kierować ich na ścieżkę rozwoju w biegu na 400 m ppł. Myślę, że czasy kierowania do biegu na 400 m ppł słabszych biegaczy na 400 i 110/110 m ppł już jednak minęły.

Podstawowe pytanie to wiek selekcji do biegu na 400 m pł. Wiek ten został znacznie przyspieszony decyzjami IAAF o wprowadzeniu (w 1999 r.) Mistrzostw Świata Młodzieży w Lekkoatletyce. Jeżeli więc walka o mistrzostwo świata dotyczy płotkarek i płotkarzy w wieku 16-17 lat to (przyjmując 4-5 lat przygotowań) inicjatywę płotkarską należy rozpoczynać na przełomie szkoły podstawowej i gimnazjum.

Niektórzy trenerzy uważają, że należy podzielić grupy startujących płotkarzy na nastolatków (juniorzy młodszy i juniorzy) oraz zawodników dorosłych. Według nich różny proces dojrzewania pozwala jednym na sukcesy w wieku 17-19 lat, innym w wieku dojrzałym. Ta uwaga dotyczy nie tylko społeczeństw dojrzewających wcześniej (Arabów, Murzynów).

Teza ta częściowo potwierdzona jest przez analizę kontynuacji kariery sportowej przez medalistki/medalistów mistrzostw świata młodzieży z lat 1999-2009 (tabele 1 i 2). Wśród chłopców (mężczyzn) znaczną poprawę wyników, jednakże bez większych sukcesów międzynarodowych, uzyskali M. Kritzinger z RPA (48,92 s), K. Narisako (47,93 s), R. Wyatt (48,58 s) oraz A.R. Valle (47,19 s). Sukcesy w biegu na 400 m ppł w wieku 17 lat były jednak dla większości zawodników przypadkowe.

Jason Richardson w 2003 r. zdobył dwa złote medale (110 i 400 m ppł), a medal na dystansie dłuższym był tylko dodatkowy (w 2011 r. Richardson został mistrzem świata seniorów, a rok później wicemistrzem olimpijskim na dystansie 110 m ppł.).

Większość medalistów kończyło szybko karierę, nawet zaraz po starcie w mistrzostwach (np. mistrz z 2005 r. Sudańczyk Idriss i złoty medalista z 2009 r. Kubańczyk N. Sotomayor). Dla niektórych zawodników (nie można na tym etapie z pełną odpowiedzialnością stwierdzić „płotkarzy”) start był zupełnie przypadkowy. Kenijczyk Mumo Kily miał 163 cm wzrostu przy 56 kg i biegał głównie 400 m, Amerykanin Jamaal Charles to sprinter (10,23 s na 100 m), jego rodak Klech najlepsze wyniki uzyskiwał w 10-boju a Kenijczyk J.K. Mutai to światowego formatu 800-metrowiec.

Wśród kobiet sytuacja jest podobna: obok wielkich gwiazd o wieloletniej karierze sportowej (Jana Pittman i Zuzana Hejnowa) większość zawodniczek nigdy nie kontynuowała międzynarodowej kariery na poziomie medali na zawodach mistrzowskich (tabela 2).

Wyniki tej krótkiej analizy wskazują, że brak jest jednoznacznych rozwiązań – każdy przypadek jest inny.

Tabela 1. Medaliści mistrzostw świata młodzieży (Kadetów, Juniorów Młodszych) w Lekkoatletyce w latach 1999-2009 i ich dalsza kariera sportowa.

Mistrzostwa Świata	Zawodnik	Medal	Wynik*	Wyniki po ...	
				1-2 lata**	RŻ
1999, Bydgoszcz	M. Kritzinger RSA	Z	49,86	49,57	48,92/2003
	S. Hierrezuelo CUB	S	49,95	50,63	49,11/2005
	V. Kily Mumu KEN	B	51,50	-	52,40/2006
2001, Debreczyn	A.M. AL.-Ozon SYR	Z	50,25	51,55	51,55/2002
	J. Walker USA	S	51,32	-	-
	K. Narisako JPN	B	52,09	50,53	47,93/2006
2003, Sherbrooke	J. Richardson USA	Z	49,91 ¹⁾	49,79	49,79/2004 ²⁾
	W. le Roux SAF	S	50,85	49,25	49,25/2005
	J. Charles USA	B	51,48	-	54,05/2002
2105, Marakech	A. Idriss SUD	Z	50,78	-	50,84/2005
	M. Daak KSA	S	50,90	51,78	51,78/2006
	D. Klech USA	B	50,90	50,35	50,35/2006
2007, Ostrawa	W. Wynne USA	Z	49,01	49,31	49,31/2009
	R. Wyatt USA	S	50,33	49,78	48,58/2013
	A.R. Valle CUB	B	50,37	49,56	49,19/2012
2009, Brixen	N. Sotomayor CUB	Z	51,30	52,72	52,72/2009
	J.K. Mutai KEN	S	51,45	51,12	51,12/2010
	J.R. Bencosmede ITA	B	51,74	49,94	49,33/2012

* - płotek wysokości 84 cm, ** - płotki o wysokości 91 cm, 1) – także złoty medal na 110 m ppł (13,29 s), 2) – później 110 m ppł – Mistrz Świata z Deaga (2011) i wicemistrz olimpijski z Londynu (2012); rekord życiowy 12,98 s (3 razy!)

Tabela 2. Medaliści mistrzostw świata młodzieży (Juniorów Młodszych, Kadetów) w Lekkoatletyce w latach 1999-2009 i ich dalsza kariera sportowa.

Mistrzostwa Świata	Zawodnik	Medal	Wynik	Wyniki po ...	
				1-2 lata	RŻ
1999, Bydgoszcz	J. Pittman AUS	Z	57,87	55,93	53,22/2003
	Ya Wu Jire CHN	S	58,32	-	-
	P. Hall	B	58,67	58,61	58,61/2000
2001, Debreczyn	C. Robinson JAM	Z	58,72	56,14	56,14/2002
	K. Crow AUS	S	59,28	59,05	59,05/2001
	O. Nikołajewa RUS	B	59,41	58,40	57,69/2004
2003, Sherbrooke	Z. Hejnova CZE	Z	57,54	57,44	52,83/2013
	J. KOsteckaja RUS	S	58,37	55,55	55,55/2004
	M. Hill USA	B	59,15	59,24	56,73/2011
2005, Marakech	E. Collins USA	Z	55,96	55,96	55,96/2005
	L. Boden AUS	S	58,30	-	-
	A. Miyahara JPN	B	59,62	58,08	58,08/2005
2007, Ostrawa	D. Muammad USA	Z	57,25	57,09	58,83/2013
	A. Ionescu RUM	S	57,33	57,33	57,33/2007
	R. Kraiss USA	B	57,50	57,20	55,68/2011
2009, Brixen	V. Rudakowa RUS	Z	57,83	57,16	55,92/2013
	D. Dowie JAM	S	58,62	57,88	54,94/2013
	D. Rodriguez URU	B	59,71	58,63	56,60/2014

Analiza piśmiennictwa i własne doświadczenia trenerskie pozwalają jednak na zaprezentowanie pełnego schematu postępowania na początkowym etapie szkolenia płotkarzy na dystansie 400 m.

W tabeli 3 przedstawiono pięć etapów doprowadzających do właściwej selekcji na tym dystansie.

Dużo zależy od nauczycieli w szkołach podstawowych i w gimnazjach (etapy 1-2). W wielu liceach/technikach poszukujemy zdolności i umiejętności do przyszłych zmagania w biegu na 400 m przez płotki.

Specyfika konkurencji to: znaczne zmęczenie wysiłkiem beztlenowym „kocia” zwinność w czasie pokonywania płotki i „czucie” rytmu w kolejnych odległościach między płotkami (etapy 3-5).

W wieku 18-19 lat możemy podjąć decyzję, czy konkretny lekkoatleta (sprinter, 400-metrowiec, płotkarz/-rka na 110/100 m ppł, a może skoczek czy wieloboista) rokuje nadzieję na mistrzowskie osiągnięcia w biegu na 400 m ppł.

Tabela 3. Etapy podstawowego przygotowania płotkarzy perspektywą biegu na 400 m ppł (selekcja progresywna).

Etap	Wiek	Grupa ćwiczeń
1. Etap inicjacji płotkarskiej (Etap zainteresowania)	7-12 (SP)	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy i gry szybkościowe (także z przeszkodami) • marsze i biegi przez kartonowe przeszkody
2. Etap podstaw techniki płotkarskiej (Etap nauczania)	13-15 (Gimn)	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia szybkościowe i skocznościowe • podstawy techniki biegu przez płotki (lub inne przeszkody); marsze, „pędzle”, biegi. • bieg przez płotki w rytmie nieparzystym L-L lub P-P b- na 3 lub 5 kroków. • starty w zawodach (100/110/200 m ppł)
3. Etap podstaw rytmu płotkarskiego (Etap poszukiwań konkurencji)	16-17 (Lic)	<ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość szybkościowa (długa, na dystansach 150-200 m). • biegi przez płotki w rytmie nieparzystym (L-P) – na 4 lub 6 kroków. • starty w zawodach (300 m ppł).
4. Etap właściwej selekcji do biegu na 400 m ppł	18-19 (Lic)	<ul style="list-style-type: none"> • siła podstawowa i wytrzymałość specjalna • biegi przez płotki z zmiennym rytmem (odległości między płotkami 15-35 m). • starty w zawodach (400 m, 110 m ppł, 400 m ppł)
5. Etap mistrzostwa sportowego	> 20 (Studia)	<ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość siłowa • biegi przez płotki we wskazanym rytmie • starty w turniejach mistrzowskich na 400 m ppł (2-3 biegi)

Czasami jednak zapominamy, że rodowód biegu na 400 m ppł pochodzi z biegów sprinterskich, biegu na 400 m, biegów na 100/110m przez płotki i z innych konkurencji lekkoatletycznych (skoki, wieloboje).

Szukając idealnego płotkarza na 400 m ppł sięgamy po zawodników, którzy od początku specjalizują się na dystansie 400 m ppł. W tym ostatnim przypadku, nie zawsze młodzi „specjaliści” w biegu na 200/300/400 m ppł, w późniejszym czasie stają się znaczącymi płotkarzami na tym ostatnim dystansie.

W tabeli 4 podano różnice w treningu sportowym młodych, przyszłych płotkarzy na 400 m, specjalizujących się w przyszłości na dystansie 400 m ppł.

Tabela 4. Plusy i minusy kariery sportowej przyszłych płotkarzy na 400 m

Typ naborowy	Przykład	+	-
1. Sprinter	Bronson	*Talent szybkościowy to bezcenny skarb w każdym biegu sprinterskim (także 400 m ppł)	• sprinter to niekoniecznie 400-metrowiec, 400-metrowiec to niekoniecznie płotkarz

2. 400-metrowiec	Clement (Januszewski)	• wytrzymałość beztlenowa to podstawa osiągnięć w biegu na 400 m ppł	• wczesny 400-metrowiec to nie gwarancja przyszłych sukcesów • młody 400-metrowiec to być może przyszły 800-metrowiec
3. Wieloboista /skoczek	Dia Ba (Kotlarski)	• bieg na 400 m ppł to „specyficzny” „Sprinterski wieloskok” (= 10 „skoków” poprzedzonych 13-17-krokovym rozbiegiem)	• wieloboista to wszechstronny, sprawny i zwinny biegacz
4. Płotkarz/-rka 110/100 m	Caristan, Hemery, Pascoe (Rutkowski)	• opanowana technika płotkarska pomaga w kształtowaniu rytmu płotkarskiego	• rytm 3-krokovy to nie rytm „dwunożny” w warunkach zmęczenia
5. „Czysty” płotkarz na 400 m ppł	Moses, B. Jackson (Plawgo1)	• płotkarze specjalizujący się od początku na dystansie 400 m ppł mają świadomość trudności konkurencji	• nie zawsze wczesna specjalizacja ma związek z wynikami na poziomie mistrzowskim

1- z solidnymi podstawami w biegach na 110m ppł oraz 400m.

Każdy z tych typów to potencjalny mistrz „killer-event” (tak nazywany jest dystans 400 m ppł). Każdy z tych typów ma swoje pozytywne i negatywne strony. To tak jak w życiu: nikt nie jest piękny, zdrowy i bogaty. Sztuką jest maksymalizowanie pozytywnych aspektów i minimalizowanie dysfunkcji i mankamentów.

Każdy z zawodników z pierwotnego naboru do biegu na dystansie 400 m ppł wymaga innego postępowania treningowego. To trudne zadanie dla trenera – prowadząc grupę zawodników należy indywidualizować zadania treningowe. Często, w większej grupie te zadania są podobne; w niektórych przypadkach różnice środków treningowych są zupełnie różne. Przykładowe rozwiązania podano w tabeli 5.

Tabela 5. Specyfika treningu biegaczy na 400m przez płotki na początkowym etapie zaawansowanie z uwzględnieniem wcześniejszej specjalizacji.

Typ naborowy	Etapy	Ćwiczenia płotkarskie (przykłady)
1. Sprinter	1) podstawowe ćwiczenia płotkarskie	• wszystkie ćwiczenia z płotkami (w marszu, truchcie i biegu)
	2) jw. – ze zwróceniem uwagi na zmęczenie	• jw. – po wykonaniu męczącego ćwiczenia (np. po bieg na 150-300 m)
	3) kształtowanie rytmu biegu	• szukamy optymalnego rytmu biegu dla danego zawodnika
2. „400-metrowiec”	1) NL(50%) + NP(50%) (etap podstawowy)	• „pędzel” – po 2 x (NA+NZ++S; Np+NI)
	2) NA lepsza (etap poszukiwania)	• bieg przez płotki (3 kroki, 8,50 m, 100 m, po 3 x NL+NP.; ostatnie 3 x dowolnie
	3) „Lepsza” (70%) „słabsza” (30%)	• marsze płotkarskie (8 płotków, NA+NZ+S, po 4xN „lepsza”, 2 x N „słabsza”
3. Wieloboista / Skoczek	1) nauczamy biegu, nie skoku przez płotki	• biegi sprinterskie przez płotki różne rozstawy i wysokość płotka
	2) poszukujemy nogi dominującej	• biegi w rytmie 3-5-7-krokovym na obydwie nogi atakujące
	3) decydujemy się na właściwy rytm kroków	• biegi w rytmie 13 (14, 15) kroków
	* zwracamy uwagę na realizację zadań w biegu nie truchcie czy marszu.	

4. Płotkarz/-rka 110/100 m	1) lepsza 70% i słabsza 30 (etap przejściowy)	• biegi w rytmie 3-krokowym (6 płotków, 5 x N „lepsza” + 3 x N „słabsza”)
	2) słabsza 70% + lepsza 30% (etap „wstrząsu”)	• biegi w rytmie 5-krokowym (5 płotków, 5 x N „słabsza” + 3 x N „lepsza”)
	3) L (50%) + P (50%) etap standardowy	• biegi w rytmie 4-krokowym (6 płotków, 91 cm, 11,00 m)
5. „Czysty” płotkarz na 400 m ppł	1) etap początkowy (50 + 50%)	• biegi (marsze, trucht) przez płotki na L i P nogę atakującą
	2) etap przyszłościowy (= poszukiwań)	• dostosowanie rytmu kroków do budowy ciała i zdolności motorycznych
	3) etap modelowy (np. 70% NP. + 30% NL)	• ćwiczenia dostosowania do modelu (np. rytm P-P-P-P-L-P-L-P), także w ćwiczeniach dodatkowych.

NA – noga atakująca, NZ – noga zakroczna, Ś – środek, NI – noga atakująca lewa, Np. – noga atakująca prawa

Zbliżając się do treści treningowych początkujących biegaczy na 400 m ppł warto prześledzić kolejne punkty treningu (w początkowym etapie aktywności ruchowej) zmierzających do wychowania przyszłych mistrzów biegu płotkarskiego na 400m. Całość obejmuje 12 punktów.

1. Ćwiczenia rytmowo-techniczne bez płotków.

2. Ćwiczenia rytmowo-techniczne i biegi rytmowe przez zastępcze przeszkody.

3. Ćwiczenia gibkościowo-techniczne.

4. Ćwiczenia specjalne z płotkami w marszu.

ww. ćwiczenia stanowią podstawę opanowania techniki biegu przez płotki, bez względu na dystans

5. Ćwiczenia specjalne z płotkami w truchcie i w biegu.

W pierwszych pięciu punktach realizowane są te same ćwiczenia jak w metodyce nauczania biegu na 110/100 m ppł. Różnica w obydwu przypadkach polega na wyraźnym akcentowaniu rytmów nieparzystych (na 1,3,5 kroków) w biegach na 110/100 m ppł, wobec ćwiczeń na obydwie nogi w przygotowaniu do 400 m ppł. W początkowym etapie nauczania wykonujemy rytmy nieparzyste ze zmianą akcentowanej nogi (NA, NZ). W ten sposób w perspektywie przydatności do 110/100 m ppł znajdujemy „lepszą”, a w przypadku biegu na 400 m ppł równomiernie kształtujemy obydwie nogi. W następnym etapie do wszystkich wspomnianych grup ćwiczeń wprowadzamy rytmy parzyste, zmuszające do pokonania płotków w jednym biegu na obydwie nogi. W przypadku ćwiczeń specjalnych wykonywanych z boku płotka (tzw. „marsze” i „pędzle” płotkowe) niezbędne jest wykorzystanie dwóch sąsiednich torów. Po opanowaniu podstawowych elementów techniki biegu przez płotki z akcentem na obydwie nogi, możemy realizować ćwiczenia rytmowe o dużej i submaksymalnej intensywności, ze zróżnicowanym ustawieniem płotków.

6. Biegi przez płotki w rytmie nieparzystym na obydwie nogi

Typowe dla płotkarza na 110/100 m ppł biegi w rytmie 1,3,5 i 7-krokowym realizowane jednak z ciągłą zmianą NA.

Przykładowa kolejność ćwiczeń:

- rytmy 3-krokowe (na nogę „lepszą” i „gorszą”),
- rytmy 5-krokowe (jw.),
- rytmy 7-krokowe (jw.),
- rytmy nieparzyste o zmiennej ilości kroków (1-3-5-7-krokowe - różne kombinacje na obydwie nogi),
- rytmy nieparzyste o różnej budowie na nogę „gorszą” - ćwiczenia dodatkowe w ramach doskonalenia braków technicznych,
- rytmy nieparzyste o charakterze interwałowym - klasyczne dla 110/100 m ppł rytmy zbliżone do specyfiki energetycznej biegu na 400 m ppł,
- rytmy nieparzyste o zwiększonym dobiegu (o 2,4,6 kroków w stosunku do biegu na 110/100 m ppł.

7. Biegi przez płotki w rytmie nieparzystym na obydwie nogi realizowane na wirażu

W przeciwieństwie do biegów przez wysokie płotki jednym z niezbędnych elementów biegu na 400 m ppł jest umiejętność biegu po wirażu. Biegi w rytmach 1-3-5 i 7 -krokowych przez płotki ustawione na wirażu są podstawową i najłatwiejszą formą kształtowania tego fragmentu biegu. Kolejność ćwiczeń z obrębu tej grupy powinna być następująca:

- rytmy 3-krokowe wykonywane na wirażu o coraz ostrzejszych łukach (od toru 8-go do 1-2-go) - ćwiczenia wykonuje się na obydwie nogi,
- rytmy 5 i 7-krokowe wykonywane na wirażu (warunki jw.),
- rytmy nieparzyste o zmiennej ilości kroków (1,3,5,7-krokowe),
- rytmy nieparzyste o charakterze interwałowym - przerwa między kolejnymi biegami (najlepiej raz na jedną, raz na drugą nogę) w powrotnym marszu, biegu a także w truchcie na prostych.
- rytmy nieparzyste wykonywane na wirażu z wydłużonym dobiegiem (do 22.50 m).

8. Biegi przez płotki w rytmie parzystym

Podstawowe w metodyce nauczania w biegu na 400 m ppł ćwiczenia techniczno - rytmowe. Tworzą je biegi na 2,4,6,8 kroków pozwalające na bieg przez płotki ze zmianą nogi atakującej. Rytm parzyste powinny być stosowane w całym okresie szkolenia, na hali i na stadionie. Kolejność ćwiczeń:

- rytmy 2, 4-krokowe,
- rytmy 6, 8-krokowe,
- rytmy parzyste ze wzrastającą ilością kroków, np. 2-4-6-8-kroków,
- rytmy parzyste z wydłużonym dobiegiem (do 22.50 m),
- rytmy parzyste o charakterze interwałowym.

9. Biegi przez płotki w rytmie parzystym na wirażu

- rytmy 2,4,6,8-krokowe na wirażu,
- rytmy parzyste ze zmienną ilością kroków, np. 4-6-8-4-2-krokowe,
- rytmy parzyste na wirażu z wydłużonym dobiegiem,
- rytmy parzyste o charakterze interwałowym wykonywane na wirażu.

10. Nauka dobiegu

Ćwiczenia prawidłowego ataku pierwszego płotka stanowią część treningu rytmowego już od początkowego etapu nauczania biegu przez niskie przeszkody. Początkowo dobieg jest dowolny, następnie przyjmuje formę dobiegu na 110/100 m ppł (na 8-10 kroków) przy odległości do pierwszego płotka 13.00 i 13.72 m. Po opanowaniu rytmu 8-krokowego na dystansie sprinterskim należy przedłużać długość dobiegu (do 10, 12, 14 kroków) wraz ze wzrostem przyjętego rytmu (4,5,6,7...-krokowego). W celu precyzyjnej oceny długości dobiegu często stosuje się dobieg na 200 m ppł (18.29 m), połowę dobiegu standardowego (22.50 m) a także odległość międzypłotkową (35.00 m). Opanowanie dobiegu 45-metrowego może odbywać się w dwóch wariantach:

- a) zmniejszając o 0.5 - 2.00 m długość dobiegu,
- b) zwiększając początkową ilość kroków na 45-metrowym dobiegu.

W tabeli 39 przedstawiono długość dobiegu stosowanego na treningach i zależnego od poziomu zaawansowania i ilości kroków. Dane te umożliwiają sterowanie treningiem technicznym w różnych okresach szkolenia i w różnych warunkach treningowych.

Właściwa kolejność ćwiczeń:

- dobiegi 7-9-krokowe w warunkach biegu na 110/100 m ppł (długość dobiegu 13.72 i 13.00 m),
- dobiegi 8,10 i 12-krokowe na prostej,
- dobiegi 8,10 i 12-krokowe na wirażu,

- dobiegi ze skróconej odległości (22.50, 35.00 m),
- dobiegi standardowe ze skróconej o 1-3 stopy odległości i niższym płotku,
- dobiegi standardowe ze startu niskiego bez i na komendę,
- dobiegi z rywalizacją przez 2-3 płotki.

11. Nauka rytmu na 400 m ppł

Najdłuższy, a zarazem najtrudniejszy okres w szkoleniu biegacza na 400 m ppł. Można w nim wyróżnić 2 etapy:

1. Bieg przez płotki w ułatwionych warunkach w niezmiennym rytmie (np. 14, 15 czy 16-krokowym,
2. Bieg przez płotki w regulaminowych warunkach ze zmianą rytmu (np. z 14 na 15-krokowy).

Przykładowe rozwiązania:

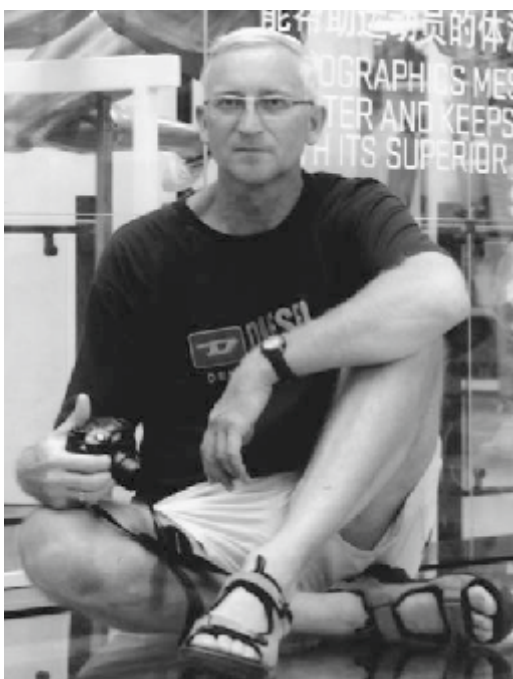
- standardowy rytm w biegu na 400 m ppł ze stopniowo zmniejszonymi odległościami międzypłotkowymi (od początku biegu lub w dalszej jego fazie),
- standardowy rytm biegu na 400 m ppł o zmniejszonej wysokości płotka,
- standardowy rytm biegu na 400 m ppł wykonywany na prostej,
- zmiana rytmu biegu płotkarskiego w ćwiczeniach o zmniejszonej ilości kroków (np. rytm 7-krokowy na 8-krokowy),
- zmiana rytmu płotkarskiego w warunkach standardowych przy odległościach międzypłotkowych skróconych o 1-3 stopy,
- realizacja zadania rytmowego w warunkach startowych,
- realizacja zadania rytmowego w warunkach utrudnionych (bieg w dresie, pod wiatr itp.).

12. Kompleksowe ćwiczenia rytmowe doskonalące rytm biegu na 400 m ppł prowadzone głównie metodą interwałową

Ta grupa ćwiczeń dotyczy głównie zawodników zaawansowanych o ukształtowanej strukturze rytmowej biegu. Biegi o charakterze interwałowym, różne warianty rytmu - biegów oraz łączenie treningów rytmowych i tempowych służą doskonaleniu wcześniej opanowanego rytmu.

PS

W artykule wykorzystano materiały gromadzone do książki „Trening płotkarzy na 400m”: planowane wydanie: zima 2014.



Janusz Iskra prof. dr hab.

Pracownik Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Specjalista z zakresu nauczania i treningu sportowego, ze szczególnym uwzględnieniem teorii i praktyki biegów przez płotki. Autor prac w periodykach lekkoatletycznych (m.in. w „New Studies in Athletics”, „Track Coach”, „Modern Athlete and Coach”) oraz publikacji książkowych z zakresu metodyki nauczania i treningu w biegach przez płotki („Biegi przez płotki” z 1999r. „Bieg na 400m przez płotki” z 1998 r.) i w całej lekkoatletyce („Lekkoatletyka dla studentów wychowania fizycznego” z 2004 r, czy ostatnio „Lekkoatletyka dla instruktorów (2011). Trener kadry narodowej (do 2002 r.), wychowawca ponad 20 reprezentantów Polski (m.in. mistrz Europy i finalista olimpijski Paweł Januszewski, bracia Mehlichowie, Zuzanna Radecka, ostatnio Michał Pietrzak).

► Po co jest psychologia sportu ?

Krzysztof Kałużny

Zawodniczki i zawodnicy uprawiający lekkoatletykę, różnią się tym od swoich koleżanek i kolegów uprawiających gry zespołowe, że ci ostatni mają możliwość pokazać na co ich stać podczas każdej kolejnej kolejki ligowej. Lekkoatleci zaś należą do tej grupy sportowców, którzy w konkretnym, nazwijmy go, „Dniem X” muszą osiągnąć pełną gotowość i swoją szczytową dyspozycję. To umiejętność bez której, trudno byłoby im podjąć skuteczną rywalizację. Ów dzień może być dniem występu podczas igrzysk olimpijskich, ale również innej ważnej dla zawodnika imprezy sportowej. Zawodnicy przygotowują się do niej cały sezon, często nawet dłużej. Wszystko po to, by w „Dniu X” móc wykorzystać wszystkie swoje możliwości.

Nie zawsze jednak wszystko idzie tak, jak zawodnik to wcześniej zaplanował. Niektórych z nich przed występem cechuje podenerwowanie i nerwowość i nigdzie nie potrafią znaleźć dla siebie odpowiedniego miejsca. Innych opanowują czarne myśli, jeszcze inni prowadzą rozmowy z samym sobą. Mogą być one pozytywne bądź negatywne. Ta druga z możliwości potrafi być dla zawodnika prawdziwym utrapieniem i zapowiedzią porażki. To tzw. negatywny „dialog wewnętrzny”, który charakteryzują autodestrukcyjne uwagi pod własnym adresem. Jego konsekwencje to obniżony poziom realizacji wykonywanej czynności. Ale za nim to nastąpi umysł zawodników zalewany jest przez negatywne myśli w postaci np. „Nie dam rady” czy „Po co to wszystko?”. Choć wcale nie należą one do rzadkości to wielu zawodników, choćby bardzo chciało, nie potrafi w żaden sposób nad nimi zapanować. „Przeżywają” je, wzmagając tylko negatywne emocje, zamiast koncentrować się na występie.

Wskazuje się co prawda, że dla zawodnika uprawiającego sport wyczynowo stres jest czymś zupełnie naturalnym, to jakże często dopiero właśnie „Dzień X” może mu uświadomić, jak wiele ma on nie tylko twarzy, ale i jak ogromną siłę oddziaływania na jego organizm. Niektórzy zawodnicy potrafią doświadczać uczucia „pustki w głowie” i nie są zdolni do podejmowania właściwych decyzji. Inni mają „nogi z waty”, co również nie wydaje się pomocne w osiągnięciu sukcesów. Niektóre z symptomów stresu nietrudno zauważyć: szybki oddech, brak koncentracji, zachowania agresywne, wzrost napięcia mięśni, pocenie się czy ziewanie. Dostrzeżenie oraz zrozumienie ich jest bardzo ważne, ponieważ stanowią pierwszy krok do radzenia sobie ze stresem.

Niektórzy sportowcy podczas imprezy potrafią być aż nadto spokojni i trudno zauważyć u nich oznaki pobudzenia. Dla nich sam udział w imprezie, zwłaszcza gdy mówimy o imprezie dużej rangi, potrafi już być sukcesem. Czy można się im zatem dziwić, że gdy dochodzi do startu w zawodach trudno jest im się w pełni zmobilizować? Tak naprawdę oni już osiągnęli to, co chcieli – teraz czas wracać do domu.

Wiele o odporności zawodnika może powiedzieć jego stosunek do porażki. Jeden zawodnik może załamywać ręce, i biadolić. Inny nie. On wie, że porażka jest wpisana w sport wyczynowy i we współzawodnictwo - jest jego integralnym elementem. Co więcej, porażka daje mu możliwość uczenia się i motywuje do działania. Porażka właśnie tak traktowana przez zawodnika traci swoją moc.

Przykłady powyższe ukazują, że procesy psychiczne takie jak: np. myśli mogą wywierać wpływ na wykonywane przez zawodnika czynności. Często negatywny. By mu podolać zawodnik uprawiający lekkoatletykę powinien opanować takie umiejętności psychologiczne jak: relaksacja, koncentracja, ustalanie celów, motywacja, techniki psychoregulacyjne, osiąganie optymalnego poziomu pobudzenia czy opóźnianie procedur przedstartowych.

Kształtowanie wspomnianych umiejętności pozwala zawodnikowi uzyskać postawę fightera, nie zaś tylko mistrza treningu. Różnią się oni tym od siebie, że tego pierwszego charakteryzuje pozytywne myślenie czy zachowania asertywne. Poza tym traktuje on występ jako wyzwanie nie zaś zagrożenie. Taka postawa pozwala zawodnikowi radzić sobie z presją zawodów. Warto podkreślić, że lekkoatletyka to prawie trzydzieści różnych konkurencji, stawiające przed zawodnikami różnorodne wymagania, także pod względem umiejętności psychologicznych. Stąd prawdziwe wyzwanie przed zawodniczkami i zawodnikami uprawiających wieloboje.

Wśród technik, które wykorzystuje się podczas treningu psychologicznego (mentalnego) jest np. relaksacja progresywna Jacobsona, polegająca na świadomym naprężeniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. To stosunkowo łatwa technika. Prowadzi do odprężenia fizycznego i psychicznego oraz spadku niepokoju. Metoda ta może być wykorzystywana przez zawodnika podczas przygotowania do startu w zawodach, ale również do regeneracji organizmu po występie. Powoli coraz trudniej wyobrazić sobie trening psychologiczny bez korzystania z urządzeń typu Biofeedback. To urządzenie, ale również technika. Trenujący zawodnik otrzymuje informacje zwrotne o swoim stanie fizjologicznym, który w razie potrzeby może być korygowany. Istotną zaletą Biofeedbacku jest możliwość obserwowania w czasie rzeczywistym danego parametru bądź parametrów. Występuje wiele rodzajów Biofeedbacku, które pozwalają mierzyć takie wskaźniki jak: oporność skóry (GSR), rytm pracy serca (HRV) czy aktywność fal mózgowych (EEG). W tym ostatnim przypadku sportowiec podczas treningu w sposób świadomy uczy się zmieniać wzorzec fal mózgowych. Z innych technik wykorzystywanych w treningu psychologicznym warto wymienić: trening autogeny, techniki medytacyjne, trening wyobraźniowy czy różnorodne techniki oddechowe.

Platon twierdził: „Możesz dowiedzieć się o danej osobie podczas godzinnej gry więcej niż po rocznej konwersacji”. I miał rację. Trening i współzawodnictwo sportowe potrafi doskonale ujawnić wiele cech osobowościowych zawodnika. Poprzez trening psychologiczny to poznanie staje się jeszcze głębsze. Pozwala zawodnikowi uświadomić mu jego silne i słabe strony, sposób myślenia. Nabywanie umiejętności psychologicznych umożliwia zawodnikowi jego rozwój osobisty. Poza tym trening psychologiczny jest pomocny w przełamywaniu szeregu barier psychicznych. Przypomnę dość często cytowany przykład sir Rogera Bannistera - jest on wymowny i na to zasługuje. W czasach świetności tego biegacza, czyli latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku uważano wśród biegaczy średniodystansowych, że nie można przebiec jednej mili w czasie poniżej czterech minut. On to uczynił w 1954 r., a potem ...potem tego samego dokonało w ciągu roku dwunastu innych biegaczy. Wystarczyło tylko, a może aż, że uwierzyli, że jest to możliwe.

Bez treningu fizycznego trudno byłoby uzyskać wyniki. To integracja wysiłku fizycznego i psychicznego pozwala zdobyć przewagę nad rywalami. Nie miała co do tego wątpliwości australijska pływaczka Elke Graham, która twierdziła „Gdy podczas treningu skoncentrowani jesteśmy w 90% na sferze fizycznej i w 10% na sferze psychicznej, to podczas zawodów jest odwrotnie i w 90% koncentrujemy się na sferze psychicznej, ponieważ od strony fizycznej pływacy należący do elity niewiele się między sobą różnią”.

Coraz więcej zawodników jest otwartych na pracę w sferze psychicznej. Co nie oznacza, że nie możemy

natrafić na mity jej dotyczące. Jednym z nich jest taki, że psychologia sportu/trening mentalny, jest przeznaczona dla ludzi z problemami. To nieprawda. Jest ona dla zawodników, którzy dążą do rozwoju, i tych którzy chcą wykorzystać cały swój potencjał. Nie jest również prawdą, że techniki te posiadają magiczną siłę. Należy im poświęcić czas i wymagają one pełnego zaangażowania. To cała prawda. Zawodnik powinien podobnie trenować umysł jak ciało - wówczas efekty przyjdą. Im będzie to robił systematyczniej tym będą one szybsze. Sporadyczne treningi psychologiczne to mniejsze szanse na zdobycie odpowiednich umiejętności.

Obserwując wielu doświadczonych zawodników można zauważyć, że nawet jeśli nigdy wcześniej nie pracowali z psychologiem to i tak korzystają z technik psychologicznych. Doszli do tego sami, metodą prób i błędów. Bardzo to cenne, ale z psychologiem proces ten byłby szybszy.

Rola przygotowania psychologicznego we współczesnym sporcie i udział psychiki zawodnika w jego sukcesie jest bezsporny. Według teorii i metodologii treningu przygotowanie psychologiczne obok przygotowania fizycznego, technicznego i taktycznego obejmuje całościowe przygotowanie zawodnika. Jeśli w dniu dzisiejszym nie posiadamy wystarczających umiejętności psychologicznych, nic straconego. Umiejętności te są wyuczalne, pozostaje tylko się za nie zabrać. Nie przypadkowo „głowę” mamy w tym, a nie innym miejscu i warto pamiętać, by najpierw dać dojść do słowa umysłowi zanim opanują nas emocje. Warto spróbować, to naprawdę nie boli, a może przynieść wiele korzyści.



Krzysztof Kałużny

Psycholog olimpijski i trener mentalny. Pracownik Międzywojewódzkiej Przychodni Sportowo-Lekarskiej we Wrocławiu oraz PATM (Polskiej Akademii Treningu Mentalnego). Współpracuje od szeregu lat z PZLA.

Zeszyt szkoleniowy – biblioteka trenera
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 3/4 2014

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