

„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.

▶ TRENING WSZECHSTRONNY JAKO PODSTAWA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU MŁODYCH LEKKOATLETÓW

Jakub Grzegorz Adamczyk, Henryk Sozański – AWF Warszawa

Lekkoatletyka to najbardziej powszechna forma ruchu, z jaką mamy do czynienia w sporcie. W swoich korzeniach odwołuje się do naturalnych dla człowieka przejawów ruchu, takich jak bieg, skok czy rzut. Człowiek od zawsze był wszak zmuszony do długotrwałych marszów, biegów, pokonywania przeszkód, szybkiej pogoni lub ucieczki oraz rzucania różnego rodzaju sprzętem. Dzisiaj lekkoatletyka stanowi podstawę dla rozwoju sprawności w każdej dyscyplinie sportu, trudno bowiem sobie wyobrazić lepszą formę dla kształtowania siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości, skoczności czy koordynacji ruchowej w sposób tak kompleksowy i atrakcyjny, jak to ma miejsce w Królowej Sportu. Nawet przedstawiciele tak popularnych dyscyplin jak np. piłka nożna czy pływanie, również w określonym zakresie wykorzystują lekkoatletyczne formy ruchu.

Ważnym aspektem wszechstronności lekkoatletyki jest jej bogactwo ruchowe, przejawiające się znaczną liczbą konkurencji. W samym programie olimpijskim jest ich 47 (24 męskie i 23 kobiece). Jeżeli jednak uwzględnimy konkurencje rozgrywane w różnych kategoriach wiekowych, przy zawodach o różnej randze, to zakres rywalizacji w tej dyscyplinie jest niemal nieograniczony. W konkurencjach lekkoatletycznych występuje także niezwykle bogactwo bardzo złożonych form czynności ruchowych (techniki), a wśród zawodników trenujących lekkoatletykę występuje znaczne zróżnicowanie budowy somatycznej. Oznacza to, że wielu ludzi o rozmaitych predyspozycjach i budowie ciała jest w niej w stanie znaleźć miejsce dla siebie.

Argumenty te sprawiają, że lekkoatletyka powinna znaleźć zastosowanie w treningu i rozwoju każdego młodego adepta sportu, doskonaląc potencjał ruchowy dzieci i młodzieży pod każdym względem. Bazujemy tu na doskonaleniu wszystkich cech motorycznych oraz ich

wzajemnych powiązań. Nawet jednak w tak wszechstronnej dyscyplinie jaką jest lekkoatletyka, możemy wyróżnić treści w zróżnicowany sposób oddziałujące na wytrenowanie.

Ze względu na kierunek oddziaływania i wpływ na specyficzną adaptację wysiłkową środki treningu (ćwiczenia) możemy podzielić na wszechstronne, ukierunkowane i specjalne (Sozański, Czerwiński, Sadowski 2013).

Ćwiczenia wszechstronne – popularnie zwane ogólnorozwojowymi to zespół oddziaływań, które służą przede wszystkim kształtowaniu potencjału ruchowego sportowca nie wywierając bezpośredniego wpływu na dyspozycje startowe. Mają za zadanie wielostronne kształtowanie sprawności bez uwzględniania przyszłej bądź obecnej specjalizacji. Spełniają one także swoją rolę na wysokim poziomie zaawansowania, pełniąc rolę regenerującą i urozmaicającą trening.

Ćwiczenia ukierunkowane – mają za zadanie kształtowanie przede wszystkim funkcjonalnych mechanizmów wysiłków specjalistycznych. W tym celu muszą spełniać wymogi strukturalnego (technika ruchu) bądź funkcjonalnego (energetyka wysiłku) podobieństwa do działań startowych ujętych kompleksowo bądź ich części. Bardzo często ćwiczenia takie odbywają się na specjalnych trenerach bądź w sytuacjach symulujących wymogi startowe. O ćwiczeniu ukierunkowanym mówimy również przy doskonaleniu zdolności wiodących dla danej specjalności (np. możliwości szybkościowo-siłowe w sprincie czy wytrzymałościowe w biegach długich).

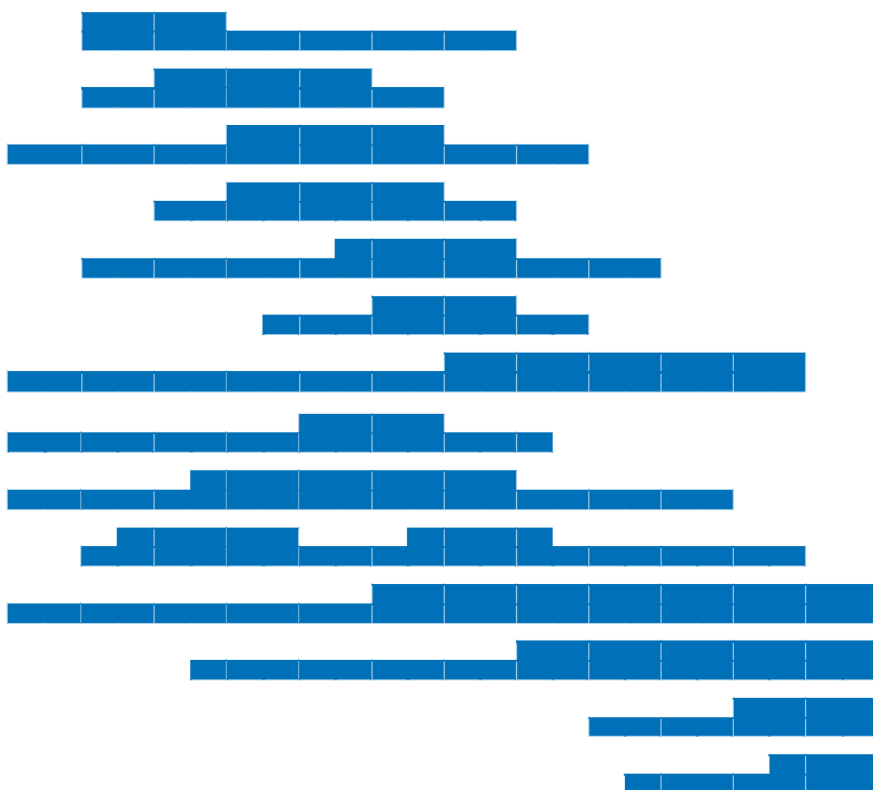
Ćwiczenia specjalistyczne – kształtują specyficzny zespół właściwości funkcjonalnych, sprawnościowych i techniczno-taktycznych dla danej konkurencji. Najbardziej specjalistycznym treningiem jest oczywiście start w zawodach. Innym typowym przykładem są tutaj ćwicze-

nia startowe wykonywane w ramach treningu. Możemy to zatem sprowadzić do zasady, że im bardziej ćwiczenie przypomina (pod względem struktury ruchu, energetyki wysiłku, obciążeń psychicznych) sytuacje typowe dla startu w zawodach – w tym większym stopniu spełnia ono zadanie kształtowania specyficznej adaptacji wysiłkowej. Innym przykładem może być nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, a także elementów przygotowania teoretycznego i intelektualnego.

Gdy mówimy o treningu wszechstronnym, aktualne jest pytanie, na treningu jakich cech należy się skupić w pierwszej kolejności. Odpowiedź, że na wszystkich równomiernie byłaby tyleż oczywista co nieprecyzyjna, bowiem kompleksowe połączenie wszystkich elementów w treningu nie jest sprawą prostą. Na pewno warto przeznaczyć więcej czasu na cechy trudno wytrenowalne (taka jest np. szybkość), gdyż zaniedbania z okresu młodzieńczego mogą w przyszłości skutkować brakiem możliwości osiągnięcia indywidualnego apogeum. Drugą wskazówką jest praca nad właściwościami, których rozwój w ontogenezie może być z różnych przyczyn zaburzony. Mowa tu np. o gibkości czy koordynacji ruchowej, które na skutek dojrzewania są cechami, których poziom bywa że ulega wyraźnemu obniżeniu. Warto odnieść się tutaj także do tzw. okresów krytycznych (sensytywnych). Są to fazy w ontogenezie, kiedy rozwój danej cechy ulega znacznej akceleracji. Okresy sensytywne inaczej określa

się: „okresami zwiększonej (maksymalnej, optymalnej) podatności na bodźce środowiskowe, w tym trening. Przypadają one na fazy przyspieszonego rozwoju danej cechy, stanowiące naturalne (biologiczne) podłoże efektywniejszej stymulacji” (Raczek 2010). Oznacza to, iż oprócz normalnie poprawiającej się motoryczności w procesie dorastania, występują pewne okresy, w których szczególnie można zwiększyć poziom danej właściwości pod wpływem odpowiedniego treningu. Jest to zatem niezwykle ważne w sporcie. Uogólniając prawidłowości rozwojowe możemy stwierdzić, że rozwój sprawności fizycznej u chłopców postępuje niemal stale w wieku 8-18 lat. Z kolei u dziewcząt okresem granicznym jest wiek 13-14 lat, po czym następuje stabilizacja. Zróżnicowanie dynamiki zmian poziomów poszczególnych cech i różnice dymorficzne są związane z różnym tempem rozwoju. W tab. 1 przedstawiamy zatem syntetycznie zebraną dynamikę zmian „od cech najwcześniej ustabilizowanych” (Sozański i Adamczyk red. 2013).

Specyfika szkolenia i treningu lekkoatletycznego w młodszych kategoriach wieku nie odbiega w znacznym stopniu od rozwiązań stosowanych w sporcie szkolnym. Podstawą jest tu szkolenie w oparciu o szkołę, jej możliwości organizacyjne, sprzętowe, kadrowe, infrastrukturalne czy finansowe. Ponieważ sport w tym okresie ma wspomagać wszechstronny rozwój wychowanka, więc wszelkie działania powinny być organizowane w powiązaniu ze szkołą. Interesujące rozwiązania w tym zakresie



Tab. 1. Wielkość zmian od cech najwcześniej ustabilizowanych (na podstawie Raczek 1987)

(ze szczególnym uwzględnieniem lekkoatletyki) znajdziemy w programie MULTISPORT wprowadzanym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki (Sozański, Adamczyk red. 2013).

Zalecaną zasadą w tym okresie jest codzienna aktywność fizyczna, najlepiej na świeżym powietrzu. Wśród najmłodszych adeptów lekkoatletyki niekoniecznie (dzieci i częściowo młodzicy) dotyczy to usystematyzowanych zajęć w postaci lekcji wychowania fizycznego, sks-ów czy treningów. Zajęcia takie (na ogół 3-4 w tygodniu) powinny być uzupełniane przez dobrowolnie podejmowaną aktywność fizyczną w czasie wolnym. Jak pokazuje praktyka, znaczna część z nich może być oparta o lekkoatletyczne formy ruchu.

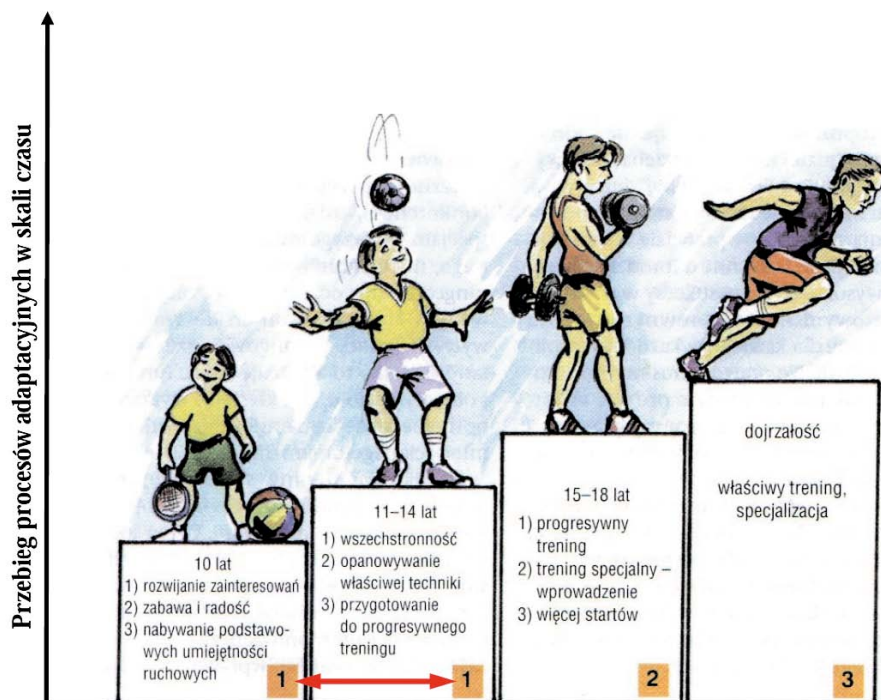
Ważną sprawą w treningu na etapie szkolenia wszechstronnego jest monitorowanie postępów podopiecznych. „Przechodzenie” do kolejnych etapów zaawansowania jest związane z indywidualnymi „progami”. Każdy z nich jest przybliżeniem do modelu mistrzostwa i polega na spełnianiu odpowiednich norm przewidzianych dla danej grupy, przedziału wiekowego i poziomu sportowego. Należy przy tym uwzględniać (Sozański i wsp. 1999):

- wyniki badań antropometrycznych i kontroli lekarskiej,
- wyniki sportowe, w tym przede wszystkim stabilność w rozwoju poziomu sportowego,
- rezultaty sprawdzianów sprawności fizycznej,
- poziom opanowania nawyków ruchowych (umiejętności technicznych właściwych dla konkurencji),
- ocena nastawienia i stosunku do zajęć treningowych,
- inne specyficzne kryteria.

Nie sposób nie wspomnieć o bodajże największym zagrożeniu na początkowych etapach szkolenia jakim jest przedwczesne dążenie do uzyskiwania wysokich wyników sportowych za wszelką cenę. Wczesna specjalizacja bo o niej mowa – to dążenie do możliwie najwcześniejszego przygotowania organizmu do specyficznych wymogów wąskiej specjalizacji ruchowej i funkcjonalnej. Umożliwia szybki wzrost wyników, lecz poprzez wysycenie treningu środkami specjalnymi o dużej objętości i intensywności prowadzi na ogół do przedwczesnej eksploatacji młodego organizmu (Sozański, Adamczyk, Siewierski 2008). Oczywiście należy mieć na uwadze, że w miarę upływu czasu i czynionych postępów wzrasta stopień podporządkowania wymogom przyszłej specjalizacji i modelu mistrzostwa sportowego, jednak systematycznie prowadzony trening prowadzący do mistrzostwa sportowego wynosi średnio około 8 lat (ryc. 1). Nie ma tu zatem dróg na skróty.

Podsumowując, tutaj prezentujemy kilka użytecznych zasad prowadzenia zajęć z najmłodszymi lekkoatletami. Są to wytyczne ogólne, we wszystkim należy jednak działać zdroworozsądkowo i dobierać charakter zajęć do możliwości grupy:

- Podczas zajęć warto pamiętać, że czas ich trwania nie może być zbyt długi – by z jednej strony nie znudzić ćwiczących, z drugiej nie przemęczyć młodego organizmu. Specjaliści zalecają np. wieku 9-12 lat niewiele ponad 15-20 min biegu ciągłego (bez przerw).
- Prowadząc zajęcia z zakresu sprintu, pamiętaj że zdolność utrzymania maksymalnej prędkości u dzieci jest



Ryc. 1. Idea etapizacji szkolenia sportowego – od wszechstronności (co najmniej 4 lata) do mistrzostwa sportowego.

ograniczona i lepiej stosować więcej powtórzeń na krótszym dystansie (np. 20-30 m), niż mniej ale zdecydowanie dłuższych (100 m to dla dzieci duży wysiłek i wytrzymałość szybkościowa!). Nie nadużywajmy metody powtórzeniowej o maksymalnej intensywności, gdyż przede wszystkim należy nauczyć poprawnej techniki. U dzieci dążenie do maksymalnej prędkości ruchu na ogół wiąże się z mniejszym zwracaniem uwagi na technikę.

- Stosujemy odpowiednie przerwy wypoczynkowe (poza metodą ciągłą), tak by nie przemęczyć i nie zniechęcić podopiecznych – w tym wieku praktycznie nie stosujemy metod interwałowych (z niepełną przerwą wypoczynkową).
- W treningu skoczności, choć jest to naturalna forma ruchu, łączna liczba skoków nie powinna być zbyt duża, gdyż są to ćwiczenia mocno obciążające aparat ruchu. Pamiętajmy o zasadzie wszechstronnego i równomiernego rozwoju i ćwiczeniach na obydwie nogi.
- W treningu rzutów od początku baczmy na bezpieczeństwo, także samego ćwiczącego. Podobnie jak przy skokach – pamiętajmy o zasadzie wszechstronnego i równomiernego rozwoju i ćwiczymy na obydwie ręce.
- W treningu siły nie stosujemy obciążeń maksymalnych. Błędem jest natomiast unikanie ćwiczeń siłowych czy brak nauczania techniki ruchu. Techniki ćwiczeń należy uczyć od samego początku, wykorzystując sprzęt za-

stępny lub o mniejszej masie. Dobrym rozwiązaniem jest wykorzystywanie oporu własnego ciała lub ćwiczenie z partnerem. Od początku uczmy prawidłowej techniki i ergonomii pracy (np. jak prawidłowo dźwigać, by nie przeciążać kręgosłupa).

- W treningu gibkości atrakcyjną formą są ćwiczenia balistyczne i dynamiczne, choć jako uzupełnienie nie powinno zabraknąć także rozciągania statycznego. Ze względu na niski poziom różnicowania kinestetycznego i brak pełnej świadomości swego ciała, nie polecamy natomiast metody pasywnej i klasycznego stretchingu.
- Bardzo ważnym aspektem jest kształtowanie koordynacji i zadania tego typu powinny się znajdować w większości jednostek treningowych.

Piśmiennictwo:

1. Sozański H. (red.). Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, RCMSzKFIS, 1999.
2. 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.
3. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Warszawa, Biała Podlaska: AWF, 2013.
4. Sozański H., Adamczyk J.G. (red.) MULTISPORT Program aktywności sportowej dla dzieci klas 4-6. Warszawa: Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2013.
5. Raczek J. Antropomotoryka. Warszawa: PZWL, 2010.



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.

▶ Trening Wszechstronny

Krzysztof Kaliszewski

Można sobie zadać pytanie co to jest trening wszechstronny, czy występuje tylko w pierwszym etapie szkolenia sportowego, czy też stosuje się go u zaawansowanych zawodników? Jak wygląda w poszczególnych etapach szkolenia sportowego?

Według teorii tak jest tłumaczony ten problem:

ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO

(Zakład Teorii Sportu Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie dr Marcin Siewierski)

Kryteria różnicowania treningu

Etap szkolenia wszechstronnego

różnicowanie treningu uwarunkowane jest przede wszystkim kryteriami rozwoju biologicznego

Etap szkolenia ukierunkowanego

trening różnicowany jest ze względu na czynniki rozwojowe, dotychczas ukształtowany poziom potencjału ruchowego oraz prognozowane wymogi modelowe zamierzonej specjalizacji.

Etap szkolenia specjalnego

trening podporządkowany jest nabywaniu i doskonaleniu umiejętności i sprawności specjalnej; różnicowanie ma charakter techniczny, taktyczny, funkcjonalny.

Etap szkolenia wszechstronnego

Przypada w większości dyscyplin sportu na wiek między 10 a 13 rokiem życia;

Realizacja celów i zadań właściwych dla tego etapu odbywa się poprzez stosowanie bogatego zasobu ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną oraz nawyki ruchowe z zakresu różnych dyscyplin sportu, także i przyszłej specjalizacji. Dominuje forma gier i zabaw ruchowych; Struktura treningu nie służy wprost budowaniu formy sportowej, lecz realizacji zadań szkoleniowych tego etapu – rozwijaniu potencjału ruchowego, kształtowaniu nawyków i umiejętności, rozpoznaniu uzdolnień i zainteresowań.

Rodzaje treningu sportowego

[H. Sozański, 1999]

Równolegle, ze względu na dominację określonego rodzaju pracy, udział określonych obciążeń warunkujących rozwój potencjału ruchowego, wymogi uprawianej specjalizacji wyróżnia się też generalnie trzy rodzaje treningu.

Trening wszechstronny

Trening ukierunkowany

Trening specjalistyczny

Trening wszechstronny obejmuje wszelkie grupy środków rozwijających w sposób analityczny poszczególne cechy motoryczne bądź też kompleksowo kształtuje potencjał ruchowy w rozmaitych zadaniach, wzbogacając umiejętności ruchowe. U najmłodszych dominują tu zbiory ćwiczeń stymulujące rozwój fizyczny w formie gier i zabaw ruchowych, gier sportowych, ćwiczeń lekkoatletycznych, atletyki terenowej, gimnastyki, akrobatyki czy sportów zimowych i wodnych.

W treningu wszechstronnym wykorzystujemy środki i metody ruchowo i funkcjonalnie odległe od zamierzonej bądź uprawianej specjalizacji. U zaawansowanych trening wszechstronny oparty jest na formach ścisłych i klasycznych metodach.

Rozpatrując trening w etapie szkolenia wszechstronnego: Zgadzam się w pełni, jak przysłowie mówi " ... czym skorupka za młodu nasiąknie..", w poprzednich artykułach wspominałem jak ważne jest nauczenie poprawności ruchów na siłowni, tym jeszcze ważniejsze jest przygotowanie kandydata na zawodnika do szkolenia sportowego. Mamy duże szczęście, że jedną z proponowanych dyscyplin na tym etapie szkolenia w treningu jest lekkoatletyka. W naszym warsztacie trenera lekkiej atletyki znajdują się wszelkie narzędzia do zastosowania w etapie szkolenia wszechstronnego.

Temat który podjąłem, jest poważnym zagadnieniem tyle pozycji poświęconych tej tematyce napisanych przez naukowców trochę mnie onieśmiela. Ciężko mi dawać jakieś wytyczne Państwu w treningu wszechstronnym, mogę tylko zaproponować pewne rozwiązania które sam stosowałem i stosuję.

Diagnozę ja bym zaczął od różnego rodzaju badań i testów, które wykażą ewentualne wady oraz określą sprawność fizyczną kandydata na zawodnika bądź zawodniczkę. Trzeba pamiętać, że ćwiczenia z własną masą ciała są bezpieczne i takimi możemy kompensować wszelkie defekty oraz ograniczenia ruchowe. Tu nam może posłużyć trening funkcjonalny który polecam od początku w każdym etapie szkolenia sportowego, jest to trening bezpieczny oparty na ćwiczeniach stabilizujących, przy zdiagnozowanym problemie możemy w bardzo szybki sposób naprawić defekt i spokojnie zacząć wzmacniać żeby utrwalić uzyskany efekt. Jak to się ma do treningu wszechstronnego? Według mnie takie działanie jest w pewnym sensie monitoringiem dla trenera, tyle zostało powiedziane w tych definicjach, że tak naprawdę

każda forma aktywności ruchowej wpływa na wszechstronny rozwój, na sprawność fizyczną, ale ważna jest też jakość, a przede wszystkim cel - chcemy trenować sprawnego zawodnika bez żadnych dysfunkcji aparatu ruchu. Nie zawsze trener może dopilnować wszystkich podopiecznych, dlatego lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli stworzyć system w warsztacie trenerskim, w którym poprzez diagnostykę będziemy mogli określić faktyczny stan sprawności fizycznej i dostaniemy odpowiedź gdzie tkwi problem. Będziemy mogli wtedy skutecznie zadziałać, i uzyskać bardzo szybko pozytywne efekty.

Trening. W naszej szerokości geograficznej mamy wszystko żeby spełnić wymagania treningu wszechstronnego, planując zgrupowania w okresie feryjnowakacyjnym możemy wybrać miejsca gdzie najłatwiej zrealizować założenia treningowe, w ferie zimowe w górach gdzie można uprawiać sporty zimowe oraz atletykę terenową, na pewno są też dostępne pływalnie, hala sportowa gdzie można realizować trening lekkoatletyczny oraz świetlica gdzie młodzież może się integrować podczas zabaw rozwijających intelektualnie. Zgrupowania letnie można zorganizować w miejscach z dostępnością do dużych akwenów (morze, jeziora, rzeki) gdzie przy sprzyjającej aurze można uprawiać sporty wodne, oraz sporty terenowe. Tu już zależy wszystko od inwencji i pomysłowości trenera. Ogniska, podchody nie dość że są fajną zabawą, to też edukują i w pozytywny sposób wpływają na atmosferę panującą na zgrupowaniu.

Tak po krótko można opisać jak zorganizować sobie pracę w szkoleniu przede wszystkim początkowym ale też nie wykluczając innych etapów, jeśli ktoś z Państwa skorzysta z moich doświadczeń będzie mi bardzo miło aczkolwiek jest to praktyka ogólnie stosowana, może trochę zapomniana, do której na pewno bym wrócił zajmując się szkoleniem młodzieży.

Trening wszechstronny (sprawność), z zawodnikami w etapie szkolenia specjalnego, powinien być określony w sztywnych ramach, ale z mojego doświadczenia wiem, że czasami wprowadzenie elementów z etapu przygotowania wszechstronnego dojrzałym zawodnikom przynosi zdumiewająco pozytywne efekty.

Różnorodność form oraz ćwiczeń może zbić efekt monotonii, a pobudzenie dawno zapomnianych mięśni dać efekt świeżości u zaawansowanego wiekiem zawodnika, zalety takiego treningu są widoczne w całym przekroju pracy treningowej, co najważniejsze

przekłada się to pozytywnie na okres startowy, gdzie zawodnik posiada duży potencjał i może zaskoczyć nas osiągając bardzo dobre rezultaty mimo mocno dojrzałego wieku.

Chciałbym wspomnieć o nowych trendach które pojawiają się na rynku produktów dotyczących kultury sprawności fizycznej, wcześniej wspomniany trening funkcjonalny FMS, "Cross fit" - trening ze wskazaniem na ludzi dojrzałych, amatorów czy sportowców chcących poprawić swoją sprawność, bardzo popularny w USA, oparty na ćwiczeniach o dużej intensywności. Amerykańska metoda polega na różnorodności i wszechstronnym rozwoju ciała. Możesz biegać, pływać, robić brzuszki, pompki, ćwiczyć na siłowni, jeździć na rowerze itd. Wszystkie treningi powinny być krótkie ale za to intensywne.

Należy też wspomnieć o treningu interwałowym, który odpowiednio monitorowany (pomiar HR, kinaza, zakwaszenie, Co₂) może w znaczny sposób poprawić wydolność oraz sprawność motoryczną zawodnika.

Podsumowując, jako praktyk obserwując młodzież jestem w pełni za wprowadzeniem badań i testów pokazujących stan sprawności fizycznej dzieci i młodzieży, bardzo by to pomogło trenerowi zdecydować czy zawodnik może zacząć uprawiać sport bądź jak sterować procesem szkolenia.

W naszym systemie funkcjonuje Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej określający stan motoryki zawodników, można by się zastanowić nad dodaniem do pakietu badań biomechanicznych, antropologicznych oraz innych testów takich jak np. FMS (Functional Movement Screen), zestaw 7 podstawowych ćwiczeń które określają i u początkujących i u zaawansowanych sprawność fizyczną i wychwycają zaburzenia które mogły zostać pominięte w ocenie medycznej. Ten test oraz badania Biodex (diagnoza i trening) poleciłbym do wprowadzenia także do badań medycznych okresowych i rozszerzyłbym o obowiązkowe do badania w szkołach podstawowych i gimnazjach. Wiem, że niektórych ciężko będzie przekonać do takich rozwiązań ale w obecnych czasach gdzie niżej demograficzny zbiera żniwo trzeba dbać jak najbardziej zaczynając od dzieci o prawidłowy wszechstronny rozwój fizyczny oraz sprawność fizyczną co jest jednym z gwarantów biorąc pod uwagę sport długich karier zawodniczych, a w aspekcie społecznym zdrowej i sprawnej populacji.

Nie można nie wspomnieć o roli wychowania fizycznego w szkole, na tym etapie jest to zadanie nauczycieli WF. To oni powinni zainteresować dzieci sportem i pokazać korzyści płynące z jego uprawiania.

Najprostszym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie obowiązkowo lekkoatletyki do szkół podstawowych oraz gimnazjów zatrudniając w tych instytucjach kwalifikowanych trenerów z licencją PZLA.

Powyższa treść to podpowiedź dla władarzy tego kraju jak osiągnąć optymalny poziom sprawności fizycznej wśród młodzieży szkolnej, co przełoży się na inne dziedziny życia i w pozytywny sposób wpłynie na społeczeństwo.

Podsumowując - nigdy na trening wszechstronny nie jest za późno zmieniają się tylko priorytety: u dzieci powinien być podstawowym akcentem u zawodników dojrzałych powinien występować spełniając rolę kompensacyjną oraz pobudzającą i bodźcującą. Trenując lekką atletykę nie wyobrażam sobie że każdy zawodnik nie spróbowałby sił w innych konkurencjach tej dyscypliny niż swoją koronę, no może z chodem na 50km i maratonem byłyby problemy, ale tak naprawdę wszystkie pozostałe konkurencje nie sprawiają tak ogromnego wysiłku (tu wielki ukłon dla sportowców uprawiających te katorżnicze konkurencje), a czym można nazwać takie spróbowanie się z lekką atletyką jak nie treningiem wszechstronnym.



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.

► Biegi średnie - starty w hali

Zbigniew Król

Polskie biegi średnie od wielu lat mają swoich przedstawicieli w mistrzostwach Europy i świata. Ich starty przyniosły nam wiele sukcesów. Medale zdobywali w ostatnich latach, po 1990 roku - Małgorzata Rydz, Anna Brzezińska, Lidia Chojecka, Katarzyna Broniatowska wśród kobiet, a w męskich biegach Zbigniew Janus, Wojciech Kałdowski, Paweł Czapiewski, Bartek Nowicki, Marcin Lewandowski, Adam Kszczot.

Na sukcesy te wpływ miało wiele czynników. Poza talentem zawodników liczą się takie czynniki jak przygotowanie taktyczne, treningowe, dobrze zrobiony trening w fazie BPS, nauka rozgrywki finiszowej.

Sposób rozegrania biegu przez zawodników ma o wiele większe znaczenie w hali niż w startach na otwartym stadionie. Obwód bieżni w hali wynosi 200m, na

otwartym stadionie 400. W biegu na 1500m zawodnik pokonuje w hali aż 15 wiraży – na otwartym stadionie tylko 7. Prosta matematyka mówi więc, że biegnąc tylko metr od krawężnika (a jest to pozycja zewnętrzna obok zawodnika biegnącego po wewnętrznej) można dołożyć w hali aż 46 metrów, na otwartym stadionie tylko 22 metry. Często o końcowym sukcesie decydują ułamki sekund. Na przebiegnięcie 46 metrów w biegu na 1500m kobiety potrzebują około 8 sekund, a 22 metry to około 3,5 sekundy.

To tylko jedna, łatwo mierzalna strata wynikająca z biegu na zewnętrznej pozycji w grupie. Ale musimy sobie zdać sprawę, że zawodnik po zewnętrznej nie tylko biegnie dłużej – musi on nadrobić ten tracony dystans na krótkim odcinku około 44 metrach w hali. Na prostej biegnie z taką samą szybkością jaką ma zawodnik po

wewnętrznej, podczas gdy wiraż musi pokonać o pół sekundy szybciej. Jego bieg jest cały czas w zmiennym tempie, co ma niemały wpływ na końcowe zmęczenie. I tych sił może braknąć na rozgrywkę finiszową. Na otwartym stadionie mamy podobną stratę pół sekundy na jednym wirażu w biegu na 1500 kobiet, ale te pół sekundy musimy dołożyć na 100 metrowym odcinku, czyli dwa razy dłuższym.

O miejsce przy krawężniku zawodnicy walczą po starcie, często w ruch idą łokcie. Taka walka też kosztuje. Bez niej można biec w pozycji lidera lub na końcu stawki. Ale prowadzenie również kosztuje. Jeśli nasi rywale są na podobnym poziomie, to na pewno biegnąc za nami na końcu nas wyprzedzą. Łatwiej się atakuje niż broni pozycji. Biegnąc na końcu stawki narażamy się na to, że zawodnicy przed nami odpuszczają czołówkę i wtedy możemy nie nadrobić straconego dystansu, a dwa - musimy sporo sił włożyć na wyprzedzanie słabnących w trakcie biegu rywali.

Zawodnikiem zaczynającym bieg na końcu stawki był mistrz Europy w hali z 2002 roku w Wiedniu, na 800m Paweł Czapiewski. Rozpoczął bieg za wszystkimi, na prostych wyprzedzał rywali. Robił to znakomicie, praktycznie dołożył w trakcie wyprzedzania niewiele a jego tempo było równe – poszczególne 200-tki pokonywał po około 26,2" – wygrał z trzecim rezultatem w historii światowej lekkiej atletyki w hali.

W biegu tym nie bez znaczenia była pozycja startowa Pawła. Wygrywając półfinał wylosował 6-ty tor (losują zwycięzcy z półfinału między 5ym a szóstym torem). Pierwszy wiraż zawodnicy pokonują po torach. Potem schodzą do krawężnika. Start na szóstym torze jest na najwyższym punkcie bieżni - czyli pierwszy wiraż kończymy zbiegiem, co też oszczędza trochę sił.

Musimy o tym pamiętać, trzeba znać zasady rozstawiania zawodników na poszczególne tory przez sędziów.

Przykładem dobrego taktycznie biegu w środku stawki byli zdobywcy brązowego medalu na 1500m w 2011 roku Bartosz Nowicki jak i także na 1500 w 2013 roku Katarzyna Broniatowska. Zawodnicy ci cały czas biegli blisko czołówki pilnując pozycji wewnętrznej, przez co na końcu mieli dość sił, aby powalczyć i z mistrzostw wrócić z medalem.

Duże znaczenie na rezultat w biegu halowym ma budowa bieżni. Położona może być na podłożu betonowym – takie hale mamy w Spale i Gent, jak i też na poszyciu z desek. Te ostatnie są przez biegaczy uznawane za lepsze. Mniej kontuzjogenne i szybsze. Ale na deskach nie wszyscy zawodnicy potrafią uzyskiwać dobre rezultaty. Bieżnia pod naciskiem zawodnika ugina się i „oddaje”. Cała sztuka dobrego biegu po takiej nawierzchni jest umiejętność wykorzystania jej elastyczności. Odbijać trzeba się w momencie, kiedy ugięte deski idą do góry. Niewłaściwy rytm biegu może powodować to, że na takiej bieżni więcej stracimy niż zyskamy.

Zrobił to znakomicie halowy mistrz świata w 7- boju z 1999 roku w Meabachi Sebastian Chmara. Biegnąc w ostatniej konkurencji wieloboju na 1000 metrów, w której ważyły się losy medali, biegł z tyłu pilnując, aby do końca wykorzystać tę strzałkę ugięcia bieżni. Rozłożył siły tak, aby mieć siły na dynamiczny finisz. Po 800 metrach miał około 20-metrową stratę do głównego faworyta wieloboju Estończyka Noela. I kiedy zmęczonemu Estończykowi elastyczna bieżnia zaczęła przeszkadzać, spóźnił odbicie, Sebastian Chmara go minął, znacznie poprawił rekord życiowy na 1000m i został dzięki temu wielobojowym mistrzem świata.



Zbigniew Król

Absolwent AGH mgr inż. hydrogeolog, pracownik naukowy Politechniki Krakowskiej, absolwent AWF Poznań - trener I a

Osiągnięcia sportowe związane z medalowymi pozycjami w MŚ, HME zawodników na średnie dystanse:

Janus, Rydz, Kałdowski, Czapiewski, Chojecka, Frankiewicz Janowska, Broniatowska, Kszczot.

Wychowani olimpijczycy: Rydz, Janowska, Chojecka, Gładki, Pliś, Czapiewski.

Polska szkoła biegowa, o której się często z nostalgią wspomina jako o momentach chwały biegów średnich i długich, była zjawiskiem na skalę światową, która rozświetliła polską myśl szkoleniową. Doprowadziła ona do rekordów świata, medali olimpijskich i mistrzostw Europy, jak i sukcesów w innych imprezach międzynarodowych.

Czas jej chwały trwał ok. 10 lat poczynając od roku 1955, kiedy to dwudziestoczteroletni Jerzy Chromik wygrał bieg na 5000m, podczas Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w Warszawie, światowej klasy rezultatem 13.55.2 pokonując legendarnego Czecha Emila Zatopka oraz rekordzistę świata na 1500m i 3000m Węgra Sandora Iharosa.

Rok później Zdzisław Krzyszkowiak był czwarty w biegu na 10 000m z czasem 29.00.0 na igrzyskach olimpijskich w Melbourne. Szczytem osiągnięć są lata 1958 - 1960 kiedy to Chromik i Krzyszkowiak biją seryjnie rekordy świata w biegu 3000m z przeszkodami. Podczas historycznych dla nas mistrzostw Europy 1958 roku w Sztokholmie kiedy to Polacy zdobyli 8 złotych medali, biegacze wnieśli istotny wkład. Zdzisław Krzyszkowiak wygrał biegi na 5 i 10 km. Jerzy Chromik w dramatycznym biegu zrobił to samo na 3km z przeszkodami. Na dodatek Kazimierz Zimny był drugi w biegu na 5km, Zbigniew Makomaskiczwarty w biegu na 800m, a Stanisław Ożóg piąty w biegu na 10km. Wcześniej odbył się niezapomniany mecz z USA podczas którego Jerzy Chromik pobił rekord świata na przeszkodach wynikiem 8.32.0, a Zbigniew Makomaski ustanowił wspaniały na owe czasy rekord Polski w biegu na 800m z czasem 1.46.7 na dokładkę pokonując mistrza olimpijskiego z Melbourne Toma Courtneya - wynik o dużym znaczeniu międzynarodowym. Zimą w 1958 i 1959 roku - duże osiągnięcie przy praktycznie nieistniejącym sezonie halowym - Zbigniew Orywał wygrywa halowe mistrzostwo Stanów Zjednoczonych w biegu na 1000 jardów Rok później "latający doctor" Stefan Lewandowski poprawia wynik Makomaskiego na 1.46.5 co jest trzecim wynikiem w świecie. Następnie na Igrzyskach Olimpijskich w Rzymie w 1960 Polacy w biegach zdobywają dwa medale, Zdzisław Krzyszkowiak wygrał bieg na 3km z przeszkodami, a Kazimierz Zimny był trzeci w biegu na 5km. Gwoli rzetelności Beata Żbikowska była 8ma w biegu na 800m, rozegranym po 32 letniej przerwie, spowodowanej opinią o nadmiernym zmęczeniu pań tak długim wysiłkiem !?

W popularnych wtedy meczach międzypaństwowych wyróżniali się szczególnie Tadeusz Kazimierski 800m 1.46.9, na 5 000m Marian Jochman 13. 54 .4.

Następne lata już nie tak udane choć jeszcze w 1962 podczas Mistrzostw Europy w Belgradzie Kazimierz Zimny jest drugi na 5km, a Witold Baran na 1500m. Lech Boguszewicz czwarty na 5000m, a Krystyna Nowakowska 5. w biegu na 800m w czasie rekordu Polski 2. 05. 8.

Ostatni rekord Krzyszkowiaka to bieg w Wałczu, 8.30.4 w 1961 roku, który był odpowiedzią na pobity rekord przez Rosjanina Tarana.

Jako ciekawostkę warto przypomnieć że w biegu tym upamiętnionym kamieniem pamiątkowym w ośrodku COS, drugie miejsce zajął trener rekordzistki Polski juniorrek na 400m Patrycji Wyciszkievicz - Edward Motyl.

Jeszcze rekord Europy ma mile 3. 56. 0 ustanowiony przez Witolda Barana , i jego szóste miejsce na igrzyskach w Tokio uwieńczone rekordem Polski 3.38.9 kończy okres międzynarodowych sukcesów.

Na następne sukcesy trzeba było czekać pięć lat kiedy to Henryk Szordykowski zdobywa srebro podczas mistrzostw Europy w 1969 rozgrywanych w Atenach srebrny medal w biegu na 1500m. Był on trenowany przez Stanisława Ożoga co niejako uwieńcza myśl szkoleniową i tradycję polskiej szkoły. Lata 1965 do 1972 oprócz sukcesów Szordykowskiego nie były owocne dla polskich biegów. Wtedy to zaczął odnosić sukcesy międzynarodowe Bronisław Malinowski, i zwiastun odnowy biegu na 800m Andrzej Kupczyk. Na igrzyskach olimpijskich w Monachium 1972 Broniek był czwarty w biegu z przeszkodami , a Andrzej siódmy dwa okrążenia z nowym rekordem Polski 1 46.4.

Tyle o sukcesach sportowych i rezultatach, przejdźmy do ludzi tworzących szkołę i myśl szkoleniową która w elementach trwa do dziś. Główną postacią firmującą Polską Szkołę Biegową był Jan Mulak - trener, działacz sportowy i polityk. Dzięki sukcesom biegaczy i całej reprezentacji Polski która zdobyła miano cudownej - Wunderteam, zdobył Pan Jan wyróżniające miejsce wśród wybitnych postaci sportu polskiego i światowego.

Twórcy metody, poza Waławem Gąsowskim, nie byli wybitnymi biegaczami Jan Mulak i Józef Żylewicz(trener Zimnego) , czy Jan Vorreiter (trener Chromika) byli średniej klasy średniodystansowcami, karierom ich na pewno przeszkodziła też II Wojna Światowa. Po wojnie Jan Mulak znany polityk PPS, który nie popierał połączenia partii robotniczych w 1948 roku w PZPR, musiał się ukrywać m/ in w Karkonoszach . Ma to znaczenie dla dalszego ciągu opowieści. Jako działacz związkowy i sportowy z przed-

wojennym doświadczeniem (był prezesem RKS Skra Warszawa) włącza się po wojnie w organizowanie sportu w związkach zawodowych i wojsku, również działa czynnie w PZLA. Na jednym ze zgrupowań PZLA w Zakopanem w 1951 roku zabrakło trenera biegów długich, tę lukę na 10 lat wypełnił Pan Jan. Jako urodzony lider szybko też przejął rolę głównego trenera i metodyka biegów.

Przez CRZZ i wojsko, na bazie kwater i żywienia Funduszu Wczasów Pracowniczych, rozpoczyna się szerokie szkolenie lekkoatletyczne. Biegi bazują na naborze przez masowe i popularne Biegi Narodowe. Trening kondycyjny został wyprowadzony w teren głównie do lasów z miękką ściółką co nie było wtedy standardowym postępowaniem. Obozy treningowe odbywały się w Przesiece, Jagniątkowie i Bierutowicach, również w Wałczu i Spale. Wcześniej odkryto stymulujące działanie na organizmy klimatu na średnich wysokościach Karkonoszy.

Jak powiedziałem wcześniej Mulak nie był wybitnym biegaczem, więc nie miał skłonności do powielania własnych metod treningowych. Nie widział też sensu w opieraniu się na panującej wtedy sztywnej dość metodzie interwałowej, Czuł że młode organizmy żywotne ale osłabione latami wojny należy wyprowadzić do naturalnego otoczenia - gór, lasów i jezior. Kluczem do lokalizacji zgrupowań było czyste utlenione powietrze i miękkie, elastyczne podłoże chroniące układ ruchu. Warunki bytowe ze zrozumiałych względów były prymitywne, dodatkowo zawodnicy sami dbali o stan bieżni i sędziowali zawody. Trudne warunki kształtowały charakter.

Metodę interwałową opracował ostatecznie w latach 1930tych dwudziestego wieku Niemiecki trener a zarazem teoretyk Dr Woldemor Gerschler. Zwana była też szkołą freisburską od uniwersyteckiego miasta w Niemczech. Metoda polegała na wielokrotnym powtarzaniu odcinków 100m lub 200m z intensywnością wysiłku do 180 uderzeń serca na minutę i czasie odpoczynku 90 sek, kiedy to tętno winno spaść do 120 uderzeń. Zatem sensem treningu był czas przerwy a nie jego intensywność. Trening ten kształtował mechanizm tlenowy przez doskonalenie pracy serca. W klasycznej formie prowadzony był na prostym odcinku bieżni długości 400m podzielonej na cztery odcinki stumetrowe. Najwybitniejszym przedstawicielem był Rudolf Harbig 800m -1. 46. 6 i 400m -46. 0 w 1939 roku, a po wojnie Belg Roger Moens 1. 45 7. Obaj rekordziści świata w biegu na 800m. Warto tu nadmienić że światowej klasy ośmiusetmetrowcy, którzy wywodzą się z czołówki czterystumetrowców są niezwykle rzadcy. Poza wymienionym Harbigiem, pojawili się Tom Courtney 45.8 i 1.45 8, w 1956 roku a następnie wielki Alberto Juantorena 44 .1 i 1.43. 5 w 1976. Do pewnego

stopnia Włoch Marcello Fiasconaro 45 .9 i 1.43 .9 w 1973, ale nigdy nie osiągnął wielkich sukcesów międzynarodowych. Wśród kobiet jedynie przychodzi na myśl Kubanka Ana Fidelia Quiriot 48.8 i, 1.54 .4. Wśród Polaków jedynie Zbigniew Makomaski 47. 3 i Marian Gęsicki 46 .5 i 1. 45 .4, a wśród kobiet Elżbieta Katolik 52 .7 1. 57 .2 spełniali takie kryteria.

Patrząc szerzej na ówczesne metody szkoleniowe oparł się Jan Mulak na szwedzkiej formie improwizowanego treningu w terenie, opracowanej przez Gostę Holmera znaną jako Fartlek; co oznacza zabawę biegową.

Na bazie Fartleku powstały zabawy biegowe mała i duża. MZB to Fartlek uzupełniony atletyką terenową a DZB dodatkowo pracą nad tempem. Były to dominujące rodzaje treningu w okresie przygotowawczym, i pomocnicze w okresie startowym. Należy zwrócić również uwagę na pracę nad usprawnieniem motorycznym biegaczy, a szczególnie poprawę koordynacji ruchowej przez opanowanie ćwiczeń płotkarskich. To była baza dla sukcesów w biegu z przeszkodami.

Polska nie była bez tradycji biegowych. Oprócz mistrza olimpijskiego na 10km z LA 1932 i rekordzisty świata na 3000m Janusza Kusocińskiego, liczącymi się na arenie międzynarodowej byli długodystansowcy finaliści olimpijscy Stanisław Petkiewicz i Józef Noji , obaj 7. i 5. w biegu na 5000m na igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie 1928 i Berlinie 1936.

Wśród średniodystansowców szczególne wyróżniał się Tadeusz Kucharski czwarty w biegu na 800m podczas igrzysk olimpijskich w Berlinie 1936 co jest do tej pory najwyższą pozycją osiągniętą przez polskich średniaków historycznie. Do czołówki europejskiej w biegach na 400m (48,3) i 800m (1 .52 .6) zliczał się również Waław Gąsowski – olimpijczyk 1938 i Akademicki Mistrz Świata na 400m w 1939 .

Bazowali ci biegacze na treningu metodą powtarzania i intuicyjną interwałową, której za jednego z twórców uważany był Janusz Kusociński. Z doświadczeń tych również korzystał zespół kierowany przez Jana Mulaka. Dotyczyło to szczególnie treningu w okresie przedstartowym i startowym.

Mulak powiedział po latach "Polscy trenerzy pierwsi w świecie podjęli się głębokiej specjalizacji w poszczególnych grupach konkurencji."

Szkoła kształtowała się nie tylko przez teorię – Jan Mulak uczestniczył w kursach trenerskich znanego francuskiego szkoleniowca Maurice Backueta, pod którego

był dużym wpływem, ale głównie przez nabywane doświadczenia, i otwartą dyskusję wśród szkoleniowców. Oprócz wymienionych wyżej, wkład swój wnosili szkoleniowcy młodszego pokolenia: Tadeusz Kępka (czynny zawodowo do dziś), Edmund Potrzebowski, Zbigniew Zaremba, Henryk Tokarski, Mieczysław Mućko, Roman Korban, Janusz Jackowski, i biegający ciągle wtedy Zbigniew Orywał jako asystent Wacława Gąsowskiego.

Podział ról do końca roku 1960 go był następujący: trener główny Jan Mulak, który odpowiadał za wszystkie biegi poczynając od 1500m. Trener 800metrów Wacław Gąsowski. Biegi średnie kobiet Tadeusz Kępka,

Po wymuszonym z przyczyn natury politycznej odejściu Mulaka z PZLA w 1961r. następują rozszady, Tadeusz Kępka obejmuje biegi długie, Zbigniew Zaremba kobiety, Edmund Potrzebowski biegi średnie mężczyzn, dalej w 1962 Orywał 800 mężczyzn a od 1963 oba biegi średnie. Ten zespół dotrwał do końca ery WUNDERTEAMU.

Za podstawowe środki treningowe uważano trucht, następnie lekki bieg, które składały się na wybieganie. Dalej zabawy biegowe, które spełniały rolę dwojaką: wybiegańna intensywniejszym poziomie i pracy nad tempem biegu do wybranego dystansu. Później wytrzymałość tempowa na bieżni w formach zmiennych, interwałowych lub powtarzanych; szybkość względna, praca nad rytmem i sprawność ogólna.

Zabawy biegowe były głównym środkiem treningowym, zasadą naczelną było wycucie tempa. Wymagało to dobrej samooceny i czucia organizmu. Zawodnicy zaawansowani potrafili to robić, natomiast początkujący i średniozaawansowani byli prowadzeni przez trenerów lub wyznaczonych liderów. Mistrz zabaw biegowych - Zdzisław Krzyszkowiak mówił później, że dopiero po ocenie samopoczucia po części wstępnej decydował jakie odcinki będzie biegał.

Szkoleniowcy wypracowali optymalny czas trwania "tempówek" na trwające od 1 do 5 minut, powtarzane od kilku do kilkunastu razy. Najczęściej stosowane były biegi trzyminutowe. Mistrzowie pokonywali w nich 1000

- 1100m - co znajdowało odbicie w wynikach na 10 km w granicach 29 minut. Znalazły te "czasy" teoretyczne potwierdzenie później kiedy badania Costilla nad biegiem ciągłym o wysokiej intensywności wykazały stabilizację czynności układów krążenia i oddychania po 2 - 3 minutach wysiłku. Ilość powtórzeń w truchcie w zależności od zaawansowania sportowego od 5 - 6 do 15 powtórzeń. Przerwy stałe trwały od 2 do 5 minut lub były skracane np. 4-3 -2 -1 z dłuższą przerwą między seriami. Metoda więc typowo zmienna.

Średniodystansowcy stosowali też zabawy szybkościowe. Według Zbigniewa Orywała były to wariacje odcinków od 40 do 200 metrów, powtarzane 15 - 20 razy. Często mieszane, skracane lub wydłużane i ze zmianą prędkości. Przerwy stosunkowo krótkie w truchcie, między seriami od 5 do 15 minut, zależnie od pory roku.

Ku rozczarowaniu miłośników lekkiej atletyki szkoła "wyprodukowała" tylko jedno pokolenie wybitnych biegaczy. Przyczyny braku kontynuacji były wielorakie. Metoda polegała na samoocenie, która wymagała dojrzałości umysłowej zawodnika. Wszyscy wyżej wymienieni mistrzowie trafili do sportu w wojsku lub na studiach. Wybił się tylko jeden junior Witold Baran, a po nim dopiero Broniek Malinowski. Inną przyczyną mogła być generacyjna zmiana trenerów. Zmarł Gąsowski, odsunięto Mulaka, Tadeusz Kępka wyjechał na kontrakt do Meksyku. Dalej wpływ Lyddiardyzmu. Równocześnie z naszą szkołą zabaw biegowych, pojawiła się rozwinięta metoda biegów ciągłych Nowozelandczyka Artura Lyddiarda. Moim zdaniem została błędnie odczytana i przez zbyt wolne bieganie dużego kilometrażu spowodowała "zaczłapanie" pokolenia biegaczy.

Zabawy biegowe zostawiły jednak trwały ślad w całym polskim sporcie jako środki rozwijające kondycje. Zabawy biegowe są ciągle istotnym środkiem treningowym w biegach średnich i długich. Niepokojącym zjawiskiem wydaje się pomijanie części kształtującej sprawność biegaczy, co może niekorzystnie wpływać na ekonomię kroku biegowego, największej dumy biegaczy z ery Wunderteamu.



Jan Panzer,

lat 68, trener klasy mistrzowskiej, absolwent WSWF w Poznaniu. Biegacz na średnich dystansach, wychowanek Jerzego Cieśli w LKS Pomorze Stargard i Janusza Ludki w AZS Poznań. Rekord życiowy na 800 metrów 1.51.8 w 1965 roku. Początek kariery trenerskiej - Energetyk Poznań w roku 1968. W latach 1972- 1984 trener kadry narodowej i olimpijskiej w biegach średnich kobiet. Okresowo pełniący rolę kierownika bloku konkurencji wytrzymałościowych. Najlepsze zawodniczki to olimpijki - Jolanta Januchta 800m 1.56.95 i Anna Bukis 1500m 3.59.67 oraz Wanda Stefańska 800m 1.59.87 - młodzieżowy rekord Polski. Od 1984 roku mieszka głównie w Nowej Zelandii. Okresowo współpracuje z PZLA jako konsultant w konkurencjach wytrzymałościowych.



Zeszyt szkoleniowy – biblioteka trenera
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 1/2 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