



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Jan Kosendiak

**Cele i zasady
treningu sportowego
dzieci i młodzieży.**



Dr hab. inż. Jan Kosendiak

AWF Wrocław

Zainteresowania naukowe:

Sport dzieci i młodzieży

Projektowanie systemów treningowych
w różnych dyscyplinach sportu

Trener kl I LA



Plan wystąpienia:

- 1. Etapizacja procesu treningowego.**
- 2. Podstawowe zasady treningu sportowego dzieci i młodzieży.**
- 3. Błędy popełniane przez trenerów.**
- 4. Nabór i selekcja – założenia i praktyka.**



Motto:

„maksymalne wyniki sportowe powinno się osiągać w wieku dorosłym...”

„*Training for Young Distance Runners*”, Larry Greene i Russ Pate

JK

W szkoleniu młodych sportowców we wszystkich dyscyplinach sportu **ważne miejsce przypisuje się **racjonalnej etapizacji**, dzięki której formułowane są odpowiednie cele oraz dobierane do nich działania trenerskie, w tym obciążenia treningowe.**

JK

Podstawowym i najważniejszym celem treningu na etapie wstępnym jest **optymalny rozwój psychofizyczny młodego sportowca. (Raczek 2001)**

Dlatego zamierzenia i cele na tym etapie nie mogą mieć charakteru **celów wynikowych i zaliczamy je do tzw. **celów zadaniowych**.**

JK **Charakterystyka etapów szkolenia**

Etapy szkolenia	Zadania etapowe	Kierunek działań trenera
Wstępny	Wywołanie zainteresowania aktywnością fizyczną, stymulowanie przez wysiłek ukierunkowanego rozwoju fizycznego, wybór dyscyplin, doskonalenie ich istotnych cech	1. Wychowanie 2. Trenowanie 3. Współzawodnictwo
Podstawowy	Ostateczny wybór dyscyplin, kształcenie specjalistyczne	1. Trenowanie 2. Współzawodnictwo 3. Wychowanie
Specjalny	Maksymalizowanie poziomu cech istotnych, przekształcanie uzyskanego potencjału na wynik na poziomie światowym	1. Współzawodnictwo 2. Trenowanie 3. Wychowanie



JK**Źródło:**

<http://www.canadiansportforlife.ca/resources/ltad-sport-models>

JK

Kanadyjski system etapizacji treningu składa się z następujących etapów:

- **Active Start** (M, F 0-6)
- **FUNDamentals** (M 6-9, F 6-8)
- **Learn to Train** (M 9-12, F 8-11)
- **Train to Train** (M 12-16, F 11-15)
- **Learn to Compete** (M 16-18+, F 15-17+)
- **Train to Compete** (M 18-21+, F 17-21+)

JK

- **Learn to Win** (M, F 20-23+)
- **Win for a Living** (M, F 23+/-)
- **Active for Life** (M, F any age)

JK

Zasady treningu sportowego dzieci i młodzieży.

(źródło inspiracji: Larry Greene i Russ Pate „Training for Young Distance Runners” wydawnictwo Human Kinetics.)

JK

Sztuka treningu polega na połączeniu dwóch założeń filozofii trenowania młodych sportowców:

- **Celem treningu jest stopniowy rozwój zawodnika polegający nie tylko na budowaniu wydolności fizycznej i psychicznej, ale także budowaniu pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej, pracy zespołowej i współzawodnictwa.**
- **Postęp możliwy jest tylko wtedy, gdy programy treningowe opierają się na twórczym wykorzystaniu współczesnej wiedzy naukowej oraz doświadczeń najlepszych trenerów.**

JK

Założenie nadrzędne:

Wyniki sportowe uzyskiwane w wieku młodzieńczym nie mają większego znaczenia. Rzeczywiste sukcesy w sporcie i maksymalne wyniki sportowe powinno się osiągać w wieku dorosłym.

JK

10 podstawowych zasad trenowania młodych sportowców:

1. Zasada ograniczonego treningu przed dojrzewaniem- autorzy podkreślają, że czas i dynamika procesu dojrzewania, a nie wiek kalendarzowy, muszą warunkować dobór celów i środków treningowych. Nieprzestrzeganie tej zasady może w sposób dramatyczny wpłynąć na zdrowie i późniejszą karierę sportowca.

JK

- 2. Zasada indywidualizacji treningu, której kryteria to wiek biologiczny i staż treningowy.**
- 3. Zasada dominacji przygotowania ogólnego nad specjalnym wpływająca z nadrzędnego założenia autorów, iż maksymalne wyniki sportowe powinny się osiągać w wieku dorosłym.**
- 4. Zasada stopniowego zwiększania obciążeń treningowych.**

JK

5. Zasada stopniowego zwiększania obciążeń startowych (stopniowe zwiększanie dystansów, stopniowe zwiększanie liczby rozegranych meczów, walk itd.)
6. Zasada istotności treningu psychologicznego/umysłowego (w ramach którego realizowane są również cele pedagogiczne).

JK

7. Zasada istotności treningu technicznego - zła technika to nie tylko przyczyna niższej ekonomiczności wykorzystania energii, ale także przyczyna urazów zdrowotnych (przeciążeń, kontuzji).
8. Zasada skoncentrowania się na samodoskonaleniu - miarą sukcesu nie powinny być pieniądze medale i wyniki, ale duma z tego, że jest się lepszym, niż było się wcześniej.

JK

- 9. Zasada bezpieczeństwa zdrowotnego treningu - nigdy nie narażaj swojego zdrowia.**
- 10. Zasada *Make it fun*- spraw by trening sprawiał Ci przyjemność**

JK

Żadna z wymienionych wcześniej zasad nie będzie miała, zdaniem autorów, praktycznego znaczenia jeśli młodzi sportowcy nie będą traktowali uprawiania sportu jako zabawy sprawiającej im przyjemność.

JK

4 zasady układania ćwiczeń realizujących różne metody w jednostce treningowej:

- 1. Środki treningowe o mniejszej intensywności powinny poprzedzać te o dużej intensywności.**
- 2. Trucht i ćwiczenia rozciągające powinny poprzedzać metody startowo-specjalne.**
- 3. Nie powinno wykonywać się ćwiczeń technicznych w stanie zmęczenia.**
- 4. Tlenowy bieg ciągły powinien poprzedzać metody treningu wytrzymałości siłowej.**

JK

5 zasad układania jednostek treningowych w mikrocykle:

- 1. Powtarzaj regularnie w mikrocyklu środki treningowe najważniejsze dla danej fazy makrocyklu.**
- 2. Unikaj używania tych samych metod i środków treningowych pod rząd.**
- 3. Dni o małej intensywności powinny poprzedzać dni o dużej intensywności, a także następować po nich.**
- 4. Zaplanuj trening startowy (specjalny) w dzień tygodnia, w który zazwyczaj przypadają najważniejsze zawody.**
- 5. Mikrocykl startowy powinien zawierać treningi o małej objętości i dużej intensywności, a także jednostki wypoczynkowe.**

JK

Autorzy zwracają na **dwa najważniejsze cele treningu technicznego.**

Pierwszy, bazujący na relacji pomiędzy techniką i wydolnością dotyczy problemu ekonomizacji wysiłku poprzez optymalizację techniki.

Drugi, to **zdrowotna rola poprawnej techniki:**

- Technika pełni prewencyjną rolę w zapobieganiu kontuzjom i przeciążeniom.
- Ważny jest wybór odpowiedniego sprzętu sportowego (np. obuwia).

JK

Interesujące i nieznane w polskiej literaturze, jest zaliczenie przygotowania taktycznego zawodnika do przygotowania psychologicznego/umysłowego.

JK

Konieczne jest, by trener omawiał z zawodnikiem plan treningowy. Najlepiej pokazać go młodemu sportowcowi wcześniej, a potem wspólnie przedyskutować i ostatecznie dopasować. Dobra komunikacja między trenerem i zawodnikiem jest niezbędna jeśli chcemy dowiedzieć się, które ze stosowanych treningowych najlepiej się sprawdzają. Należy zauważyć, że trener musi dysponować argumentami merytorycznymi w tym zakresie.

JK

Jeśli chodzi o kompozycje diety, bazą dla autorów jest tzw. piramida żywności.

- Woda jest najlepszym napojem dla młodych sportowców (dopuszcza się picie specjalnych napojów dla sportowców, jeśli komuś woda nie smakuje, lub płynów z zawartością 4- 8% węglowodanów dla tych co stracili apetyt).
- Młodzi sportowcy powinni unikać napojów zawierających kofeinę**, ze względu na jej moczopędny charakter, ale również z uwagi na jej wpływ na układ nerwowy.
- Trenerzy i rodzice powinni przypominać młodym sportowcom o potrzebie picia wody i zachęcać ich do tego. Jak wynika bowiem z doświadczenia autorów, jeśli się tego nie robi, młodzi zawodnicy piją zbyt mało.

JK

Autorzy są zdecydowanie przeciwni **drastycznej redukcji masy ciała** młodych sportowców poprzez ograniczanie im jedzenia. Prośba czy wskazówka trenera: „**gdybyś straciła kilka kilogramów, to biegałabyś szybciej**”, może prowadzić do **bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych**, nawet jeśli jest wypowiedziana w najlepszych intencjach (szczególnie dotyczy to dziewcząt!).

JK

5 zasad stosowania diety u młodych sportowców:

- **Podstawą żywienia są węglowodany**
- **Dieta optymalna (wg „piramidy żywienia”) nie wymaga suplementacji**
- **Trenerzy powinni zachęcać podopiecznych do picia wody**
- **2-4 godziny przed zawodami sportowiec powinien zjeść posiłek wysokowęglowodanowy**
- **W żadnym wypadku trenerzy czy rodzice nie powinni wywierać nacisku na młodego sportowca, by schudł.**

JK

Czy założenia teoretyczne dotyczące celów i środków stosowanych w etapie wstępnym są realizowane w praktyce??

JK

Aby na tak sformułowane pytanie uzyskać odpowiedź prowadzono AWF we Wrocławiu w latach 2000-2009 badania, których wyniki zostały już w formie częściowej opublikowane.

JK

Badanie nr 1.*)

*) Kosendiak J. Cele etapu wstępnego a współzawodnictwo w zespołowych grach sportowych.
Human Movement, 2001, 1(3), Wrocław, s.89-91

JK

Celem pracy była próba określenia w jaki sposób w praktyce cele etapu wstępnego realizowane są przez trenerów najpopularniejszych w Polsce gier zespołowych.

JK

Aby cel zrealizować, sformułowano pytania badawcze:

- Na ile w praktyce treningu sportowego w zespołowych grach sportowych na etapie wstępnym istotne są cele zadaniowe, charakterystyczne dla tego etapu, a na ile cele wynikowe?
- Jakie proporcje czasu są faktycznie planowane dla realizacji celów typowych dla okresu przygotowawczego w porównaniu z realizacją celów typowych dla okresu startowego?

JK

Materiał badawczy: Prace projektowe trenerów kl II.

Gra	Piłka nożna	Piłka koszykowa	Piłka siatkowa	Piłka ręczna	razem
Liczba prac	18	12	8	8	46

JK

Wyniki

Liczba prac w których cele zadaniowe przeważają nad celami wynikowymi	Liczba prac w których cele wynikowe przeważają nad celami zadaniowymi
5	41

We wszystkich 46 przypadkach stwierdzono przewagę celów okresu startowego nad celami okresu przygotowawczego.

JK

Wnioski:

1. W praktyce treningowej, w zespołowych grach sportowych na etapie wstępnym **preferowana jest realizacja celów wynikowych.**
2. Nastawienie trenerów w sportowych grach zespołowych na wstępnym etapie **na wygrywanie zawodów** powoduje, że więcej czasu poświęca się na realizację celów okresu startowego, co powinno być charakterystyczne dla dalszych etapów szkolenia.

JK

Badanie nr 2.**)

**) Józwiak L., Kosendiak J., Czy trenerzy lekkoatletyki realizują cele etapu wstępnego treningu?, Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 2009; nr 29; s.473-479

JK

Cel pracy:

Na podstawie wyników badań wykonanych na 48 zawodnikach urodzonych w rocznikach 1981; 1982; 1983, postanowiono zweryfikować hipotezę zakładającą, że w lekkoatletyce trenerzy popełniają poważne błędy, w racjonalnej etapizacji szkolenia młodocianych lekkoatletów, a w szczególności celem badań było wykazanie, że często doraźny wynik sportowy jest celem już w etapie wstępnym treningu.

JK

Materiał i metody badań:

Poddano analizie przebieg karier 48 zawodników urodzonych w latach 1981 – 1983, którzy w kategorii młodzika zajmowali lokaty w pierwszej dziesiątce na dystansach 600m i 1000m, podczas udziału w Małym Memoriale im. Janusza Kusocińskiego odpowiednio w latach 1996, 1997 i 1998. Jako materiały do analiz posłużyły komunikaty z MMJK odnalezione w archiwum PZLA, roczne zestawienia najlepszych wyników z danego roku w poszczególnych kategoriach wiekowych z ostatniej dekady, oraz internetowe strony statystyczne.

JK

Wyniki:

Spośród **czterdziestu ośmiu** przeanalizowanych biegaczy **siedemnastu** kończyło swoje zmagania na kategorii młodzika, **dwudziestu dziewięciu** „ginęło” w kategoriach juniora młodszego, oraz juniora, a tylko **dwójka**, aczkolwiek bez większych osiągnięć, „przetrwiała” do docelowej kategorii seniora.

Zestawienie zawodników, którzy zajmowali miejsca w pierwszej 50 najlepszych zawodników (najlepsze miejsce ze wszystkich dystansów, z których zawodnik miał wyniki) w poszczególnych kategoriach wiekowych.

JK

Liczba zawodników	Miejsca w pierwszych 50 najlepszych w kategorii wiekowej w danym roku	Kategorie wiekowe			
		Junior młodszy	Junior	Młodzieżowiec	Senior
600m n = 20	1 – 10	6	3	0	0
	11 – 20	4	2	1	0
	21 – 50	5	4	1	1
1000m n = 28	1 – 10	9	0	0	0
	11 – 20	2	6	0	0
	21 – 50	5	3	0	0

JK

Spośród najlepszych 48 młodzików, tylko 1 osiągnął mistrzowską klasę sportową. Tymczasem 17 innych sportowców z tych samych roczników uzyskało w wieku dojrzałym takie wyniki. Świadczy to jednocześnie o nieracjonalności systemu szkolenia, a także o olbrzymich stratach jakie corocznie ponosi polska LA ze względu na przedwczesne kończenie kariery zawodników osiągających wysokie wyniki w wieku młodzika.

Zestawienie zawodników urodzonych w latach 1981 – 83, którzy nie odnosili żadnych sukcesów jako młodzicy, a uzyskali w wieku dorosłym rezultaty na poziomie klasy M i MM na jednym z dystansów: 400m, 800m 1500m, 5000m, 3000m z przeszkodami.


JK

Roczniki	Klasa sportowa	
	MM	M
1981	2	3
1982	1	2
1983	3	6

JK


Podsumowanie:

Badania przeprowadzone na bardzo wąskiej grupie zawodników nie odzwierciedlają całkowicie i jednoznacznie problemów błędów jakie są popełniane na wstępnym etapie treningu. Nie należy generalizować, że wszyscy trenerzy realizują wyłącznie doraźne cele wynikowe na wstępnym etapie szkolenia, gdyż istnieje ogromna liczba czynników warunkujących kończenie „karier” sportowych przez młodych utalentowanych sportowców. **Niemniej jednak jeśli z trzech kolejnych roczników utalentowanych młodzików NIKT nie odnosi znaczących sukcesów w wieku dorosłym, to jest to zjawisko wysoce niepokojące.**



Badanie nr 3.*)**

***) Kosendiak A., Kosendiak J., Wspomaganie procesu treningowego młodych lekkoatletów - założenia teoretyczne a rzeczywistość, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 2007; t.1; nr 25; s.5-8;



Cel pracy

**Próba oceny stosowania
nawodnienia i suplementów
diety
przez młodych sportowców**



Wspomaganie na etapie wstępnym

Wspomaganie powinno być ograniczone bezwzględnie do **racjonalnej diety** oraz do dbałości o **nawodnienie organizmu** trenującego dziecka



Pytania badawcze

1. Czy młodzi sportowcy przestrzegają zaleceń dotyczących prawidłowego nawadniania organizmu?
2. Czy młodzi sportowcy stosują suplementy diety i z jakich preparatów najczęściej korzystają?
3. Kto zachęca młodych sportowców do stosowania suplementów diety ?



Material badawczy

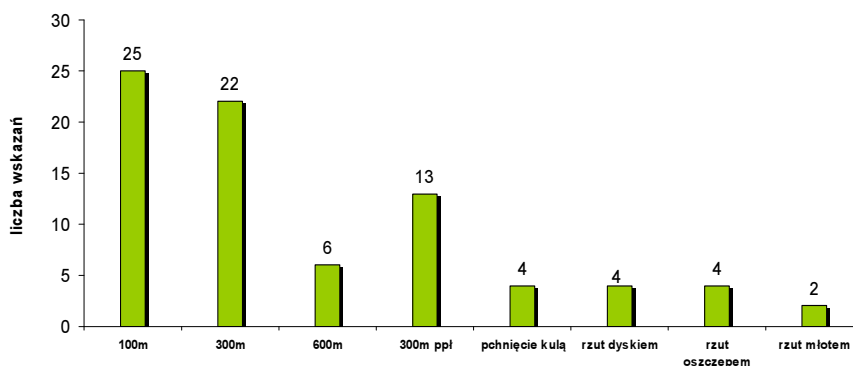
Badaniami objęto 80 osób w wieku 14-15 lat (kategoria młodzika)

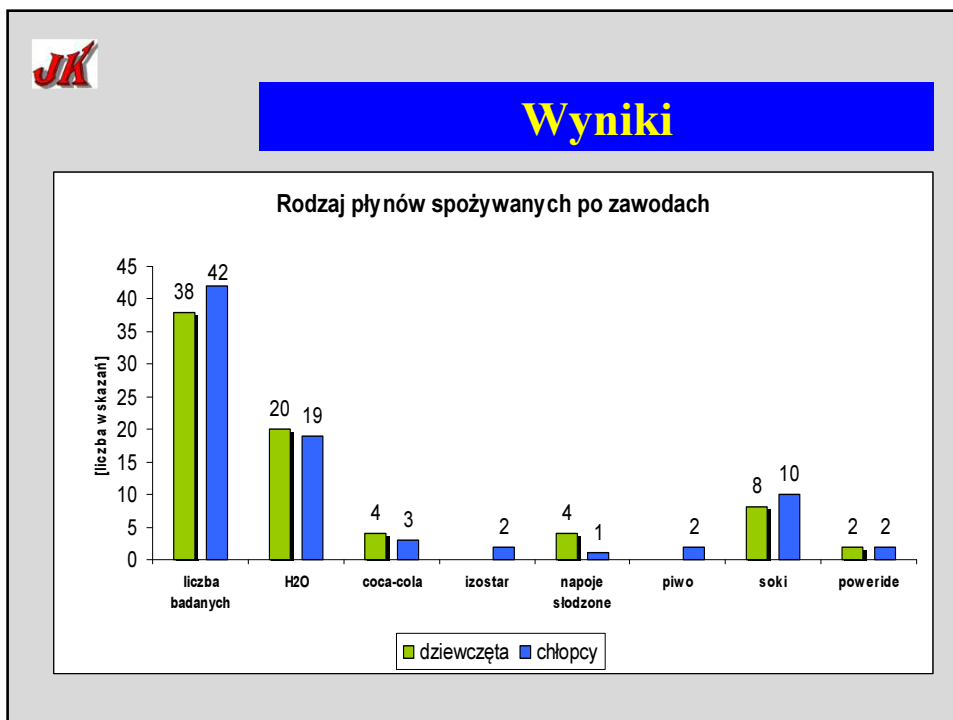
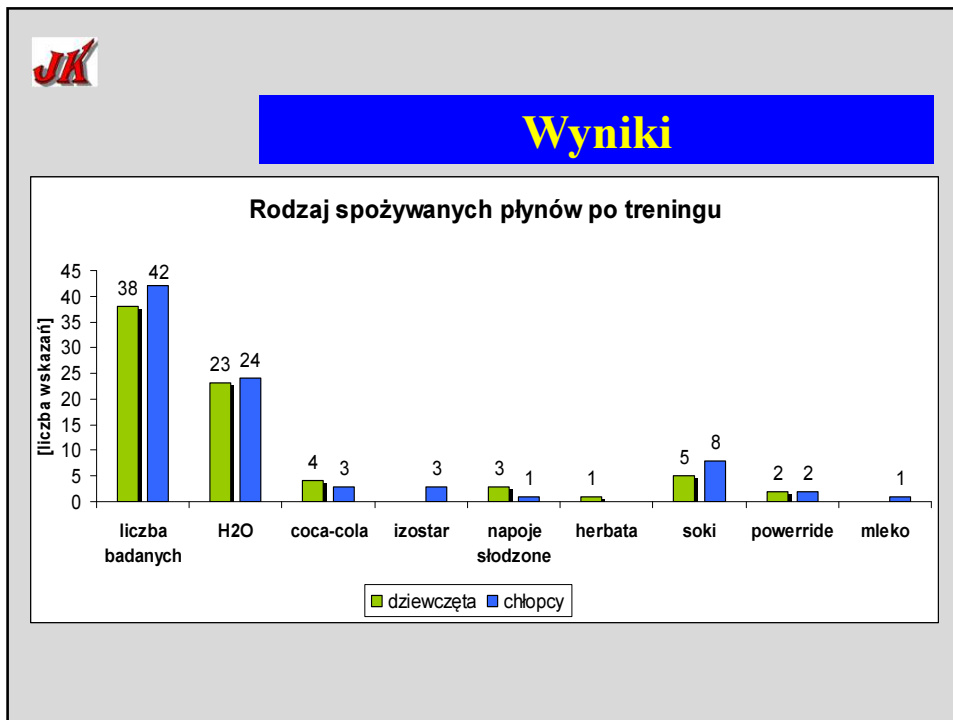
Osoby badane trenują w klubach dolnośląskich.



Material badawczy

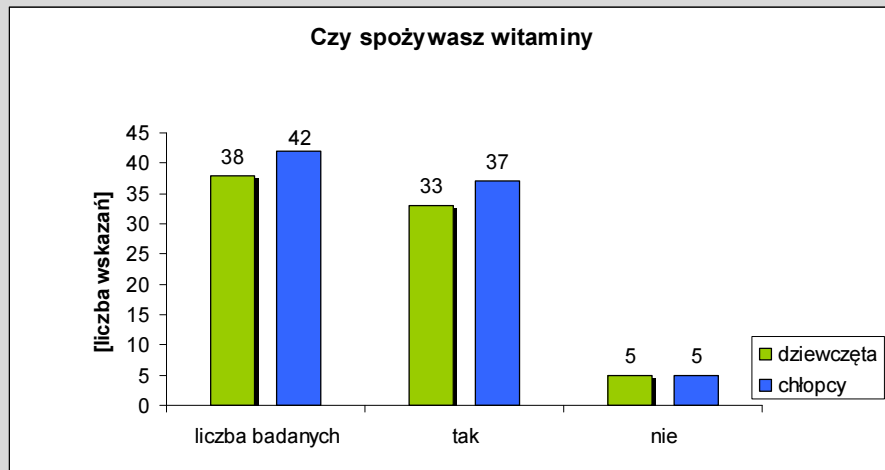
Rodzaj konkurencji lekkoatletycznych uprawianych przez badanych



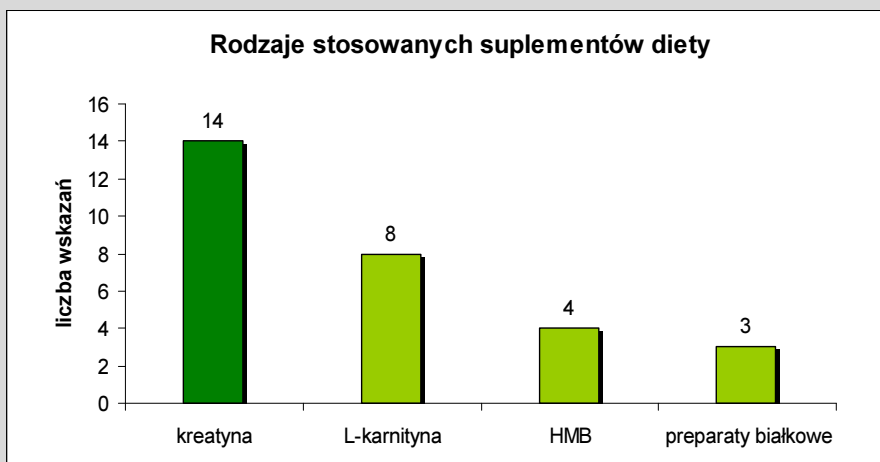




Wyniki

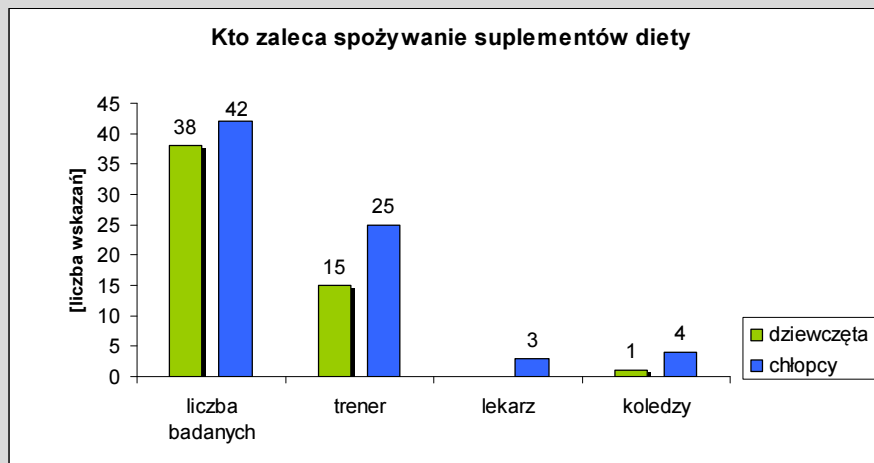


Wyniki





Wyniki



Wnioski

1. Młodzi sportowcy nie stosują w czasie treningów optymalnego nawodnienia.
2. Młodzi sportowcy powszechnie stosują preparaty witaminowe a część z nich przyznaje się do stosowania kreatyny, HMB
3. Osobami doradzającymi sportowcom stosowanie suplementów są przede wszystkim trenerzy
4. Istnieje konieczność edukacji trenerów oraz zawodników w zakresie stosowania optymalnej diety oraz celowości przyjmowania suplementów.

JK

W świetle zaprezentowanych wyników można stwierdzić, że dla wielu trenerów docelowym punktem kariery sportowej są sukcesy odnoszone przez ich wychowanków w bardzo młodym wieku.

JK

**Wielostopniowy system naboru i selekcji do wyczynowego uprawiania sportu.
(opracowanie autorskie)**

*Dr hab. inż. **Jan Kosendiak***



Pojęcia **naboru i selekcji** często są łączone ze sobą, a tymczasem są to zupełnie różne czynności. **Nabór** polega na **tworzeniu i powiększaniu grup treningowych**, a selekcja jest działaniem przeciwnym i polega na **eliminowaniu** ze szkolenia osób nie rokujących szans na sukcesy sportowe.



Proponuje się, aby także **nabór** stał się procesem, czyli był możliwy na każdym etapie szkolenia sportowego

JK

Podstawową wadą stosowanych w praktyce systemów naboru i selekcji jest to, że nabór często jest czynnością jednorazową. Często zdarza się, że jednostki, które z różnych względów nie zostaną w danym momencie zakwalifikowane do szkolenia, tracą tę szansę bezpowrotnie.

JK

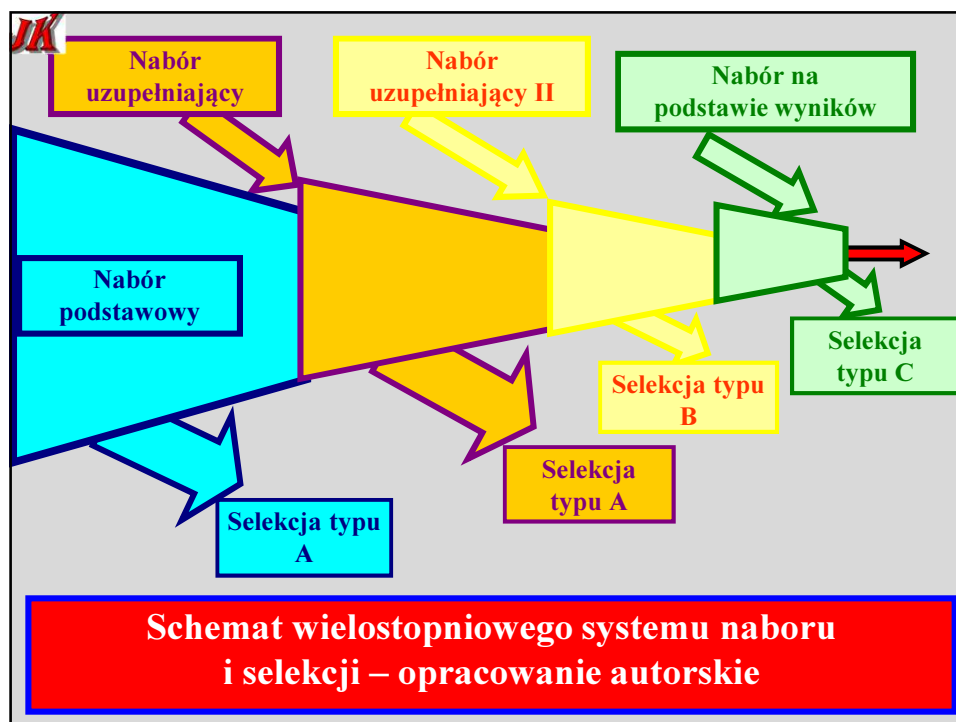
Najgorsze jest, że często w różnych, stosowanych modelach naboru kryteriami naborowymi są: aktualny wynik sportowy, aktualna sprawność fizyczna, aktualna budowa ciała, czy aktualny poziom rozwoju fizycznego. Tworzy się grupy treningowe jednolite wiekowo, a cel jest tylko jeden – docelowe przygotowanie tych młodych sportowców do rozgrywek młodzieżowych (np. do Olimpiady Młodzieży).



Nikt nie jest w stanie określić jak wielu młodych ludzi, posiadających wybitny talent, nie może uprawiać sportu, gdyż albo zbyt późno dowiedzieli się o takiej możliwości (zbyt późno talent został ujawniony), lub ich rozwój z natury rzeczy jest wolniejszy.



Zbyt wczesne zamykanie drogi do uprawiania sportu nie jest zgodne ze współczesną wiedzą, natomiast jest najczęściej spowodowane kultywowaniem nieaktualnych już teorii o tzw. „wczesnej specjalizacji”.



JK

W doborze do sportu powinno się wykorzystywać kombinację dwóch czynników:

- **Zainteresowań (czy mu się chce)**
- **Możliwości (czy jest w stanie)**

JK

Największe sukcesy w młodym wieku uzyskują dzieci wczesnie dojrzewające, rówieśnicy rozwijający się normalnie w latach późniejszych dominują (dłuższa kariera)

JK

Nabór podstawowy – powinien przebiegać na zasadach dotychczas przyjętych w danej dyscyplinie sportu



JK

**Selekcja typu A – kryteria selekcji, to:
utrata zdrowia, brak motywacji do
uprawiania sportu u młodego sportowca,
jednoznacznie określony brak możliwości
rozwojowych, ujawnienie talentu do innej
dyscypliny sportu (z jednoczesną
propozycją jej uprawiania).**


**JK**

**Nabór uzupełniający – powinien nastąpić
na początku etapu podstawowego.
Powinno się tu kwalifikować jednostki,
które cechują się wolnym tempem rozwoju
osobniczego. Oczywiście jest, że osoby te
będą realizować inne cele treningowe niż
zawodnicy trenujący wcześniej.**




JK

Nabór uzupełniający II – który następuje w drugiej części etapu podstawowego, to nabór osób, które na przykład zmieniają dyscyplinę sportu lub dopiero teraz ujawniły swoje wysokie możliwości sportowe.



JK

Selekcja typu B – kryteria selekcji: zatrzymanie rozwoju osobniczego na poziomie nie rokującym sukcesów w danej dyscyplinie sportu, zatrzymanie wyników sportowych na niskim poziomie, ujawnienie talentu do innej dyscypliny sportu (z jednoczesną propozycją jej uprawiania).



JK

Nabór na podstawie wyników sportowych - nabór ten może nastąpić nawet na koniec etapu podstawowego lub na początku etapu specjalistycznego. Powinna istnieć możliwość kwalifikacji nielicznych jednostek, które dotąd nie trenowały, ale potrafią uzyskiwać wyniki sportowe na wysokim poziomie. (np. 19-latek, który bez treningu uzyskał wynik 10.75 s w biegu na 100 m, co jest wynikiem na poziomie I klasy sportowej).

**JK**

selekcja typu C – jedynym kryterium jest wartość wyniku sportowego danego sportowca.





Active Start (M, F 0-6)

Aktywny start - Spraw by
aktywna fizycznie zabawa stała
się dla dziecka codziennym
zwyczajem



FUNdamentals (M 6-9, F 6-8)


Podstawy- Zaczynamy nauczać
podstawowych ćwiczeń (ABC) i
nadal wpajamy nawyk
codziennej aktywności fizycznej
(w formie zabawy).



JK

Learn to Train (M 9-12, F 8-11)


Uczymy jak trenować -
Rozwijamy ABC i integrujemy rozwój fizyczny, mentalny, poznawczy i emocjonalny jako fizyczne podstawy treningu w przyszłości?



JK

Train to Train (M 12-16, F 11-15)

Trenujemy by trenować -
Rozwijamy wytrzymałość, siłę i szybkość, a także umiejętności specyficzne dla danej dyscypliny oraz ogólną sprawność.



JK

Learn to Compete (M 16-18+, F 15-17+)

**Nauczamy jak
współzawodniczyć -**

Koncentrujemy się na okresach przygotowania do startu w zawodach i dalej wzmocniamy każdy aspekt przygotowania zawodnika

**JK**

Train to Compete (M 18-21+, F 17-21+)

**Trenujemy umiejętność
współzawodniczenia -**

Optymalizujemy i udoskonalamy przygotowanie startowe i rozwój zawodnika.





Learn to Win (M, F 20-23+)

Nauczamy jak wygrywać-

Maksymalizujemy przygotowania, by osiągać jak najlepsze rezultaty



Win for a Living (M, F 23+/-)

Sięgaj po „życiowe”

zwycięstwa- Przygotowujemy zawodnika do współzawodnictwa na najwyższym poziomie i maksymalizujemy trening, starty w zawodach i odnowę, aby osiągnąć życiowy sukces w sporcie



JK**Active for Life** (M, F any age)**Bądź aktywny fizycznie w życiu
(po zakończeniu kariery
sportowej) –**

Uczymy
wysokowytrenowanych
lekkoatletów integracji ze
społeczeństwem po zakończeniu
kariery i zachęcamy wszystkich
by byli aktywni przez całe życie.

