

OPTYMALNY, PROGRESYWNY MODEL TRENINGU SPORTOWEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W systemowej, holistycznej perspektywie sport dzieci i młodzieży stanowi niezbędny element wszechstronnego rozwoju człowieka oraz początek wieloletniej drogi w przypadku sportu wyczynowego i zawodowego.

Już w latach trzydziestych ubiegłego wieku w Związku Radzieckim powstały pierwsze szkoły sportowe dla dzieci naśladowane następnie przez inne kraje. Z upływem czasu zmieniały się ich teoretyczno-metodyczne założenia i praktykowane modele. Istniały zarówno szkoły nastawione na wąską, wczesną specjalizację sportową – gdzie nie uwzględniano należycie biologicznych, społecznych i psychicznych uwarunkowań rozwoju człowieka – jak i szkoły realizujące programy wszechstronnego wychowania fizycznego, w których nie uwzględniano wystarczająco zainteresowań dzieci i specyficznych potrzeb dyscyplin sportowych, które chciały uprawiać. Dzisiaj wiadomo, iż takie skrajne modele nie dają najlepszych rezultatów, że zbyt wczesna, intensywna specjalizacja sportowa niesie szereg zagrożeń dla zdrowia, zniechęca do sportu i często zamyka drogę do najwyższych wyników w międzynarodowej rywalizacji dorosłych (Harasymowicz, Kalina 2007).

Na podstawie badań dotyczących rozwoju sportowego najlepszych judoków świata zrealizowanych na warszawskiej AWF (Jagiello 2000) można dojść do następujących wniosków:

- większość mistrzów (ponad 71%) zaczęła trenować judo w wieku 10-15 lat;
- średni wiek, w którym zaczęli uprawiać judo (około 12,5 roku), prawie o 2 lata przewyższał normy zalecane w wielu krajach;
- trening młodych judoków posiadał na początku zabawowy i wszechstronny – urozmaicony elementami innych sportów – charakter;
- trening judoków osiągających najlepsze rezultaty w kategoriach dzieci i młodzieży, lecz bez znaczących sukcesów w rywalizacji dorosłych, polegał na wąskiej specjalizacji (jest to tzw. intensywny model rozwoju).

Powyższe obserwacje są zbieżne z wynikami badań (Sozański 1994) prowadzonych w wielu innych dyscyplinach sportu uwidaczniających niebezpieczeństwa i bezzasadność przedwczesnej specjalizacji sportowej oraz potrzebę przestrzegania zasad zdrowotności oraz etapowości w treningu dzieci i młodzieży (rys. 1).

ETAPY PROGRESYWNEGO TRENINGU SPORTOWEGO

I. ETAP PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

(początkowy etap szkolenia sportowego)

Dotyczy on na ogół dzieci w wieku 9-13 lat, które rozpoczynają systematyczny trening sportowy (kilka razy tygodniowo). W podręcznikach teorii treningu zaleca się, aby nauczaniu wybranej dyscypliny sportu (specjalizacji) nie poświęcać na tym etapie więcej niż 30-40% objętości czasowej treningów, a większość czasu przeznaczyć na wszechstronny rozwój uczniów. Jednak w świetle współczesnej wiedzy ćwiczenia przygotowania ogólnego i ukierunkowanego należy dobierać pod kątem uprawianej dyscypliny sportu. Dla potrzeb sportów i sztuk walki, a także gier sportowych, jest np. sensowniej stosować różne zabawowe formy walki i gry ruchowe w celu rozwoju wytrzymałości tlenowej – stymulujące także rozwój zwinności, refleksu i umiejętności oceny sytuacji – niż aplikować nudne, długie biegi. Zabawowe formy walki pozwalają też na lepsze oddziaływanie na psychiczną oraz etyczną stronę osobowości uczniów i rozwijanie ich waleczności.

Na etapie treningu wszechstronnego nie ma potrzeby skrupulatnego planowania struktury czasowej rocznego cyklu treningowego (makrocyklu), którą należy dostosować do szkolnego kalendarza. Treningowa stymulacja procesów adaptacji wysiłkowej młodych organizmów powinna odbywać się w zgodzie z możliwościami dyktowanymi przez wiek uczniów oraz krytyczne okresy ich biologicznego rozwoju (więcej informacji na ten temat zawiera tabela 1). Wymagana jest kontrola lekarska uczniów. Zajęcia powinny być urozmaicone, atrakcyjne i niezbyt długie (na ogół 45-60 minut), a ćwiczenia należy realizować symetrycznie obciążając równomiernie obie strony ciała. Ważnym zadaniem dla dydaktyków sportu jest przekazywanie wiedzy i tworzenie nawyków niezbędnych dla rozwoju zdrowia uczniów. Chodzi tu głównie o nawyki z zakresu żywienia, higieny oraz kontroli poprawnej postawy ciała i umiejętności regulacji napięcia mięśniowego. Ważnym celem jest także kształcenie postaw i wartości etycznych uczniów, umiejętności współpracy, samokontroli oraz obserwacji.

Ujmując syntetycznie – cele etapu przygotowania wszechstronnego można przedstawić w trzech punktach:

- a. rozwój zdrowia i szerokiego potencjału fizycznego (szczególnie w zakresie zwinności, koordynacji ruchowej oraz gibkości;
- b. opanowanie podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu praktykowanej dyscypliny;
- c. rozwój postaw moralnych, wartości, wiedzy i pożądaných nawyków.

II. ETAP PRZYGOTOWANIA UKIERUNKOWANEGO

Następuje on po etapie treningu wszechstronnego i dotyczy na ogół uczniów w wieku 14-15 lat. Trening powinien stopniowo zmieniać swój charakter, zwiększać swoją objętość czasową i przystosować się do potrzeb praktykowanej dyscypliny sportu. Znaczy to, że więcej czasu trzeba poświęcić na treningi techniczno-taktyczne oraz na ukierunkowane i specjalne przygotowanie fizyczne niezbędne dla dalszego rozwoju sportowego. Z treningu, w którym dominuje nastawienie na wszechstronny rozwój – podporządkowany rozwojowi biologicznemu – przechodzi się stopniowo do treningu podporządkowanego specyficznym wymaganiom uprawianej dyscypliny. Chodzi tu o modelowanie potencjału motorycznego uczniów w celu stworzenia solidnych podstaw funkcjonalnych umożliwiających mistrzowską specjalizację w przyszłości. Treningi muszą trwać już dłużej (70-100 minut) i być realizowane 4 – 5 razy tygodniowo. Trzeba także częściej uczestniczyć w zawodach sportowych pamiętając, że spełniają one różne, ważne funkcje wychowawcze:

- a. funkcję instrukcyjną (dla zwiększenia intensywności pracy, doskonalenia techniczno-taktycznego, rozwoju motywacji itp.);
- b. funkcję kontroli postępów w treningu;
- c. funkcję selekcyjną;
- d. funkcję wychowawczą (dla rozwoju umiejętności zachowania sportowego – znanego jako fair play –, dla umiejętności współpracy oraz integracji z grupą itp.).

Na etapie treningu ukierunkowanego należy z wyprzedzeniem planować roczny cykl treningowy (makrocykl) zgodnie z ustalonym kalendarzem startów oraz uczyć podopiecznych umiejętności budowania formy sportowej i umiejętności osiągnięcia ustalonych celów treningu (Harasymowicz 2011). Ważnym zadaniem jest także rozwijanie umiejętności koncentracji psychofizycznej zapewniającej optymalne wyniki – zarówno w sporcie jak i w innych dziedzinach życia. Nadal należy pracować nad kształtowaniem postaw i wartości etycznych uczniów oraz rozwijać umiejętności autoregulacji psychofizycznej.

III. ETAP BAZOWY PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO

Celem tego etapu jest specjalizacja w określonym sporcie (lub sztuce walki). Dlatego trening młodzieży w wieku 16-18 lat dostosowuje się do wymogów uprawianej dyscypliny sportu. Wrastają obciążenia treningowe (czas trwania, intensywność i częstotliwość zajęć) i pojawiają się tzw. mikrocykle uderzeniowe, których celem jest intensywna stymulacja procesów adaptacyjnych organizmu i przygotowanie go do wymagań walki sportowej (lub pozasportowej w sztukach walki). Na tym etapie należy indywidualizować trening, który powinien zapewnić optymalny dla każdego młodego człowieka rozwój posiadanego

potencjału i umożliwić osiągnięcie najwyższych wyników w rywalizacji dorosłych. Nie jest wskazane, aby w wieku 16-18 lat stosować już najwyższe obciążenia treningowe realizowane przez sportowców seniorów należących do międzynarodowej elity (praktykują to trenerzy żądni szybkich rezultatów i narzucający uczniom intensywny model rozwoju). Najwyższe obciążenia można stosować dopiero w treningu dorosłych i dobrze przygotowanych sportowców znajdujących się na etapie maksymalnych osiągnięć i etapie utrzymania swoich maksymalnych możliwości sportowych. Przy progresywnym, etapowym modelu rozwoju dynamika przyrostu wyników sportowych jest wolniejsza, lecz prowadzi do najwyższych rezultatów międzynarodowych i zapewnia dłuższą karierę zawodniczą.

Progresywny model rozwoju sportowego posiada specyficzną charakterystykę struktury i kolejności stosowanych obciążeń treningowych. Podczas gdy w intensywnym modelu od początku dominują środki przygotowania specjalnego – stosowane na ogół w sposób zbyt intensywny (nadmiar pracy w beztlenowym kwasomlekowym, czy mieszanym zakresie intensywności) – to w modelu progresywnym na początku dominują środki przygotowania ogólnego i ukierunkowanego, a udział środków przygotowania specjalnego wzrasta stopniowo i staje się dominujący (około 65-70% objętości treningu) dopiero na trzecim etapie rozwoju sportowego. Różna jest także intensywność treningu, w którym na początku więcej pracy realizuje się w tlenowym zakresie intensywności ograniczając objętość ćwiczeń o charakterze wytrzymałości szybkościowej.

Sumując przypomnijmy, że trening sportowy dzieci i młodzieży powinien być podporządkowany strategicznym celom optymalnego, zdrowego rozwoju młodych organizmów. Kopiowanie treningu dorosłych, wyczynowych czy zawodowych sportowców, nie prowadzi ani do najwyższego mistrzostwa, ani do dobrostanu psychofizycznego, który w humanistycznej filozofii sportu jest jednym z zasadniczych celów treningu.

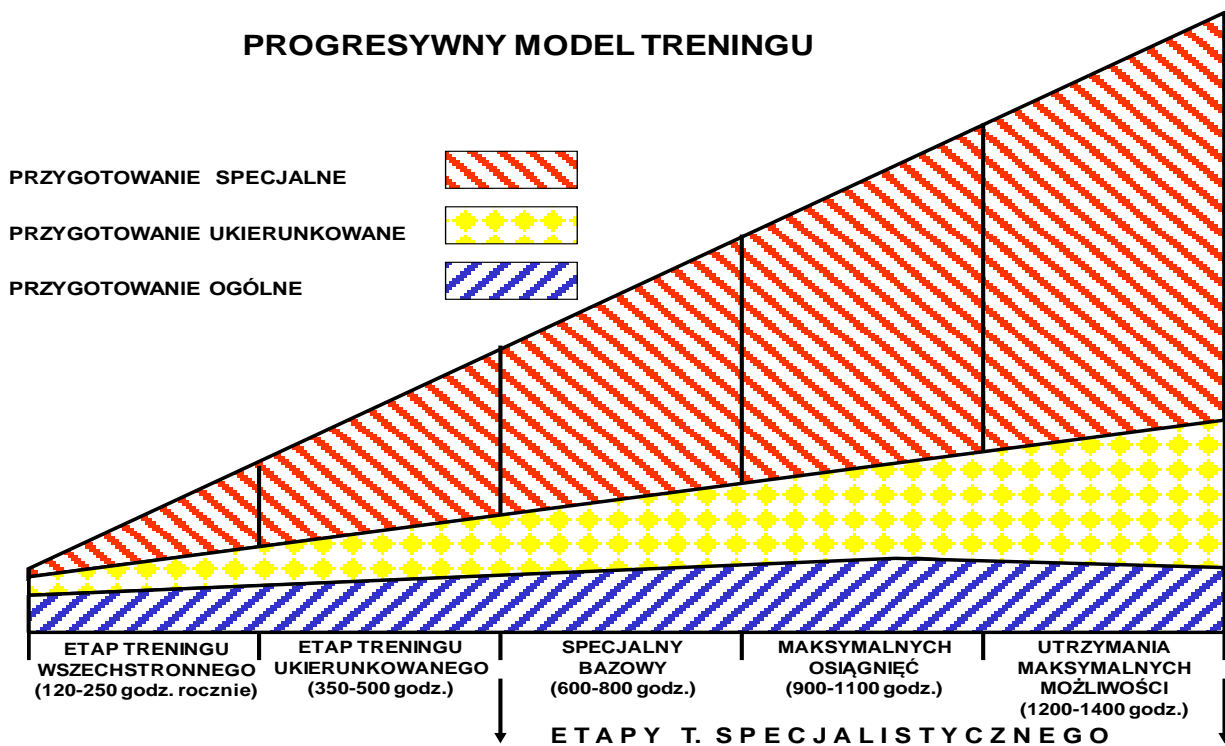
Piśmiennictwo

1. Harasymowicz J., Kalina R. M. (2007): *Godziwa samoobrona – teoretyczne i metodyczne podstawy treningu*. Podręcznik dla nauczycieli, studentów, dydaktyków sportów i sztuk walki. Wydawnictwo Naukowe Novum, Fundacja PMP. Płock.
2. Harasymowicz J. (2011): *Plan i dziennik pracy trenera*. SWPW. Wydawnictwo Naukowe Novum. Płock.
3. Jagiełło W. (2000): *Wieloletni trening judoków*. COS. Warszawa.
4. Sozański H. (red.) (1994): *Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera*. RCMSKFiS. Warszawa.

Tab. 1. Planowania treningu różnych rodzajów sprawności w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Rodzaje sprawności	Strefy wieku (M – chłopcy, F – dziewczęta)							
	5 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	Od 20
siła maksymalna				+ F	+ M ++ F	++ M +++ F	+++ M	→
siłowo-szybkościowa			+ F M	+ M ++ F	++ M +++ F	+++ M		→
wytrzymałość siłowa				+ F	+ M ++ F	++ M +++ F	+++ M	→
wytrzymałość tlenowa		+ F M	+ F M	++ F M	++ F M	+++ F M		→
wytrzymałość beztlenowa				+ F	+ M ++ F	++ M +++ F	+++ M	→
szybkość reagowania		+ F M	+ F M	++ F M	++ F M	+++ F M		→
szybkość w ruchach cyklicznych			+ F M	+ M ++ F	++ M ++ F	+++ M +++ F		→
szybkość w ruchach acyklicznych			+ F M	+ M ++ F	++ M ++ F	+++ M +++ F		→
gibkość i koordynacja ruchowa	++ M F	++ M F	++ M F	+++ M F				→

Objaśnienia: + inicjacja (1 – 2 razy tygodniowo), ++ trening bazowy (2 – 5 razy tygodniowo), +++ trening wyczynowy, → trening mistrzowski.



Rys. 1. Schemat sumarycznych obciążeń treningowych (w godzinach pracy rocznie) i proporcji rodzajów przygotowania na różnych etapach rozwoju sportowego.