

Władimir Chodinow

## ZALEŻNOŚĆ WYNIKÓW SPORTOWYCH I DŁUGOŚCI SKUTECZNEJ KARIERY OD CZASU ROZPOCZĘCIA SPECJALISTYCZNYCH TRENINGÓW I DYNAMIKI WZROSTU OBCIĄŻENIA TRENINGOWEGO

Istnieje zależność osiągnięcia optymalnych wyników sportowych i skutecznej kariery od prawidłowego zorganizowania treningu wszechstronnego, ukierunkowanego oraz specjalistycznego. Sportowców z długą karierą łączy jeden szczegół, nie nastąpiła u nich eksplozja formy sportowej w wieku młodzieżowym która by świadczyła o forsowaniu przygotowania specjalistycznego. Została zauważalna różnica w czasie wejścia na arenę międzynarodową sprinterów, przedstawicieli dyscyplin siłowych i wytrzymałościowych.

**Słowa kluczowe:** sportowiec, trening, sukces, kariera, wynik, etap, wysiłek.

**Wstęp.** Trening sportowy to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej. Sport i trening od dawna był bardzo ważnym elementem w życiu społeczeństwa. Celem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji wysiłkowej umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych wyników i osiągnięć w uprawianej specjalności ruchowej (H. Sozański). Nie można wyodrębnić treningu dzieci, ponieważ jest on podstawą do sukcesu. Nie jest wskazane stawianie wyników w okresie treningu początkowego jako priorytetu. Wyróżnia się trzy rodzaje (etapy) treningu: Trening wszechstronny, trening ukierunkowany oraz trening specjalistyczny.

Trening wszechstronny obejmuje wszelkie grupy środków rozwijających w sposób analityczny poszczególne cechy motoryczności bądź też kompleksowo kształtuje potencjał ruchowy, wzbogacając umiejętności ruchowe w rozmaitych zadaniach. Generalnie w treningu wszechstronnym wykorzystujemy środki i metody ruchowo i funkcjonalnie odległe od uprawianej bądź zamierzonej specjalizacji. Trening ukierunkowany wyodrębnia środki wpływające na celowo profilowany potencjał ruchowy. Trening specjalistyczny bazuje się na wymaganiach technicznych i funkcjonalnych wybranej specjalizacji sportowej. Każdy sportowiec musi przejść wszystkie etapy, aby mógł osiągnąć dobre wyniki w przyszłości.

Większość sportowców chce zostać mistrzami w swojej dziedzinie, ale tylko nieliczni z wielkiej grupy ćwiczących to osiągną. Na sukces nakłada się wiele czynników i przynoszą one rezultat tylko wtedy, gdy prawidłowo od najmłodszych lat podejździe się do sprawy. Oczywiście trzeba mieć oprócz chęci także talent, który jest równie ważny jak sam trening. Jednocześnie bierzemy pod uwagę fakt, że długotrwały i ciężki trening, maksymalna eksploatacja organizmu

bez stosowania prawidłowych przerw wypoczynkowych (które są podstawą dobrze dobranego treningu) może doprowadzić do problemów w ułożeniu kariery sportowej i zdrowiu.

**Materiał i metody badawcze.** Uwagę trenerów, metodyków i teoretyków sportu zaprzęta stale relacja pomiędzy stosowanymi obciążeniami a efektami, jakie one przynoszą – bezpośrednio i w dalszej perspektywie, w rozwoju adaptacji organizmu sportowca do proponowanych coraz większych obciążeń treningowych. Zagadnienie to można rozpatrywać w «odniesieniu» do etapów szkolenia, rodzaju i charakteru sportu, płci i wieku sportowców. Praktyka, nie mogąc czekać na ostateczne rozstrzygnięcia, pod naciskiem bieżących potrzeb (realizacja celów – poprawy wyniku, zwycięstwa w zawodach) poszukuje najlepszych tzn. najskuteczniejszych rozwiązań. Bezpośrednim faktem jest to, że trening fizyczny odgrywa najważniejszą rolę w kształtowaniu określonego profilu sprawności, a przez to w poprawieniu wyników sportowych. Wiąże się z tym dość powszechny pogląd, że im silniejsza stymulacja treningowa, czyli im większe ogólne obciążenie fizyczne, tym większy efekt. Nie uwzględnia się przy tym reguła, że obciążenie treningowe składa się z dwóch najważniejszych komponentów – objętości i intensywności. Byłoby jednak uproszczeniem przyjąć, że im większa będzie objętość wykonanej przez sportowca pracy treningowej, i równocześnie im bardziej będzie ona intensywna, tym więcej wzrośnie jego poziom przygotowania i uzyska się lepszy wynik sportowy. Proces rozwoju sportowego rozkłada się na szereg etapów, których cele nie są jednakowe. Jeszcze trzeba zwrócić uwagę na specjalizacji sportowe potrzebujące sportowców bardzo wysokich, lub bardzo niskich, o różnej masie ciała, wyjątkowo silnych, nadzwyczajno szybkich, wytrzymałych, zwinnych, skoordynowanych, z umiejętnością obserwacji i kontroli boiska sportowego.

**Metoda badawczej** była analiza wyników czołowych sportowców świata i Polski, czynników na nich wpływających, wyjaśnienie przyczyn i okoliczności długości skutecznej kariery zawodowej. Istnieją odpowiednie szczegółowo podczas próby pogrupowania dyscypliny sportu. Istnieją wieloboje, sporty walki, dyscypliny «siłowe», «wytrzymałościowe», «szybkościowe», «koordynacyjne», lub posiadające elementy połączonych czynników motoryczności. W gronie fachowców sportu wyczynowego istnieje zdanie, że w trakcie przygotowania przyszłego mistrza nie jest racjonalnym zwlekanie z opanowaniem maksymalne możliwych elementów techniki wybranej dyscypliny sportu. Reszta to kwestia czasu. Obserwacja i analiza występów wielkich mistrzów w różnych dyscyplinach sportu w zawodach wcześniejszych i późniejszych doprowadzają do wniosku, że udane występy w mistrzostwach świata i Igrzyskach Olimpijskich nie konieczne wiąże się z błyskawicznym rozpoczęciem kariery zawodowej. Raczej odwrotnie. Temu potwierdzeniem mogą służyć wyniki wielkich atletów, których podziwiał świat.

**Usain Bolt** (ur. 21 sierpnia 1986) – jamajski lekkoatleta, sprinter, trzykrotny mistrz olimpijski z Pekinu, mistrz olimpijski w biegu na 100 i 200 m oraz w sztafecie 4 × 100 m z Londynu, ośmiokrotny mistrz i dwukrotny wicemistrz świata. Obecny rekordzista świata w sprincie na dystansie 100 i 200 m. Mierzy 195 cm wzrostu, waży

około 94 kg. 16 sierpnia 2008 podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Pekinie ustanowił nowy rekord świata w biegu na 100 m (9,69 s). Cztery dni później zdobył drugie olimpijskie złoto w biegu na 200 m. Trzeci złoty medal olimpijski zdobył w sztafecie 4 × 100 m. Podczas mityngu Golden League w Brukseli 5 września 2008 uzyskał w deszczowych warunkach najlepszy w historii biegu na 100 m męczyzn wynik pod wiatr: 9,77 s przy -1,3 m/s. Tym samym w 2008 roku przebiegł dystans 100 m poniżej 10 sekund aż 10-krotnie, a 200 m poniżej 20 sekund 6-krotnie. Po raz pierwszy Bolt pokazał swoje zdolności wygrywając bieg sprinterski w szkole w roku 2001. Podczas czempionatu świata juniorów w Kingstonie w roku 2002 Usain Bolt wygrał bieg na 200 m. i stał najmłodszym mistrzem w sprincie. Czyli, został potwierdzony fakt, że „sprinterem trzeba się urodzić”.

**Stephen Kiprotich** (ur. 27 lutego 1989) ugandyjski lekkoatleta specjalizujący się w biegach długich. Na międzynarodowej arenie zadebiutował w 2006 roku bez większych sukcesów startując w mistrzostwach świata w biegach przełajowych. Rok później odpadł w eliminacjach mistrzostwa świata w rywalizacji na dystansie 5000 metrów. W biegu na 10 000 metrów zajął w 2008 roku w Bydgoszczy piąte miejsce podczas juniorskich mistrzostw świata, a w 2010 był w tej konkurencji był szósty na mistrzostwach Afryki. Na dziewiątej pozycji ukończył bieg maratoński na mistrzostwach świata w Taegu (2011). I tylko podczas igrzysk olimpijskich w Londynie zdobył złoty medal olimpijski w maratonie.

**Taoufik Makhloufi** (ur. 29 kwietnia 1988) na arenie międzynarodowej zadebiutował w 2007 roku podczas rozgrywanych w Kenii Mistrzostw Świata w Biegach Przełajowych, gdzie w biegu juniorów na dystansie 8 km zajął 82 miejsce. Do rywalizacji wśród seniorów przystąpił w 2009 roku podczas Igrzysk Śródziemnomorskich. Zajął wówczas czwarte miejsce w biegu na dystansie 1500 metrów. Najszybszy bieg Makhloufiego w roku 2011 (2:34,4) przypadł na mistrzostwa kraju w Algierze (zdołał złoto). Jego pierwszy start na 1500 metrów odbył się w czasie mityngu w Rabacie, gdzie zajął drugie miejsce. Bazując na doświadczeniu uzyskanym podczas mistrzostw kontynentu, w Mistrzostwach Afryki w 2012 roku w biegu na 800 metrów Makhloufi zdobył złoty medal, ustanawiając przy tym swój rekord życiowy (1:43,88).

**Tomasz Majewski** (ur. 30 sierpnia 1981). Pchnięcie kulą zaczął uprawiać w wieku 15 lat. Po raz pierwszy granicę 20 m przekroczył w 2003 roku w zawodach Pucharu Europy. Przed igrzyskami olimpijskimi w Pekinie jego największymi sukcesami były: brązowy medal halowych mistrzostw świata w Walencji (2008) i 4 miejsce halowych mistrzostw świata w Budapeszcie (2004). Z wykonaniem kolejnego kroku naprzód czekał do igrzysk w Pekinie by w czwartej próbie wykonać «złoty» rzut – 21,51. Podczas igrzysk olimpijskich w Londynie w roku 2012 Tomasz Majewski obronił mistrzostwo olimpijskie zwyciężając z wynikiem 21,89.

**Piotr Małachowski** (ur. 7 czerwca 1983) Pochodzący z Bieżunia zawodnik karierę lekkoatletyczną zaczynał na zawodach szkolnych w Ciechanowie – startując w dysku Małachowski osiągnął wynik 31 metrów. W 1999 zajął 10 miejsce w mistrzostwach Polski kadetów. Na dużej imprezie międzynarodowej zadebiutował w 2001 zajmując piątą

lokataę w mistrzostwach Europy juniorów. W kolejnym sezonie uplasował się na szóstym miejscu rozegranych na Jamajce juniorskich mistrzostw globu. Zdobył – w 2005 w Erfurcie – tytuł wicemistrza Starego Kontynentu młodzieżowców. W konkursie finałowym Letnich Igrzysk Olimpijskich 2008 został wicemistrzem olimpijskim – wygrał Kanter, a brąz zdobył Litwin Virgilijus Alekna z wynikiem 67,79. W roku 2010 Małachowski posłał dysk na odległość 68,87 i objął prowadzenie ustanawiając jednocześnie rekord mistrzostw Europy. 8 czerwca 2013 r. podczas mityngu w Hengelo ustanowił fantastyczny rekord Polski 71,84 m, najlepszy od wielu lat na świecie, który przyniósł mu pierwsze miejsce na listach światowych w całym sezonie lekkoatletycznym. Sukces medalowy osiągnął również w mistrzostwach świata w Moskwie, zdobywając po raz drugi srebro wynikiem 68,36 m. 17 maja 2014 r. w Halle Piotr Małachowski uzyskał 69,28 m, pokonując Roberta Hartinga. Po raz drugi zwyciężył natomiast w klasyfikacji Diamentowej Ligi, gromadząc w serii mityngów 22 punkty.

**David Lekuta Rudisha** (ur. 17 grudnia 1988) – kenijski lekkoatleta specjalizujący się w biegach średnich. Podczas mistrzostw świata (2009) roku dotarł do półfinału i nie awansował do finału. Zwycięzca łącznej punktacji Diamentowej Ligi 2010 w biegu na 800 metrów. Złoty medalista mistrzostw świata w Taegu (2011). Zwycięzca łącznej punktacji Diamentowej Ligi 2011 w biegu na 800 metrów. 9 sierpnia 2012 zdobył złoto igrzysk olimpijskich w Londynie ustawiając kolejny rekord świata na 800 metrów – 1:40,91.

**Knut Holmann** (ur. 31 lipca 1968), norweski kajakarz. Wielokrotny medalista olimpijski. Pływał w jedyńce. Na trzech igrzyskach z rzędu zdobywał po dwa medale. W 1996 wywalczył pierwszy tytuł olimpijski, cztery lata później zdobył dublet, zwyciężając na obu dystansach. Cztery razy był mistrzem świata na dystansie 1000 metrów (1990, 1991, 1993, 1995), wielokrotnie stawał na podium MŚ i Europy.

**Marek Dopierała** (ur. 30 lipca 1960) – polski kanadyjkarz, dwukrotny mistrz świata (1986, 1987), olimpijczyk.

**Marit Bjørgen** (ur. 21 marca 1980) norweska biegaczka narciarska, dziesięciokrotna medalistka olimpijska (sześciokrotna mistrzyni olimpijska), dziewiętnastokrotna medalistka mistrzostw świata (dwunastokrotna mistrzyni świata), trzykrotna zdobywczyni Pucharu Świata, dwukrotna zdobywczyni Małej Kryształowej Kuli w klasyfikacji dystansowej oraz czterokrotna zdobywczyni Małej Kryształowej Kuli w klasyfikacji sprinterskiej. Jako samodzielna rekordzistką w liczbie zwycięstw oraz miejsc na podium w zawodach Pucharu Świata oraz wielokrotną mistrzyni olimpijską i świata, a także najbardziej utytułowaną sprinterką w historii Pucharu Świata. Jest uznawana przez niektórych ekspertów, komentatorów i zawodników za najlepszego sportowca w historii biegów narciarskich. Treningi rozpoczęła w wieku dwunastu lat. Od tego czasu trenowała z grupą sześciu rówieśników, jednocześnie pomagając rodzicom na farmie. W lutym 1999 roku wystartowała na mistrzostwach świata juniorów w Saalfelden, gdzie zajęła ósme miejsce w biegu na 5 km techniką klasyczną. Pod koniec tego roku, 27 grudnia Marit zadebiutowała w

Pucharze Świata zajmując 39. miejsce w sprincie techniką klasyczną. W sezonie 1999/2000 wystartowała jeszcze czterokrotnie, lecz także nie zdobyła punktów. W styczniu 2000 roku wzięła udział w mistrzostwach świata juniorów w Štrbskim Plesie, zajmując 21 miejsce w sprincie stylem dowolnym oraz 37 miejsce w biegu na 5 km tą samą techniką. Sezon 2000/2001 rozpoczęła od zajęcia 43 i 50. miejsca w Beitostølen. Nie wystartowała w czterech kolejnych biegach, jednak już w kolejnym starcie, 28 grudnia 2000 roku w Engelbergu zdobyła swoje pierwsze punkty, zajmując 17. miejsce w sprincie stylem klasycznym. W klasyfikacji generalnej dało jej to 53 miejsce. W styczniu 2001 roku po raz pierwszy wzięła udział w seniorskich mistrzostwach Norwegii, zdobywając brązowy medal w biegu na 5 km stylem klasycznym. Miesiąc później, na mistrzostwach świata w Lahti była dziewiętnasta w biegu łączonym na 10 km, a w biegu na 10 km techniką klasyczną zajęła 24 miejsce. Przełom nastąpił w sezonie 2002/2003. W Düsseldorfie, nie tylko po raz pierwszy stanęła na podium zawodów PŚ, ale od razu odniosła zwycięstwo w sprincie techniką dowolną. Na mistrzostwach świata w Val di Fiemme zdobyła srebrny medal w sztafecie. Ponadto zdobyła także swój pierwszy medal indywidualny wygrywając sprint techniką dowolną. W sezonie 2003/2004, wygrała sprint techniką dowolną 18 stycznia 2004 roku w czeskim Novym Měście. Formę najwyższego rzędu zaprezentowała w sezonie 2004/2005. Z dwudziestu indywidualnych zawodów Bjørgen wygrała dziesięć, przy czym ani razu nie zajęła miejsca niższego niż piąte.

**Michael Phelps** (ur. 30 czerwca 1985) – amerykański pływak, 18-krotny mistrz olimpijski, 26-krotny mistrz świata, mistrz świata na krótkim basenie, wielokrotny rekordzista świata. Zdobywca ośmiu medali (6 złotych i 2 brązowych) na igrzyskach olimpijskich w Atenach w 2004 roku, ośmiu złotych medali podczas występów na igrzyskach olimpijskich w Pekinie (w tym siedmiu rekordów świata) oraz sześciu medali (czterech złotych i dwóch srebrnych) na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 roku. Zdobywca 7 złotych medali na mistrzostwach świata w 2007 roku. Najbardziej utytułowany olimpijczyk w historii nowożytnych igrzysk z dorobkiem 18 złotych medali. Łącznie medali igrzysk olimpijskich ma 22 (18 złotych, 2 srebrne, 2 brązowe). Michael Phelps zaczął pływać w wieku 7 lat, kiedy wykryto u niego ADHD – nadpobudliwość psychoruchową. Po raz pierwszy na igrzyskach olimpijskich zadebiutował w 2000 roku w Sydney, mając zaledwie 15 lat. Stał się wówczas najmłodszym reprezentantem olimpijskiej ekipy USA. W 2001 roku w Fukuoce na mistrzostwach świata zdobył pierwszy złoty medal karierze, na dystansie 200 m stylem motylkowym, pobijając przy tym własny rekord świata wynikiem 1:54.58 (kilka miesięcy wcześniej, podczas kwalifikacji do mistrzostw świata, został najmłodszym w historii pływakiem, który pobił rekord świata: miał 15 lat i 9 miesięcy). W 2003 roku podczas mistrzostw świata w Barcelonie Michael zdobył 4 złote medale i 2 srebrne, pobił także 3 rekordy świata (2 indywidualnie i 1 w sztafecie). Podczas mistrzostw świata na krótkim basenie w 2004 roku, rozgrywanych w Indianapolis zdobył złoty medal na dystansie 200 m stylem dowol-

nym. Po raz drugi na igrzyskach olimpijskich wystąpił w 2004 roku w Atenach. Miał wtedy 19 lat. W stolicy Grecji zdobył 8 medali: 6 złotych i 2 brązowe. Podczas igrzysk olimpijskich w 2008 roku w Pekinie Michael Phelps przeszedł do historii, zdobywając 8 złotych medali.

**Barbara Hajcel-Węclawek** (ur. 10 grudnia 1971) – polska kajakarka, mistrzyni świata (1994), wielokrotna mistrzyni Polski. Jej największym sukcesem w karierze sportowej było mistrzostwo świata w konkurencji K-2 500 w 1994 (w parze z Elżbietą Urbańczyk. Na tych samych mistrzostwach sięgnęła także po brązowy medal w konkurencji K-2 200 m (również z Elżbietą Urbańczyk). W 1994 zdobyła także srebrny medal Igrzysk Dobrej Woli, w konkurencji K-2 500 m (razem z Elżbietą Urbańczyk. Była 15-krotną mistrzynią Polski.

**Birgit Fischer** (ur. 25 lutego 1962) – kajakarka niemiecka. Fischer jest najbardziej utytułowaną kajakarką w historii. Wystąpiła w sześciu igrzyskach – od Moskwy w 1980 roku do Aten w 2004 – z każdym przywoziła co najmniej jeden medal. Była również wielokrotną mistrzynią świata. Reprezentowała NRD, a później zjednoczone Niemcy.

**Botond Storcz** (ur. 30 stycznia 1975) – węgierski kajakarz. Trzykrotny złoty medalista olimpijski. Na początku kariery największe sukcesy odnosił w jedynekach. W 1997 został mistrzem świata na 500 oraz 1000 metrów. W 2000 w Sydney został mistrzem olimpijskim na dystansie 500 m w dwójce oraz w czwórce na 1000 m. W Atenach dystans w niezmiennym składzie obroniła tytuł mistrzowski.

**Grzegorz Śledziwski** (ur. 18 lipca 1950), polski kajakarz, trzykrotny mistrz świata, pięciokrotny wicemistrz świata, wielokrotny mistrz Polski, jeden z najlepszych kajakarzy polskich w historii, najlepszy kajakarz świata w 1974, trzykrotny olimpijczyk (1972, 1976, 1980).

**Imre Pulai** (ur. 14 listopada 1967) węgierski kanadyjkarz. Dwukrotny medalista olimpijski.

W igrzyskach brał udział czterokrotnie (IO 1988, IO 1992, IO 1996, IO 2000). Pierwszy medal, brązowy, wywalczył w Atlancie, w jedynekach na dystansie 500 m. Cztery lata później triumfował w dwójce. Partnerował mu Ferenc Novák. Siedem razy stawał na podium mistrzostw świata, cztery razy sięgając po złoto (C-4 1000 m: 1993, 1994, 2003, C-1 1000 m: 1995), dwa po srebro (C-1 500 m: 1994, C-2 500 m: 1999) i raz po brąz (C-1 500 m: 1995).

**Izabela Dylewska-Światowiak** (ur. 16 marca 1968) – polska zawodniczka uprawiająca kajakarstwo, dwukrotna brązowa medalistka igrzysk olimpijskich, medalistka mistrzostw świata i Europy. Trzykrotnie brała udział w igrzyskach olimpijskich:

- w Seulu (1988), podczas których zdobyła brązowy medal w konkurencji K-1 na dystansie 500 metrów,
- w Barcelonie (1992), podczas których wystartowała w konkurencji K-1 na dystansie 500 metrów, zdobywając brązowy medal.
- w Atlancie (1996), podczas których wystartowała w konkurencji K-2 na dystansie 500 metrów (partnerką była Elżbieta Urbańczyk), zajmując 7 miejsce.

**Jacek Wszola** (ur. 30 grudnia 1956) – polski lekkoatleta, który specjalizował się w skoku wzwyż. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich – w pierwszym swoim starcie w Montrealu (1976) zdobył złoty, a cztery lata później w Moskwie srebrny medal. Halowy mistrz Europy oraz złoty medalista uniwersjady. Pierwszy sukces na arenie międzynarodowej odniósł w 1975 roku, wygrywając mistrzostwa Europy juniorów.

**Josefa Idem** (ur. 23 września 1964 w Goch) – włoska kajakarka narodowości niemieckiej. Pięciokrotna medalistka olimpijska, wielokrotna medalistka mistrzostw świata. Do 1989 startowała w barwach RFN. Następnie za namową trenera Guglielma Guerriniego zmieniła obywatelstwo na włoskie. Startowała łącznie w ośmiu igrzyskach olimpijskich z rzędu, pięciokrotnie zdobywając medale. Największym osiągnięciem był występ w Sydney, gdzie podczas igrzysk olimpijskich w 2000 wywalczyła złoty medal w K-1 na dystansie 500 m. Jest także pięciokrotną mistrzynią świata. Ostatni medal na zawodach tej rangi (brązowy w Dartmouth) zdobyła w wieku 45 lat.

**Katalin Kovács** (ur. 29 lutego 1976), węgierska kajakarka. Wielokrotna medalistka olimpijska. Na igrzyskach zdobyła cztery medale, po dwa w Sydney i Atenach. W Australii wywalczyła dwa srebrne medale, cztery lata później po jednym złotym oraz srebrnym. Startuje we wszystkich osadach, obecnie najczęściej pływa w parze z Natasą Janics. Wielokrotnie stawiała na podium mistrzostw świata, a w 2006 zdominowała imprezę sięgając po sześć złotych krążków (wspólnie z Janics). Jest aktualną mistrzynią świata w jedynce.

**Marek Łbik** (ur. 30 stycznia 1958) – polski kanadyjkarz, dwukrotny mistrz świata (1986, 1987), dwukrotny medalista olimpijski z Seulu (1988), wielokrotny mistrz Polski. Treningi rozpoczął w 1969. Pierwsze tytuły mistrza Polski zdobył w 1978, w tym samym roku bez sukcesu zadebiutował na mistrzostwach świata, pierwszy medal mistrzostw świata w 1979 (brązowy w konkurencji C-2 500 m). W 1980 debiutował na Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie, nie odnosząc jednak większego sukcesu (5 m. w konkurencji C-1 500 m). Od 1984 tworzył osadę z Markiem Dopierała, odnosząc z nim w kolejnych latach swoje największe sukcesy. Pierwszym sukcesem w nowej osadzie był brązowy medal w konkurencji C-1000 m na zawodach Przyjaźń-84. W 1985 wywalczył wicemistrzostwo świata w konkurencji C-2 500 m i brązowy medal w konkurencji C-2 1000 m. W 1986 został po raz pierwszy mistrzem świata, zdobywając także wicemistrzostwo świata w konkurencji C-2 1000 m. W 1987 osiągnął jeszcze większy sukces, zdobywając mistrzostwo świata w konkurencji C-2 500 m i wicemistrzostwo w konkurencji C-2 1000 m, W Seulu wywalczył wicemistrzostwo olimpijskie w konkurencji C-2 500 m i brązowy medal w konkurencji C-2 1000 m. W 1989 wystartował na mistrzostwach świata, zdobywając wicemistrzostwo w konkurencji C-2 500 m.

**Marian Woronin** (ur. 13 sierpnia 1956) – polski lekkoatleta, sprinter. Wicemistrz olimpijski (igrzyska olimpijskie w Moskwie w 1980) i mistrz Europy (Praga 1978) w sztafecie 4 x 100 metrów, brązowy medalista mistrzostw Europy w biegu na 100 m (Ateny 1982),

rekordzista Europy w biegu na 100 m (10,00 s – 9 czerwca 1984, Warszawa – Memoriał Janusza Kusocińskiego – rekord przetrwał 4 lata), wielokrotny zwycięzca halowych mistrzostw Europy na 50 lub 60 m, zawodów o Puchar Świata i Europy, 15-krotny mistrz Polski w biegach na 100 m, 200 m i sztafecie 4 x 100 m.

**Piotr Markiewicz** (ur. 3 września 1973) – polski kajakarz, brązowy medalista olimpijski z Atlanty i dwukrotny mistrz świata z 1995. Treningi rozpoczął w 1986. Najlepsze wyniki osiągał w jedynkach (K-1) i czwórkach (K-4). W 1995 w jedynkach został mistrzem świata na dwóch dystansach - 200 i 500 m. Rok później na IO 96 zajął trzecie miejsce (500 m). Jako szlakowy prowadził kajakową czwórkę do wielu medali MŚ i ME. Począwszy od 1993 wielokrotnie mistrz Polski.

**Siergiej Czuchraj** (ros. Серге́й Алексе́евич Чухрай, (ur. 31 maja 1955) – radziecki kajakarz. Trzykrotny złoty medalista olimpijski. W igrzyskach brał udział dwukrotnie (1976, 1980), na obu olimpiadach zdobywając medale. W 1976 wywalczył złoto w kajakowych czwórkach na dystansie 1000 metrów. Cztery lata później sięgnął po złoto na obu dystansach w dwójkach. Partnerował mu Władimir Parfienowicz. Dziewięć razy stawał na podium mistrzostw świata, trzy razy sięgając po złoto (K-2 500 m: 1979, K-2 1000 m: 1978, K-4 10000 m: 1982), trzy po srebro (K-1 4 x 500 m: 1974, K-4 500 m: 1979, 1983) i trzy po brąz (K-2 500 m: 1978, K-2 1000 m: 1979, K-4 1000 m: 1983).

**Władimir Romanowski** (ur. 21 czerwca 1957) – radziecki kajakarz. Dwukrotny medalista olimpijski z Montrealu. W 1976 jedyny raz startował na Igrzyskach Olimpijskich. W kajakowych dwójkach zdobył wówczas medal zarówno na dystansie 500, jak i 1000 metrów. Triumfował na 1000 metrów, był drugi na dwukrotnie krótszym dystansie. Partnerował mu Siergiej Nahorny. Stawał na podium mistrzostw świata, sięgając po dwa złote medale (K-2 10000 m: 1981, K-4 10000 m: 1982) i jeden brąz (K-2 1000 m: 1977). Był mistrzem ZSRR.

**Władysław Kozakiewicz** (ur. 8 grudnia 1953) polski lekkoatleta – tyczkarz i wieloboista. 30 lipca 1980 zdobył tytuł mistrza olimpijskiego w skoku o tyczce w Moskwie z wynikiem 5,78 m – jednocześnie ustanawiając nowy rekord świata. Na swoich pierwszych igrzyskach, cztery lata wcześniej w Montrealu, skacząc z kontuzją stopy, zajął w konkursie 11. miejsce. W 1980 dwukrotnie ustanawiał rekordy świata: wynikami: 5,72 i 5,78 m. Inne osiągnięcia to: Halowe Mistrzostwo Europy (1977, 1979), wicemistrzostwo Europy na otwartym stadionie (1974) i dwa brązowe medale w hali (1975, 1982). W czasie swojej kariery 8-krotnie poprawiał rekord Polski, windując go od 5,32 m w roku 1973 do 5,78 m w roku 1980. Był też 10-krotnym mistrzem kraju.

**Diskusja.** Przedstawiciele sportów wytrzymałościowych – maratończycy wysokiej kwalifikacji wykonują pracę treningową (biegacze długodystansowcy) o objętości 200 km tygodniowo, a czasami przekraczając nawet 250 km w trakcie 12-14 zajęć. Objętość roczna wysoko wykwalifikowanych maratończyków oscyluje w granicach 6-7 tysięcy kilometrów. Aby podolać tak dużym obciążeniom treningowy zawodnik musi być już w pełni ukształtowany i posiadać wieloletni



staż treningowy. Planowanie procesu treningowego zawodnika wiąże się z głęboką analizą dotychczasowych zakresów obciążeń treningowych oraz podjęciem decyzji o specjalizowaniu się w konkurencji maratońskiej w odpowiednim czasie. Dobór obciążeń treningowych powinien być zgodny z uwarunkowaniem rozwoju biologicznego (nie mogą naruszać naturalnego rytmu wzrastania oraz dojrzewania). Znalezienie optymalnego rozwiązania nie jest prostym zadaniem, ponieważ każda jednostka inaczej odbiera bodziec i potrzebuje mimo tego samego wieku innych obciążeń. Ponieważ wiek szkolny jest bardzo sprzyjający dla rozwoju treningowego, zaostrzymy ten temat na przykładzie rozwoju trzech podstawowych cech sprawności - szybkości, siły i wytrzymałości ze względu na dobór i regulację obciążeń.

Doskonalenie szybkości w wieku 8-11lat polega na podwyższeniu częstotliwości ruchu. Czas trwania ćwiczeń typowo szybkościowych nie powinien przekraczać 4-6 sekund. Lepiej zwiększać liczbę powtórzeń, niż wydłużać czas trwania ćwiczenia na danych zajęciach. W wieku 12-15 lat użyte środki wzbogacają się głównie o ćwiczenia siły dynamicznej, techniki i gibkości. Podstawowym środkiem, który kształtuje szybkość w tym i późniejszym wieku są ćwiczenia wykonywane z maksymalną i submaksymalną intensywnością.

Kształtowanie siły w wieku 8-16 lat bezwzględnie powinno mieć charakter wszechstronnego rozwoju wszystkich grup mięśniowych. W wieku 8-11 lat przygotowanie tego typu jest drugorzędne. Zresztą podczas wykonania ćwiczeń siłowych bardzo szybko przychodzi zmęczenie, co jest naturalną barierą ochronną. Lepsze przesłanki do kształtowania siły posiadają dzieci w wieku 12-16 lat. Nie pasuje stosować ćwiczeń wymagających dużych natężeń siłowych wykonywanych na bezdechu.

Kształtowanie wytrzymałości to dobry czas dla młodocianych adeptów sportu, ponieważ lepiej znoszą dłuższe obciążenia od krótkotrwałych z dużą intensywnością. Wynika to z dużych możliwości adaptacyjnych układu oddechowego i krążenia, które limitują zdolność do pracy wytrzymałościowej. W tym wieku metody interwałowe, startowe i powtórzeniowe stanowią tylko 10-20% objętości. Uzasadnieniem takich proporcji jest fakt, że obciążenie ciągle o umiarkowanej intensywności pomaga eliminować na bieżąco zadłużenie tlenowe oraz wykorzystuje głównie tlenowe źródła energii, co prowadzi organizm do poszukiwania pełnej ekonomii wysiłku.

Podsumowując, odpowiedni dobór i regulację obciążeń w treningu dzieci i młodzieży przedstawia się poprzez uwzględnienie cech rozwojowych, dużą objętością i proporcjonalnie mniejszą intensywnością, dużym naciskiem na kształtowanie umiejętności, mniejszym na kształtowanie sprawności specjalnej, powiązaniem rytmu zajęć szkolnych z rytmem treningu i startów.

Uwagę trenerów, metodyków i teoretyków treningu zaprzęta stała relacja pomiędzy stosowanymi obciążeniami a efektami, jakie one przynoszą - bezpośrednio i w dalszej perspektywie, w rozwoju adaptacji organizmu zawodnika i jego możliwości. Zagadnienie to można rozpatrywać w «odniesieniu» do: etapów szkolenia, rodzaju i charakteru sportu, płci i wieku sportowców. Bezpośrednim faktem jest to, że trening fizyczny odgrywa najważniejszą rolę w kształtowaniu określo-

nego profilu sprawności, a przez to w polepszeniu wyników. Wiąże się z tym dość powszechny pogląd, że im silniejsza stymulacja treningowa, czyli im większe ogólne obciążenie fizyczne, tym większy efekt. Byłoby uproszczeniem przyjąć, że im większa będzie objętość wykonanej przez sportowca pracy treningowej, i równocześnie im bardziej będzie ona intensywna, tym bardziej wzrośnie poziom jego przygotowania startowego i uzyska lepszy wynik sportowy. Proces rozwoju sportowego rozkłada się na szereg etapów, których cele nie są jednakowe.

Trening jako wieloletni organizowany proces zmierzający do osiągnięcia mistrzostwa sportowego jest uporządkowany w ramach określonej struktury, a efektem środków i metod stosowanych w poszczegól­nych jego rodzajach są obciążenia treningowe, podlegające celowym zmianom w kolejnych fazach tego procesu. W takim ujęciu szkolenie sportowe jest zorganizowaną i uporządkowaną działalnością, której celem jest przygotowanie utalentowanej młodzieży do uzyskania maksymalnych wyników w przyszłości. Dzięki wiedzy o teoretycznych podstawach treningu sportowego można w dowolny sposób programować cykl szkoleniowy, ale jego realizacja w praktyce sportowej musi uwzględniać istniejący materiał ludzki i materialny.

Jest różnica w okresie wyjścia utalentowanego sportowca na szczyt wyników sportowych u przedstawicieli różnych dyscyplin sportowych. Jednocześnie, czas utrzymania się na najwyższym poziomie nie jest taki samy. Dla czego ten lub inny sportowiec kończy karierę sportową wydawałoby się przedwcześnie? Mamy więcej pytań niż odpowiedzi. Wiele zależy od talentu, motywacji, życia prywatnego sportowca, sponsorów, wsparcia rodziny i innych czynników. Wybrane przykłady występów utalentowanych mistrzów (mężczyzn) świadczą o jednym wspólnym szczególe. Każdy doszedł do szczytu wyników sportowych w tak zwanym «wieku żołnierskim» – 20-24 lat. Co innego pływanie! Ale tutaj działa na korzyść sportowca pozycja ciała - pozioma, która niweluje napięcie na narządy krwionośne jeszcze nie doskonałe w wieku młodzieżowym.

**Wnioski.** Istnieje zależność osiągnięcia optymalnych wyników sportowych i skutecznej kariery od prawidłowego zorganizowania treningu wszechstronnego, ukierunkowanego oraz specjalistycznego. Sportowców z długą karierą łączy jeden szczegół, nie nastąpiła u nich eksplozja formy sportowej w wieku młodzieżowym która by świadczyła o forsowaniu przygotowania specjalistycznego. Została zauważalna różnica w czasie wejścia na arenę międzynarodową sprinterów, przedstawicieli dyscyplin siłowych i wytrzymałościowych.

#### **Literatura:**

1. Barszowski P. Podstawy treningu sportowego w triathlonie / P. Barszowski, J. Kosendiak. – Warszawa : COS, 1999.
2. Bartkowiak E. Trening pływakki w świetle najnowszych poglądów i badań własnych / E. Bartkowiak. – Warszawa : Akademia Wychowania Fizycznego, 1977.
3. Łasiński G. Wprowadzenie do teorii treningu sportowego / G. Łasiński. – Wrocław : AWF, 1991.
4. Płatonow W.N. Optymalizacja struktury treningu sportowego / W.N. Płatonow, H. Sozański. – Warszawa : RCMSKFIS, 1991.

5. Ryguła I. Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego / I. Ryguła. – Katowice : AWF, 2000.
6. Ważny Z. Kierunki doskonalenia procesu kierowania treningiem sportowym / Z. Ważny. – Warszawa : Sport Wyczynowy, 1983.

There is a relationship of achieving optimal athletic result and successful athletic career due to the correct organization of general, preparation and special trainings. The total lack of fitness splash in adolescence, which indicates the forcing of special training binds athletes with a long sports career. The analysis shows different time of appearance of sprinters, throwers and stayers into the international arena.

**Key words:** athlete, training, success, career, result, stage, effort.

*Отримано: 30.10.2015*

UDC 37.016:797.122

**Włodimir Chodinow**

## **SPOSOBY INTENSYFIKACJI PROCESU TRENINGOWEGO KAJAKARZY**

Otrzymane wyniki dają podstawę dla modyfikacji programów treningowych etapu przygotowawczego, wykorzystania nowych środków treningowych, intensyfikacji procesu treningowego poprzez wprowadzenie regularnych wysiłków obwodowych związanych z niepełną przerwą wypoczynkową. Zgodnie z oczekiwaniami, decydujące znaczenie w przygotowaniu kajakarzy ma wytrzymałość siłowa, o czym świadczą adekwatność polepszenia wyników w specjalistycznych treningach z wykorzystaniem nowych przyrządów treningowych w sezonie przygotowawczym z wynikami kontrolnych zmagani na otwartej wodzie pod koniec i na początku sezonu startowego na dystansach 200 i 500 metrów.

**Słowa kluczowe:** intensyfikacja, wytrzymałość siłowa, trening obwodowy.

**Wstęp.** Wyniki czołowych sportowców na mistrzostwach świata i Igrzyskach Olimpijskich mówią o tym, że w ich treningach są obecne nowe podejścia w metodyce i technicznym zabezpieczeniu każdego etapu przygotowania. Osiągnięcia dzisiejszego sportu na tyle wysokie, że ich realizacja podczas treningów i uczestnictwa w zawodach wymagają od organizmu sportowca funkcjonowania na pograniczu możliwości ludzkich. W kajakarstwie to się wiąże z poziomem mocy i możliwości aerobic nogoenergozabezpieczenia i waloramikinetycznymi układami sercowo naczyniowego w warunkach aktywno narastającego metabolicznego acydoza. Wdyscyplinach sportu cyklicznych kierunek procesu treningowego rozpatruje się pod kątem wymagań wytrzymałości specjalnej w której decydujące znaczenie mają długość i intensywność działalności treningowej i startowej. Ten czynnik kieruje optymalizacją kierowania procesem treningowym i sposobem doboru kandydatów na osiągnięcie najwyższych tytułów w mistrzostwach Świata i Igrzyskach Olimpijskich. Znaczące polepszenie wyników sportowych w kajakarstwie nastąpiło na początku lat 90-ch zeszłego stulecia, kiedy mię-