TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

Darmowy materiał szkoleniowy w postaci próbki!

W pełnym szkoleniu cały materiał szkoleniowy z możliwością zdania egzaminu i otrzymania dokumentów potwierdzających ukończenie szkolenia.

Spis treści

1. Zasady dotyczące treningu sportowego 3
Trening jako proces 4
Struktura treningu 6
2. Planowanie treningu 10
3. Programowanie treningu 18
4. Zasady, formy, środki i metody treningu 19
Zasady nauczania treningu 19
Różne formy nauczania oraz treningu 21
Środki treningu 21
Metody treningu 24
5. Kierowanie treningiem poprzez kontrolę 29
6. Obciążenia wysiłkowe (treningowe) 35
7. Zawód - trener przygotowania motorycznego 39
Różnica między trenerem personalnym a trenerem przygotowania motorycznego 39
Charakterystyka zawodu 39
8. Podstawowe cechy motoryczne oraz sposoby ich rozwijania 43
9. Siła – definicja, rodzaje, metody treningu 45
10. Skoczność – definicja, rodzaje, metody treningu 58
11. Szybkość – definicja, rodzaje, metody treningu 60
12. Gibkość – definicja, rodzaje, metody treningu 70
13. Koordynacja ruchowa – definicja, rodzaje, metody treningu 82
14. Wytrzymałość – definicja, rodzaje, metody treningu 90
15. Podsumowanie - Rozwój cech motorycznych na poszczególnych etapach 100

1. Zasady dotyczące treningu sportowego

Trening sportowy jest wieloletnim procesem, także pedagogicznym, w ramach którego zawodnik poznaje techniki i taktyki danej dyscypliny, doskonali je, kształtuje swoją sprawność fizyczną, osobowość.

Głównym celem treningu jest zoptymalizowanie funkcji ustroju oraz rozwój specyficznej adaptacji wysiłkowej, która umożliwia uzyskanie maksymalnych wyników i osiągnięć w danej dyscyplinie sportowej.

Adaptacja jest zdolnością przystosowywania się człowieka do różnych warunków, możemy mówić o adaptacji genotypowej oraz fenotypowej.

Wczesna specjalizacja jest dążeniem do jak najwcześniejszego przygotowania organizmu do wymogów ruchowych i funkcjonalnych, które są specyficzne dla danej dyscypliny sportowej. Pojęciem przeciwstawnym do wczesnej specjalizacji jest tzw. ***trening ogólnorozwojowy***. Ma on na celu równomiernie rozwijać cechy i dyspozycje stanowiące bazę pod przyszłą specjalizację.

Warto pamiętać, że mając do czynienia z młodym zawodnikiem, należy pamiętać, by rozwiązania treningowe bazowały na prawach rozwoju biologicznego, a przede wszystkim – rozwoju takich cech motorycznych jak wydolność oraz siła (sprawność fizyczna). Wszystko to ma swoje uzasadnienie w całokształcie zjawisk dojrzewania.

Trening jako proces

Zostało już wspomniane, że każdy trening jest procesem, zatem możemy wyróżnić w nim 3 etapy szkolenia:

Trening wszechstronny

Zawiera wszelkie środki rozwijające w sposób analityczny wszystkie cechy motoryczności. Może również kompleksowo kształtować potencjał ruchowy zawodnika poprzez różnorakie ćwiczenia.

Trening ukierunkowany

Jest treningiem, w którym środki służące kształtowaniu potencjału ruchowego są pogrupowane w sposób analityczny i kompleksowy. Stosuje się w nim różne metody oraz formuje zespół umiejętności, które są charakterystyczne dla danej specjalizacji.

Trening specjalny

Opiera się na wymogach technicznych i funkcjonalnych dla danej dziedziny. Sprawność specjalna rozwijana jest za pomocą różnych metod oraz poprzez środki doskonalenia taktycznego, technicznego, teoretycznego oraz wolicjonalnego.

Różnicowanie treningu jest niezbędne, ze względu na efektywność osiąganych celów. Wynika ono jednak z różnych czynników:

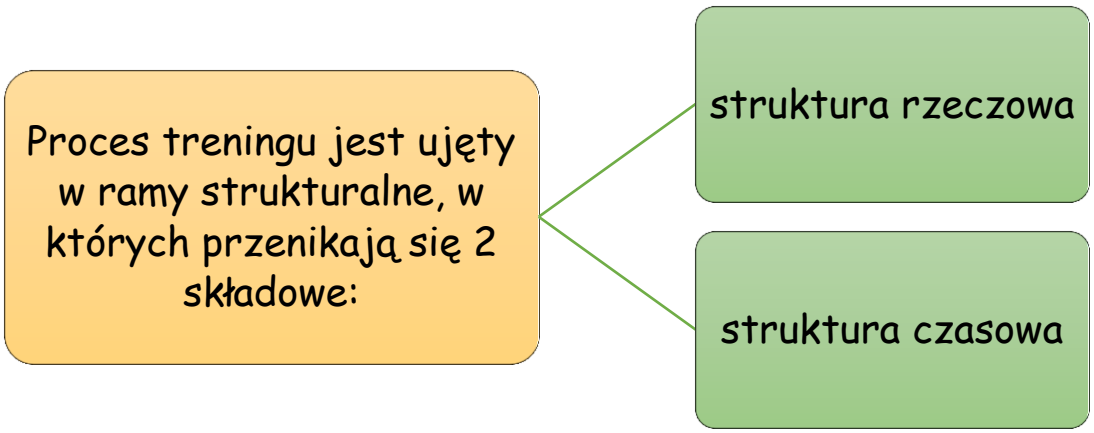
Etap szkolenia wszechstronnego	• Różnicowanie umiarkowane jest kierowane przede wszystkim czynnikami rozwoju biologicznego.
Etap szkolenia ukierunkowanego	• Trening jest zróżnicowany ze względu na rozwój, obecny stan ukształtowania potencjału ruchowego oraz przyszłe wymogi modelowe dla danej specjalizacji.
Etap szkolenia specjalnego	• Trening zostaje podporządkowany zdobywaniu i doskonaleniu sprawności i umiejętności specjalnych. Zróżnicowanie ma charakter taktyczny, techniczny i funkcjonalny.

Struktura treningu

Struktura treningu jest układem i rozmieszczeniem poszczególnych elementów składowych procesu. Sposób wzajemnego podporządkowania i relacji pomiędzy składowymi oraz zasady ich oddziaływania łączą się w jeden całościowy system. Sposób działania tego systemu jest efektem połączenia funkcji poszczególnych elementów oraz struktury.

Cechy struktury treningu:

- powiązanie składowych takich jak techniczne, taktyczne, teoretyczne i sprawnościowe w racjonalny system
- jest określoną zależnością parametrów dotyczących obciążeń wysiłkowych, treningowych i startowych, a także faz pracy o różnym charakterze oraz wypoczynku
- określone kolejnością występowania składowe ogniwa struktury czasowej, co oznacza fazowość w całościowym procesie treningu w zgodzie ze stanem wytrenowania i formą sportowca

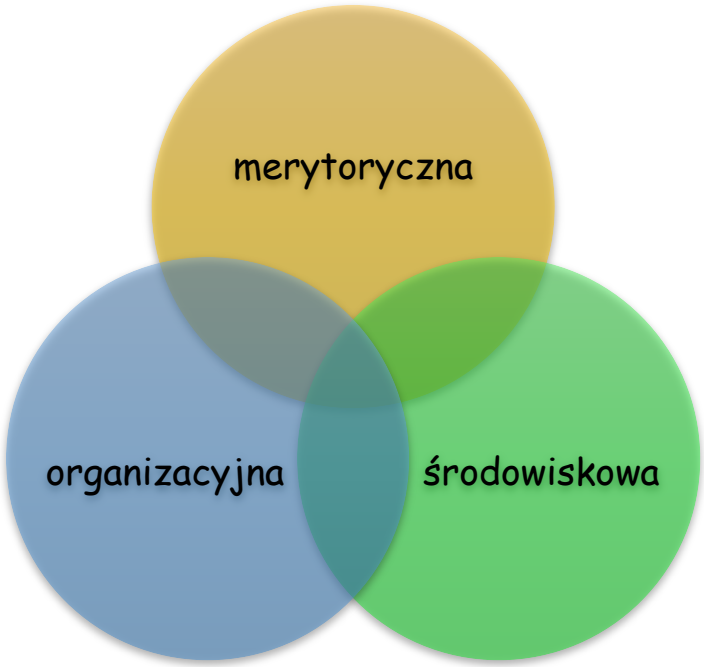


- *Struktura rzeczowa* – uwzględnia różne formy przygotowania, jest pewnego rodzaju katalogiem prac, które należy zrealizować, by osiągnąć zamierzony stan wytrenowania.
- *Struktura czasowa* – trening składa się z cykli o różnym czasie trwania – reguluje rozkład ćwiczeń w czasie, w jej ramach umieszcza się elementy struktury rzeczowej, czyli zadania dotyczące kształtowania stanu wytrenowania zawodnika.

Do czynników, które wpływają na strukturę treningu zalicza się:

- charakterystykę procesów fizjologicznych, jakie zachodzą w organizmie w czasie treningu
- biologiczne uwarunkowania rozwoju i funkcjonowania organizmu
- uwarunkowania systemu szkolenia
- zasady współzawodnictwa
- szczególne cechy modelu mistrzowskiego w danej dyscyplinie sportowej
- charakterystykę obciążeń treningowych, tj. intensywność ćwiczeń na różnych etapach treningu
- poziom wiedzy teoretycznej i praktycznej w zakresie procesu szkolenia

W strukturze treningu przenikają się wzajemnie 3 funkcje:



Struktura rzeczowa i jej elementy

Można wyróżnić 5 głównych rodzajów przygotowania:

- techniczne,
- taktyczne,
- sprawnościowe,
- teoretyczne,
- psychiczne.

Sprawność fizyczna jest swojego rodzaju odbiciem stanów narządów i funkcjonowania organizmu, który wyraża się efektywnym wykonywaniem różnych ćwiczeń ruchowych. Sprawność fizyczna zależna jest od stopnia ukształtowania cech motorycznych.

Rozwój zdolności motorycznych poprzez trening wpływa na kształtowanie się cech sprawnościowych, które przyjmują określony poziom. Sprawność fizyczna przejawia się jako wszechstronna bądź specjalna.

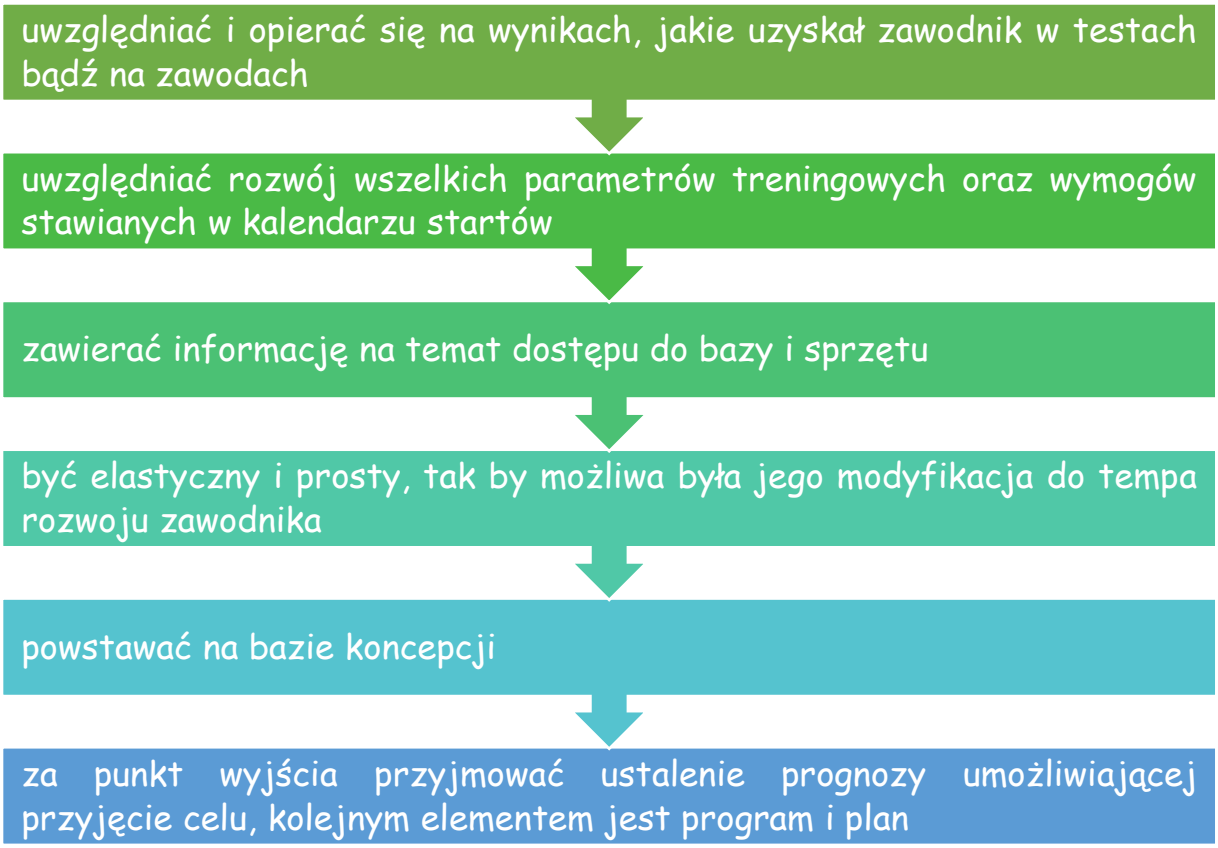
W kolejnych rozdziałach zostaną opisane szczegółowo cechy motoryczne oraz sposoby ich kształtowania. Jednak już teraz warto zwrócić uwagę na fakt, że poziom sprawności fizycznej uzależniony jest od stopnia rozwoju cech motorycznych, które z kolei są wielkościami określającymi możliwości ruchowe zawodnika.

Mierzalne cechy podstawowe to siła, szybkość i wytrzymałość oraz właściwości typu koordynacja ruchowa, czyli zwinność oraz gibkość. Niektórzy zaliczają do tej grupy także skoczność.

Podstawą identyfikacji cech motorycznych jest ich jednoznaczne wyodrębnienie wraz z zastosowaniem określonych jednostek miary. Tylko siła i szybkość mogą zostać określone za pomocą fizycznych jednostek. Pozostałe cechy motoryczne są niejako pochodnymi cech podstawowych, funkcjami budowy anatomicznej ciała oraz właściwościami układów narządów - nerwowego i mięśniowego.

2. Planowanie treningu

Każdy plan treningu powinien:



Prognoza to nic innego jak naukowo uzasadnione przewidywanie tego, w jaki sposób będą przebiegły przyszłe zdarzenia treningowe i sportowe. Każdy ***program treningowy*** zawiera połączone ze sobą cele, zadania i środki realizacji. W celu jego opracowania należy zastosować jakieś kryterium, jednocześnie uwzględniając przyjętą koncepcję osiągnięcia celu, założeń oraz ewentualnych ograniczeń.

Plan treningu jest to zbiór decyzji, zawierający cele oraz wszelkie środki do ich zrealizowania, określa ramy czasowe oraz aktywuje poszczególne etapy przedsięwzięcia.

W sporcie możemy wyróżnić następujące plany:

Dobrze opracowany plan powinien odznaczać się takimi cechami jak:

- celowość – zrealizowanie planu powinno być równoznaczne z osiągnięciem wyznaczonego celu w określonym czasie,
- wykonalność – skorelowanie zamierzeń z aktualnymi możliwościami zawodnika,
- wewnętrzna zgodność – plan powinien być spójny, nie może zawierać elementów, które przeszkadzają w jego realizacji bądź są ze sobą sprzeczne,
- przejrzystość – plan powinien być jasny i klarowny dla trenera oraz zawodników,
- elastyczność – powinna być możliwość wprowadzania zmian lub korekt w trakcie jego realizacji,
- ekonomiczność – powinien zakładać osiągnięcie celu przy jak najmniejszym wysiłku.

Plan perspektywiczny		
Główny cel – określenie kierunku działań zawodnika na przestrzeni dłuższego czasu (na kilka lat).	Zadania uzależnione są od kwalifikacji, wieku sportowca oraz terminów zawodów. Plan tworzy się na podstawie systemu szkolenia w danej dziedzinie sportu oraz analizie przygotowania zawodnika. Dzięki temu możliwe jest określenie celu, głównych zadań, podstawowych środków oraz wielkości obciążeń.	Normy kontrolne pełnią w tym planie szczególną funkcję, ponieważ stymulują poziom przygotowania oraz pokazują braki w rozwoju zawodnika oraz elementy, które należy wytrenować.

Plany długookresowe

Są ich 2 rodzaje:

- szkoleniowy,
- organizacyjno-szkoleniowy – jego bazą jest plan perspektywiczny, uwzględnia aktualny kalendarz zawodów oraz realne możliwości zawodnika. Wszystko jest ściśle powiązane z okresami szkoleniowymi.

Ważną częścią planu jest grafik organizacji szkolenia, który ma zawierać informacje, co do ilości:

- jednostek treningowych w każdym dniu
- zawodów różnej rangi
- dni wolnych
- terminów zgrupowań
- terminów badań lekarskich oraz prób kontrolnych

Roczny plan szkolenia

Roczny plan szkolenia	
To rozwinięcie planu szkoleniowo-organizacyjnego, oparte na bazie oceny realnych możliwości rozwojowych zawodnika w kontekście potrzeb szkolenia.	•Określa: •podstawowy kierunek kształtowania stanu wytrenowania, •regulację obciążeń, •wykorzystywania różnych środków treningu na przestrzeni makrocyklu.

Podczas przygotowywania rocznego planu szkolenia ważne jest, by wziąć pod uwagę następujące elementy:

✓założenia szkoleniowe dla grupy

- skład, charakterystyka, ocena poziomu, braki w przygotowaniu sprawnościowym, techniki oraz taktyki;
- terminy, czas trwania szkolenia;
- dynamikę obciążeń startowych i treningowych w ciągu roku;
- terminy i formę kontroli lekarskich i trenerskich;

kadrę trenerską

- obsadę kadry trenerskiej do realizacji założonych planów;

kalendarz imprez sportowych

pomoce szkoleniowe

bazę i sprzęt

- sposób korzystania ze sprzętu;
- ewentualne uzupełnienia;
- propozycje pozyskiwania nowych zasobów;

Planowanie bieżące

Odnosi się do:

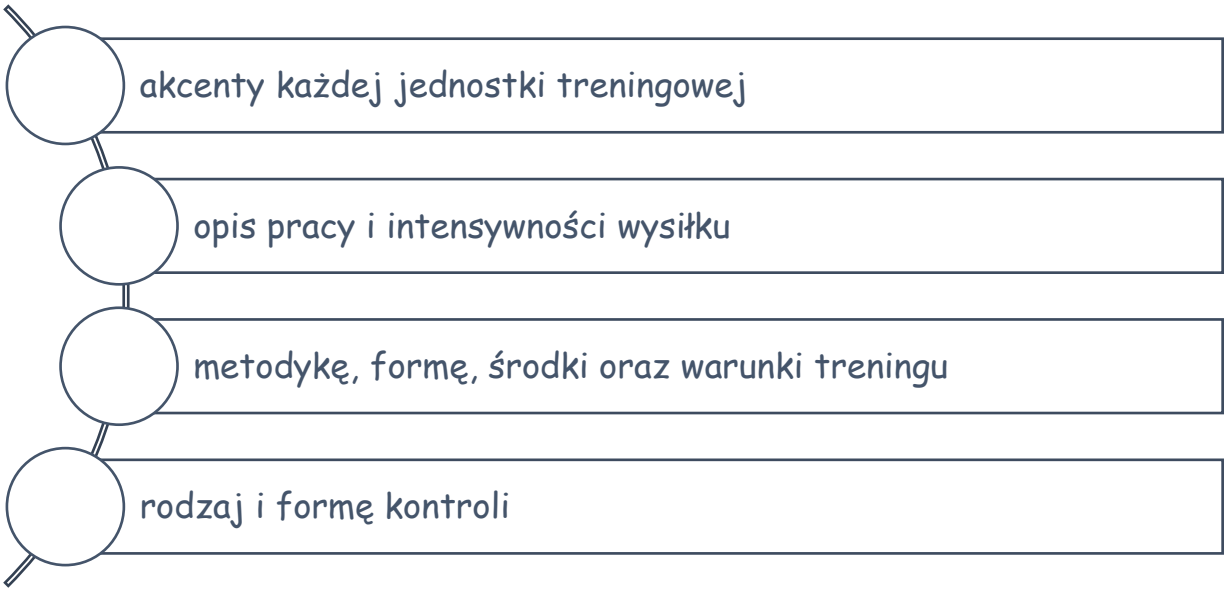
okresów	jednostek treningowych	mezocykli	mikrocykli

Każdy plan okresu powinien zawierać:

- ✓ wyodrębnione mezocykle wraz z określonym czasem ich trwania, pracy oraz charakteru,
- ✓ dobrane rodzaje i liczbę mikrocykli wraz z czasem ich trwania,
- ✓ w ramach poszczególnych rodzajów pracy charakterystykę metod, środków oraz form treningu,
- ✓ system przeprowadzania kontroli.

Plan mezocyklu określa:

Plan mikrocyklu określa:



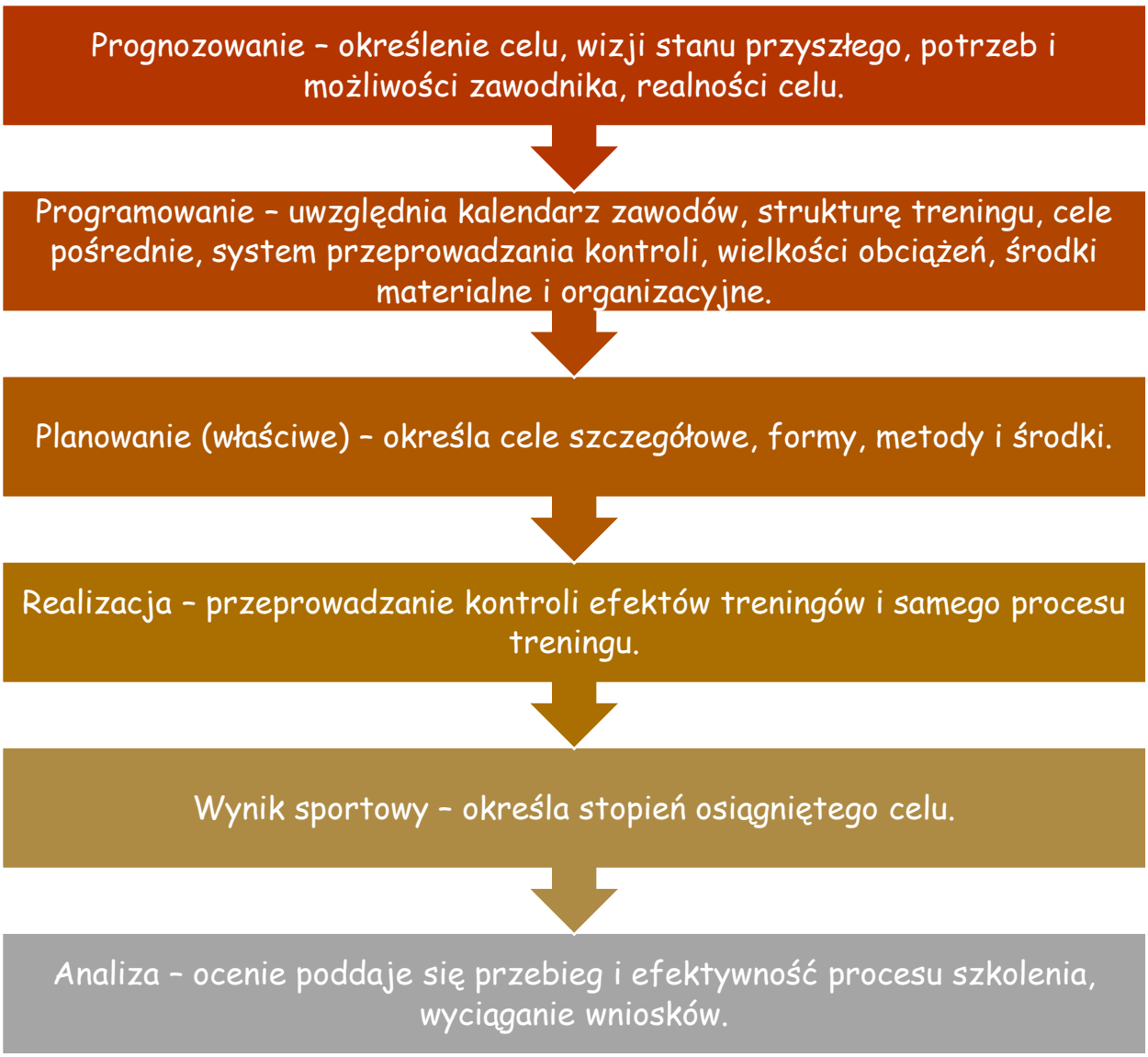
Plan jednostki treningowej

Jest najmniejszym elementem strukturalnym treningu spełniającym jego cele i założenia, które są wyznaczane poprzez elementy wyższego rzędu.

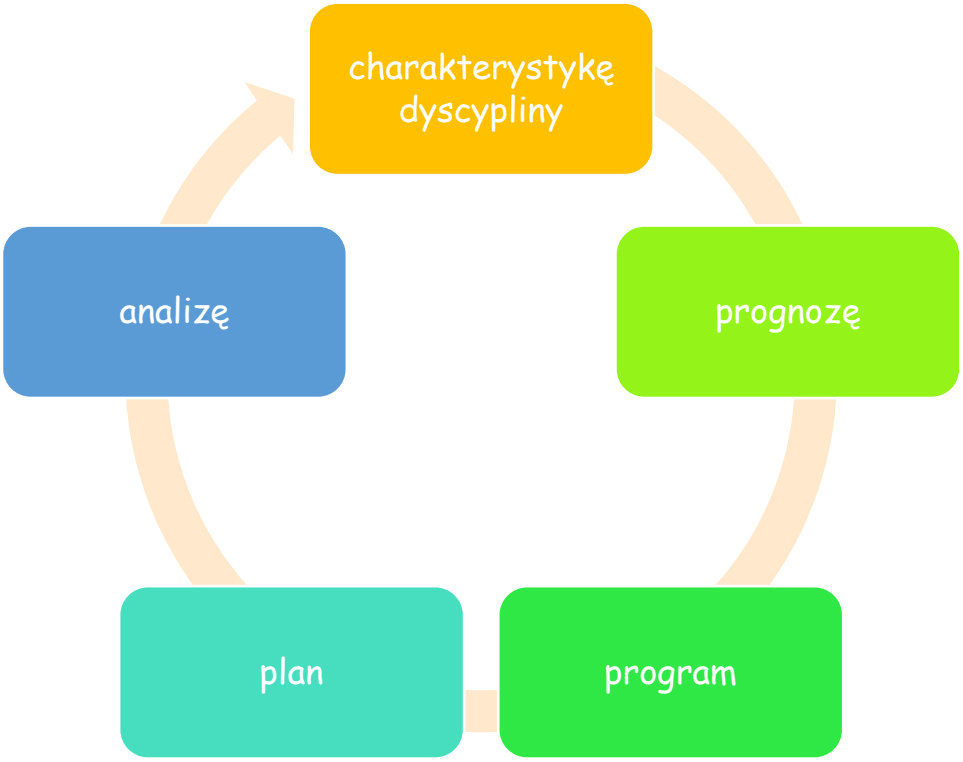
Zawiera następujące części składowe:

- realizację celu – akcenty treningu,
- metody, środki oraz rozwiązania organizacyjne,
- wielkość obciążeń.

Poniżej został przedstawiony ***ideowy schemat planowania:***



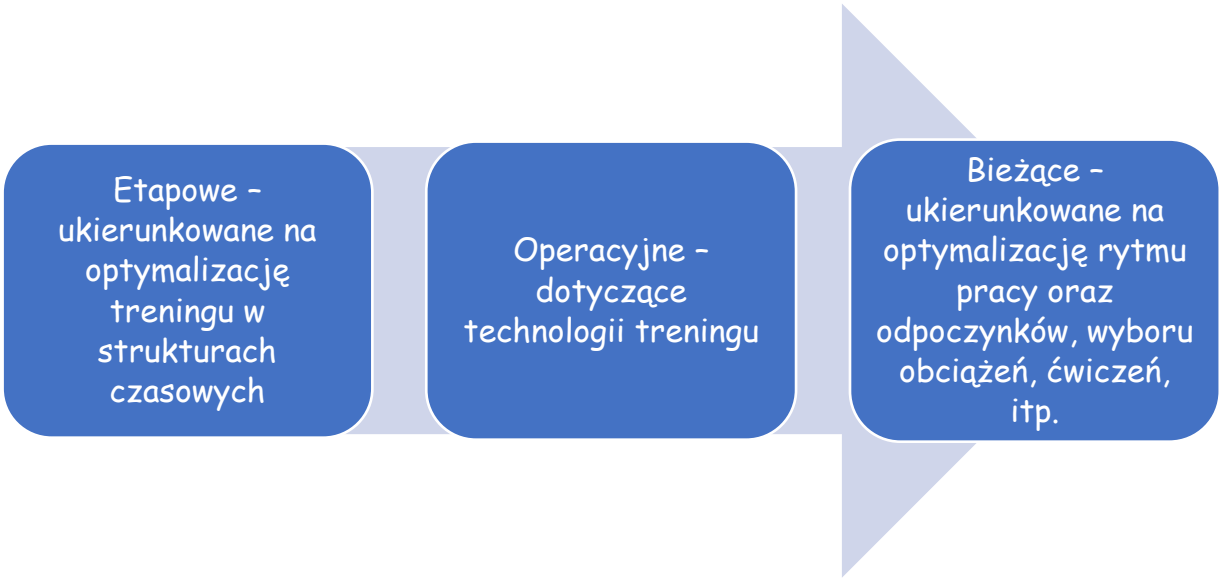
Kierowanie przygotowaniem sportowym można przedstawić za pomocą cyklu, który obejmuje wymienione etapy:



3. Programowanie treningu

Każde programowanie treningu powinno przebiegać według określonego wcześniej schematu:

3 formy merytorycznego kierowania treningiem:



4. Zasady, formy, środki i metody treningu

Zasady nauczania treningu

Wskazówki dotyczące nauczania treningu możemy podzielić na 2 grupy – 1 z nich dotyczy specyficznych zasad treningu, 2 natomiast dotyczy zasad dydaktycznych, które powinno się stosować.

Specyficzne zasady treningu obejmują:

Zasadę specjalizacji – tj. wskazanie ukierunkowania procesu treningu, tak by uzyskać jak najlepsze wyniki w danej dyscyplinie/specjalności.

Zasadę ciągłości – odnosi się do prawidłowego rozwoju procesów adaptacyjnych.

Zasadę stałego wzrostu obciążeń – z każdym treningiem systematycznie powinno wzrastać obciążenie treningowe, które jest głównym czynnikiem podnoszącym stan wytrenowania.

Zasadę cykliczności – proces treningu powinien odbywać się systematycznie, cyklicznie powtarzając się w czasie.

Zasadę jedności wszechstronnego przygotowania – czyli odpowiedniego doboru rodzajów środków przygotowania na każdym etapie treningu.

Zasadę zmiennego charakteru obciążeń – celem jest racjonalne pobudzanie rozwoju formy, które odbywa się poprzez właściwe modelowanie obciążenia oraz określenie relacji pomiędzy objętością, a intensywnością obciążeń.

Zasadę niezwłocznej informacji – oznacza jak najszybsze przekazanie informacji zwrotnej o wykonanym ruchu, jego efektywności oraz stanie organizmu zawodnika.

Dydaktyczne zasady stosowane w treningu to:

Zasada świadomości i aktywności	• Odpowiednie ukierunkowanie zawodnika na cele i zadania treningu.
Zasada poglądowości	• Bezpośrednia prezentacja ruchu lub pokaz przy użyciu środków audiowizualnych.
Zasada systematyczności	• Przestrzeganie logicznego i zaplanowanego wcześniej porządku treningu. Kierowanie się regułą – od znanego elementu do nieznanego, od prostego do złożonego ćwiczenia.
Zasada dostępności	• Dostosowanie celów, form, środków, metodyki, obciążeń do poziomu zawodnika.
Zasada trwałości	• Stosowanie takich form, środków, metod, itp., które pomogą utrwalić i usystematyzować nabyte umiejętności.
Zasada indywidualizacji	• Organizacja treningu i pracy w oparciu o poszczególnych zawodników.
Zasada łączenia teorii z praktyką	• Przygotowanie zawodnika do wykorzystywania zdobytej wiedzy teoretycznej w praktyce i sprawnego działania.

Różne formy nauczania oraz treningu

Możemy wyróżnić następujące formy nauczania:

- **Ścisłą**, w której trener decyduje techniczny sposób realizacji ćwiczeń, ich tempo, kierunek, liczbę powtórzeń. Zawodnik musi wykonywać ściśle polecenia.
- **Zadaniową**, w której trener określa cel działań, a zawodnik może sam wybrać sposób ich realizacji.
- **Zabawową** – sprawdza się w początkowym etapie szkolenia, jest atrakcyjna, ponieważ ma wiele wariantów, rozwija zmysł współzawodnictwa, odpowiedzialność, zasady bycia fair play. Doskonale sprawdza się w kształtowaniu motoryki.
- **Fragmentów gry** – imituje realne warunki, dlatego wymaga aktywnego przeciwnika, wyboru optymalnych rozwiązań technicznych i taktycznych, uczy samodzielności, odpowiedniej postawy.
- **Gry** – w różnej postaci, jak np. uproszczonej czy właściwej.

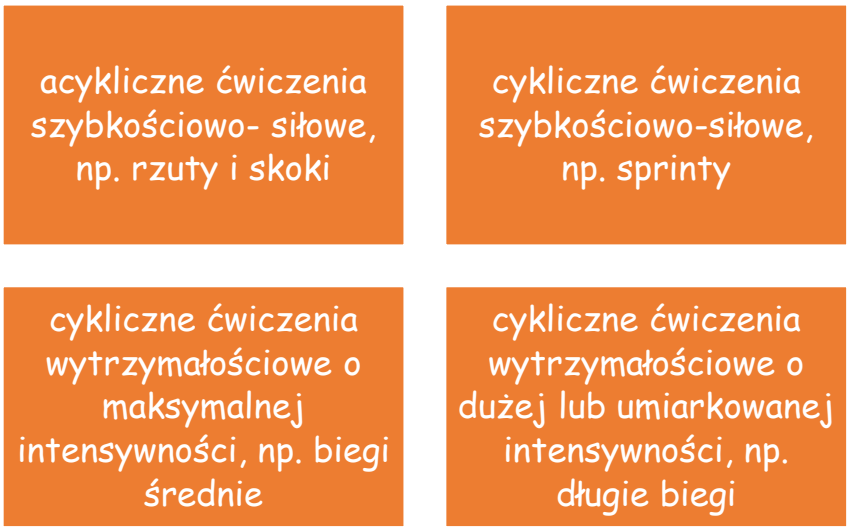
Środki treningu

Istnieją różne rodzaje środków treningu, które mogą zostać wykorzystane, poniżej zostały przedstawione i opisane najważniejsze z nich.

Ćwiczenia

Mogą przynosić różne efekty, stąd ich zastosowanie można podzielić na 3 grupy:

- jednostrukturalne

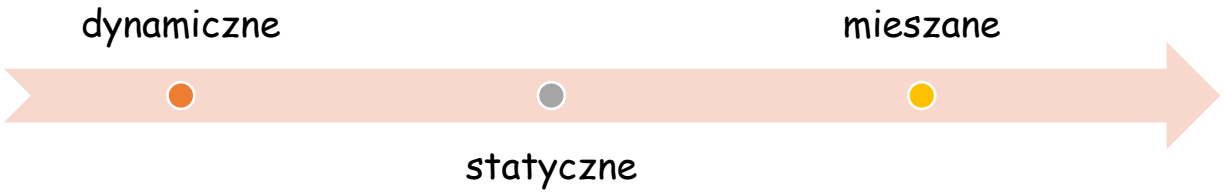


- wielostrukturalne – występują w grach zespołowych lub sportach walki,
- wieloboje (zestawy ćwiczeń).

Wykorzystując kryterium metodyczne ćwiczenia można sklasyfikować w następujący sposób:

- ✓ ogólnorozwojowe – wszechstronne, mają na celu kształtować potencjał ruchowy oraz psychikę zawodnika,
- ✓ ukierunkowane – skupiają się na funkcjonalnych mechanizmach specjalistycznych wysiłków,
- ✓ specjalistyczne – skupiają się na kształtowaniu zespołów właściwości funkcjonalnych, technicznych, sprawnościowych i taktycznych charakterystycznych dla danej dyscypliny sportowej.

Ćwiczenia, ze względu na pracę mięśni, możemy podzielić na:



Oprócz ćwiczeń, ***do środków treningu zaliczamy***:

- Czynniki przyrodnicze – woda, piasek, wiatr, powietrze
- Czynniki społeczne – atmosfera sprzyjająca i wspierająca uprawianie sportu
- Urządzenia i obiekty – boiska, stadiony, skocznie, itp.
- Środki techniczne nauczania i treningu – np. pomoce dydaktyczne, trenażery, środki kontroli, informacji, itp.
- Środki odnowy biologicznej – dzielimy je na fizykalne (masa), fizykoterapeutyczne (promieniowanie cieplne, higieniczny tryb życia, kąpiele, dieta, uzupełnianie płynów i niedoboru witamin)
- Środki odnowy psychologicznej – np. ćwiczenia relaksacyjne, koncentracyjne, rozluźniające, wypoczynek, relaks psychiczny, itp.

Metody treningu

Do najczęściej stosowanych metod treningu zalicza się:

- metodę ciągłą,
- metodę przerywaną,
- metodę kontrolną i startową.

Metoda ciągła

Charakteryzuje się:

- brakiem przerw wypoczynkowych podczas ćwiczeń,
- dużym zakresem pracy (z zachowaniem równowagi tlenowej).

Na strukturę metody ciągłej głównie wpływają intensywność oraz objętość.

Możemy wyróżnić 2 odmiany metody ciągłej:

O stałej intensywności	O zmiennej intensywności
Aktywuje i uruchamia rezerwy, sprawność układów sercowego, naczyniowego, oddechowego oraz odporność na zmęczenie czy utratę płynów.	Kształtuje wytrzymałość, także siłową, doskonali precyzję i swobodę ruchu. Może być metodą planowanej lub nieplanowanej zmiennej intensywności.

Metoda przerywana

Ta forma metody dzieli się na *powtórzeniową i interwałową.*

Metoda powtórzeniowa opiera się na 3 elementach:

- czasie pracy,
- ilości powtórzeń,
- długotrwałości i charakterze przerw wypoczynkowych.

Podczas ćwiczeń konieczne jest założenie maksymalnej intensywności wysiłku, pełne opanowanie techniki ruchu. Dzięki tej metodzie możliwe jest kształtowanie siły mięśniowej, szybkości, mocy, wytrzymałości specjalnej i szybkościowej.

Metoda interwałowa

Opiera się na programowym następowaniu faz obciążeń i niepełnego wysiłku. Długość przerw, czas trwania wysiłków, intensywność ćwiczeń są ściśle ustalone według reguły, że każdy kolejny wysiłek wykonuje się będąc jeszcze zmęczonym po poprzednim.

Zasada niepełnych przerw:

Bazuje na stwierdzeniu, że w trakcie 1/3 pełnej przerwy dochodzi do 2/3 procesów odnowy.

Stąd nazwa fazy odpoczynku – przerwa niepełna korzystna.

Przerwa powinna trwać do chwili aż tętno powróci do rytmu 120-130 uderzeń na minutę, po tym czasie następują kolejne obciążenia.

Metoda interwałowa ma 2 odmiany:

- ✓ ekstensywną – w której stosuje się obciążenia o średniej lub umiarkowanej mocy, krótkie przerwy oraz wiele powtórzeń,
- ✓ intensywną – w której wysiłek jest bardzo intensywny, wykonywany z dłuższymi przerwami oraz małej liczbie powtórzeń.

Metoda kontrolna i startowa

Udział w zawodach oraz kontrola postępów są nierozerwalną częścią procesu treningowego. Metoda kontrolna i startowa ma na celu dostosowanie wypracowanego wcześniej modelu treningu, tak by zawodnik mógł uzyskać jak najlepszą sprawność startową.

Decyzja o wyborze metody treningu powinna być podjęta w oparciu o:

Metody nauczania umiejętności ruchowych dzielimy na:

- ✓ słowne,
- ✓ poglądowe,
- ✓ praktyczne działania,
- ✓ myślowo-wyobrażeniowe.

Metoda	**Charakterystyka**
SŁOWNA	Stosowane objaśnienia są w formie pogadanek, opisu, charakterystyki danego ćwiczenia, oceny, komentarzy czy wskazówek metodycznych.
POGLĄDOWA	Ma za zadanie wzbudzić w zawodniku poprawne wyobrażenie/skojarzenie danego zadania (taktycznego/technicznego). W tym celu pokazuje się nagrania, rysunki, zdjęcia przedstawiające kolejne fazy ruchu, bądź samemu prezentuje dane ćwiczenie/ruch.
IDEOMOTORYCZNA	Nauczana umiejętność powinna najpierw zostać przećwiczona przez zawodnika w myślach. Na podstawie wyjaśnień oraz pokazu zawodnik tworzy obraz ruchu w

	myślach, a następnie przystępuje do próby wykonania ruchu.
PRAKTYCZNE DZIAŁANIE	Obejmuje metodę prób i błędów, cząstkową, całościową, mieszaną, twórczą, od szczegółu do ogółu, itp.

5. Kierowanie treningiem poprzez kontrolę

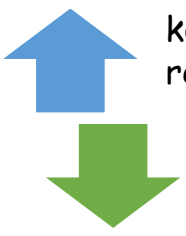
Kontrola prowadzona jest na różnych etapach treningu. Jej pierwszym poziomem jest wstępna selekcja i dobór zawodników do grupy treningowej. Na etapie treningu wszechstronnego czy ukierunkowanego (2 pierwsze etapy szkolenia) ocenie podlegają wymiar oraz cechy budowy ciała zawodnika takiej jak:

- wysokość
- masa
- wydolność fizyczna
- proporcje
- osobowość

Etap treningu specjalistycznego służy do oceny i zmierzenia specyficznego przygotowania sprawnościowego zawodnika oraz efektywności zastosowanych rozwiązań technicznych. Kontroli podlegają również umiejętności taktyczne.

Kontrola stanowi zatem ważny element organizacji treningu, stanowi bazę do określania celów kolejnych etapów treningu.

Kontrola procesu treningu przebiega dwutorowo:



kontrola wykonania (stopień i sposób realizacji treningu)

kontrola efektów po treningowych

Kontrola wykonania

Składa się na nią wszystko to, co jest rozumiane jako obciążenie treningowe, tj.:

Kontrola efektów

Obejmuje w swoim zakresie kontrolę stanu organizmu (czyli przeprowadzone badania oraz sprawdziany) oraz kontrolę osiągnięć – również wyników sportowych.

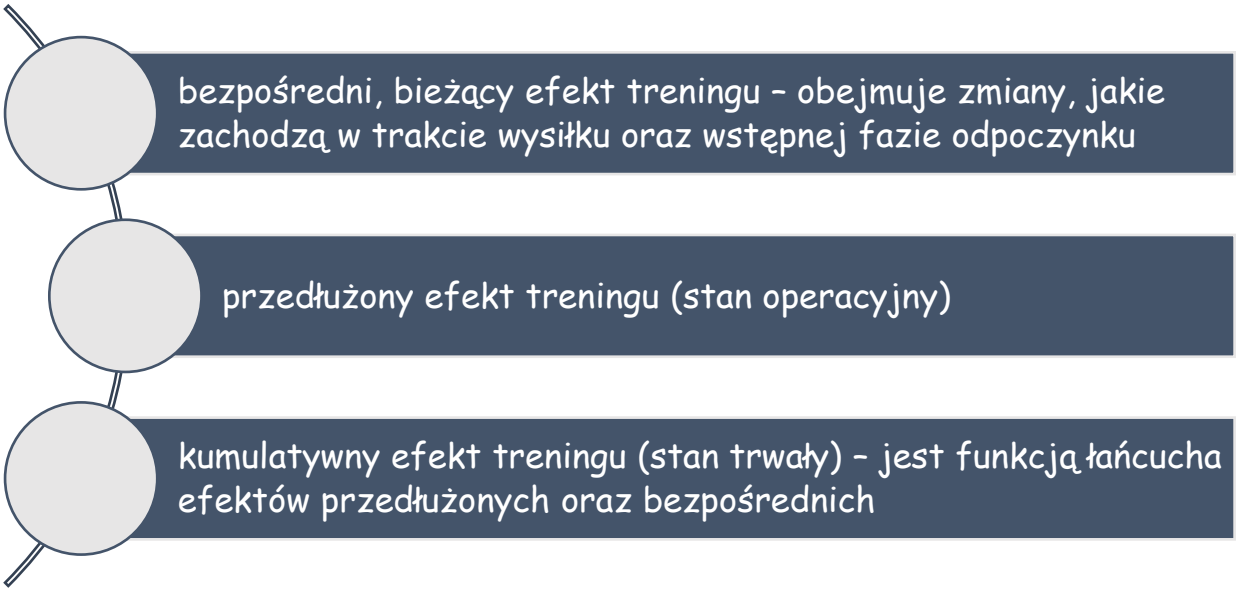
Cele treningu zawsze są zhierarchizowane, stąd wielopoziomowy charakter każdej kontroli, która obejmuje różne przedziały czasowe.

Każda kontrola zawiera:

- ustalenie rzeczywistego stanu,
- porównanie stanu rzeczywistego z celami,
- przyczynę niezgodności oraz warunków, jakie sprzyjają działaniom mającym na celu podniesienie skuteczności i sprawności,

- sposób osiągnięcia lepszej skuteczności i sprawności, tym samym sposób usuwania stwierdzonych wcześniej niezgodnością pomiędzy rzeczywistością, a celami,
- korekty do programu, planu lub celu treningu.

Efekty, jakich można oczekiwać po treningu (efekty obciążeń treningowych) to:



Do każdego z wyżej wymienionych efektów można wykorzystać inny rodzaj kontroli, która wpływa na kierowanie treningiem i tak:

Dla efektów bezpośrednich – wykorzystuje się kontrolę bieżącą.

- Ocena dokonywana jest na podstawie bezpośrednich analiz danych pomiarowych, które porównuje się ze wskaźnikami charakteryzującymi dotychczasowe reakcje zawodnika na dane obciążenie. Dzięki temu możliwe jest korygowanie rodzaju, intensywności i jakości ćwiczeń, które są realizowane w jednostce treningowej.

Dla efektów przedłużonych – wykorzystuje się kontrolę operacyjną.

- Ocena dokonywana jest na podstawie analizy wskaźników, które opisują reaktywność ustroju względem planowanej krzywej obiążeń w mikrocyklu oraz mezocyklu. Dzięki takiemu działaniu możliwe jest dokonanie zmian w strukturze i wielkości obciążeń w ramach tych właśnie cykli.

Dla efektów kumulatywnych – wykorzystuje się kontrolę okresową.

- Ocena dokonywana jest w wybranym punkcie makrocyklu, czyli np. po kolejnych okresach, zgodnie z przyjętymi celami treningu oraz planowanymi zadaniami szkoleniowymi. Dzięki temu możliwe jest uzyskanie informacji do opracowania korekt długofalowych w programie szkolenia. Celem korekty jest optymalizacja treningu.

Rodzaje modyfikacji oraz korekt treningu:		
•na etapie środka treningowego – wynikają z oceny efektów bieżących (bezpośrednich)	•na etapie jednostek treningowych – wynikają z oceny efektów przedłużonych (operacyjne)	•na różnych etapach cyklu – wynikają z oceny efektów kumulatywnych oraz operacyjnych (etapowe)

To, czy kontrola będzie efektywna jest zależne od trafności wyboru oraz rzetelności stosowanych przez trenera wskaźników, do których zaliczyć możemy:

- wskaźniki metodyczno – biologiczne – obejmują informacje i dane na temat fizjologii, biochemii, itp.
- psychologiczne – określają siłę i ruchliwość procesów nerwowych oraz umiejętność opanowywania informacji, itp.
- pedagogiczne – głównie trenerskie, oceniają stopień przygotowania sprawnościowego, taktycznego, technicznego, dynamikę wyników, stan funkcji ruchowych, itp.

Stosowane w kontroli wskaźniki powinny być:

Do przykładowych działań kontrolnych w treningu zaliczyć można:

- ✓ obserwacje walki sportowej,
- ✓ badania wydolnościowe,
- ✓ zastosowanie testów do kontroli bieżącej,
- ✓ rejestrowanie i analizowanie treningów,
- ✓ określanie poziomu kwasu mlekowego, hemoglobiny, itp. po danym obciążeniu.

6. Obciążenia wysiłkowe (treningowe)

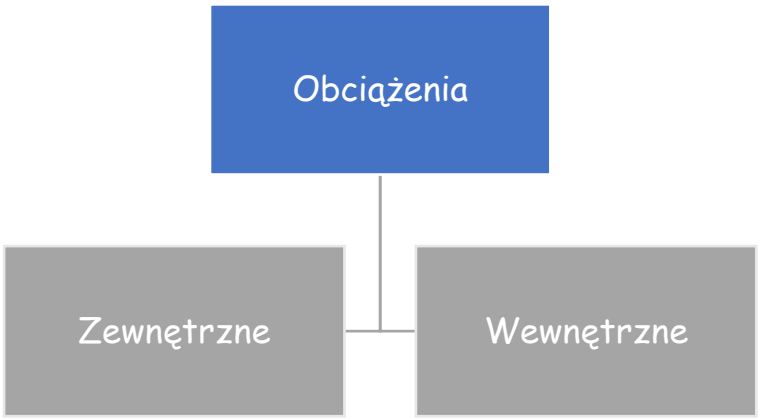
Definicja

Obciążenie wysiłkowe - jest wielkością pracy o określonej intensywności i charakterze jaką wykonał zawodnik w danej jednostce treningowej, ćwiczeniu bądź cyklu. Obciążenia są zbiorem różnych reakcji i procesów jakie zachodzą w obrębie danych narządów i funkcji biorących udział w energetycznym oraz informacyjnym zabezpieczeniu pracy.

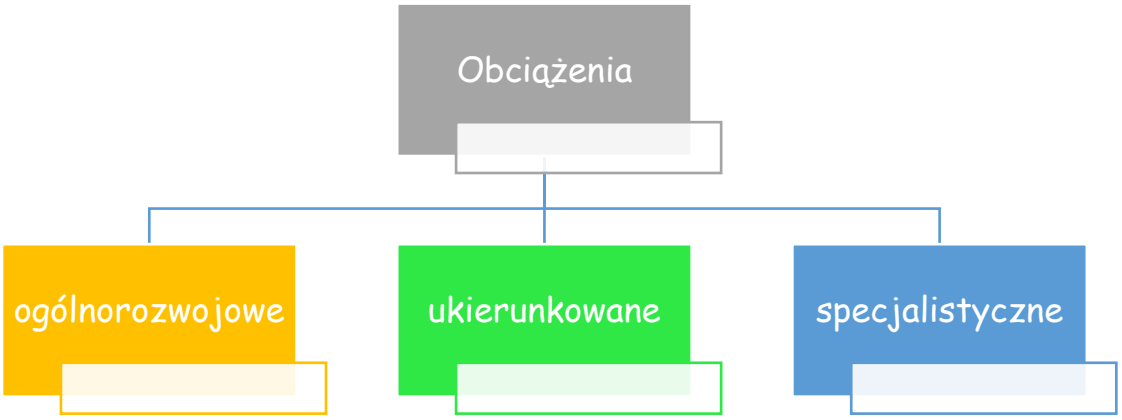
Obciążenia treningowe scharakteryzować można za pomocą dwóch parametrów:

Wielkości pracy – tzw. ilościowa charakterystyka wysiłku.	Intensywności – będąca składową jakościową wyrażającą stosunek mocy aktualnej do maksymalnej możliwej do osiągnięcia.

Podział



Podział ze względu na kierunek oddziaływania



Podział ze względu na kierunek oddziaływania (rodzaj stosowanych środków grup)

Możemy wyróżnić 5 zakresów intensywności wysiłku w oparciu o następujące kryteria:

- fizjologiczne,
- biochemiczne,

- z uwzględnieniem czasu trwania wysiłku o danej intensywności.

Zakres intensywności wysiłków:

1 – bardzo mały wysiłek tlenowy, HR nie przekracza 130-140 ud./min.

2 – umiarkowana i duża intensywność ćwiczeń, charakter wysiłku tlenowy, kształtuje moc i pojemność, HR po wysiłku 160-180 ud./min., czas trwania serii pojedynczych wysiłków pow. 5 minut.

3 – intensywność ćwiczeń duża i submaksymalna, charakter wysiłku tlenowo-beztlenowy, ma na celu kształtowanie mocy tlenowej i pojemności beztlenowych źródeł energii, HR po wysiłku pow. 180 ud./min. Czas trwania pojedynczego wysiłku do 5 minut.

4 – wysiłek o charakterze submaksymalnej/prawie maksymalnej intensywności, charakter wysiłku beztlenowy kształtujący pojemność i moc. HR po wysiłku pow. 190 ud./min. Czas trwania pojedynczego wysiłku 20-120s.

5 – intensywność zbliżona do maksymalnej bądź maksymalna, wysiłek o charakterze beztlenowym, ma na celu kształtowanie mocy, HR po wysiłku 150-160 ud./min., czas trwania pojedynczego wysiłku do 20 s.

6 (dodatkowy) – ćwiczenia zwiększające przemiany anaboliczne.

Odpowiednie dobranie i regulowanie obciążeń

Odpowiedni dobór obciążenia związany jest z uwarunkowaniem biologicznym osoby trenującej, jej poziomu rozwoju oraz aktualnemu stanowi wytrenowania.

Ważne! Wymiar obciążenia, wybór środków czy metod trenowania nie mogą zaburzać naturalnego rytmu wzrastania.

Zasady dotyczące kolejności obciążeń, które rozwijają poszczególne składowe wytrenowania:

- Po odbyciu intensywnego wysiłku konieczne jest przeprowadzenie następnego dnia wszechstronnego rozruchu ogólnego.
- Technikę najlepiej trenować po odpoczynku lub po treningu siłowym o niewielkim obciążeniu.
- Ćwiczenia szybkościowe dobrze korelują z ćwiczeniami siłowymi.
- Trening szybkości powinien odbywać się przed obciążeniami wytrzymałościowymi.

7. Zawód - trener przygotowania motorycznego

Różnica między trenerem personalnym a trenerem przygotowania motorycznego

Polska jest krajem, w którym zawód trenera personalnego jest uznawany za bardzo młody, natomiast trener przygotowania motorycznego jest zupełną nowością w obszarze sportu. Niektórzy uważają te dwa zawody za tożsame, jednak jeśli się przeanalizuje ich specyfikę oraz różnice w pracy, przestaje być to tak oczywiste. Oczywiście może się zdarzyć, że trener personalny jest jedocześnie trenerem przygotowania motorycznego.

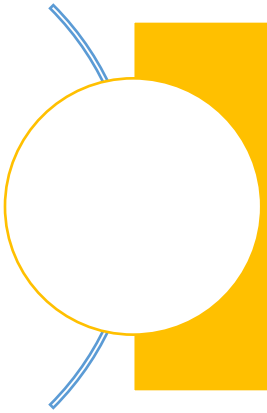
Warto przyjrzeć się różnicom, jakie występują w obu przypadkach. To właśnie chęć uzyskiwania jak najlepszych wyników sportowych przyczyniła się do pojawienia się nowego typu specjalistów. Do tego czasu trener, oprócz dbania o rozwój techniczny czy taktyczny zawodników, musiał również pełnić funkcję doradcy w zakresie treningu siłowego. *USA jest krajem, w którym narodził się zawód trenera przygotowania motorycznego*. Pierwsi tacy specjaliści pojawili się wśród trenerów gier zespołowych. Dzięki dyscyplinie jaką jest futbol amerykański wykształcili się trenerzy, którzy zaczęli zajmować się poprawą wydolności, siły oraz pozostałych parametrów.

Charakterystyka zawodu

Grupą docelową są głównie

wyczynowi sportowcy	atleci (amatorzy, którzy przygotowują się do rywalizacji sportowej)

Nie można jednak od razu założyć, że będąc trenerem przygotowania motorycznego posiada się większą wiedzę lub umiejętności od personalnego trenera. Trzeba być świadomym tego, że zakres wykorzystywanych metod treningowych różni się diametralnie od tych, które wykorzystują trenerzy personalni podczas ćwiczeń z amatorami.



Osoba uprawiająca sport wyczynowy z pewnością będzie mieć większą świadomość swojego ciała od tej, która przychodzi amatorsko poćwiczyć. Stąd praca z zawodowym sportowcem może być znacznie prostsza niż z przeciętną osobą. Zawodowcy rozpoczynają swoją pracę także z innej, wyższej pozycji sprawności fizycznej, co z kolei przekłada się na konieczność stosowania przez trenera zaawansowanych technik i metod treningowych.

Nie można zapominać także o relacji trener – podopieczny. Na tym tle można także zauważyć różnicę pomiędzy pracą trenera personalnego a przygotowania motorycznego. Zawodowy sportowiec z reguły będzie odznaczał się większą koncentracją i motywacją niż osoba – amator ćwicząca z trenerem personalnym. Ważne jest, by zastosować odpowiednie podejście oraz warsztat psychologiczny.

Trener przygotowania motorycznego może skupić się na zadaniach oraz technicznej stronie treningu, natomiast personalny jest zmuszony stale wspierać osobą ćwiczącą i pokonywać jej opory przed zmianami.

Cele pracy trenera przygotowania motorycznego:

Wszechstronna poprawa motoryki podopiecznego

Praca nad poprawą siły, mocy, zwrotności, wytrzymałości, itp.

Pracując ze sportowcami uprawiającymi różne dyscypliny trener skupia się na poprawie sprawności fizycznej, tak by zawodnik zaczął osiągać lepsze wyniki. Zadaniem trenera personalnego jest natomiast utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej osoby trenującej. Zazwyczaj bodźcem do podjęcia współpracy, z tego typu trenerem, jest chęć poprawy sylwetki bądź też powrót do wcześniejszej, którą utraciło się na skutek braku aktywności lub zaniedbań. Stąd praca trenera personalnego jest bardziej ogólna i wszechstronna, obejmuje również dziedziny takie jak odżywianie, czy styl życia. Trener personalny musi zatem znać się na wielu dziedzinach.

Sportowcy wyczynowi współpracują z reguły z wieloma specjalistami, stąd trener przygotowania motorycznego, ma nieco łatwiejsze zadanie. Skupia się na treningu, sprawy natomiast związane z odżywianiem są omawiane z dietetykiem, prace mentalne zawodnik wykonuje z psychologiem sportu.

W tabeli poniżej zostały przedstawione podobieństwa oraz różnice pomiędzy trenerem przygotowania motorycznego, a trenerem personalnym.