

Metody i środki treningowe stosowane w szkoleniu zawodnika biegającego 400m ppł.

Opracowanie: mgr Robert Korzeń

- Charakterystyka konkurencji
- Metody i środki treningowe

Charakterystyka konkurencji.

Wśród wszystkich konkurencji lekkoatletycznych możemy dokonać podziału, który mimo, iż w wielu przypadkach wydaje się nie w pełni precyzyjny, spełnia swoje zadanie. Do konkurencji o charakterze szybkościowym zaliczamy wszystkie sprinty oraz skoki długie, konkurencje wytrzymałościowe tworzą pozostałe biegi płaskie i biegi z przeszkodami, natomiast na konkurencje siłowe składają się głównie rzuty, ze szczególnym uwzględnieniem pchnięcia kulą. Osobną grupę konkurencji stanowią tzw. konkurencje techniczne, do których często zalicza się skok wzwyż i o tyczce, a także rzut oszczepem. O wiele trudniejsza sytuacja ma miejsce w klasyfikowaniu biegów przez płotki. O ile biegi na 100/110 m przez płotki możemy określić jako konkurencje szybkościowo – techniczne, to w biegu na 400 m przez płotki ilość określników musi być zdecydowanie większa.

Długość dystansu wskazuje, że jest to konkurencja **szybkościowa**, czas jej trwania musi dotyczyć **wytrzymałości** o charakterze beztlenowym, ustawienie 10 płotków w różnych warunkach (także na wirażu) zmusza do opanowania **techniki**, natomiast następujące po sobie 10-krotne odbicia i lądowania po 3,5 – metrowym locie wymuszają na zawodniku wysoki poziom rozwoju **siły**. W poszukiwaniu struktury konkurencji nie sposób zapomnieć o specyficznej w lekkoatletyce zdolności, którą powszechnie nazywamy **rytmem**.

Powyższa charakterystyka dowodzi, że bieg na 400 m przez płotki to niezwykle specyficzna i niepowtarzalna konkurencja, w której o wynikach decydują 4 czynniki (szybkość-wytrzymałość-siła-technika) scalone charakterystycznym dla konkurencji rytmem płotkowym.

Jednym z elementów decydujących o wynikach w biegu na 400 m ppł jest poziom przygotowania sprawnościowego w zakresie szybkości, wytrzymałości i siły. Najprostszą i najczęściej stosowaną metodą oceny sprawności specjalnej płotkarza jest ocena jego osiągnięć w innych, pokrewnych konkurencjach. Dotyczy to głównie biegów sprinterskich, biegów na 400, 800 i 100/110 m ppł, a także skoków i wieloboju. Powszechnie przyjętym parametrem oceny specjalnego przygotowania biegowego jest czas biegu na 400 m.

Jeśli chodzi o technikę w biegu na 400 m ppł, to najbardziej trafnym określeniem wydaje się być „technika użytkowa” czyli umiejętność szybkiego pokonania płotka przy minimalnym obniżeniu prędkości biegu, bez względu na ustawienie przeszkody (na prostej lub na wirażu), nogę atakującą i stopień zmęczenia. Najlepszym sposobem oceny przygotowania technicznego (rytmowego) jest różnica między rezultatem w biegu na 400 m ppł a wynikiem w biegu na 400 m (tzw. wskaźnik poziomu rytmu – WPR). Wskaźnik poziomu rytmu informuje o poziomie przygotowania technicznego i może być niezwykle przydatny w planowaniu procesu treningowego.

Metody treningowe stosowane w szkoleniu zawodnika biegającego 400 m przez płotki.

Metody treningowe kształtujące wytrzymałość:

1. Grupa metod ciągłych
 - Metoda ciągła o jednostajnej intensywności (np. bieg ciągły 20 min z prędkością 5 min/km)
 - Metoda ciągła o zmiennej intensywności
 - Metoda planowanych zmian intensywności (np. 20 min bieg ciągły – co 2 min przyspieszenia na odcinku 50 m)
 - Metoda nieplanowanych zmian intensywności (np. duża zabawa biegowa)
2. Grupa metod przerywanych
 - Metoda powtórzeniowa (np. 5 x 300 m, po 45 s, p = 5 min.)
 - Metoda interwałowa
 - Intensywna (np. 3 x [300 m + 150 m], V = 90%, p – 1/4 min)
 - Ekstensywna (np. 3 x 3 x 150 m, V = 75%, p – 45s/3 min)

Metody treningowe kształtujące szybkość:

1. metoda szybkości kontrolowanych (odcinki biegowe z intensywnością 80-95%, z przyśpieszeniem, utrzymaniem prędkości submaksymalnej).
2. metoda powtórzeniowa (np. odcinki lotne, starty z różnych pozycji, nabiegi i ucieczki z pałeczką).
3. metoda szybkości supramaksymalnych (np. zbiegi z góry, bieg z wiatrem, bieg za liderem).
4. metoda interwałowa – jako forma specyficznej wytrzymałości szybkościowej.

Metody treningowe kształtujące siłę:

1. metoda ciężkoatletyczna (krótkotrwałe maksymalne wysiłki ze sztangą, przysiady, półprzysiady, wspięcia, wstępowanie itp.).
2. metoda body building (ćwiczenia o mniejszym obciążeniu wykonywane na atlasie)
3. metoda stacyjna (niewielkie obciążenia, krótkie przerwy wypoczynkowe, określony czas trwania ćwiczenia lub liczba powtórzeń).
4. metoda plajometryczna (wszelkie ćwiczenia skocznościowe powodujące występowanie po sobie skurczów ekscentrycznych i koncentrycznych).

Metody treningowe kształtujące technikę:

1. metoda analityczna (np. wszelkiego rodzaju ćwiczenia na nogę atakującą i zakroczną, marsze płotkowe, pędzle itp.)
2. metoda syntetyczna (wszelkiego rodzaju rytmy płotkowe biegane na różnych rozstawach i wysokościach płotków).

Środki treningowe stosowane w treningu płotkarza.

Termin „środki treningowe” jest bardzo różnorodnie rozumiany przez wielu szkoleniowców. Odnosi się on przede wszystkim do ćwiczeń fizycznych stosowanych w wieloletnim procesie szkolenia. Ale środek treningu to także elementy środowiska przyrodniczego i społecznego, urządzenia, obiekty i sprzęt sportowy, techniczne środki nauczania (trenażery) i kontroli, a także różnorodne czynniki sprzyjające i wspomagające procesy wypoczynku po treningu.

Ćwiczenia stosowane w treningu lekkoatletycznym w ramach każdej konkurencji możemy podzielić na:

- ćwiczenia wszechstronne – nie wywierają wpływu na poziom dyspozycji specjalistycznych, kształtują głównie potencjał ruchowy i ogólną odporność psychiczną (np. ćwiczenia kształtujące gibkość, zwinność, siłę ogólną, wytrzymałość itp.)
- ćwiczenia ukierunkowane – kształtują przede wszystkim funkcjonalne mechanizmy specjalistycznych wysiłków. Spełniają warunek strukturalnego (technicznego) podobieństwa do działań startowych (lub ich części). Do tej grupy kwalifikują się także ćwiczenia rozwijające wiodące cechy motoryczne (szybkość, wytrzymałość szybkościową, skoczność).
- Ćwiczenia specjalistyczne – kształtują specyficzny zespół właściwości funkcjonalnych, sprawnościowych i techniczno – taktycznych. Wiodące są tutaj ćwiczenia startowe oraz ćwiczenia wykonywane z zachowaniem wewnętrznej i zewnętrznej struktury ruchu ćwiczeń startowych.

Dzięki właściwościom naszego układu nerwowego jesteśmy wrażliwi na czynniki otaczającej nas przyrody (powietrze, woda, piasek, wiatr, promieniowanie słoneczne). Elementy te umożliwiają nam wykonywanie różnorodnych ćwiczeń fizycznych, stanowiącym samym niezbędnym środkiem treningu.

Obiekty i urządzenia sportowe (stadiony, hale, bieżnie itp.) są niezbędnymi środkami do uprawiania konkurencji lekkoatletycznych. Podobna sytuacja ma się ze sprzętem sportowym. Techniczne środki treningu również mają sprzyjać kształtowaniu nawyków ruchowych, rozwojowi cech motorycznych, precyzyjnej kontroli poziomu wydolności i sprawności fizycznej, szybkości reakcji zachodzących w organizmie trenującego, opracowaniu wiedzy o procesie szkoleniowym. Do technicznych środków treningu zalicza się: pomoce naukowo – dydaktyczne (podręczniki, plansze itp.), trenażery, środki informacji i kontroli oraz środki gromadzenia analizy danych o treningu.

W dobrze zorganizowanym treningu sportowym należy zwracać baczną uwagę na zdrowie i dobre samopoczucie zawodnika. Istotną rolę spełniają tutaj środki odnowy biologicznej i psychopedagogicznej. Ich rola polega na przyspieszeniu naturalnych procesów restytucyjnych w celu osiągnięcia pełnej gotowości do kolejnego treningu.

Środki treningowe kształtujące szybkość:

- Starty z różnych pozycji
- Starty wysokie i niskie
- Odcinki lotne
- Bieg z maksymalną i submaksymalną prędkością
- Biegi sztafetowe (nabiegi i ucieczki)
- Bieg z góry, z wiatrem, z szybszym partnerem

Środki treningowe kształtujące siłę:

- Pokonywanie ciężaru własnego ciała
- Ćwiczenia z partnerem
- Ćwiczenia z piłkami lekarskimi
- Ćwiczenia z wykorzystaniem elastycznych gum
- Ćwiczenia ze sztangą
- Ćwiczenia na atlasie
- Ćwiczenia plajometryczne (skocznościowe)

Środki treningowe kształtujące wytrzymałość:

- Odcinki biegowe kształtujące wytrzymałość ogólną, ukierunkowaną, specjalną, szybkościową
- Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość siłową (podbiegi, skipy, wieloskoki wykonywane z oporem na dłuższych odcinkach lub pod górę)

Środki treningowe kształtujące technikę:

- Specjalne ćwiczenia wykonywane na NA i NZ
- Marsze i pędzle płotkowe
- Rytmny parzyste i nieparzyste
- Rytmny krótkie, średnie i długie

Bibliografia:

1. Iskra J. 1999 Bieg na 400m przez płotki. PTNKF
2. Iskra J. 1996 W poszukiwaniu czynników decydujących o poziomie wyniku w biegu na 400m przez płotki. Sport Wyczynowy 11-12.
3. Iskra J 1996 Charakterystyka rytmu w biegu na 400m przez płotki. Trening 4.
4. Prus G, Raczek J. 1993 W poszukiwaniu przesłanek do optymalizacji obciążeń treningowych w biegach lekkoatletycznych. AWF Katowice
5. Perkowski K, Śledziwski D. 1998 Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS
6. red. Mroczyński Z 1997. Lekkoatletyka – Biegi AWF Gdańsk