

Dr Kiryk Wiesław
(trener klasy mistrzowskiej)

MODEL ORGANIZACJI PRACY W BIEGACH

NA LATA 2006 – 2012

Współpraca z...

Kolejność etapów	Nazwa etapu	Wiek	Odpowiedzialni za szkolenie
	Etap selekcyjny	7 – 10 lat	
	Etap selekcyjny	11 – 13 lat	UKA - Ursyn MKA - Pleszew
	Etap selekcyjny	14 – 17 lat	
	Etap selekcyjny	18 – 21 lat	Klub OZLA
	Etap selekcyjny	22 – 23 lat	OZLA
	Etap selekcyjny i mistrzowski	24 lata i więcej	POLA - Pleszew

**KIERUNKI PROGRAMOWE ROZWOJU BIEGÓW
W POLSCE NA LATA 2006 – 2012**

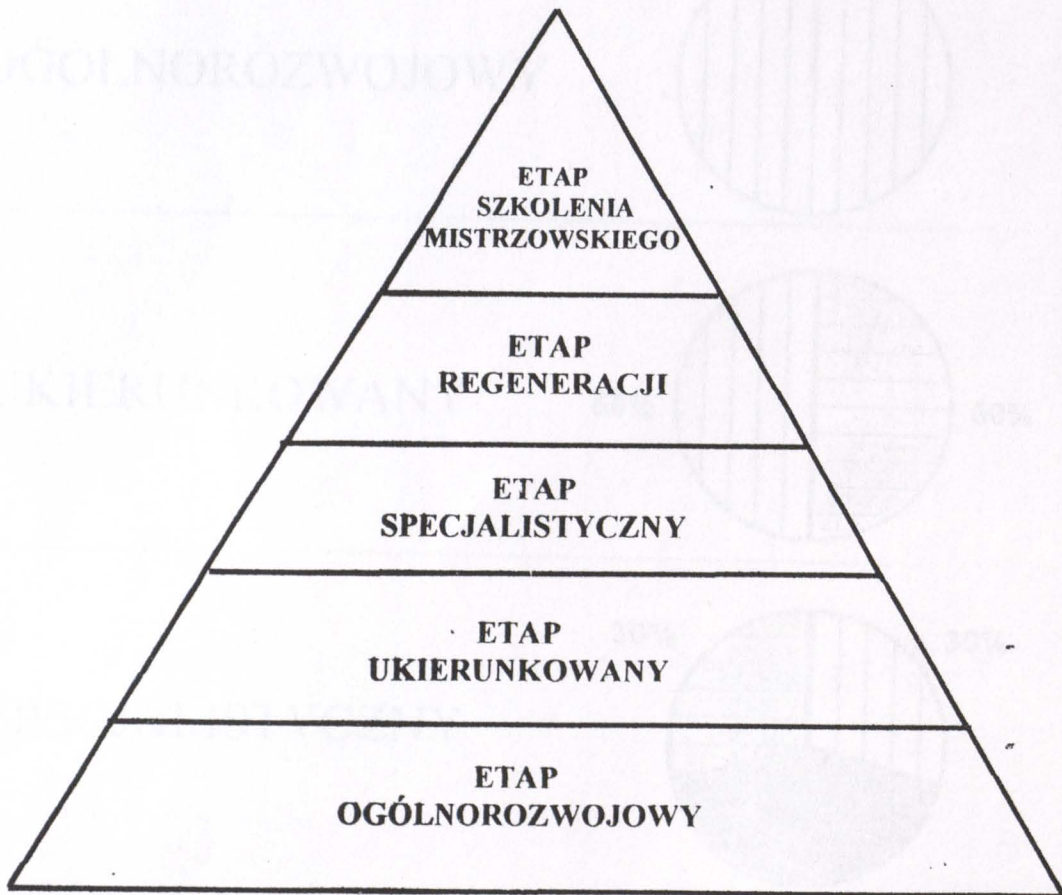
Oleśnica, październik 2005r.

MODEL ORGANIZACJI SZKOLENIA W BIEGACH NA LATA 2006 – 2012

(etapizacja procesu szkolenia)

Kolejność etapu	Nazwa etapu	Wiek	Odpowiedzialni za szkolenie
I.	Etap ogólnorozwojowy	9 – 13 lat	
	a) wstępny b) wszechstronny	9 – 10 lat 11 – 13 lat	UKS – Gmina MKS - Powiat
II.	Etap ukierunkowany	14 – 17 lat	
	a) wstępny b) właściwy	14 – 15 lat 16 – 17 lat	MKS – Kluby Województwo
III.	Etap specjalistyczny	18 – 21 lat	
	a) wstępnej specjalizacji b) ostatecznej specjalizacji	18 – 19 lat 20 – 21 lat	Kluby PZLA
IV.	Etap regeneracji	21 – 22 lat	PZLA
V.	Etap szkolenia mistrzowskiego	22 lata i więcej	PZLA - PKOL

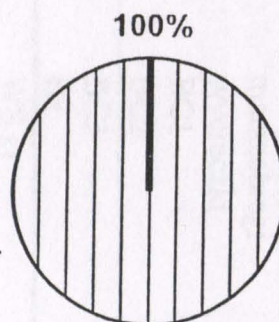
PROPORCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W
POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA



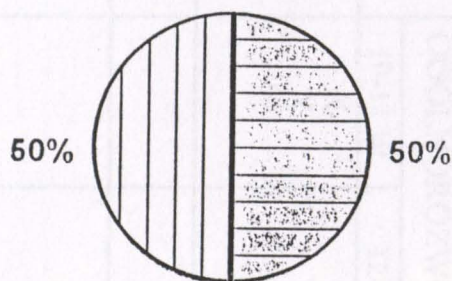
Rysunek 1 Piramida etapizacji szkolenia

PROPORCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

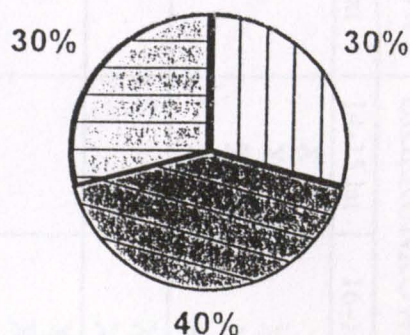
A) OGÓLNORÓZWOJOWY



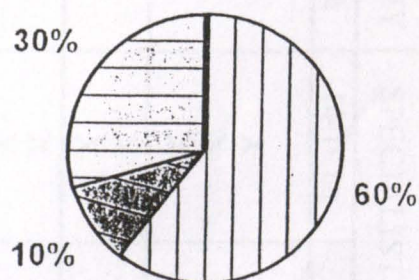
B) UKIERUNKOWANY



C) SPECJALISTYCZNY



D) MISTRZOWSKI



- przygotowanie wszechstronne



- przygotowanie ukierunkowane



- przygotowanie specjalistyczne

ŚRODKI TRENINGOWE W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

		OGÓLNOROZWOJOWY		UKIERUNKOWANY		SPECJALISTYCZNY		MISTRZOWSKI
		10-11 lat	12-13 lat	14-15 lat	16-17 lat	18-19 lat	20-21 lat	22 i powyżej
OWB	marszobiegi	X	X	X				
	wycieczki	X	X	X	X	X	X	
	BC1		X	X	X	X	X	
	BC2			X	X	X	X	
	BC3				X	X	X	
WB	BZ				X	X	X	
WS	WS kr				X	X	X	
	WS gł				X	X	X	
	WS dł				X	X	X	
	Starty				X	X	X	
SW	Sz. max.				X	X	X	
	Sz. wzg.			X	X	X	X	
	rytm - technika			X	X	X	X	
SB	marsz siłowy			X	X	X	X	
	skip			X	X	X	X	
	wielokok			X	X	X	X	
	bieg pod górę				X	X	X	
SPR wszech- stronna	gry-zabawy	X	X	X	X	X	X	
	siła ogólna		X	X	X	X	X	
	gibkość		X	X	X	X	X	
	szybkość-technika		X	X	X	X	X	
	ćwicz. skoczność.			X	X	X	X	
	ćwicz. gimnastyczne		X	X	X	X	X	
	rzuty wielobojowe			X	X	X	X	
	płatki			X	X	X	X	

Czynniki decydujące o sprawności fizycznej

Dr Melvin H. Williams

Dyscypliny sportowe i cechy sprawności sportowej

DYSCYPLINA SPORTOWA	MOC FIZYCZNA					ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA		ODPORNOŚĆ MECHANICZNA	
	Moc eksplozywna	Moc maksymalna	Wytrzymałość siłowa	Moc aerobowa	Wytrzymałość aerobowa	Pobudzenie	Odpężenie	Obniżenie zawartości tłuszczu	Zwiększenie masy mięśniowej
Bieg na bieżni 100 – 200m	X	X				X		X	
Bieg na bieżni 400 – 800m		X	X			X		X	
Bieg na bieżni 5000 – 10000m			X	X		X		X	
Biegi: maraton (42,2km – 26,2 mile) ultramaron (50km lub więcej)			X		X			X	
Chód na 20 – 50 km				X	X			X	
Dziesięciobój	X	X	X	X		X	X	X	X

ZGRUPOWANIE W GÓRACH

I. Mikrocykl wprowadzający

1. Rozruch
2. BC1 + SPR
3. Wycieczka łagodna
4. BC1 + R-T
5. Test OWB
6. BC1 - BC2 + R-T + SPR
7. Odpoczynek OWB + Odnowa biologiczna

II. Mikrocykl akumulacji

1. BC1 + SPR
2. Wycieczka
3. BC1
4. CR2
5. BC1 + R-T
6. CR2 + bpg
7. Odpoczynek OWB + odnowa biologiczna

III. Intensyfikacja

1. BC1 + R-T + SPR
2. BC2 + CR2 + R-T
3. WS krótka
4. BC1 + SPR + R-T
5. BC1 + SPR + R-T
6. WS długa
7. Odpoczynek OWB + odnowa biologiczna

IV. Transformacja

1. BC1 + R-T + SPR
2. BC2 + R-T + SPR
3. WS główna
4. BC1 + R-T + SPR
5. BC1 + SPR + R-T
6. START
7. Odpoczynek OWB + odnowa biologiczna

Zawartość jodu w różnych gatunkach ryb:

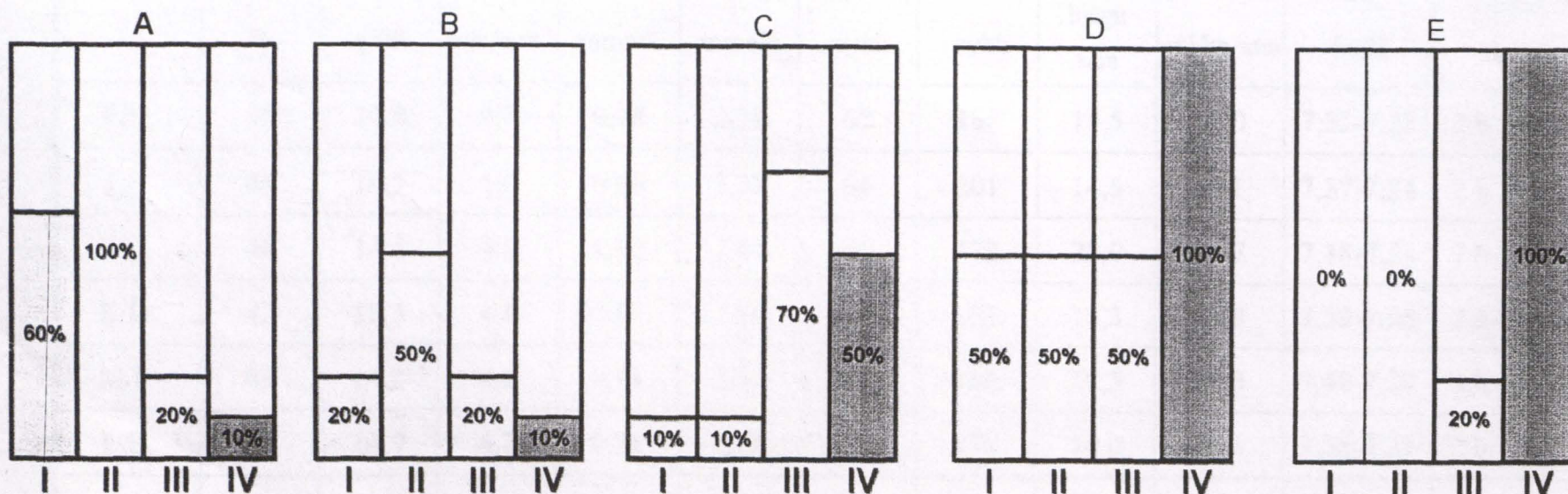
w 100g krewetek	jest	130 mg jodu
w 100g łososia	jest	260 mg jodu
w 100g flądry	jest	190 mg jodu
w 100g śledzia	jest	130 mg jodu
w 100g dorsza	jest	120 mg jodu
w 100g tranu	jest	840 mg jodu

1. Zapotrzebowanie na jod jest wiosną i jesienią
2. Morza północne emitują dużo więcej jodu niż morza południowe
3. Przeciętne zapotrzebowanie na jod to 300 ÷ 500mg na dobę

Wykorzystanie walorów środowiska przyrodniczego w procesie treningowym maratończyków i maratonek

Czynniki	Góry niskie (np. Szklarska Poręba)	Morze
wysokość	600 ÷ 800 m n.p.m.	
ciśnienie atmosferyczne	bardzo duże wahania, spadki nawet poniżej 600 mm Hg	normalne
jonizacja	ujemna -- czynniki: opady atmosferyczne, brak przemysłu	ujemna – czynniki: sztormu, brak przemysłu
nasłonecznienie	duże	duże
wilgotność	mala	duża
powietrze	duża zawartość olejków eterycznych (lasy iglaste)	duża zawartość olejków eterycznych (lasy iglaste) i jodu w powietrzu
uksztaltowanie terenu	urozmaicone profile tras biegowych	urozmaicone profile (piasek, trasy leśne)
czas trwania zgrupowania treningowego	minimum 3 tygodnie (pierwsze 3-5 dni przeznaczone na adaptację)	2 tygodnie (adaptacja nie jest konieczna)
dieta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ węglowodanowa ▪ mineralno-elektrolitowa ▪ duża ilość płynów 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ białkowo-węglowodanowa ▪ mineralno-elektrolityczna
najkorzystniejsze terminy treningu (miesiące)	X, XII-I, V, VII (III i VI – góry średnie)	XI, II, IV, IX (leczenie wypoczynek)

Oddziaływanie różnych metod treningu, wg Roskamma i innych.



A - krótkie sprinty (start)
 B - krótkie biegi (100 - 600)
 C - długie biegi tempowe (600 - 5.000 m)
 D - trening interwałowy
 E - bieg ciągły

I - siła
 II - szybkość
 III - lokalna wytrzymałość mięśniowa
 IV ogólna wytrzymałość

Tab. 3. Wartości niektórych cech fizjologiczno - biochemicznych uzyskane przez badanych w progresywnych próbach laboratoryjnych w roku osiągnięcia najlepszego wyniku w biegu maratońskim .

Zawodnik	PARAMETRY FIZJOLOGICZNO - BIOCHEMICZNE										Najlepszy wynik w maratonie (czas)	Rok uzyskania najlepszego wyniku
	Ht %	Hb g/dl	RBC mln/mm ³	Mg mmol/l	Ca mmol/l	HRsp. cykli	HRmax cykli	Czas biegu min	VO ₂ max. ml/kg/min	pH -logH ⁺		
B.K.	45	14,8	4,7	0,78	2,38	62	188	14,5	82,0	7,32-7,23	2 h 11'34"	1985
T.K.	44	14,5	4,6	0,69	2,33	64	201	14,5	83,1	7,37-7,24	2 h 17'11"	1991
G.G.	44	14,5	4,6	0,72	2,41	50	172	20,0	84,7	7,38-7,24	2 h 11'17"	1993
K.D.	42	13,5	4,4	0,65	2,38	48	172	18,5	82,8	7,39-7,26	2 h 13'18"	1989
M.P.	43	14,4	4,6	0,74	2,34	60	180	18,5	84,8	7,40-7,27	2 h 13'47"	1993
L.B.	45	14,9	4,7	0,71	2,15	52	178	19,0	84,6	7,38-7,29	2 h 11'28"	1992
M.D.	45	14,8	4,7	0,76	2,39	64	175	17,5	81,4	7,39-7,27	2 h 13'47"	1990
B.P.	44	14,8	4,6	0,78	2,37	59	173	19,0	83,6	7,38-7,29	2 h 10'26"	1987