

Wykorzystanie walorów Klimatycznych i bazy
treningowej Szklarskiej Poręby w szkoleniu lekkoatletów

Szklarska Poręba jest jednym z największych ośrodków wczasowo - turystyczno - sportowych w Sudetach. Jest nieoficjalną stolicą Sudetów. Zwana jest również " Perłą Karkonoszy ".

Cała miejscowość rozrzucona jest szeroko w dolinie rzeki Kamiennej i jej dopływów na znacznej wysokości / 440 - 886 m n.p.m. / o obszarze 76 km².

KLIMAT SZKLIARSKIEJ POREBY

Charakteryzuje się stosunkowo niską i wyrównaną temperaturą, dużym nasłonecznieniem i małą wilgotnością. Jest to klimat typowo górski o cechach silnie bodźcowych. Czynnikiem dodatkowym jest duża ilość lasów świerkowych zawierających żywiczne olejki eteryczne, oraz dużą ilość jonów ujemnych mających duży wpływ na szybką regenerację organizmu.

Specyficznym zjawiskiem atmosferycznym są duże i częste wahania ciśnienia, które powodują częste zawały i wylewy u ludzi z niewydolnością krążeniową.

To zjawisko dla sportu jest dobrą adaptacją do warunków startowych.

Te wszystkie czynniki / temperatura , wilgotność , nasłonecznienie , ciśnienie / powodują , że klimat Szklarskiej Poręby jest taki jak w Alpach dopiero na wysokości 1200m n.p.m.

BAZA TRENINGOWA

W Szklarskiej Porębie Górnej znajduje się kompleks sportowo - rekreacyjny Przedsiębiorstwa " MARATON ", położony na wysokości 700m n.p.m, w skład którego wchodzi :

CZEŚĆ HOTELOWA

- 68 miejsc noclegowych w pokojach 2,3,4 osobowych z ciepłą i zimną wodą, część pokoi z własnymi łazienkami
- stołówka z wyżywieniem specjalistycznym
- kawiarenka wraz ze świetlicą

CZEŚĆ SPORTOWA

- stadion 700m npm
- boisko trawiaste do gier sportowych
- bieżnia tartanowa / 400m - 3 tory /
- bieżnia mineralna / 400 m /
- ścieżka trocinowa / 440 m /
- sala gimnastyczna
- siłownia
- orczykowy wyciąg narciarski

ODNOWA BIOLOGICZNA

- hydroterapia : masaż podwodny, wirowy, solanka
- fizykoterapia : laser, tera puls, diadynamik, solux
- sauna fińska
- masaż klasyczny

NATURALNE WARUNKI TERENOWE

- płaskie trasy biegowe Pod Reglami
- tereny crossowe w dolinie Krasnoludków i Wysokim Kamieniem
- tereny wycieczkowo - biegowe na Szrenicę, Śnieżne Kotły, Śnieżkę.

W/w tereny sprzyjają rozwojowi wytrzymałości siłowej, oraz są dobrą bazą szkoleniową przygotowującą zawodników do biegów przełajowych i maratońskich.

SPOSTRZEŻENIA I WNIOSKI

wynikające z badań naukowych AWF - Poznań i Zakładu Medycyny Sportowej WAM - Łódź, oraz doświadczeń własnych :

1. Klimat Szklarskiej Poręby jest dodatkowym bodźcem treningowym zwiększającym wydolność organizmu.
2. Zmiany adaptacyjne wytwarzane podczas treningów w Szklarskiej Porębie mają decydujący wpływ na wyniki sportowe.
3. Trening w warunkach częściowej hipoksji wpływa na zwiększenie potencjalnych możliwości tlenowych a przede wszystkim wzrostu pułapu tlenowego / $\dot{V}O_2 \text{ max}$ / , wentylacji płuc, oraz współczynnika wykorzystania czystego tlenu z powietrza, jak również szybszej restytucji układu krążenia po wysiłku.
4. Suche górskie powietrze powoduje zwiększenie utraty płynów i choroby gardła i krtani. W związku z tym należy podawać więcej płynów o temp. 37°C i stosować inhalacje ziołowe.
5. Obozy dla młodzieży w warunkach klimatu górskiego należy organizować przynajmniej trzy razy w roku / okres przygotowawczy x 2 , BPS x 1 /.
6. Zgrupowania winny trwać nie krócej niż trzy tygodnie / minimum dwa tygodnie /.
7. Obciążenia treningowe powinny być dostosowane do warunków klimatycznych :
 - pierwsze 5 dni - aklimatyzacja
 - po 5-ciu dniach można stosować obciążenia właściwe, zachowując narzut ochronny 10 sek. na jeden km przy biegach ciągłych.
8. Sterowanie treningiem w pracy tlenowej na podstawie reakcji organizmu - / tętno / SPORT-TESTER.
9. Wskaźnikiem dobrej adaptacji organizmu do wysiłku powinien być pomiar tętna rano i wieczorem przez całą minutę, oraz waga rano i po treningu.
10. Dieta sportowa ma decydujący wpływ na wydolność organizmu. W optymalnej diecie - węglowodany powinny dostarczać około 65 - 70 % energii, białka 10 % - 12 % , a pozostała energia ze spalania tłuszczów.

Ćwiczenia techniki biegu

1. 1/2 skip z aktywnym postawieniem stopy, RR opuszczone w dół
2. " " " uniesieniem raz prawej, raz lewej nogi
3. marsz siłowy w podskoku
4. marsz siłowy w podskoku z akcentem na 1 nogę
5. marsz siłowy w podskoku z akcentem na obie nogi
6. skip B - wyrzucenie podudzia w tył
7. skip A - z aktywnym postawieniem stopy
8. bieg na jedną nogę wieloskokiem
9. wieloskok
10. rytm ze zmianą kroków i prędkości

Uwaga: w/w ćwiczenia wykonywać na odcinku 50m - 100m i przegrodzić przebieżkami rytmowymi

Ćwiczenia płotkowej

Ćwiczenia w miejscu

1. krążenie nogą sakroczną w przód wys. 91 cm
2. krążenie nogą sakroczną w tył
3. " " " " i w przód
4. " " " o przód wys. 100cm
5. siad płotkarski na przeszkodzie i skłony tułowia w przód i w bok
6. z wypodu nogą na przeszkodę, skłony tułowia w przód
7. z leżenia przodem przejście do siadu płotkowego na prawą i lewą nogę
8. siad płotkowy z wytrzymaniem i pogłębieniem w różnych płaszczyznach

Ćwiczenia w ruchu

1. marsz bokiem w podskoku przez płotki /1,20/
2. marsz przodem w podskoku przez płotki
3. marsz przodem w podskoku na nogę stekującą - odstęp 2m
4. bieg na nogę sakroczną w rytmie 3 kroków /4,5 - 5 w/
5. bieg na nogę stekującą " " " "
6. bieg przez środek w rytmie 5 kroków /odstęp 11 -12m/
7. bieg na nogę sakroczną w rytmie 1 kroku / 3 - 4 w/
8. " " stekującą " " " "

Ćwiczenia sprawności ogólnej

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie

1. 1/2 skip w oparciu o drzewo
2. wspięcie na palce z podwyższenia lub pod kątem 15°
3. kręcenie stopami
4. " " biodrami
5. leżenie przewrotne i skłony tułowia
6. z leżenia tyłem kręcenie nóg do środka i na zewnątrz
7. "scyzoryk"
8. przysiad podparty, wyrzut nóg w tył, ugięcie ramion, powrót do półprzysiadu i wyskok w górę

Ćwiczenia ogólnorozwojowe na sali

1. rwano - wycisk
2. wspięcie na palce z podwyższenia
3. "scyzoryk"
4. kręcenia ramion w przód i w tył z obciążeniem
5. ze zwisu tyłem przy drabince wypychanie bioder w przód
6. z leżenia tyłem kręcenie nóg do środka i na zewnątrz
7. z leżenia tyłem rzuty piłką lekarską w przód
8. z leżenia przodem unoszenia tułowia w tył i wytrzymanie
9. prace ramion na technikę z obciążeniem
10. z leżenia tyłem na skośnej ławeczce unoszenie nóg w górę

Uwaga : w/w ćwiczenia wykonywać w czasie 20-30 sek. z przerwą 30 sek.

Rzuty wielobojowe

1. rzut z przodu piersi w przód
2. rzut z przodu głowy w przód
3. rzut tyłem w przód w tył
4. rzut bokiem w przód

Uwaga: w/w ćwiczenie należy wykonywać w 1/2 skip, w podskoku obunóż, w podskoku jedenonóż, w podskoku do wykroku przód w bok