



УДК 797.2:796.015.1

# OBciążENIA TRENINGOWE W BEZPOŚREDNIM PRZYGOTOWANIU STARTOWYM W TRENINGU PŁYWACKIM

**Paulina KREFT**

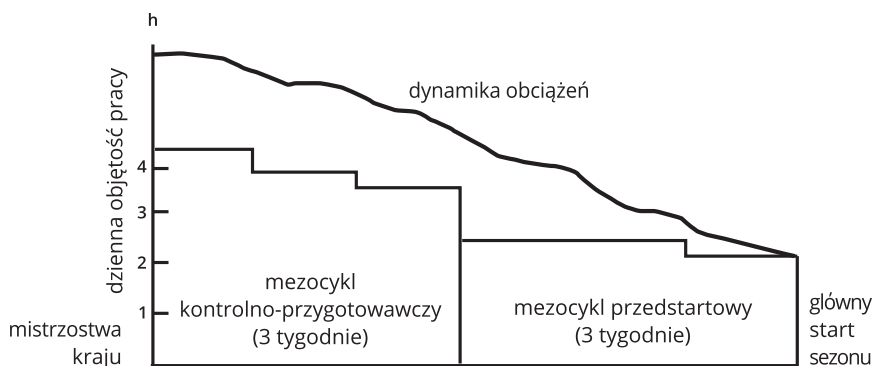
*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

## **Charakterystyka obciążeń treningowych w pływaniu.**

Planowanie treningu pływaków wymaga określenia przebiegu długości różnych etapów: makrocykli, podokresów i faz, mikrocykli i jednostek treningowych. Planowanie procesu treningowego wiąże się ze szczegółowym doborem różnorodnych środków i metod, ukierunkowaniami procesu treningowego oraz dynamiką obciążeń treningowych i startowych. Jednym z ważniejszych czynników wpływających na uzyskanie znaczącej formy treningowej pływaka są obciążenia treningowe. Objętość "zewnątrzna" w pływaniu rozumiana jest jako składnik ilościowy, wyrażony w wodzie czasem lub ilością przepłyniętych kilometrów, ilość powtórzeń nawrotów i finiszu, natomiast w ćwiczeniach na łódce wyrażana jest odległość czy ciężar. "Wewnętrzna" objętość obciążeń treningowych w pływaniu charakteryzuje się intensywnością, opisywana jest za pomocą takich parametrów jak: szybkość pływania, szybkość wykonywania skoku startowego, nawrotu czy finiszu.

## Charakterystyka bps-u w pływaniu.

W polskim pływaniu często wykorzystuje się model BPS, który trwa od 5–8 tyg. Można w nim wyróżnić trzy fazy: akumulacji, intensyfikacji oraz transformacji. Akumulacja charakteryzuje się przywróceniem sił fizycznych oraz wypoczynkiem psychicznym po zawodach. Druga faza BPS – intensyfikacji, następuje wzrost intensywności pracy w stosunku od fazy odbudowującej. Obciążenie treningowe w tej fazie jest najwyższe i ma na celu zwiększyć adaptacje organizmu do dużych obciążeń. Dzięki temu zwiększa się poziom wytrenowania zawodnika i w kolejnej fazie BPS występuje zjawisko superkompensacji. W tej fazie zawodnik powinien osiągnąć najwyższą formę startową. Trening w fazie transformacji ukierunkowany jest na wyrównywanie drobnych błędów technicznych, wprowadzenie zawodnika w warunki startowe, poświęcenie uwagi na najdrobniejsze elementy wpływające na uzyskanie jak najlepszego wyniku. Aby efektywnie kierować procesem treningu, należy bazować tylko na sprawdzonych sposobach oddziaływania na zawodnika.



## Piśmiennictwo

1. Bartkowiak E. Pływanie sportowe / Bartkowiak E. – Warszawa, 1972.
2. Obciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym w pływaniu / Kreft P., Skalski D. W., Pęczak-Graczyk A., Makar P. – Gdańsk : AWFIS, 2021.
3. Obciążenia treningowe zawodników reprezentacji kadry narodowej juniorów w pływaniu / Kreft P., Skalski D. W., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D. – Gdańsk : AWFIS, 2022.

4. Perkowski K. Metodyczne podstawy treningu sportowego / Perkowski K., Śledziewski D. – Warszawa, 1998.
5. Платонов В. Н. Тренинг выносливости в плавании. Структура и программы / Платонов В. Н. – Киев, 1997.
6. Sozański H. Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych / Sozański H. – Warszawa, 1992.
7. Sozański H. Obciążenia treningowe: dokumentowanie i opracowywanie danych / Sozański H., Śledziewski D. – Warszawa, 1995.