



УДК 797.2-053.5"465"14/.16"

WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH W BPS U PŁYWAKÓW 14-16 LETNICH W ROKU 2020/2021

**Paulina KREFT^{1,2}, Oleh RYBAK²,
Bogdan VYNOGRADSKYI², Bogdan KINDZER²**

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

Obciążenia treningowe w pływaniu. Trening pływacki w dzisiejszych czasach charakteryzują się nadzwyczajnie wysokimi obciążeniami w porównaniu do innych dyscyplin sportowych. Planowanie treningu związane jest stricte z doбором i stosowaniem wyznaczonych środków i metod treningowych, a także ukierunkowaniem poszczególnych etapów treningu w jeden wielki i złożony proces, który będzie skutecznie realizowany na przestrzeni lat [1]. Dojście do maksymalnych obciążeń treningowych w systemie wieloletniego treningu jest najważniejszym czynnikiem określającym skuteczność treningu. Wyróżnia się system, według którego powinna funkcjonować dana intensyfikacja treningu w ciągu całej ontogenezy sportowej [2]. Według tej idei obciążenia w treningu pływackim charakteryzują się stałym i regularnym wzrostem obciążeń treningowych na przestrzeni lat. W treningu pływackim dość

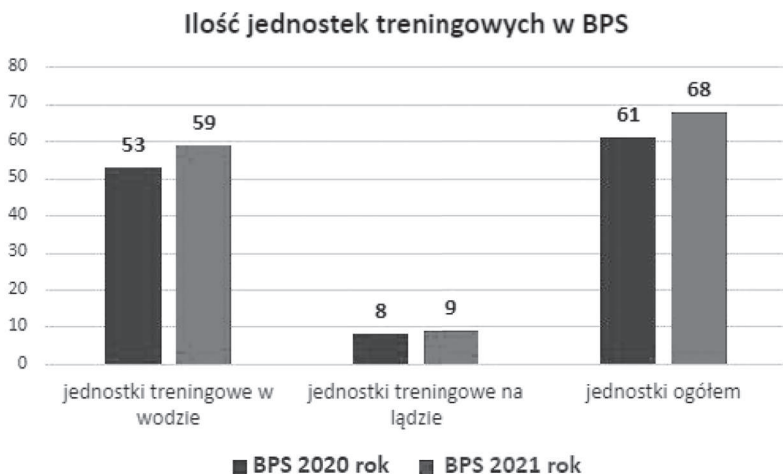
powszechną czynnością jest etapowy wzrost środków stymulujących progres wydolnościowy, który przyspieszy proces regeneracyjny po treningach z dużą objętością i intensywnością wysiłku [10]. Nie można ignorować aspektów związanych z psychiką danego zawodnika. Zalecany jest stały wzrost zaangażowania psychicznego w proces treningowy. Bez treningu mentalnego dany zawodnik, może w pełni nie wykorzystywać swojego potencjału sportowego [17].

Bezpośrednie przygotowanie startowe w pływaniu. Bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS) w odniesieniu do dyscypliny jaką jest pływanie, jest bardzo istotnym okresem w całym toku treningowym zawodnika uprawiającego pływanie. należy planować zadania i ćwiczenia, które są wykonywane i realizowane w każdym poszczególnym mikrocyklu, aż do głównej imprezy sportowej [4]. Dzięki planowaniu procesu treningowego, dany zawodnik zwiększa swoją szansę na osiągnięcie oczekiwanych i wymarzonych rezultatów [5, 6]. W szczególności proces planowania odnosi się do okresu treningowego jakim jest BPS, co zwiększa szanse na osiągnięcie sukcesu przez danego pływaka. W polskim toku szkoleniowym wyróżnia się dwa modele – bezpośredniego przygotowania startowego; pierwszy wariant: model 6-tygodniowy i drugi wariant: model 8 – tygodniowy. Niniejsza praca zgłębiając aspekty BPS na modelu 6 tygodniowym. BPS w wariacie 6 tygodniowym, rozpoczyna czasem na regenerację, po ostatnie ważnej imprezie sportowej [13]. Okres aktywnego wypoczynku trwa od 5 do 6 dni, wchodzi w skład fazy akumulacji. Zgodnie z piśmiennictwem i wytycznymi charakteryzują się przede wszystkim odnową pod względem fizycznym, a także psychicznym [11]. Czas regeneracyjny ma przygotować zawodnika do stopniowego wejścia na «obroty» treningowe, stąd w tym przedziale czasu wdrażany jest trening o łagodnym charakterze, lekkie obciążenia treningowe, mające na celu przygotowanie fundamentów treningowych pod kolejne, znacznie większe obciążenia w procesie bezpośredniego przygotowania startowego [15].

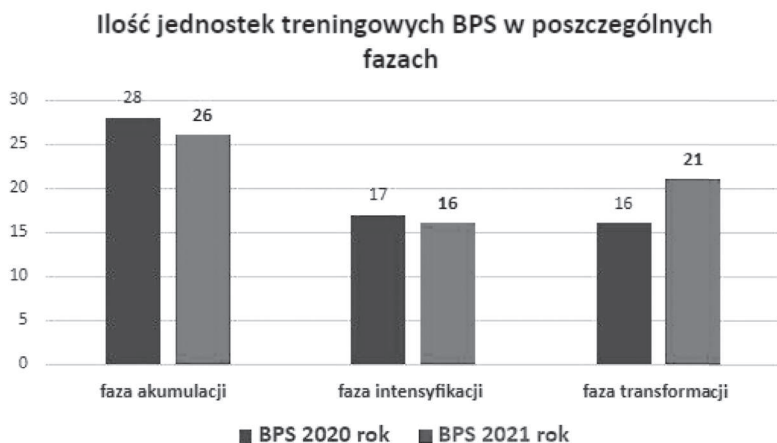
Metody i materiał badań. Materiał badawczy stanowili zawodniczki i zawodnicy w wieku 14–16 lat, na co dzień pływających w jednych z trójmiejskich klubów pływackich. Przebadano ogółem 70 pływaków w tym 30 zawodniczek i 40 zawodników. Czterdzieści osób z rocznika 2006, a trzydzieści pływaków z rocznika 2005. W pracy zastosowano analizę porównawczą obciążeń treningowych w BPS z 2020 i 2021 roku.

W każdym z tych dwóch BPS wykonano podział na 3 fazy: akumulacji, intensyfikacji i transformacji.

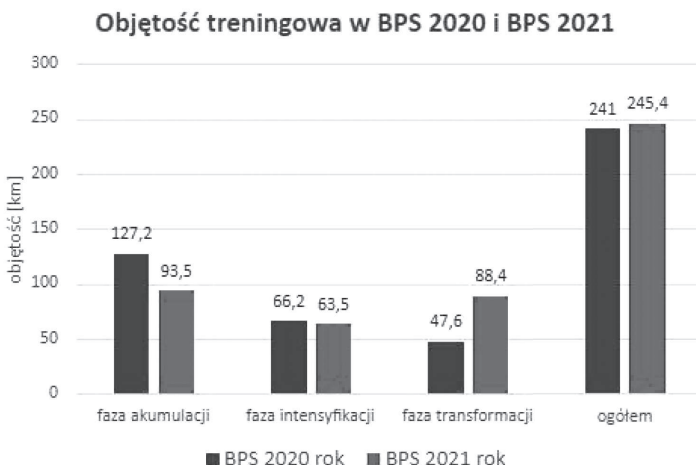
Wyniki



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania
Wyk. 1. Porównanie ilości jednostek treningowych w BPS 2020 i 2021



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania
Wyk. 2. Porównanie ilości jednostek treningowych w BPS 2020 i 2021 z podziałem na poszczególne fazy



*Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania
Wyk. 3. Porównanie objętości treningowej BPS 2020
z BPS 2021 w poszczególnych fazach*

Podsumowanie i wnioski. Wykres nr 1 przedstawia wyniki zarówno w BPS 2020, jak i BPS 2021 w całym procesie treningowym przeważają jednostki treningowe o charakterze specjalistycznym w wodzie. W obydwu BPS trening na lądzie stanowi niespełna 1/7 całego treningu, jest to znikoma ilość w skali całego programu treningowego. BPS 2021 cechował się większą, ilością jednostek treningowych w skali całego cyklu w porównaniu do roku wcześniejszego BPS-u. Był większy o łącznie siedem jednostek treningowych w tym sześć jednostek w wodzie i jedną na lądzie. Wykres nr 2 ukazuje proporcje jednostek treningowych, w obydwu przypadkach została zachowana. Największa ilość treningów w BPS 2020, jak i BPS 2021 występowała w fazie akumulacji, a najmniejsza w fazie intensyfikacji. Natomiast największa różnica między jednostkami treningowymi w fazie występowała w fazie transformacji, w której różnica wyniosła dokładnie 6 jednostek treningowych więcej w 2021 roku, niż 2020. Wykres nr 3 odzwierciedla, iż objętość treningowa w BPS 2021, była większa niż w BPS 2020 łącznie o 4,4 km. BPS 2020 charakteryzował się znacząco większą objętością w fazie akumulacji, w porównaniu do BPS 2021.

Faza intensyfikacji mniej więcej można określić o podobnej objętości co do obydwu cykli. Natomiast faza transformacji w znaczącej wartości była większa w BPS 2021 niż BPS 2020 o blisko 40 km. Porównując ilość jednostek w danym BPS do objętości treningowej, można określić, że w obydwu BPS, zarówno ilość jednostek, jak i objętość jest podobna. Różnice występują w fazach akumulacji i transformacji w odniesieniu do dwóch cykli treningowych. BPS 2020 cechuje się większą objętością w fazie akumulacyjnej, a krótszą objętością treningową w fazie transformacji spowodowaną późniejszym niż w BPS 2021 startem kontrolnym. Z tego powodu BPS 2021 ma wydłużoną fazę transformacji, co za tym idą większe obciążenia objętościowe w danym okresie. Zważywszy na to, jak ważnym elementem treningu jest indywidualizacja całego programowania treningowego, mając na uwadze możliwości i potrzeby danych zawodniczek i zawodników, poprzez zapisy w dzienniku treningowym odnoszącym się do objętości treningowej badanych pływaków, jestem w stanie określić, jak wpływ obciążeń treningowych, a dokładniej objętości treningowej rzutuje na ostateczny wynik sportowy.

Piśmiennictwo

1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław 2003, s. 56–58.
2. Fidelus K., *Przewodnik do ćwiczeń z teorii sportu*, Warszawa 1970, s.41.
3. Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalski D., Stanula A., *Porównywanie stanu wytrenowania wysokokwalifikowanej zawodniczki na podstawie wyników testu mleczanowego 8x100m*. Gdańsk 2020, s. 21.
4. Kreft P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D., *Obciążenia treningowe zawodników reprezentacji kadry narodowej juniorów w pływaniu*, Gdańsk 2022, s. 16.
5. Kreft P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Makar P., *Obciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym w pływaniu*, Gdańsk 2021, s. 32.
6. Naglak Z., *Pomiar obciążeń treningowych*, Wrocław 1977, s. 94.
7. Makar P., *Wpływ obciążeń treningowych na zmienność indywidualnej techniki w rocznym cyklu szkolenia 16–18 letnich pływaków AZS-AWFIS w Gdańsku*, Gdańsk 2006, s. 51.
8. Makar P., Kreft P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D., *Wytrzymałość w pływaniu jako baza do budowania wyniku sportowego*, Gdańsk 2021, s. 19.
9. Makar P., Pęczak-Graczyk A., Bielec G., Przybylski S., *Zwiększenie skuteczności indywidualnej techniki pływania jako kryterium rozwoju wyników sportowych*, *Antropomotoryka* nr 50, 2010, s. 105–115.

10. Makar P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D., Grygus Igor., *Correlations between chosen physiological parameters and swimming velocity on 200mteres freestyle distance before and after 5 months of training*, Gdańsk 2022, s. 66.
11. Perkowski K., Śledziewski D., *Metodyczne podstawy treningu sportowego*, Warszawa 1998, s. 71.
12. Pęczak-Graczyk A., *Efektywność zastosowanych środków treningowych w przygotowaniu do zawodów w pływaniu na poziomie mistrzowskim*, Gdańsk 2007, s. 38.
13. Płatonow W. N., *Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy*, Warszawa 1997, s. 79.
14. Sawczyn S., *Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań*, Gdańsk 2000, s. 45.
15. Sozański H., *Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych*, Warszawa 1992, s. 88.
16. Sozański H., Śledziewski D., *Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych*, Warszawa 1995, s. 59.
17. Ważny Z., *Struktura obciążenia treningowego oraz metody jej realizacji i analizy*, Wrocław 1982, s. 119.