Streszczenie

Coraz częstszym problemem współczesnego sportu jest brak perspektywicznej młodzieży. Uwidacznia się tendencja do osiągania wysokich rezultatów przez młodocianych sportowców, niestety coraz rzadziej są oni w stanie utrzymać tak wysoki poziom aż do osiągnięcia wieku seniora. Ze względu na brak postępów, ich stagnację lub nawet regresję niejednokrotnie kończą kariery bez przyczyn wyższego rzędu. Brak długofalowego i perspektywicznego rozwoju bardzo często jest efektem niewłaściwej repartycji obciążeń i nadmiernej eksploatacji organizmu w młodym wieku. Dążenie do mistrzostwa sportowego wymaga tworzenia sprzyjających warunków do podnoszenia efektywności szkolenia oraz poszukiwania skuteczniejszych form jego organizacji, metod treningu i właściwości środków treningu w oparciu o naturalny rozwój osobniczy zawodnika.

Wychodząc naprzeciw współczesnym problemom sportu wyczynowego, w pracy podjęto próbę identyfikacji treningowych determinantów rozwoju sportowego zawodniczek w pływaniu, ze szczególnym uwzględnieniem struktury i wielkości obciążeń treningowych. Poszukiwanie wiarygodnych związków między wynikami sportowymi a charakterystyką obciążeń wymaga uwzględnienia reprezentatywnego materiału o odpowiedniej liczebności. Przeprowadzone badania obejmowały analizy obciążeń treningowych w makrocyklach rocznych 57 celowo dobranych zawodniczek, sklasyfikowanych w dwóch grupach wg kryteriów właściwych dla rozwoju progresywnego i intensywnego. W badaniach posłużono się metodą rejestracji i analizy obciążeń treningowych opracowaną w Zakładzie Teorii Sportu AWF Warszawa, która identyfikuje obciążenia w dwóch obszarach – informacyjnym i energetycznym (Sozański, Śledziewski 1995). Dla koniecznej ze względów metodologicznych standaryzacji wyników w przeliczeniu drogi na czas posłużono się autorskim pomysłem. Przyjęty model obliczeń umożliwił określenie czasu realizacji treści treningowych w analizowanych cyklach.

Stwierdzono, że struktura treningu była zgodna z powszechnie przyjętym w pływaniu modelem treningu w makrocyklu rocznym w obu grupach (zarówno w ujęciu całkowitym jak i w podziale na obszary – informacyjny i energetyczny). Każdy z analizowanych modeli treningu charakteryzował się wewnętrznie zróżnicowanymi wielkościami składowych, formując właściwe sobie ich struktury, różniące się wielkościami i proporcjami zastosowanych obciążeń.

Zbyt wczesna specjalizacja, nadmierna eksploatacja młodego organizmu oraz stosowanie silnych bodźców treningowych nie pozwala na długofalowy i harmonijny rozwój, a tym samym osiąganie najwyższych wyników w wieku seniorskim. W tym kontekście skuteczniejszy jest trening progresywny, ukierunkowany na stopniowe rozwijanie dyspozycji sportowych i stanu wytrenowania zawodnika. Realizowany w procesie wieloletniego szkolenia model treningu ma istotne znaczenie dla rozwoju zawodnika i przebiegu całej jego kariery sportowej.

Zebrany materiał faktograficzny oraz wynikające z jego analizy wnioski pozwalają na identyfikację treningowych determinantów rozwoju sportowego pływaczek. Referując określone wartości poznawcze, formułuje również oryginalne przesłanki aplikacyjne, będące zbiorem merytorycznych wskazań (i przeciwwskazań) dla trenerów pływania szkolących kobiety. Mogą one także posłużyć teoretykom i praktykom sportu ku przemyśleniom wzbogacającym wiedzę z zakresu teorii treningu.

Słowa kluczowe: pływanie, sport wyczynowy, trening, obciążenia treningowe, środki treningu, rozwój progresywny, rozwój intensywny

A. Nowacki