

WYKŁAD I

Sport, trening sportowy - definicje, pojęcia, etapizacja



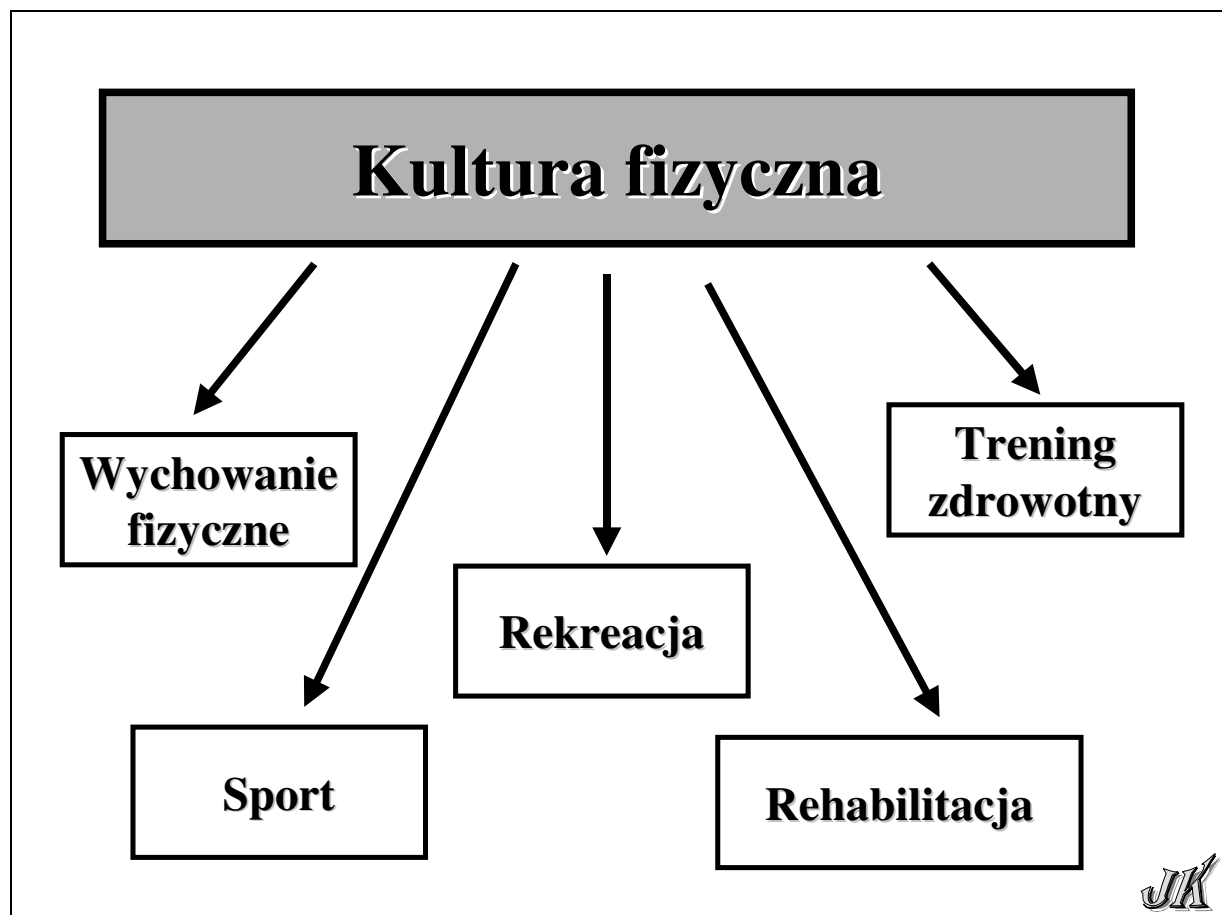
U progu XXI wieku widowiska sportowe skupiają na sobie uwagę setek milionów widzów, widzów i internautów. Igrzyska Olimpijskie, Finały Mistrzostw Świata w piłce nożnej i inne imprezy sportowe gromadzą widownię ocenianą na 1,5 miliarda widzów. Kiedy w XIX wieku bogaci arystokraci i przemysłowcy, żądni nowych rozrywek, tworzyli regulaminy kolejnych dyscyplin sportowych, zakładali pierwsze kluby sportowe nie przypuszczali, że sport zmieni swoje oblicze i najważniejszą osobą stanie się widz, a sportowiec będzie jedynie aktorem tworzącym widowisko dla szerokiej publiczności.

***SPORT – SE DESPORTARE* (łac.) – bawić się, przyjemnie spędzać czas, oddawać się rozrywkom**

SPORT:

- **ZACHOWANIA**
- **INSTYTUCJE**
- **WYMOGI ETYCZNE**
- **ZABAWA, WIDOWISKO**
- **MŁODOŚĆ, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA, ZDROWIE**





Wychowanie fizyczne – przypadający na lata dzieciństwa i młodości proces przygotowania człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej w ciągu całego życia poprzez wykorzystanie środków ruchowych oraz związanych z nimi sytuacji społecznych i przeżyć emocjonalnych. Główne jego zadanie to kształtowanie postaw wychowanka wobec własnego ciała, sprawności fizycznej i zdrowia (Encyklopedia, 1986, s. 633).

Sport – świadoma, dobrowolna działalność człowieka, podejmowana głównie dla zaspokojenia potrzeby zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się w drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych (Encyklopedia, 1986, 439 – 440). Jest to działalność uprawiana systematycznie, według pewnych reguł, z silnym pierwiastkiem współzawodnictwa, z dążeniem do maksymalnych wyników i manifestowania swojej sprawności fizycznej. Jest formą aktywności człowieka, mającą na celu doskonalenie jego sił psychofizycznych, indywidualnie lub zbiorowo, według reguł umownych (Ustawa , 1996).

JK

Rekreacja ruchowa (fizyczna) – aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i samodoskonalenia w formie ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń kondycyjnych w terenie, gier ruchowych i sportowych, pływania, narciarstwa, spacerów i marszów itp. (Encyklopedia, 1986, s. 343).

JK

Rehabilitacja ruchowa – proces służący przywracaniu osobom czasowo lub trwale niepełnosprawnym aktywności życiowej oraz sprawności psychofizycznej, przy wykorzystaniu zajęć fizycznych i sportu oraz wiedzy medycznej (Encyklopedia, 1986, s. 341).

JK

Trening zdrowotny – przez całe życie trwający proces, najczęściej samodzielnego kierowania utrzymaniem i/lub poprawą zdrowia oraz hamowania procesów inwolucyjnych, poprzez aktywność fizyczną o zakresie obciążenia wyłącznie w tych celach zalecanym. Obciążenia te nie powinny być duże. Za optymalne przyjmuje się obciążenia umiarkowane.

JK

**Współzawodnictwo
(walka sportowa)**



**Przygotowanie do udziału
we współzawodnictwie
(trening sportowy)**

JK

Współzawodnictwo

indywidualne

zespołowe

drużynowe

walka z przeciwnikiem
(bezpośrednia)

boks, judo,
tenis, biegi,
szermierka

gry
zespołowe,
żeglarstwo

wioślarstwo,
kajakarstwo,
sztafety

walka z siłami
przyrody
(pośrednia)

skoki, rzuty,
gimnastyka,
strzelectwo

alpinizm,
tańce,
akrobatyka

jazda
drużynowa na
czas

JK

TRENING

(pedagogicznie) „wszechstronne i harmonijne wychowanie, będące efektem celowego, zindywidualizowanego oddziaływania w sferze fizycznej i duchowej”

(psychologicznie) „ćwiczenie w celu uzyskania optymalnej względnie szczególnej fizycznej, bądź też umysłowo – duchowej sprawności”

(medycznie) „zespół bodźców zastosowanych w określonym okresie w celu podniesienia wydolności poprzez funkcjonalną i morfologiczną adaptację organizmu”

(fizjologicznie) „doskonalenie zdolności wysiłkowych poprzez wymierne zmiany w strukturze narządów”

JK

TRENING SPORTOWY - wieloletni, zorganizowany, pedagogiczny proces, w ramach którego uczy się zawodnika techniki i taktyki oraz doskonali je, kształtuje jego sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość, w celu uzyskania jak najlepszego wyniku sportowego (Encyklopedia, 1986, s. 575). To działanie kierowane, systematycznie powtarzane, zmierzające do opanowania określonej wiedzy oraz doskonalenia umiejętności i zdolności motorycznych warunkujących mistrzowskie zachowanie w walce (Naglak, 1994). To wieloletni, zorganizowany, pedagogiczny proces kierowania rozwojem mistrzostwa sportowego.

JK

TRENING SPORTOWY

- ❖ powoduje zmiany (relacja jest → ma być)
- ❖ jest zorientowany na wynik
- ❖ jest podklasą pracy (w sensie czynnościowym)
- ❖ jest sterowany za pomocą określonych metod
- ❖ jest systematyczny, planowany
- ❖ jako najważniejszą metodę stosuje się powtarzanie czynności
- ❖ może być ukierunkowany na ciało i (lub) psychikę
- ❖ może być stosowany dla każdego poziomu możliwości wysiłkowych
- ❖ może działać maksymalizująco, zapobiegawczo lub rehabilitacyjnie

JK

TRENING – sfera motoryczna

∅ **kondycyjny**

1. siłowy
2. szybkościowy
3. wytrzymałościowy (itp.)

∅ **techniczny**

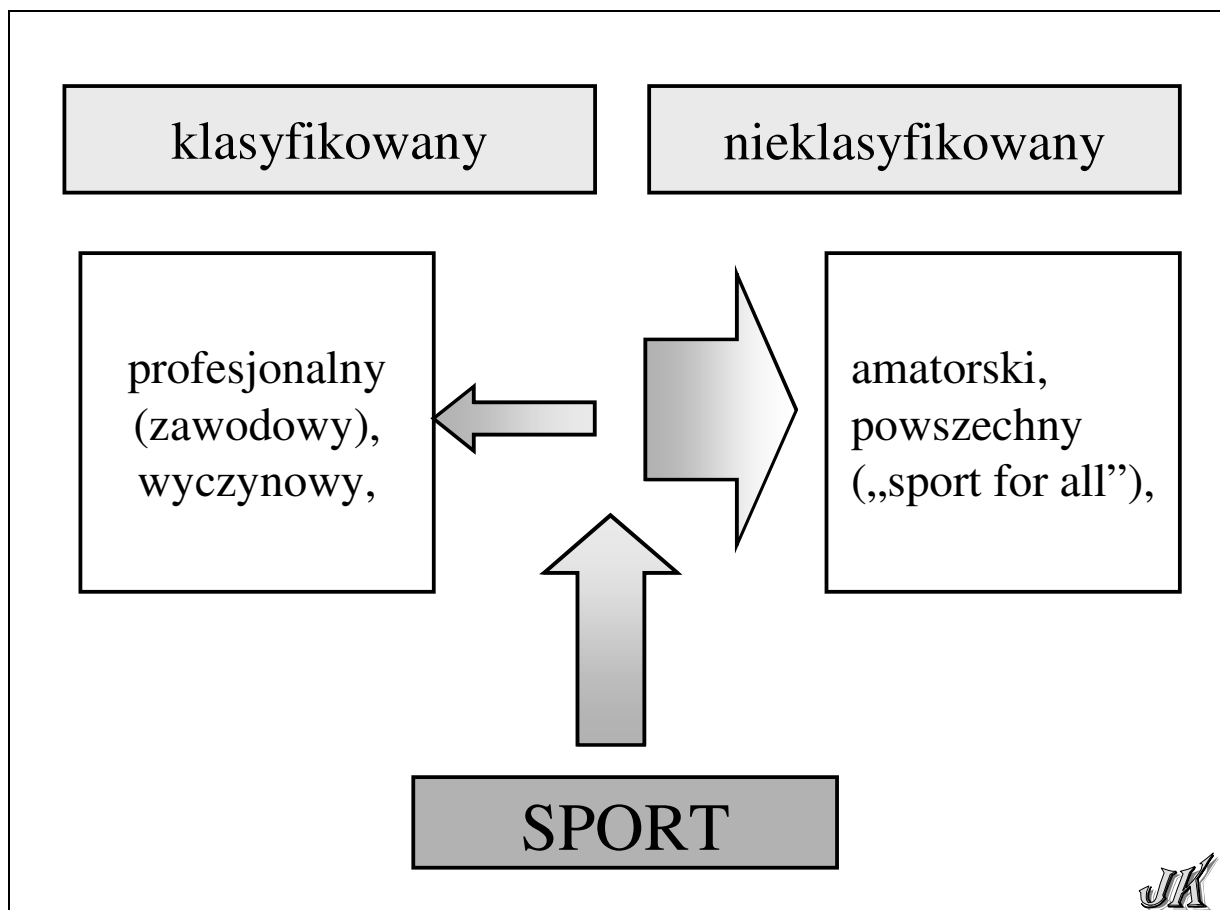
∅ **taktyczny**

JK

TRENING – sfera poznawcza i emocjonalna:

- ∅ trening mentalny
- ∅ trening relaksacyjny
- ∅ trening autogenny (itd.)

JK



JK

Sport klasyfikowany

Sport nieklasyfikowany

podobieństwa

Celem jest skuteczny udział we współzawodnictwie, dlatego zawodnik podejmuje regularny trening

W treningu stosowane są maksymalne obciążenia treningowe adekwatne do aktualnych możliwości sportowca

Specjalnie powołane organizacje organizują cykle zawodów sportowych

Tworzone są specjalne przepisy regulujące zasady udziału w zawodach i dozwolone metody treningu

JK

Sport klasyfikowany

Sport nieklasyfikowany

różnice

Celem jest stworzenie widowiska

Celem jest przyjemność wynikająca z jego uprawiania

Elitarność, dostępny wyłącznie dla osób wybitnie utalentowanych

Powszechność, może być uprawiany przez każdego

Nagrody za zwycięstwo o znacznej wartości materialnej

Symboliczne nagrody za zwycięstwo (medale, dyplomy, puchary)

Uprawianie go jest zawodem, stanowi podstawowe źródło utrzymania dla sportowca

Uprawiany jest amatorsko, sportowcy są uczniami, studentami lub uprawiają inny zawód

Kluby sportowe są spółkami, a przynależność do nich uregulowana jest kontraktami

Kluby sportowe są stowarzyszeniami

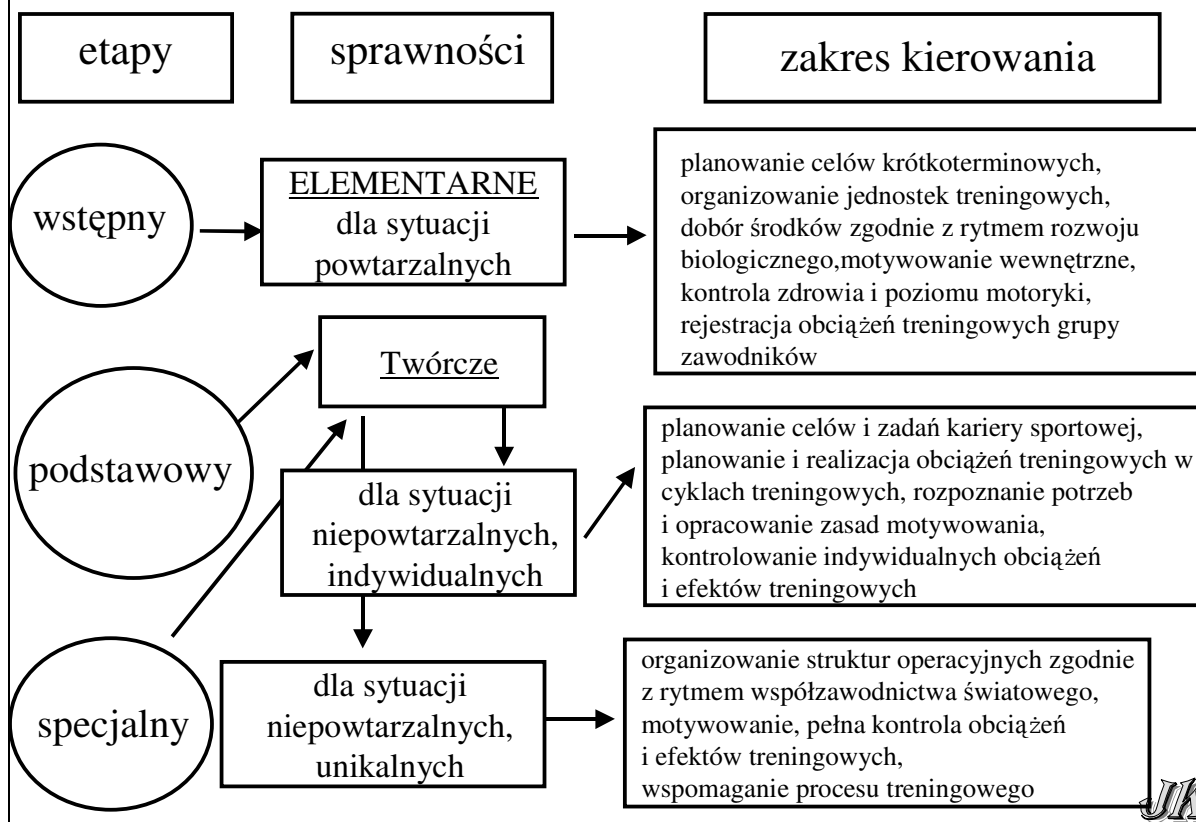
JK

Charakterystyka etapów szkolenia

Etapy szkolenia	Zadania etapowe	Kierunek działania
Wstępny	wywołanie zainteresowania aktywnością fizyczną, stymulowanie przez wysiłek ukierunkowanego rozwoju fizycznego, wybór dyscypliny, doskonalenie cech istotnych	1. Wychowanie 2. Trenowanie 3. Współzawodniczenie
Podstawowy	ostateczny wybór dyscypliny, doskonalenie cech istotnych, kształcenie specjalistyczne	1. Trenowanie 2. Współzawodniczenie 3. Wychowanie
Specjalny (mistrzowski)	maksymalizowanie poziomu cech istotnych, przekształcanie uzyskanego potencjału na wynik na poziomie światowym	1. Współzawodniczenie 2. Trenowanie 3. Wychowanie

JK

Funkcje i umiejętności kierownicze trenera



JK

