

WYKŁAD II

Zasady i metody treningu sportowego



Jedno z podstawowych praw przyrody, prawo adaptacji, decyduje o tym, że można sformułować ogólne zasady treningu sportowego. Wprawdzie każdy sportowiec jest swego rodzaju indywidualnością i nie można adaptować rozwiązań treningowych, które przyniosły mu sukces dla potrzeb innego zawodnika. Niemniej jednak adaptacja, zjawisko superkompensacji, wynikające z nich zasady systematyczności, cykliczności czy zasada narastania bodźców treningowych obowiązują każdego sportowca uprawiającego dowolną dyscyplinę sportu. Dzięki temu treningiem sportowym można racjonalnie kierować.

Czynniki warunkujące mistrzostwo sportowe

- ❖ Wiedza trenera
- ❖ Talent sportowca
- ❖ Energia
- ❖ Praca treningowa
- ❖ Regeneracja
- ❖ Polityka startowa



Wiedza trenera

- Pedagogiczna
- Biologiczna (fizjologia, biochemia, medycyna sportu)
- Techniczna (biomechanika, trenażery, środki kontroli)
- Humanistyczna (psychologiczna, filozoficzna)

JK

Talent sportowca

- Cechy morfologiczne
- Potencjał biologiczny
- Predyspozycje psychiczne
- „Pojętność” ruchowa
- „Podatność” na trening

JK

Energia

- Sprawność przemian energetycznych
- Dieta, jako źródło energii
- Wspomaganie farmakologiczne

JK

Praca treningowa

- Obciążenia treningowe
 1. Objętość (ilość)
 2. Intensywność (jakość)
- Cykle treningowe
 1. Makrocykl
 2. Mezocykl
 3. Mikrocykl
 4. Jednostka treningowa

JK

Regeneracja

- Przerwy podczas jednostki treningowej (metody treningowe)
- Wypoczynek po zakończonej jednostce treningowej
- Następstwo jednostek treningowych (budowa mikrocyklu)
- Wspomaganie procesów regeneracyjnych (fizykalne, farmakologiczne)

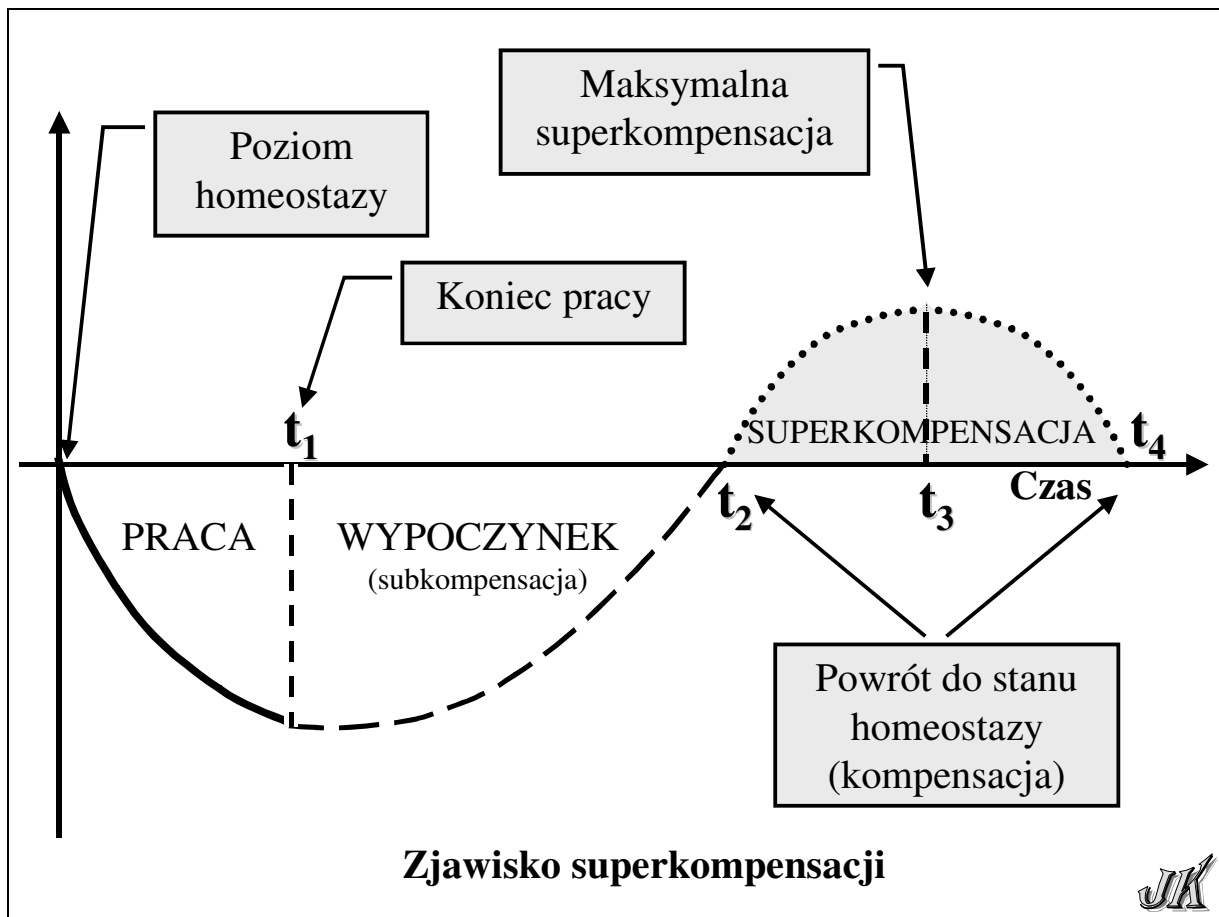
JK

Regulacja – sterowanie polegające na stabilizowaniu zadanej wartości wyjścia systemu

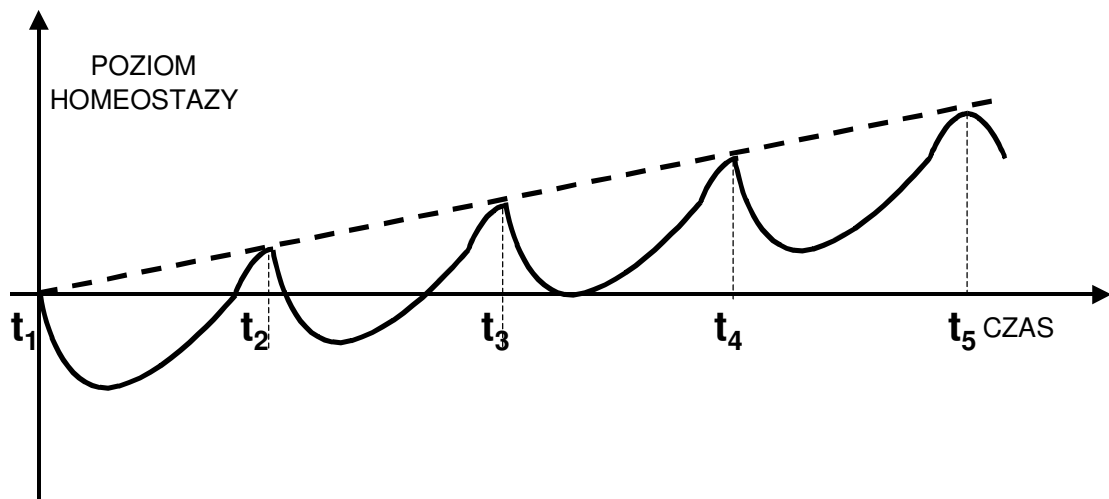
Homeostaza – stan względnej równowagi dynamicznej

Homeostat – system posiadający możliwości autoregulacji, czyli stabilizacji własnych parametrów bez dodatkowych bodźców zewnętrznych

JK

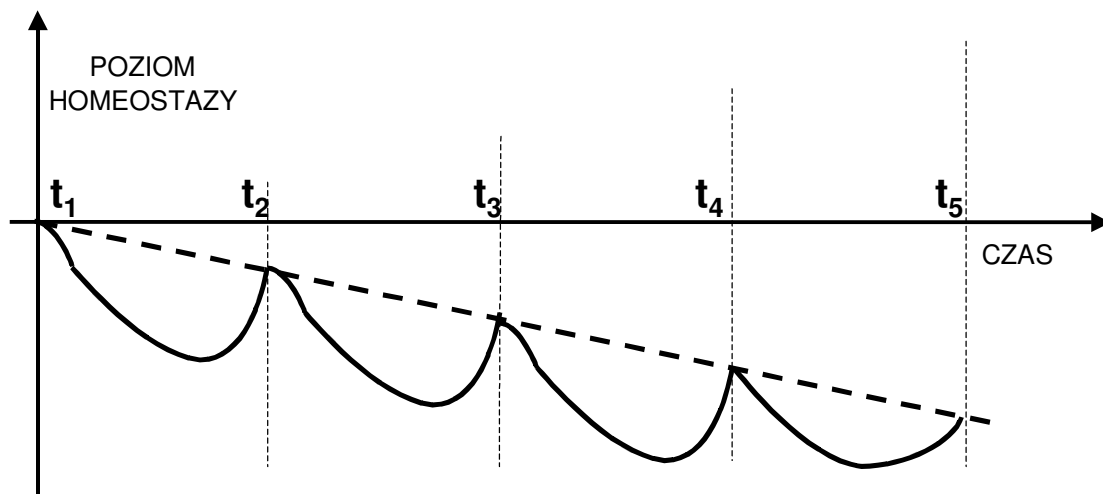


Wykorzystanie zjawiska superkompensacji w treningu sportowym



t_1, t_2, t_3, t_4, t_5 - momenty rozpoczynania zajęć

Zjawisko przetrenowania



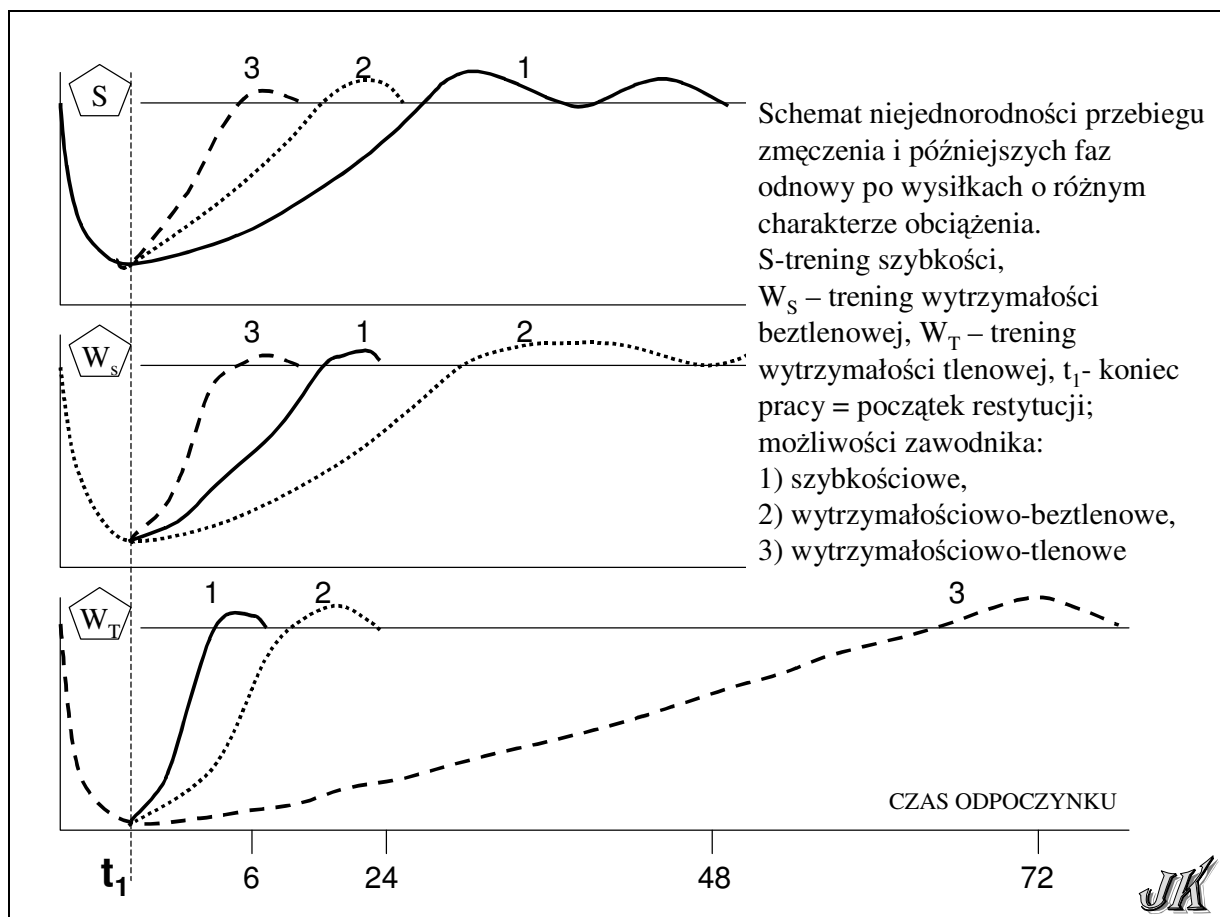
t_1, t_2, t_3, t_4, t_5 - momenty rozpoczynania zajęć

JK

Czas wystąpienia fazy superkompensacji po obciążeniach różnej wielkości i charakteru

Obciążenie	Krańcowe						
	Duże						
	Średnie						
Zdolności motoryczne		Koordinacja ruchowa	Szybkość	Siła	Wytrzymałość	Wytrzymałość siłowa	Wytrzymałość szybkościowa
Odnowa w godzinach	8						
	24						
	48						
	72						

JK



Trening ekonomizacyjny

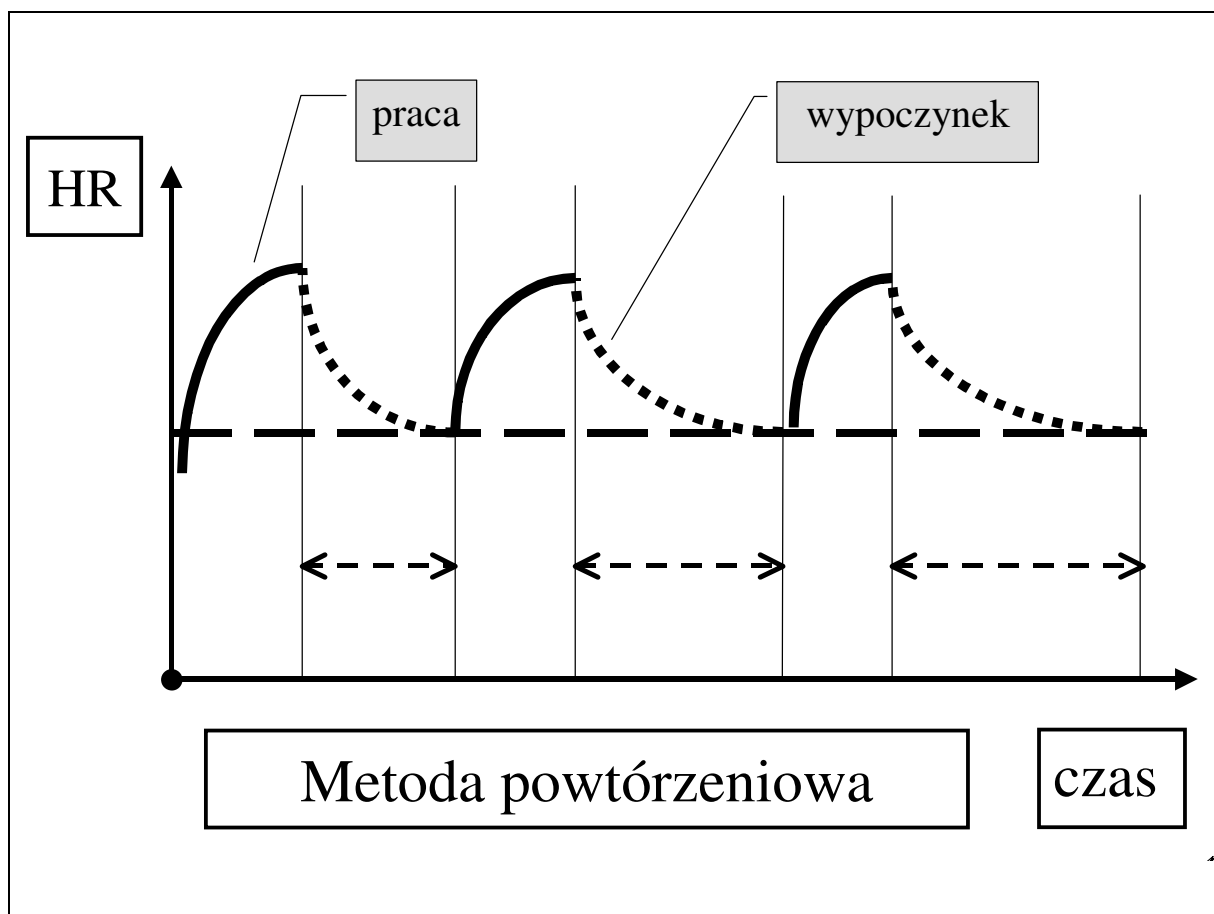
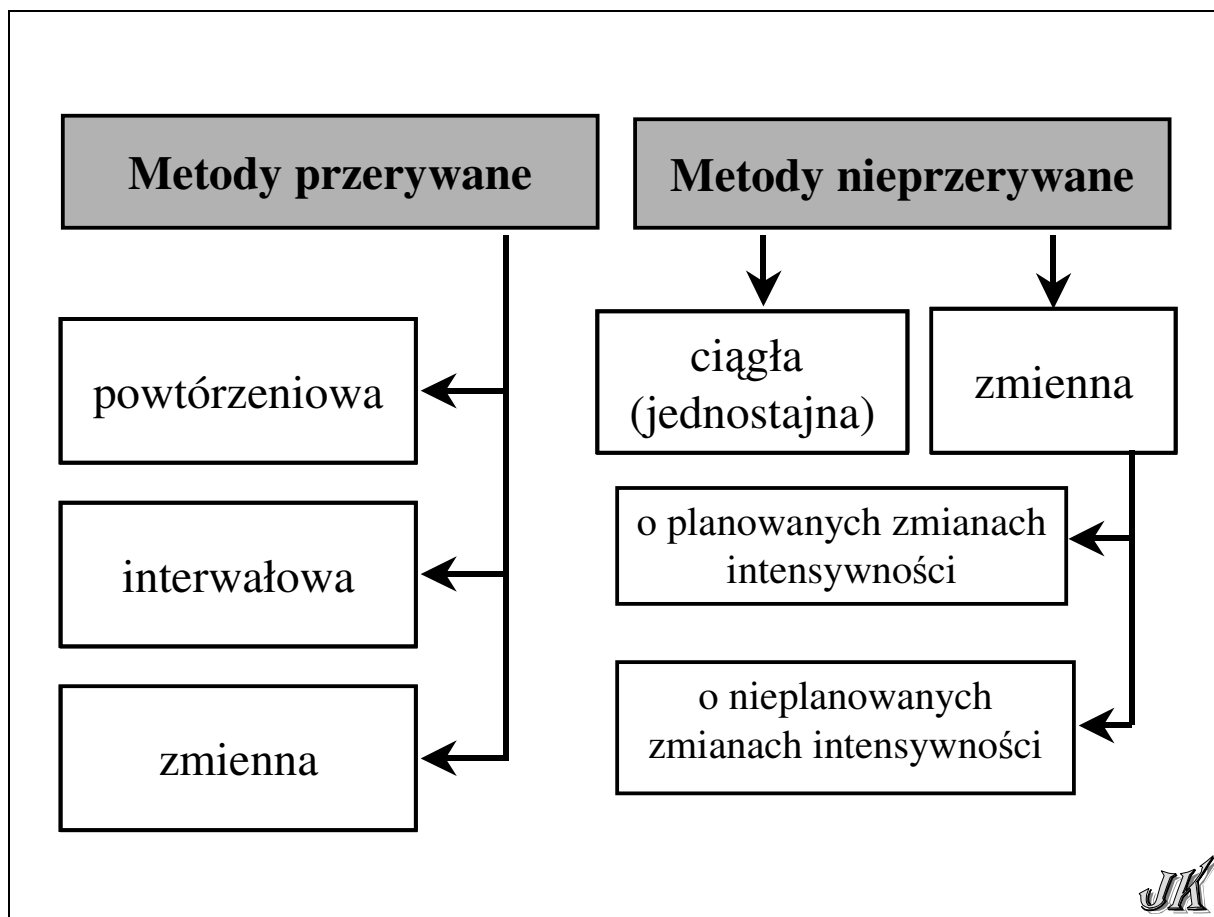
Trening maksymalizacyjny

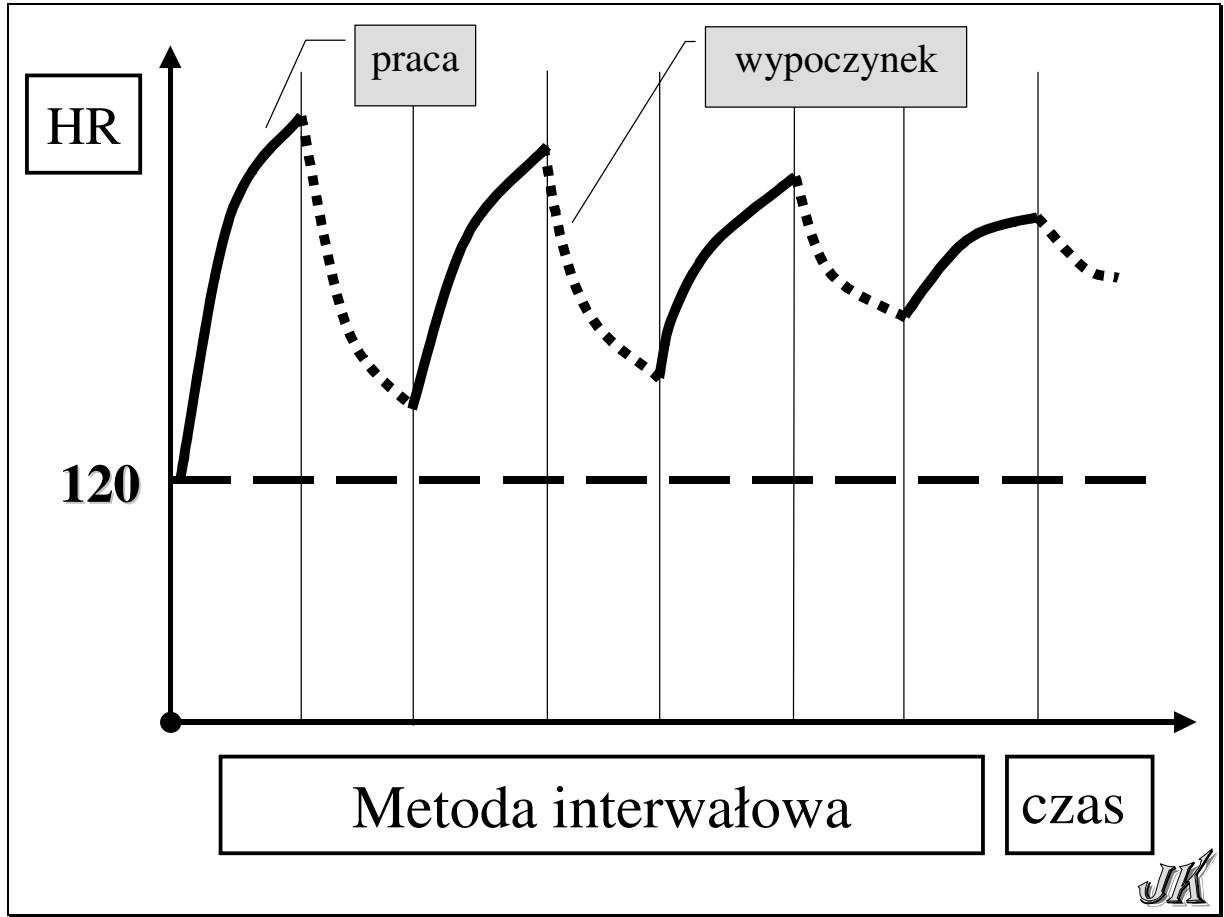
adaptacja

superkompensacja

Poprawa wydolności,
 zmiana parametrów progowych obciążenia treningowego

Poprawianie wartości wyniku sportowego oraz parametrów wytrenowania





JK

Notatki 

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

