

POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Paweł Kalinowski

**WPŁYW WCZESNEJ SPECJALIZACJI W BIEGACH ŚREDNICH I
DŁUGICH NA WYNIKI W WIEKU JUNIORA I SENIORA.**

Praca dyplomowa (Trener I klasy PZLA)

WARSZAWA 2021

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
1. PROBLEMATYKA PRACY W ŚWIELE LITERATURY TEMATU..	4
2. CEL PRACY	6
3. METODA I MATERIAŁ BADAWCZY	7
4. WYNIKI BADAŃ I ICH ANALIZA	8
5. ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI	18
6. PIŚMIENNICTWO	21

WSTĘP

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zdrowego rozwoju psychicznego i fizycznego. Posiadanie odpowiedniej sprawności fizycznej daje lepsze usytuowanie w życiu społecznym. Obowiązkiem moralnym człowieka jest dbać – w takiej mierze, w jakiej to od niego zależy – o zdrowie i o taką sprawność organizmu, aby mógł on służyć, jak najlepiej realizacji celów, które człowiek sobie stawia.

Osiągnięcia sportowe dają ogromną satysfakcję społeczeństwu. Współczesna młodzież oglądając wielkie widowiska sportowe stara się naśladować mistrzów, a w wyniku oddziaływania tych widowisk, sport wyczynowy wyrabia u niej określone postawy wobec tej działalności. Sport jest dziedziną o szerokim wpływie oddziaływania. Może pełnić funkcje rekreacyjne, sportowe, mieć charakter masowy, wyczynowy.

Wszechstronna aktywność ruchowa może mieć zbawienny wpływ na rozwój młodego organizmu. Z drugiej strony nadmierne i specjalistyczne obciążenia mogą wywoływać niekorzystne zmiany przystosowawcze. Dlatego integracja i symulacja w określonym wieku może pozytywnie lub negatywnie wpłynąć na późniejsze wyniki uzyskiwane na kolejnych etapach kariery sportowej.

Mając świadomość powyższych zagadnień oraz wykorzystując analizę materiałów podjąłem próbę bliższego określenia wpływu wczesnej specjalizacji na uzyskiwane wyniki w biegach średnich oraz długich w kategorii juniora i seniora. Uzyskane rezultaty stanowią treść niniejszej rozprawy.

1. PROBLEMATYKA PRACY W ŚWIECIE LITERATURY TEMATU

Lekkoatletyka jest dyscypliną, na którą składa się kilkadziesiąt różnych konkurencji. Stwarza to możliwości dla rozwoju wszystkich cech motorycznych człowieka. Aczkolwiek każda z tych cech ma inne tempo rozwoju i jest inaczej podatna na specjalne kształtowanie. Dobre wyniki u dzieci i młodzieży możemy osiągnąć poprzez kształtowanie koordynacji ruchowej i szybkości. Wytrzymałość w początkowym okresie, również możemy fantastycznie rozwijać - najlepiej poprzez różnorakie metody np. zabawy biegowe, tory przeszkód, atrakcyjne wycieczki, biegi sztafetowe i inne. Kluczowe jest, aby zbyt mocno nie obciążać młodego organizmu, a zwrócić uwagę na wszechstronny rozwój. Trening specjalistyczny w początkowym etapie szkolenia przynosi wymierne efekty w postaci wyników sportowych, ale głównie na dość krótki okres. Bowiern trening sportowy to długotrwały i wieloletni proces, w którym zawodnik uczy się techniki, taktyki, kształtuje sprawność fizyczną, osobowość. Jego celem jest rozwinięcie adaptacji wysiłkowej, która umożliwić ma uzyskiwanie maksymalnych wyników. Wczesna specjalizacja w lekkoatletyce to dążenie do szybkiego przygotowania organizmu do specyficznych wymogów rywalizacji sportowej. Pojęciem odwrotnym jest tzw. trening ogólnorozwojowy, którego celem nie są wyniki sportowe, a równomierne kształtowanie cech i dyspozycji, które to będą stanowiły fundament późniejszego ukierunkowywania. Nadmierna eksploatacja sił dzieci może być przyczyną zahamowania rozwoju sportowego. Należy spokojnie, wszechstronnie i rozważnie zmierzać do wyznaczonego celu, gdyż rozwój w jednym kierunku odbywa się kosztem innych cech. Maksymalne wyniki powinno się osiągać w wieku dorosłym, stąd szkolenie wieloletnie możemy podzielić na etapy: wstępny, podstawowy i specjalistyczny. Większość autorów (np. Naglak, Kosendiak) jest zgodna co to tego, że w procesie treningowym należy wyróżnić kilka etapów. Tutaj warto się wzorować podziałem Czajkowskiego (2005), którego etapy dokładnie odzwierciedlają przebieg kariery wyczynowego sportowca i dzielą się na:

1. Wstępny,
2. Podstawowy,
3. Zawodniczy,
4. Mistrzowski.

Można tu jeszcze dodać etap 5 „weterański”, dla starszych wiekiem zawodników, którzy przestali uprawiać sport wyczynowo, nie ćwiczą intensywnie, ale uprawiają swoją dziedzinę sportu rekreacyjnie, a ich bogate doświadczenie, wysoki poziom opanowanej techniki i umiejętności taktycznych nierzadko pozwala im jeszcze na osiągnięcie niezłych wyników.

Podstawowym i najważniejszym celem treningu na etapie wstępnym jest optymalny rozwój psychofizyczny młodego sportowca (Raczek 2001). Działanie trenera powinno skupiać się na wychowywaniu, a nie rywalizowaniu.

Stąd trening dzieci i młodzieży jest specyficzną fazą długofalowego procesu adaptacji ustroju do określonego rodzaju wysiłków zgodnie z prognozowanym modelem mistrzostwa w danej dyscyplinie czy specjalizacji (Ważny 1981)

Drogę do najwyższego celu, można podzielić na kategorie wiekowe, które w lekkoatletyce są następujące:

- dzieci (do 13lat)
- młodzicy (14-15lat)
- juniorzy młodsi (16-17lat)
- juniorzy (18-19lat)
- młodzieżowcy (20-23lata)
- seniorzy (pow. 23 r.ż)

W początkowym etapie szkolenia najważniejsze jest zapoznanie młodego adepta lekkoatletyki z jak największą gamą doznań ruchowych. Wszechstronność jest podstawą do realizacji właściwych założeń w procesie późniejszym. Na początku kariery wyniki nie powinny decydować o skuteczności treningu. Zgodnie z twierdzeniem Raczka „podstawowym celem etapu wstępnego procesu treningowego jest rozwój młodego sportowca. Nie należy dążyć do zbyt wczesnego stosowania intensywnych obciążeń, ale stopniowo przyzwyczajać organizm do coraz większego wysiłku.” Obciążenia treningowe powinny być ukierunkowane na stymulację prawidłowego rozwoju fizycznego młodego zawodnika. Szczególny nacisk powinien być położony na wszechstronny rozwój zdolności motorycznych. Bywa, że zbyt szybko sukcesy są drogą na skróty, nie tyle owocnej, co długotrwałej kariery sportowej. Najczęściej sukcesy w lekkoatletyce odnoszą zawodnicy, którzy w młodym wieku nie należeli do czołówki w Polsce. Jak podaje Naglak najważniejszą rolę przyjmuje trener. To on jest głównym organizatorem procesu szkoleniowego.

„Trener jest osobą, która na podstawie swej wiedzy fachowej odpowiada za udoskonalenie sportowej sprawności powierzonych mu zawodników, przygotowanie ich do zawodów i doradzanie im podczas trwania konkurencji.” (Heinemman 1989)

Wyniki sportowe mówią zarówno o zawodnikach, jak i o trenerach kierujących procesem szkoleniowym. Według znanego profesora Jana Kosendiaka, duża grupa trenerów omija zalecenia wynikające z racjonalnej etapizacji procesu treningowego, w którym o przejściu do kolejnego etapu, nie decyduje wiek sportowca, ale realizacja konkretnych celów.

2. CEL PRACY

Proces treningowy w lekkoatletyce najlepiej przedstawia się poprzez strukturę rywalizacji. Dorośli zawodnicy przygotowują się do Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata, Mistrzostw Europy i corocznych Mistrzostw Polski. Natomiast młodzi adepci królowej sportu przygotowują się do: Mistrzostw Polski Juniorów, Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży oraz nieoficjalnych Mistrzostw Polski Młodzików, czyli „Małego Memoriału Janusza Kusocińskiego.” W/w zawody odbywają się corocznie. Imprezy seniorowskie powinny być w tym zestawieniu priorytetem, jednak często dzieje się odwrotnie. Idea harmonijnego i długotrwałego rozwoju zostaje zaburzona. Czy to z winy niewłaściwie postawionego celu sportowego, czy niewłaściwie zastosowanych środków treningowych.

Autor postawił sobie za cel przeanalizować kariery młodych sportowców, zawodników, którzy zdobywali medale na nieoficjalnych Mistrzostwach Polski młodzików, czyli Małym Memoriale Janusza Kusocińskiego i dalszego wpływu wczesnej specjalizacji na rozwój ich wyników w starszych kategoriach wiekowych.

Obliczenia materiału zostały dokonane w tabelach wielo i jednodzielnych oraz przedstawione na rycinach.

3. METODA I MATERIAŁ BADAWCZY

Badaniom zostały poddane kariery zawodników, którzy zdobywali medale podczas nieoficjalnych Mistrzostw Polski Młodzików w latach 2000 – 2015.

W pracy posłużoną się metodą analizy materiałów i dokumentów źródłowych. Były to:

- komunikaty z Małego Memoriału Janusza Kusocińskiego z lat: 2000 - 2015
- komunikaty z Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży 2001 - 2017
- komunikaty z Mistrzostw Polski Juniorów 2003 - 2019
- komunikaty z Młodzieżowych Mistrzostw Polski 2005 - 2020
- komunikaty z Mistrzostw Polski Seniorów 2005 - 2020
- zestawienia statystyczne ze strony internetowej <https://domtel-sport.pl/statystykaLA/>
- zestawienia 50 najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych w poszczególnych latach (archiwum PZLA)
- nieoficjalne Rekordy Polski młodzików
- rekordy Polski w pozostałych kategoriach wiekowych

4. WYNIKI BADAŃ I ICH ANALIZA

Poddano analizie przebieg karier 185 sportowców, którzy zdobywali medale na nieoficjalnych Mistrzostw Polski Młodzików, czyli „Małym Memoriale Janusza Kusocińskiego” w latach 2000 - 2015. Te zawodniczki i zawodnicy powinni być przyszłością polskiej lekkoatletyki. Dane o medalistach pochodzą z komunikatów z wyżej wymienionych zawodów i dotyczą następujących dystansów: 600m K, 1000m K, 1000m M i 2000m M. Są to dwie najdłuższe konkurencje wytrzymałościowe rozgrywane w tej kategorii na płaskim dystansie. Uzyskane przez zawodników wyniki w kategorii młodzika świadczą o ich wysokim poziomie sportowym.

W tabeli 1. przedstawiłem uzyskane średnie wyniki na danym dystansie badanych zawodników:

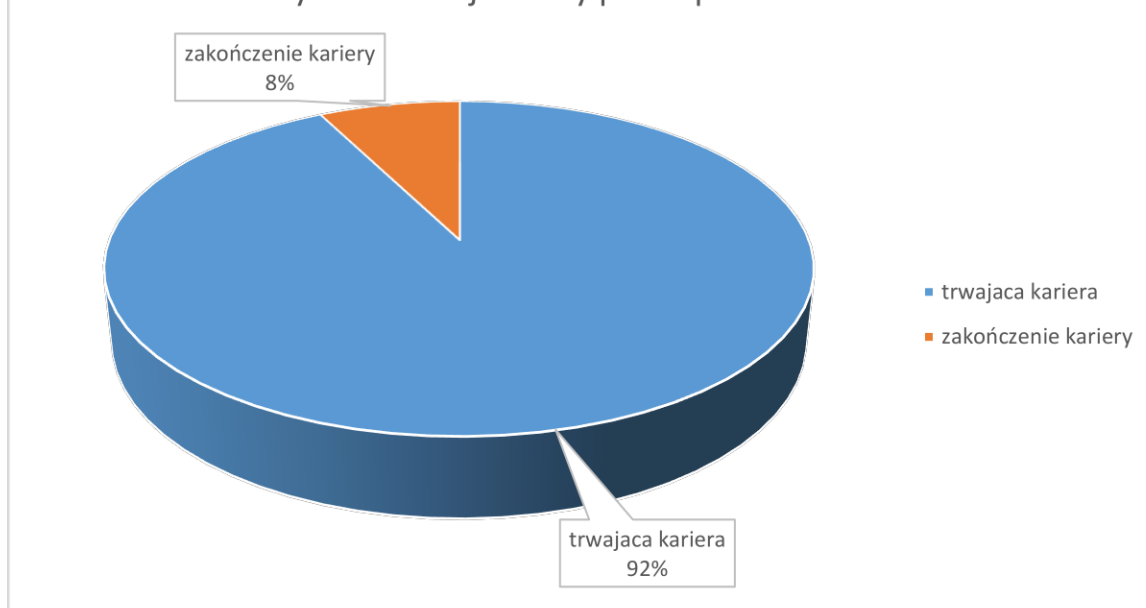
600m K	1000m K	1000m M	2000m M
II klasa sportowa w kategorii młodziczek: 1:39.00	II klasa sportowa w kategorii młodziczek: 3:02.50	II klasa sportowa w kategorii młodzika: 2:38.00	II klasa sportowa w kategorii młodzika: 6:00.00
średni wynik medalistów z okresu 2000 - 2015: 1:36.80	Średni wynik medalistek z okresu 2000 - 2015: 2:58.67	średni wynik medalistów z okresu 2000 - 2015: 2:38.08	średni wynik medalistów z okresu 2000 - 2015: 5:50.09
średni wynik zwyciężczyń z okresu 2000 - 2015: 1:35.85	średni wynik zwyciężczyń z okresu 2000 - 2015: 2:57.43	średni wynik zwycięzców z okresu 2000 - 2015: 2:37.03	średni wynik zwycięzców z okresu 2000 - 2015: 5:47.18

Analizując dane z tabeli nr 1 stwierdzam, że wyniki oscylują na poziomie II klasy sportowej z fantastycznymi rokowaniami na rozwój dalszej kariery sportowej.

W sumie przeanalizowałem kariery sportowe 96 zawodników i 89 zawodniczek¹ z następujących dystansów: 600m K, 1000m K, 1000m M i 2000m M. Byli to zdobywcy miejsc 1-3 w Małym Memoriale Janusza Kusocińskiego (MMJK) w latach 2000 - 2015. Spośród wszystkich medalistów, aż 14 z nich po skończeniu startów w kategorii młodzika prawdopodobnie skończyło uprawianie sportu klasyfikowanego. Najlepiej sytuację przedstawia rycina nr 1, gdzie widzimy dokładnie zestawienie procentowe do udziału w dalszej karierze sportowej.

¹ W każdym Memoriale startują dwa roczniki, siedmioro zawodniczek udało się zdobyć medal dwukrotnie

Ryc. 1 Rozwój kariery po etapie młodzika.



W kategorii wiekowej junior młodszy uzyskiwane wyniki są zadawalające. Przedstawiają poniższe tabele z podziałem na poszczególne dystanse:

Tabela 2. Osiągnięte wyniki zawodników w kategorii wiekowej – juniorka młodsza.

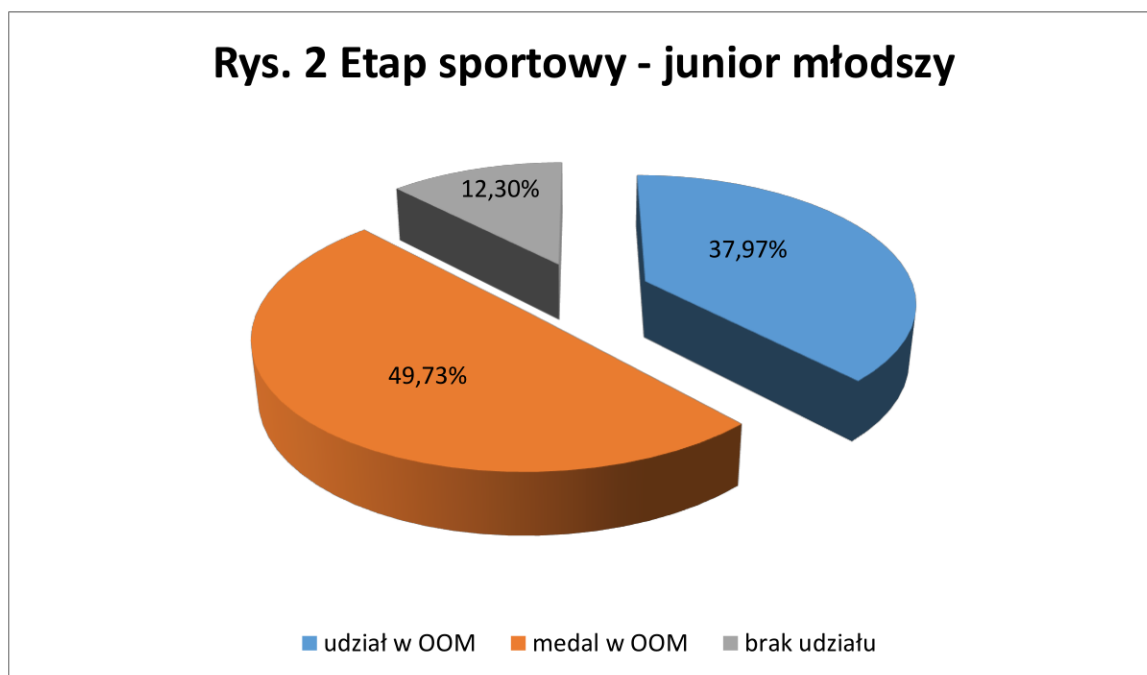
Zawodniczki z MMJK a OOM	600m K		1000m K		Razem	
Ogółem	46	100,0	43	100,0	89	100,0
udział w OOM	20	43,4%	13	30,1%	33	37,5%
miejsce I – III w OOM	22	47,8%	27	61,7%	49	54,5%
bez udziału	5	10,8%	4	9,3%	9	9%

Tabela 3. Osiągnięte wyniki zawodników w kategorii wiekowej – junior młodszy.

Zawodnicy z MMJK a OOM	1000m M		2000m M		Razem	
Ogółem	48	100,0	48	100,0	96	100,0
udział w OOM	24	50%	14	29,1%	38	39,5%
miejsce I – III w OOM	15	31,3%	29	60,5%	44	45,8%
bez udziału	9	18,7%	5	10,4%	14	14,5%

Na podstawie powyższych tabel można stwierdzić, że wyniki na tym poziomie rywalizacji są zadawalające. W sumie, aż 93 sportowców zdobyło medal również w starszej kategorii wiekowej, czyli juniora młodszego. Było to odpowiednio: 49 zawodniczek i 44 zawodników. Natomiast nie wystartowało na tej randze imprezy aż 23 osoby, co stanowi 12,3% ogółu.

Wyniki przedstawia poniższy wykres:



W kolejnej kategorii wiekowej, mianowicie kategorii junióra liczby niestety zauważalny jest regres pod względem uzyskiwanych wyników sportowych. Przedstawiają to poniższe tabele z podziałem na poszczególne dystanse.

Tabela 4. Osiągnięte wyniki zawodniczek w kategorii wiekowej – juniorka

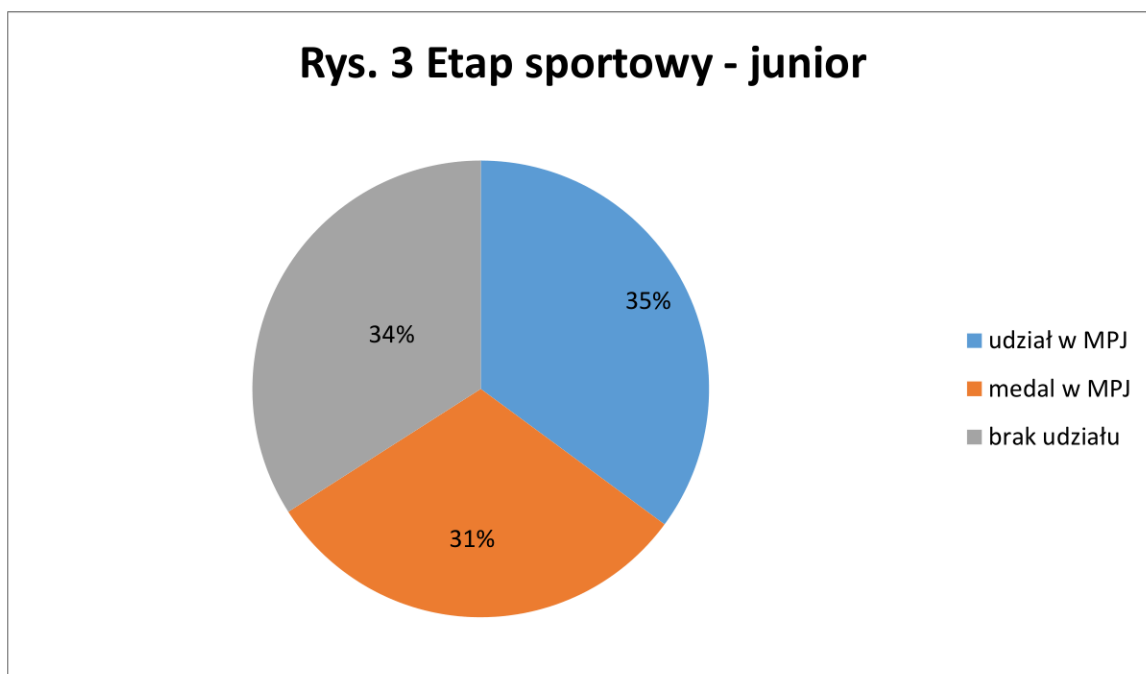
Zawodniczki z MMJK a MPJ	600m K		1000m K		Razem	
Ogółem	46	100,0	43	100,0	89	100,0
udział w MPJ	17	36,9%	15	34,8%	32	35,9%
miejsce I – III w MPJ	11	25,9%	19	44,1%	30	32,9%
bez udziału	17	36,9%	10	22,2%	27	30,2%

Tabela 5. Osiągnięte wyniki zawodników w kategorii wiekowej – junior

Zawodnicy z MMJK a MPJ	1000m M		2000m M		Razem	
Ogółem	48	100,0	48	100,0	96	100,0
udział w MPJ	20	41,6%	13	28,2%	33	35,2%
miejsce I – III w MPJ	7	18,9%	22	47,6%	29	30,2%
bez udziału	19	39,5%	13	28,2%	32	33,6%

Tym razem zauważalne jest obniżenie poziomu sportowego w porównaniu z kategorią juniora młodszego. Z 12,3% do 34% wzrosła liczba osób niestartujących w imprezie docelowej, zaś z 49% do 31% zmniejszyła się liczba zawodników zdobywających medal w imprezie mistrzowskiej.

Odzwierciedla to rycina 3.



W kolejnej kategorii wiekowej, mianowicie młodzieżowca liczba trenujących drastycznie się zmniejsza. Nasuwa się pytanie, czy niektórzy trenerzy na wczesnym etapie nie stosowali specjalistycznego szkolenia treningowego? Tezę zdają się potwierdzać wyniki badanych sportowców w kategorii młodzieżowca.

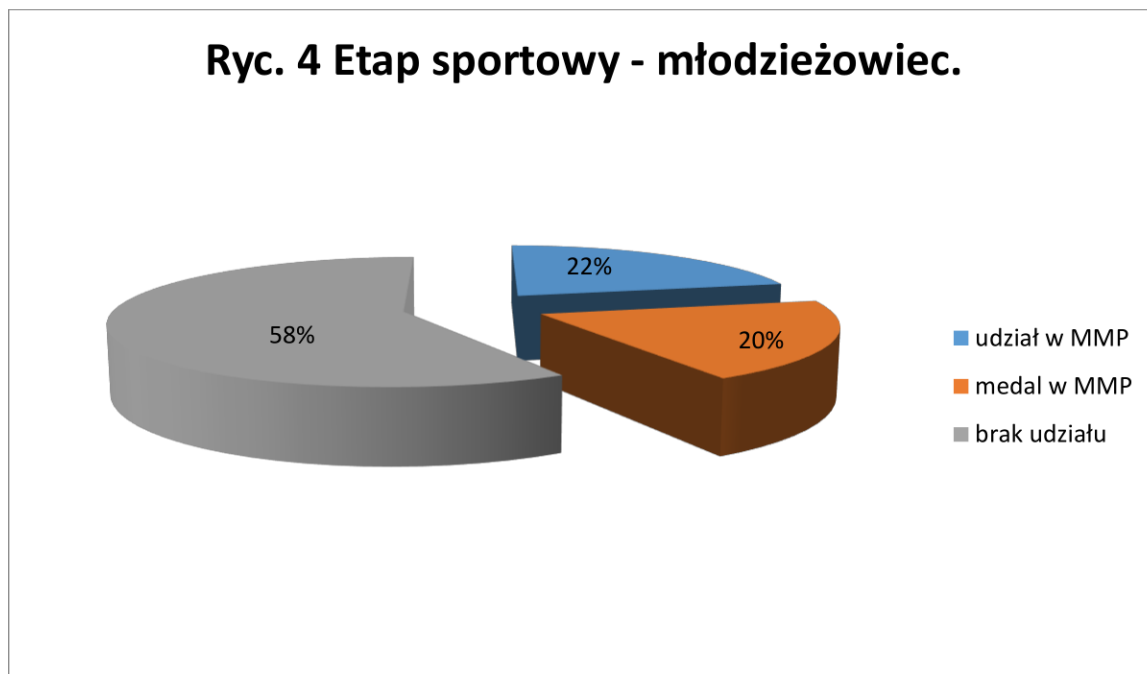
Tabela 6. Osiągnięte wyniki zawodniczek w kategorii wiekowej – młodzieżowiec

Zawodniczki z MMJK a MMP	600m K		1000m K		Razem	
Ogółem	46	100,0	43	100,0	89	100,0
udział w MMP	12	26%	9	20,9%	21	23,6%
miejsce I – III w MMP	3	6,6%	14	32,5%	17	19,1%
bez udziału	31	67,4%	20	46,6%	51	57,3%

Tabela 7. Osiągnięte wyniki zawodników w kategorii wiekowej – młodzieżowiec

Zawodnicy z MMJK a MMP	1000m M		2000m M		Razem	
Ogółem	48	100,0	48	100,0	96	100,0
udział w MMP	6	12,5%	13	27%	19	19,7%
miejsce I – III w MMP	7	14,5%	13	27%	20	20,8%
bez udziału	35	73%	22	46%	57	59,5%

Na podstawie powyższych tabel stwierdzam, że z najwybitniejszych sportowców w kategorii młodzika w liczbie 185 do kategorii młodzieżowca zostało 77, co stanowi nieco powyżej 40%. Jest to najbardziej niepokojąca statystyka w porównaniu z wcześniejszymi kategoriami wiekowymi. Medal udało się zdobyć co piątej badanej osobie, co z każdą kolejną kategorią wiekową jest obniżeniem wyników sportowych. Dane te podsumowuje poniższa rycina.



Przechodzimy do kategorii seniora i uzyskane wyniki ukazują ogrom strat, jakie ponosi polska lekkoatletyka. Okazuje się, że tak cenny medal zdobyty we wczesnej karierze widziany z punktu rozwoju lekkoatletyki w Polsce – nie znaczy już wiele. Gdzie się podzieli przyszli mistrzowie i nasze nadzieje na reprezentowanie nie tylko barw klubowych, ale i narodowych? Na to pytanie chyba nikt nie potrafi odpowiedzieć, zaś liczby są następujące:

Tabela 8. Osiągnięte wyniki zawodniczek w kategorii wiekowej – seniorka

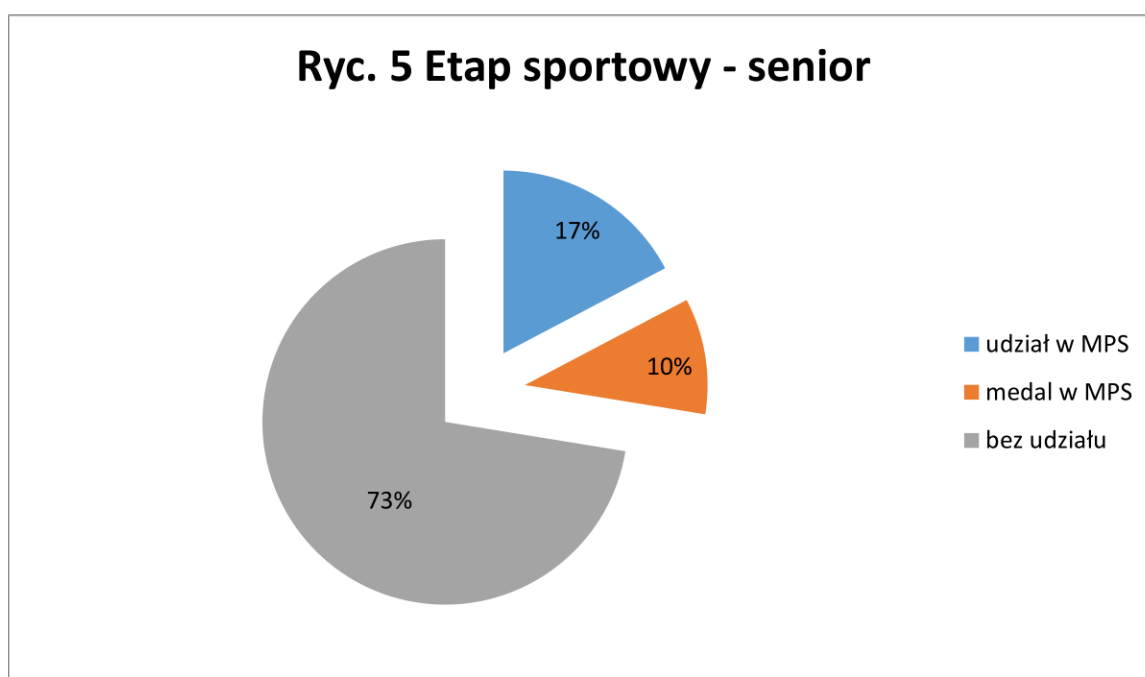
Zawodniczki z MMJK a MP	600m K		1000m K		Razem	
Ogółem	46	100,0	43	100,0	89	100,0
udział w MP	9	19,5%	8	18,6%	17	19,1%
miejsce I – III w MP	1	2,1%	7	16,2%	8	8,9%
bez udziału	36	78,4%	28	65,2%	64	72%

Tabela 9. Osiągnięte wyniki zawodników w kategorii wiekowej – senior

Zawodnicy z MMJK a MP	1000m M		2000m M		Razem	
Ogółem	48	100,0	48	100,0	96	100,0
udział w MP	2	4,1%	13	27,1%	15	15,6%
miejsce I – III w MP	6	12,5%	5	10,4%	11	11,4%
bez udziału	40	83,4%	30	62,5%	70	73%

Analizując dane z powyższych tabel stwierdzam, że aż 64 zawodniczki i 70 zawodników nigdy nie wystartowało na Mistrzostwach Polski seniorów. Mimo fantastycznego początku i wielkich nadziei ponad 70% medalistów Małego Memoriału Janusza Kusocińskiego było szkolonych nieracjonalnie. Medal zdobył zaledwie, co 10 badany sportowiec, co jest liczbą dwukrotnie mniejszą, w porównaniu z kategorią młodzieżowca.

Wyniki przedstawia i sumuje rycina:



Uzyskane dane wskazują, że młodym lekkoatletom stawia się wyraźne cele wynikowe. Chodzi o wygrywanie od najmłodszych lat. Najprawdopodobniej w tym celu stosuje się specjalne środki treningowe. Czy lepiej przejść do historii lekkiej atletyki i ustanowić rekord Polski w młodszej kategorii wiekowej, czy zdobyć medal na w imprezie mistrzowskiej? Odpowiedź tutaj powinna być jedna – zawodnik powinien przejść przez wszystkie etapy szkolenia i dążyć do spektakularnych sukcesów w wieku dorosłym. Jednakże wybierana droga, często na skróty i ukierunkowana na sukcesy w początkowych etapach jest bardzo niebezpieczna i przynosi wiele rozczarowań.

Niech najlepszym przykładem będą tutaj nieoficjalni rekordziści Polski w kategorii młodzika. Wydawałoby się – niebywałe wyniki 2:30,67 na 1000m i 5:31,63 na 2000m są znakomitą wróżbą na przyszłość. Efekt? Żaden zawodnik nigdy nie wystartował na MP seniorów i nie zdobył klasy mistrzowskiej w biegach.

Ile zatem średnio trwała kariera przeanalizowanych 89 zawodniczek i 96 zawodników?

Aby zobrazować i odpowiedzieć na pytanie, jak wyglądają dane - została stworzona Tabela nr 10. zawierająca długość trwania kariery sportowej z podziałem na poszczególne dystanse.

Tabela 10. Długość trwania kariery sportowej

Dystans:	Średni czas trwania kariery w latach	Najdłuższy czas trwania kariery w latach	Najkrótszy czas trwania kariery
600m K	7,3	15	2
1000m K	8,4	20	2
1000m M	6,4	20 (i trwa dalej)	2
2000m M	7,5	20 (i trwa dalej)	2

Od dawna wiadomo, że kariera sportowa nie trwa wiecznie. Jednak w przypadku medalistów z nieoficjalnych Mistrzostw Polski młodzików stwierdzam, że ogólnie kariery kończyły się przedwcześnie. Najkrótszy czas trwania kariery wynosił ok. 2 lata i to były osoby zdobywające medale na każdym z analizowanych dystansów. Dwóch zawodników – jeden z 1000m, drugi z 2000m uprawiają sport wyczynowy po dziś dzień i ich kariera trwa ponad 20lat! Natomiast średni czas trwania kariery spośród badanych zawodniczek i zawodników wynosi 7,4, czyli nieco ponad 7 lat. Można łatwo zauważyć, że kariery skończyły się (w większości przypadków) zbyt wcześnie, na co na pewno wpływ miała wczesna specjalizacja i dążenie do uzyskiwania wybitnych rezultatów.

Medaliści nieoficjalnych Mistrzostw Polski Młodzików powinni być niewątpliwie przyszłością polskiej lekkoatletyki. Uzyskane wyniki na 600m, 1000m i 2000m utwierdzają w przekonaniu, że zawodnicy reprezentowali w kategorii młodzika (do 15lat) wysoki poziom sportowy. Aby zobrazować zestawienia w czysto liczbowej postaci została utworzona Tabela nr 11. zawierająca podział na kategorie wiekowe oraz na uzyskiwane najwyższe miejsce w zestawieniach lekkoatletycznych spośród dystansów, na których uzyskiwane były najlepsze rezultaty.

Tabela 11. Zestawienie zawodniczek i zawodników, którzy zajmowali miejsca w pierwszej 50 najlepszych zawodniczek i zawodników (opracowanie własne)

Liczba zawodniczek i zawodników z poszczególnych dystansów	Miejsca w pierwszych 50 najlepszych w kategorii wiekowej w danym roku	Kategorie wiekowe			
		Junior młodszy	Junior	Młodzieżowiec	Senior
600m K N = 46* ²	1-10	28	23	10	5
	11-20	4	3	6	3
	21-50	9	2	0	1
1000m K N = 43*	1-10	32	22	17	7
	11-20	5	7	5	2
	21-50	1	4	0	0
1000m M N = 48	1-10	26	16	10	7
	11-20	8	4	1	0
	21-50	7	7	0	1
2000m M N = 48	1-10	35	29	25	10
	11-20	5	3	2	3
	21-50	2	2	0	0

Jak widzimy (patrz Tabela 3) wyniki uzyskiwane przez badanych w kategorii juniora młodszego są dobre. Aż 121 osób plasowało się w pierwszych dziesiątkach na różnych dystansach w swojej kategorii wiekowej, 22 zawodników na miejscach w drugiej dziesiątce. W kolejnej kategorii wiekowej sytuacja przedstawia się następująco: 90 młodych sportowców znalazło się w pierwszej dziesiątce najlepszych wyników w kraju, a 17 w drugiej. Z przeanalizowanych 89 biegaczek i 96 biegaczy będących czołowymi zawodnikami w kategorii młodzika zaledwie 29 z nich w kategorii seniora było sklasyfikowanych w pierwszej dziesiątce w kraju na różnych dystansach. Wcześniejsze sukcesy przestały, w wieku dorosłym mieć już znaczenie.

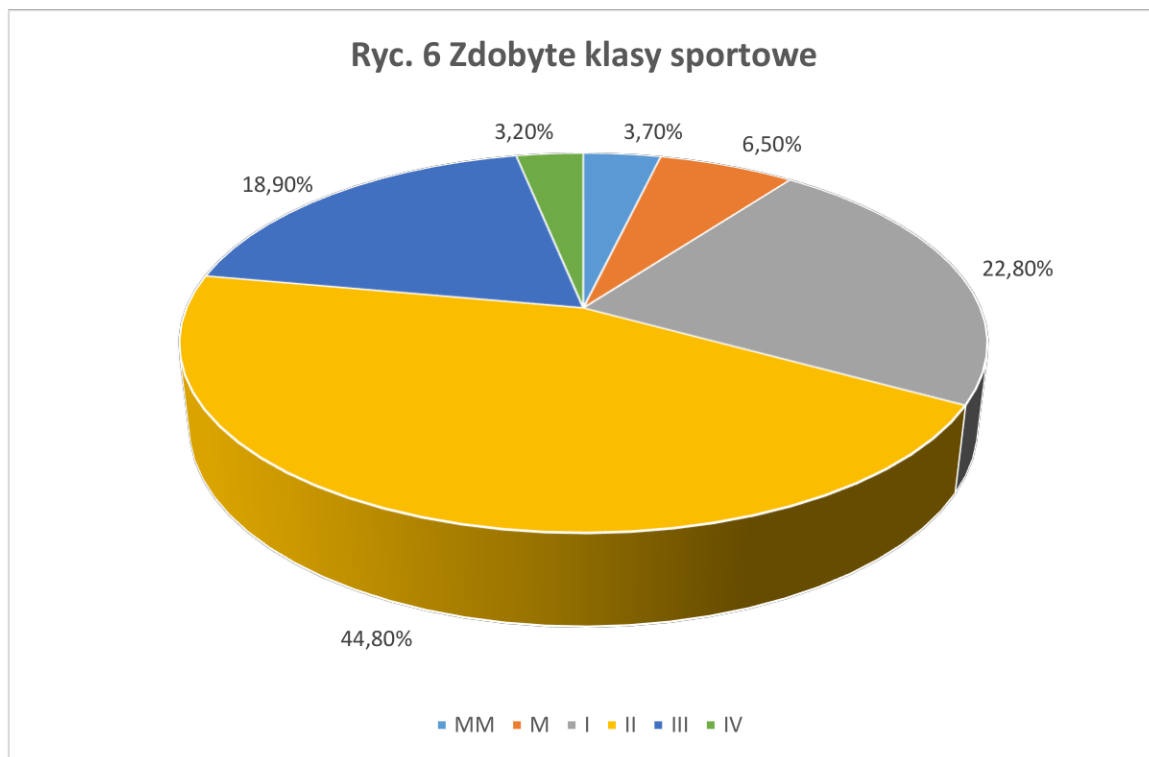
Dla porównania w Tabeli 12. zamieszczono zestawienie liczbowe uzyskiwanych w etapie późniejszym przez zawodników klas sportowych

Tabela nr 12. Zestawienia klas sportowych zawodników.

	Klasa sportowa					
	MM	M	I	II	III	IV
Medalistki z MMJK 600m K	1	1	10	24	10	0
Medalistki z MMJK 1000m K	2	9	12	14	5	1
Medaliści z MMJK 1000m M	2	1	6	26	10	3
Medaliści z MMJK 2000m M	2	1	14	19	10	2

² w każdym Memoriale startują dwa roczniki, siedem zawodniczek zdobyło medal dwukrotnie.

Ponad 44% badanych zawodników w późniejszym etapie kariery osiągnęło poziom II klasy sportowej, zaś niespełna 4% wzbilo się na wyżyny sportowe osiągając klasę mistrzowską międzynarodową. Poziom mistrzowski osiągnęło nieco ponad 6% ogółu. Można stwierdzić, że ok. 10% analizowanych sportowców osiągnęło w sporcie wielki sukces. Są to bardzo podobne liczby, do tych, gdzie ok. 10% z ogółu zdobyło medal w wieku dorosłym, czyli kategorii seniora. Całość wyników obrazuje poniższy wykres:



Żeby wyniki były obiektywne należy również przedstawić tą najlepszą, pozytywną stronę sportu, czyli udział i ewentualne sukcesy na zawodach nie tylko polskich, ale i zagranicznych, w tym Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, Igrzyska Olimpijskie.

W nielicznych przypadkach, ale jednak udało się kilku zawodnikom reprezentować nasz kraj, a nawet usłyszeć hymn, czyli Mazurka Dąbrowskiego.

Całość sukcesów przedstawia Tabela nr 13.

Tabela nr 13. Wyniki medalistów MMJK na arenie międzynarodowej.

	Mistrzostwa Europy Juniorów	Mistrzostwa Świata Juniorów	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy	Mistrzostwa Europy	Mistrzostwa Świata	Igrzyska Olimpijskie
600m K						
Zawodniczka 1	400m - Im	4x400- (VIIIm	400m – IIIIm	4x400 (Im)	4x400 (IIIm)	4x400
Zawodniczka 2	---	400m –elimin	---	---	---	(VIIIm)
Zawodniczka 3	---	---	---	---	---	---
Zawodniczka 4	800m –elimin	4x400 – 6m	---	---	---	---
Zawodniczka 5	800m –elimin	---	---	---	---	---
Zawodniczka 6	800m - 5m	800m –elimin	---	---	---	---
1000m K						
Zawodniczka 1	1500m – 11m	1500m – elim	1500m – 4m	---	---	---
Zawodniczka 2	800m – elim.	---	800m – elim.	---	---	---
Zawodniczka 3	1500m 8m	---	---	---	---	---
Zawodniczka 4	3000m pp – elim.	---	---	3000m pp – elim.	3000m pp – elim.	---
Zawodniczka 5	1500m – IIIm	1500m – Vm	1500m – IIIm	1500m – IIIm	1500- półf.	1500m - 10
Zawodniczka 6	---	---	5000m – 8m	---	---	---
Zawodniczka 7	---	3000m pp – 9	3000m pp – 7	---	---	---
Zawodniczka 8	1500m – 9m	---	---	---	---	---
Zawodniczka 9	3000m -11m	---	1500m – 4m	---	---	---
Zawodniczka 10	1500m – 8m	---	---	---	---	---
Zawodniczka 11	---	---	---	1500m – 4m	1500 – półf.	1500m -elim
1000m M						
Zawodnik 1	800m – 8m	---	800m -5m	---	---	---
Zawodnik 2	1500 –elim.	---	---	---	---	---
Zawodnik 3	---	---	1500 – elim.	---	---	---
Zawodnik 4	---	---	---	---	mar. – 52m	mar. 39m
Zawodnik 5	---	800m – 4m	800m - IIIm	800m - IIIm	1500 – 3m	800m – 6m
2000m M						
Zawodnik 1	1500m – 9m	1500 – elim.	1500 – elim.	---	---	---
Zawodnik 2	1500m – 8m	1500 – elim.	---	---	---	---
Zawodnik 3	---	---	3000m pp elim	---	---	---
Zawodnik 4	10000 – IIIIm	3000 pp elim.	5000m – 7m	Półm -7m	---	---
Zawodnik 5	800m – IIIIm	800m – elim.	800m - Im	---	---	---
Zawodnik 6	---	10000 – 33m	---	---	---	---
Zawodnik 7	1500m – 7m	1500m – elim	---	---	---	---
Zawodnik 8	3000m – 7m	3000 pp -12m	---	---	---	---
Zawodnik 9	1500m – 7m	---	---	---	---	---
Zawodnik 10	3000 pp - Im	---	---	półm. – 4m	---	---

Analizując tabelę widzimy, że 3 zawodniczki i 2 zawodników reprezentowało nasz kraj na Igrzyskach Olimpijskich. Nie udało się zdobyć medalu nikomu z nich. Na Mistrzostwach Świata - jedna zawodniczka zdobyła medal w sztafecie 4x400m i jeden zawodnik w biegu na 1500m. Natomiast na Mistrzostwach Europy wcześniejsi medaliści nieoficjalnych Mistrzostw Polski młodzików zdobyli w sumie 3 medale. Nawet na podstawie tej tabeli można stwierdzić, iż trenerom chodziło przede wszystkim o wygrywanie zawodów od najmłodszych lat. 12 zawodniczek i 10 zawodników brało udział w Mistrzostwach Europy Juniorów, zaś 7 pań i tyle samo panów na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy.

Niewłaściwa etapizacja spowodowała, że w takiej samej randze zawodów, tylko w kategorii seniora wystartowało 4 zawodniczki i 3 zawodników.

Podam jeszcze jeden przykład tego, że wczesna specjalizacja nie jest kluczem do osiągnięcia wysokich wyników sportowych, szczególnie w kategorii seniora. Przeanalizowałem kariery sportowe 89 zawodniczek, wiele z nich zdobyło medal startując z rocznikiem starszym. Było to: 8 zawodniczek z dystansu 600m i 10 zawodniczek z dystansu 1000m. I tak na 18 zawodniczek zdobywających medal na MMJK, tylko jedna zawodniczka, doszła do poziomu klasy mistrzowskiej. Uczestnictwo w sporcie, rozpoczęte zbyt szybko względem rówieśników, niestety nie pozwala osiągnąć wysokiego poziomu sportowego w wieku dorosłym. Te zawodniczki w pewnym momencie osiągnęły limit swoich możliwości. Nie rozwinęły się na tyle, na ile pozwalałyby im lepsze warunki fizyczne. Nastawienie na szybką wygraną zaślepiło dążenie do rozwoju innych umiejętności ruchowych.

ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI

Wczesna specjalizacja i intensywny trening sportowy niesie za sobą wiele zagrożeń. Można ją porównać do rozpędzonego pociągu, który omija stacje, aby jak najszybciej osiągnąć cel podróży. Badani zawodnicy osiągalni w pewnym momencie limit swoich możliwości i nie rozwinęli się na tle, na ile wskazywałyby ich wcześniejsze predyspozycje. Ogromną rolę spełniają tutaj trenerzy, którzy dość często stawiają lekkoatletom zadania wynikowe i w tym celu realizują trening specjalistyczny. Lekkoatletyka nie jest pod tym względem wyjątkiem. Podobne wyniki uzyskano w zespołowych grach sportowych, gdzie na etapie wstępnym preferowana jest realizacja celów wynikowych (Kosendiak 2001). W odniesieniu do analizowanych przeze mnie zawodników – ledwie co czwarty badany doszedł do kategorii seniora, a sukces w wieku dorosłym odniosło 10% z ogółu badanych. Lekkoatletyka w takim modelu ponosi ogrom strat. Wina takiego stanu nie leży tylko po stronie trenerów. U niektórych sportowców rozwój fizyczny następuje wcześniej, niż u rówieśników, co wiąże się z przewagą cech fizycznych, takich jak: wzrost, masa ciała, stopień dojrzałości. To powoduje, że owi zawodnicy uzyskują znakomite wyniki w młodym wieku, ale nie robią zakładanych postępów w latach późniejszych. Innymi przyczynami mogą być: brak odpowiedniego wsparcia, wypalenie się, rozpoczęcie studiów podczas których trudne jest pogodzenie nauki ze sportem, środowisko społeczne.

Wczesna specjalizacja niesie również ryzyko kontuzji związanych z niedojrzałością fizjologiczną i układu mięśniowo – szkieletowego. Wykonywanie tych samych ruchów przez sportowca, którego kości, mięśnie lub więzadła nie są w pełni ukształtowane może prowadzić do nadmiernego wyeksploatowania tych struktur. Warto też wspomnieć fakt, że młodzi lekkoatleci nie myślą o przeciążeniach, wypaleniu, o zrobieniu przerwy poza sezonem. W kontekście rywalizacji sportowej, często za wszelką cenę, chęci powtórzenia wcześniejszych sukcesów zawodniczek i zawodnicy poddawani są presji i ciśnieniu, które często ich przerastają.

Koniec kariery to nieuchronny moment w karierze każdego sportowca. Ważne, aby następował on możliwie, jak najczęściej w sposób pozytywny, jako moment oczekiwany i planowany. Niemniej jednak, na co wskazują wyniki moich badań – zawodnicy wcześniej odnoszący sukces, kariery kończą się zbyt szybko.

WNIOSKI

- W etapie wstępnym treningu stawiane cele wynikowe powodują coraz mniejszy rozwój sportowy w późniejszych etapach.
- Etapizacja w biegach średnich i długich nie przebiega w sposób właściwy.
- Wczesna specjalizacja nie gwarantuje długoterminowych sukcesów i wiąże się z krócej trwającymi karierami sportowymi.
- Dzieci dojrzewające później mające do czynienia z różnorodną aktywnością fizyczną osiągają znacznie większe sukcesy, niż rówieśnicy, którzy uczestniczyli w specjalnych przygotowaniach do imprezy docelowej w kategorii młodzika.
- Zawodnicy, którzy rozpoczęli karierę sportową od medalu na Mistrzostwach Polski młodzików stanowią ok. 10% lekkoatletycznej sportowej elity w Polsce.
- Wczesna specjalizacja może limitować osiąganie wysokich wyników w późniejszym wieku (kontuzje, poważne urazy przeciążeniowe, wypalenie, środowisko społeczne)
- Intensywne treningi lekkoatletyczne powinny być opóźnione do późnego okresu dojrzewania, aby zoptymalizować sukces przy jednoczesnym zminimalizowaniu ryzyka kontuzji i wypalenia.
- Pośpiech i sukces na wczesnym etapie jest mniej ważny, niż wszechstronny i długofalowy rozwój, który w pełni kształtuje fundament ruchowy i procentuje w latach późniejszych.

PIŚMIENNICTWO

1. Czajkowski Z. „Zadanie jako ważny czynnik motywacyjny w działalności sportowej.” Sport Wyczynowy, 1987, 7, s. 3-12.
2. Czajkowski Z. „Nowe spojrzenie na etapy szkolenia” Rocznik Naukowy IDO 2005, t. V
3. Heinemann K. „Wprowadzenie do socjologii sportu.” COMSNP. Warszawa 1989
4. Kosendiak Jan. Cele etapu wstępnego, a współzawodnictwo w sportowych grach zespołowych. Człowiek i Ruch, Human Movement. AWF. Wrocław, 1(3)2001, str 89-92.
5. Kosendiak J., „Wstępny etap szkolenia lekkoatletów, projektowanie cykli treningowych” (w:) Migasiewicz. J, Stodółka J. (red.) Lekkoatletyka, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2007.
6. Kosendiak J., Migasiewicz J. Indywidualizacja procesu treningu – zadania trenera. Sport Wyczynowy, 1999, 7-8, s. 28-32
7. Lasocki A., „Podstawowe wiadomości o treningu lekkoatletycznym” Warszawa 2002.
8. Naglak Z. „Trening sportowy. Teoria i praktyka.” wyd. III., PWN, 1979
9. Naglak Z., „Społeczne i metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego.” AWF Wrocław, Studia i Monografie, 1987, Zeszyt 16.
10. Naglak Z. „Metodyka trenowania sportowca.” Wyd. AWF we Wrocławiu, 1991.
11. Raczek J. „Rozwój – Podstawowy cel i wyznacznik szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.” Sport Wyczynowy, 2001, 9-10, s. 40-61
12. Ważny Zenon „Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym” Warszawa 1981