

W pracy nad rozwojem sprawności fizycznej i ruchowej młodzieży należy starannie przestrzegać zasady uniwersalności, czyli wszechstronności, stosować środki i metody nieofensywne i bezpieczne, a jednocześnie skuteczne.

Feliks Rochowicz

Trening obwodowy w kształtowaniu kondycji fizycznej

Przygotowanie młodego zawodnika do uzyskiwania wysokich wyników sportowych należy do trudnych zadań pedagogicznych i metodycznych trenera. Trzeba bowiem pamiętać, że odgrywają przy tym rolę także uwarunkowania biologiczne, genetyczne i środowiskowe. Trening fizyczny, w pewnym ujęciu, można traktować jako właściwe odczytanie informacji o predyspozycjach, jakie kumulują geny i przetworzeniem jej na efekty motoryczne - siłę, szybkość czy

wytrzymałość.¹ Mówiąc skrótowo, by rozwinąć talenty, trzeba ciężko i z rozmysłem pracować.

My, nauczyciele i trenerzy, często prowadzimy dyskursy nad metodami i środkami używanymi w szkoleniu dzieci i młodzieży. Polemika dotyczy zarówno intensywności, jak i treści

¹Popinigis J., *Żywnienie i wspomaganie żywieniowe, a zdolność do wysiłku*, „Sport Wyczynowy”, 2001, nr 7-8, s. 78.

ćwiczeń fizycznych, które sprzyjać mają rozwojowi sprawności fizycznej naszych podopiecznych, dzięki której sięgną po sukcesy. Nasze podejście do kwestii sukcesu dotyka podmiotowości wychowanka. Bo jeśli dominuje postawa „mieć”, niż „być”, to oznacza, że zapomina się o ludzkim wymiarze sportu i jego wychowawczej roli. Bywa, że dla chwilowego, doraźnego sukcesu deformujemy dziecka fizis i duszę zaprzepaszczając jego przyszłość, być może mistrza olimpijskiego. Dlatego generalnie jestem za stosowaniem środków i metod nieofensywnych i bezpiecznych, a jednocześnie skutecznych. **W pracy nad rozwojem sprawności fizycznej i ruchowej młodzieży do lat 16 optuję za zasadą uniwersalności, czyli wszechstronności.** Bowiem, według **Jana Mulaka**, przy pomocy metod i środków nieinwazyjnych, o charakterze wszechstronnym w kształceniu cech kondycyjnych, zdolnego młodzieńca doprowadzić można do wyników na poziomie II klasy sportowej.²

Chcę zwrócić uwagę na znane, ale zaniechane metody i formy pracy nad kondycją fizyczną – **trening obwodowy**. Większość młodych trenerów w pracy z dziećmi i młodzieżą sięga do metod, i środków stosowanych przez mistrzów. Stąd zaskakujące wyniki młodzików i juniorów młodszych, ze szkodą, jak się najczęściej okazuje, dla pełnego sportowego ich rozwoju w dalszym etapie kariery.

Kondycja fizyczna w świetle poglądów i praktyki wychowania fizycznego

i sportu określana jest jako **stan sprawności fizycznej ogólnej**. Określając bliżej, jest to zdolność organizmu do pracy długotrwałej o różnym charakterze motoryki, dość intensywnej, bez większych objawów zmęczenia. Kondycja fizyczna oznacza także wysoki, zrównoważony poziom trzech cech fizycznych: siły, szybkości i wytrzymałości. Koordynację ruchową, synonim zwinności, nie zalicza się do cech kondycyjnych. Kondycja fizyczna stanowi fundament, twarde podłoże do rozwijania specyficznych właściwości: siły specjalnej w rzutach, czy skokach; wytrzymałości specjalnej w biegach, szybkości w sprintach, czy rzutach.

W niniejszym opracowaniu prezentuję i polecam **trening obwodowy**, jedną z form treningowych, sprawdzoną i skuteczną w procesie budowania kondycji fizycznej, z wykorzystaniem zestawu ćwiczeń siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych. W literaturze fachowej³ prezentowane są różne formy kształtowania kondycji, m.in. **wytrzymałościowo-siłowa**. Przydatne są one w treningu na etapie wszechstronnego przygotowania dla lekkoatletów, w grach sportowych, sportach walki, kolarstwie i in.

Wytyczne metodyczne treningu obwodowego

Trening w formie obwodowej może mieć charakter treningu wytrzymałościowo-siłowego, wytrzymałościowo-

²Zaremba Z., *Nowoczesny trening biegów średnich i długich*, Sport i Turystyka, Warszawa 1976, s.171.

³*Lekkoatletyka – Technika Metodyka Trening*, Zespół Redakcyjny, przew. Jan Mulak, Sport i Turystyka, Warszawa 1982, s. 29-31.

szybkościowego lub wytrzymałościowo-skocznościowego. Określenie charakteru treningu obwodowego zależy od przewagi w nim szybkościowej, siłowej bądź skocznościowej komponenty fizycznej.⁴

Zaletą zajęć treningowych z wykorzystaniem formy obwodowej o charakterze wytrzymałościowo-siłowym, jak również wytrzymałościowo-szybkościowym (w mniejszym stopniu) jest pobudzanie układu krążenia (łącznie z rozrostem mięśnia sercowego) i oddychania oraz przemiany materii. Odpowiednio dawkując czas i intensywność ćwiczeń na poszczególnych stacjach korzystnie oddziałujemy na odporność organizmu na zmęczenie.

W treningu obwodowym⁵ o charakterze wytrzymałościowo-siłowym planujemy od 8-12 stanowisk z odpowiednio dobranymi ćwiczeniami z przewagą siłowych lub z dominacją ćwiczeń szybkościowych czy skocznościowych. Stosujemy od 2 do 3 obwodów, zależnie od ciężaru sprzętu, czasu ćwiczeń na stanowisku, czasu odpoczynku pomiędzy obwodami oraz od sposobu zmiany i przygotowania się do następnego zadania ćwiczebnego na kolejnej stacji

Ciężar przyrządu/przyboru powinien być taki, by zawodnik wykonał w żywym tempie od 15 do 20 powtórzeń w serii, a tempo wykonywania ćwiczeń powinno być szybkie. Normą wyjściową jest około 50 % maksymalnych możliwo-

ści. W miarę zaawansowania, w kolejnych mikrocyklach (lecz nie w każdym następnym) liczba powtórzeń w serii powinna wzrastać, gdyż czas pracy na stanowisku powinien się wydłużać (ale bez zwiększania masy obciążenia – gryfu, hantli i innych przerobów).

Czasem pracy na stanowisku prowadzący reguluje w następujący sposób. Najczęściej w pierwszym obejściu stacji, szczególnie z młodzieżą na etapie przygotowania wszechstronnego w makrocyklu przygotowania ogólnego, wynosi on 15-20 sekund. Przy drugim i trzecim pokonaniu obwodu czas pracy na stacji można wydłużyć do 30 sekund lub pozostać przy pierwszym. Jednak z upływem kolejnych mikrocykli treningu, czas pracy na stacji należy wydłużać nawet do 40-60 sekund! Należy jednak bacznie obserwować, jak ćwiczący „wytrzymują” obciążenie. Po uzyskaniu przyrostu siły można zwiększać liczbę powtórzeń ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach, przyczyniając się w ten sposób do wzrostu odporności organizmu na zmęczenie lub zwiększyć opór pojedynczych ćwiczeń, co przyniesie dalszy przyrost siły mięśniowej. Dotyczy to jednak młodzieży zaawansowanej motorycznie lub zawodników z wysoką klasą sportową. Jeśli założymy, że obwód zawiera 12 stacji, a czas pracy na każdej wynosi 30 sekund, to czysta praca wyniesie w sumie 6 minut.

Czas i rodzaje przerw pomiędzy pracą w kolejnych obwodach powinien wynosić od 4 do 6 minut **biernego** odpoczynku. Istotny, z uwagi na intensyfikację obciążenia, ma sposób przejścia do

⁴Ważny Z., *Trening siły mięśniowej, Sport i Turystyka*, Warszawa 1977, s. 93-98.

⁵*Leksykon treningu sportowego*, red. Ważny Z., AWF, Warszawa 1994, s 179-180.

następnego stanowiska w obwodzie. Na przejście i przyjęcie pozycji wyjściowej ćwiczący powinni tracić jak najmniej czasu i jak najszybciej rozpocząć kolejne ćwiczenie (do 30 s – minimalny czas na przejście i przyjęcie pozycji wyjściowej). Jednak dla podniesienia skuteczności zajęć, których celem jest kształtowanie wytrzymałości ogólnej proponuję, aby zmiana stanowiska następowała poprzez obiegnięcie całego obwodu. Ćwiczenia na obwodzie zmuszają organizm do ciągłej pracy. Organizm reaguje nagromadzeniem kwasu mlekowego i długim tlenowym, a w fazie superkompensacji wzrostem zasobów energetycznych. Trening obwodowy kształtuje sprawność układu krążenia i oddychania; wywołuje także przyrost siły nie wpływając ujemnie na poziom szybkości i koordynacji ruchowej. Dlatego ten rodzaj zajęć fizycznych, polecany jest szczególnie – choć nie tylko – biegaczom na dystansie 400 m, średniakom i wieloboistom.⁶

Etap przygotowania wszechstronnego i ukierunkowanego to okres zakładania fundamentów sprawności fizycznej ogólnej zawodnika. I odpowiedni moment, żeby wprowadzić trening obwodowy. Natomiast w rocznej strukturze treningu stosownym okresem będzie makrocykl przygotowania ogólnego, czyli pierwsze tygodnie (8-12) okresu przygotowawczego. Proponuję, aby zawodnikom w wieku 14-18 lat poświęcić jedną do dwóch jednostek treningowych w mikrocyklu tygodniowym. Lub też, ze względu na

przestrzeganie zasady wszechstronności, jedną jednostkę w takiej formie, zaś drugą przeznaczyć na ćwiczenia z piłkami lekarskimi w parach.

Na etapie wszechstronnego przygotowania trening obwodowy nie powinien wypełniać całkowitego czasu, a fragment jednostki treningowej. Dla grupy zaawansowanej wystarczy, że będzie np. formą rozgrzewki w okrojonej wersji. Na podstawie osobistych doświadczeń mogę stwierdzić, że warto z niej korzystać także w okresie startowym (młodzików i juniorów młodszych, w dwóch mikrocyklach) dla odbudowy kondycji fizycznej, zamiast treningu wytrzymałości specjalnej. Odbudowa kondycji fizycznej należy do pośrednich środków zabezpieczenia formy sportowej. Albowiem treningi tempowe w późnym okresie startowym przyczynić się mogą do „wypalenia organizmu” młodych zawodników.

Organizacja zajęć

Przed przystąpieniem do treningu w formie obwodowej należy uświadomić i uzasadnić jej znaczenie oraz przećwiczyć z młodzieżą technikę ćwiczeń i zapoznać z organizacją zajęć. Zła organizacja zajęć może spowodować, że cel treningu nie zostanie osiągnięty. Konstruując ćwiczenia dla treningu obwodowego pamiętać należy o tym, jaki ma on mieć charakter: siłowy, szybkościowy, czy skocznościowy. Trzeba również zadbać o to, by na kolejnych stanowiskach ćwiczenia zmieniały strukturę ruchu i intensywność. Np. po wyskokach z półprzysiadu, nie należy wstawiać

⁶Ważny Z., *Trening siły mięśniowej*, op. cit., s. 93-98.

innego trudnego ćwiczenia nóg, mogą natomiast być pompki, czy nawet ćwiczenie gibkościowe.

Niżej zaprezentowałem niektóre z wielu ćwiczeń, z jakich korzystam. Należą one do standardowych zadań ćwiczebnych. Setki podobnych i innych ćwiczeń znajdują czytelnicy w książce znanego trenera Andrzeja Lasockiego,⁷ wychowawcy mistrza świata w trójskoku, Zdzisława Hofmana. Kieruję też uwagę do wielu publikacji naukowych prof. Zenona Ważnego, olimpijczyka, w tym do wyżej cytowanej pozycji „Sprawność specjalna w lekkiej atletyce”.

Dzielię się z czytelnikami swoimi uwagami o metodyce treningu obwodowego, jednej z wielu form treningowych, ale jakże ważnej w rozwijaniu kondycji fizycznej. Posługiwałem się nią w swojej pracy trenerskiej z grupą młodzieży, która przyniosła mi wiele satysfakcji sportowych i wychowawczych.

Na zakończenie, raz jeszcze mogę potwierdzić, że Jan Mulak⁸ miał rację!

Trening obwodowy **Ćwiczenia na stanowiskach**

Ćwiczenia o charakterze skocznościowym i szybkościowym

1. Podskoki ze skakanką;
2. Wysoki z półprzysiady, trzymając w rękach hantle lub na barkach worki z piaskiem lub gryf;
3. Zmiany nóg podskokiem w wypadzie trzymając w rękach hantelki;

4. Stojąc przodem do drabinki gimnastycznej chwyt za szczebel – podskoki w górę z uderzeniem piętami o pośladki;
5. Przeskoki boczne obunóż przez ławeczkę odwróconą deską w dół (bezpieczniej), bez lub z obciążeniem (piłka lekarska trzymana oburącz z przodu, hantle, woreczki z piaskiem na barkach);
6. Skip A – bez obciążenia lub B – z gryfem albo workiem z piaskiem;
7. W pozycji stojąc, gryf lub hantle trzymane na wysokości barków – podrzuty do wyprostowania ramion z podskokami zmiennymi („pajacyk”);

Ćwiczenia o charakterze siłowym

8. Z ustawienia stopy na wysokości jednej lub dwóch części skrzyni z gryfem sztangi na barkach (10-15 kg) lub trzymając w rękach hantle (1-4 kg) – wejścia naprzemienne z wysokością;
9. Wstępowanie jednoonóż na wysokość jednej części skrzyni z obciążeniem (hantle, woreczki, gryf) lub bez obciążenia;
10. Z leżenia tyłem, RR wzdłuż tułowia – przyjmowanie pozycji siedzącej równoważnej złączeniem dłoni i stóp w „syczoryk” i powrót do leżenia;
11. Z leżenia tyłem, RR wzdłuż tułowia – siady skulne z powrotem do leżenia;
12. Pełne przysiady z obciążeniem hantlami, gryfem (10-20 kg) lub innym przyborem;
13. W podporze leżąc przodem lub z podporu na kolanach – uginanie ramion („pompki”);

⁷Lasocki A., *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych*, Wydawnictwo Sportpress, Warszawa 2000 <http://sportpress-al.webpark.pl/>

⁸Zaremba Z., *Nowoczesny trening...*, op. cit., s. 171.

14. Ćwiczenie wytrzymałościowe według testu Burpiego.⁹ Z pozycji stojąc – 1) przysiad podparty, 2) wyrzut nóg w tył do podporu przodem, 3) powrót do przysiadu podpartego i 4) powrót do postawy stojąc z kląsnięciem rąk nad głową,¹⁰
 15. Podpór leżąc przodem – wyrzuty nóg;
 16. Bieg w miejscu na uprząży z gumy umocowanej do drabinki;
 17. W leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach zaczepione o drabinki, obciążenie na wysokości piersi lub za głową (piłka lekarska, hantel) – skłony w przód (ćwiczenie mięśni brzucha);
 18. W leżeniu przodem, nogi zaczepione o drabinki, obciążenie (piłka lekarska, hantel) trzymane RR prostymi lub ugiętymi przed głową – skłony w tył (ćwiczenie mięśni grzbietu);
 19. W siadzie płaskim w rozkroku na materacu, trzymając oburącz z boku piłkę lekarską lub inne obciążenie (najwygodniej hantel atletyczny ze specjalnym kabłąkowym uchwytem 8-10 do 17 kg) – przenoszenie ciężarka (skręty boczne) w prawo i w lewo;
- Ćwiczenia o charakterze gibkościowym**
20. Z przysiadu zwieszono tyłem na drabinkach, stopy wysunięte w przód na odległość 40-60 cm od drabinek – wyrzuty bioder łukiem w przód;
 21. W leżeniu przewrotnym „rowerek”;
 22. Zmiany pozycji siadu płotkarskiego przez podparcie rękami z prawej na lewą nogę;
 23. W pozycji stojąc w lekkim rozkroku – krążenie tułowia (lub z piłką lekarską nad głową);
 24. Z siadu prostego, nogi w rozkroku – wykonywać leżenie przewrotne i powrót do skłonu z ramionami w przód
 25. Stojąc w lekkim rozkroku – krążenie lub odmachy ramion z hantlami;
 26. W ustawieniu przodem do drabinki z uchwytem oburącz za szczebel – krążenia płotowe na przemian lewej i prawej nogi.

⁹Wolański N, Pariżkova J., *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, Sport i Turystyka, Warszawa 1976, s. 413.

¹⁰Talaga J., *Sprawność fizyczna ogólna*. Testy, Zysk i S-ka, Poznań 2004, s. 19-20.

FELIKS ROCHOWICZ – TRENER LEKKOATLETYKI, KONSULTANT W MIEJSKIM UCZNIOWSKIM KLUBIE LEKKOATLETYCZNYM „BRODNICA” W IŁAWIE.