



TEKST KRZYSZTOF MIZERA,
www.krzysztofميزera.blog.onet.pl

Komu sprint, komu maraton?

Ludzie czasami mawiają, że możliwe, iż ktoś, kto byłby najlepszym skrzyptkiem świata, właśnie teraz kładzie kafelki w czyjejs łazience.

Mnóstwo zależy od rozpoznania młodego talentu i rozwinięcia go w odpowiednim kierunku. A jak jest z bieganiem? Czy dziecko ma talent do biegania? Czy będzie w stanie zostać mistrzem na 100 m czy 100 km?

W ostatnich latach obserwuje się wzrost popularności biegów różnej długości. W coraz popularniejszych na całym świecie, a także i u nas, biegach maratońskich rokrocznie obserwuje się progres dotyczący ilości startujących biegaczy. Z kolei na skutek spektakularnych sukcesów Usaina Bolta w biegach sprinterskich zainteresowanie krótkimi dystansami także istotnie wzrosło. Coraz powszechniejsze są też biegi dla dzieci i młodzieży organizowane zwykle na dystansach 1–4 km. Jest tylko jedno „ale”...

Poszukiwanie talentów

Fakt, że aktywnych biegaczy przybywa, z pewnością wpłynie na poprawę zdrowia i samopoczucia dziesiątek tysięcy ludzi, zmniejszy rozwój chorób takich jak: cukrzyca, otyłość, czy nadciśnienie tętnicze. Ale czy przełoży się na lepsze wyniki w sporcie wyczynowym? Niekoniecznie. Wiele osób bierze udział w biegach, bo są modne, choć nie zawsze dystans idzie w parze z ich predyspozycjami. Jest to szczególnie ważne wśród młodych sportowców, którzy w ten sposób zwyczajnie marnują swój potencjał. A podążając taką drogą, o medale olimpijskie w przyszłości może być coraz trudniej.

Dziecko czy też młody sportowiec zwykle nie wie, jaki kierunek kariery sportowej wybrać, w czym czułby się najlepiej i robiłby postępy. Dlatego

czujni powinni być rodzice oraz nauczyciele WF, którzy byłby w stanie wyłowić dobrze rokującą perelkę. Oczywiście u kilku czy kilkunastoletniego dziecka trudno określić typ i skład włókien mięśniowych, a badania wysiłkowe określające poziom stężenia kwasu mlekowego u dziecka także nie są wymierne. Badania morfologiczne również na nic się w tym przypadku nie zdadzą. Czy jest zatem możliwe określenie, choćby w przybliżeniu, jakie możliwości drzemią w młodym sportowcu? Tak, choć należy pamiętać, iż rozwój somatyczny dziecka będzie trwał jeszcze wiele lat.

Wyłonić sprintera

Poszukiwanie talentu sportowego jest procesem złożonym. Pierwszym etapem powinno być określenie potencjału młodego biegacza, czyli tzw. selekcja, gdy mamy do czynienia z więcej, niż jednym kandydatem. Wbrew pozorom nie zawsze ustawienie wszystkich na linii startu i wyścig na 60 m jest dobrą metodą. Często dzieci mają problemy z poradzeniem sobie z presją startową, oczekiwaniami rodziców itp. Ich psychika nie jest jeszcze ukształtowana, a niepowodzenie może skutecznie zniechęcić do uprawiania danej dyscypliny. Na tym etapie testów należy dokonywać bardziej subtelnie. Aby zatem nie narazić młodego adepta na stres związany z bezpośrednią rywalizacją z innymi, można w tym celu przeprowadzić dwie–trzy próby skoku w dal z miejsca do piaskownicy. Już po pierwszej próbie wyklaruje się kolejność kto pierwszy, kto ostatni. Jeśli kolejne próby potwierdzą wynik pierwszej, to jest dla nas pierwszy sygnał, że osoba, która w każdej z trzech prób była w czołówce, dysponuje większą niż pozostali mocą kończyn dolnych. Zamiennym lub potwierdzającym testem może być wyskok dosiężny (w górę z wyciągniętą ponad głowę prostą ręką), który także określa moc kończyn dolnych (warto zastosować oba). W kolejnej próbie można wykonać skok w dal z biegu, wszak

tu będziemy mogli przyjrzeć się szybkości i technice biegu na krótkim odcinku, ale także przekonać się, czy określona wcześniej moc nóg współgra z szybkością biegu. Jeśli tak, to osoba taka może być predysponowana do biegów sprinterskich. Z kolei osoba, która wypada przeciętnie w tych próbach raczej nie przejawia talentu do tego typu biegów.

W kolejnym etapie można zastosować bieg wahadłowy 10 x 10, polegający na tym, że osobnik biega między dwoma oddalonymi od siebie o 10 m tyczkami (lub od linii do linii) dziesięć razy. Tym sposobem, oprócz dynamiki, jesteśmy w stanie gołym okiem określić ogólną sprawność i zwinność osobnika. Oczywiście osoby przejawiające zdolności i talent do biegów



sprinterskich wykonają ten bieg szybciej niż pozostali.

Dopiero na koniec powinno się przeprowadzić wyścig wszystkich młodych sportowców, np. na 30 i 60 m. Z reguły potwierdza on, że osoba cechująca się wyższą niż inni mocą nóg oraz szybsza i bardziej zwinna w biegu wahadłowym zajmuje pierwsze lub drugie miejsce w bezpośredniej konfrontacji. Taka osoba ponadto cechuje się też inną niż wytrzymałościowiec budową antropometryczną. Jest średniego wzrostu i posiada umięśnione kończyny dolne. Długodystansowcy charakteryzują się natomiast znacznie szczuplejszą budową ciała i długimi, smuklejszymi kończynami. Należy jednak pamiętać, że budowa anatomiczna, szczególnie w młodym wieku sportowca,

może być jedynie elementem pomocniczym w doborze dyscypliny dla danej osoby, nie zaś podstawowym kryterium.

Jak szukać długodystansowców

Sprinterzy wyłonieni. Ale czy to oznacza, że pozostali są potencjalnymi maratończykami? Tym razem wszyscy powinni wziąć udział w testach wytrzymałościowych, by sprawdzić, jak ci szybcy wypadają w starciu z wolniejszymi oraz czy ci wolniejsi posiadają predyspozycje wytrzymałościowe. W tym celu można wykonać test polegający na przebiegnięciu 400 m pięć razy, ale tak, że po każdym 400 m osobnik odpoczywa, maszerując przez 30 s. W sumie przebiec należy 2000 m (lub więcej w zależności od wieku).

Oczywiście można też zastosować test Coopera, ale jest on bardzo obciążający dla młodego sportowca. Osoba, która pokona dystans w jak najkrótszym czasie, a przy tym jak najmniej się zmęczy (będzie zdolna wykonywać inne wysiłki) może być typem wytrzymałościowca. Można zastosować też podskoki w górę, ale nie na wysokość, jak w przypadku wysoku do siężnego, ale na ilość. Sprinter będzie podskakiwał szybciej, dynamiczniej i wyżej, przez co zmęczy się szybciej, niż wytrzymałościowiec, który owych podskoków zapewne wykona więcej. Łatwo też sprawdzić to w warunkach domowych, np. gdy mieszkamy w bloku. Osoby wchodzą szybkim marszem na górę i schodzą w dół do zmęczenia i odmówienia wysiłku. Nie chodzi tu o szyb-

kość pokonywania dystansu, ale o długość przeciwstawiania się zmęczeniu. Sprinter dość szybko zrezygnuje i po kilkudziesięciu sekundach nie będzie w stanie kontynuować wysiłku, w przeciwieństwie do wytrzymałościowca.

Po tego typu testach jesteśmy w stanie w przybliżeniu określić predyspozycje młodego adepta biegania do długich, średnich lub krótkich dystansów. Należy pamiętać, że nie wystarczy wykonać jednego testu, gdyż jego interpretacja często bywa błędna. Koniecznie wykonać należy co najmniej trzy–cztery konkurencje.

Mentalność zwycięzcy

Określenie możliwości fizycznych to jednak nie wszystko. Drugim, bardzo ważnym elementem szukania talentów jest charakter i psychika dziecka. Ważne, by obserwować uważnie dziecko i prowadzić z nim konwersacje psychologiczne, które pozwolą sprawdzić, czy posiada ono mentalność zwycięzcy czy też nie. Jest to bardzo ważny element selekcji, ponieważ gdy dziecko od małego jest leniwe i daje za wygraną, zniechęca się po nieudanej akcji, to prawdopodobne, że jako zawodnik ten zawsze takie będzie i nie poświęci się całkowicie żmudnemu oraz wieloletniemu procesowi szkolenia. A skoro w tak młodym wieku istnieją takie przesłanki, po co ryzykować i inwestować pieniądze oraz czas? Może być też tak, że dziecko zachowuje się przeciwnie, chce zrobić coś jeszcze lepiej, nie poddaje się, cały wolny czas poświęca na uprawianie sportu, zamiast np. na gry komputerowe, ogląda zawody w telewizji zamiast np. kreskówek. Znaczy to, że ma charakter do walki i dobrze rokuje na przyszłość.

Określenie możliwości i predyspozycji fizycznych oraz psychicznych dziecka lub nastolatka to dopiero początek długiej drogi do sukcesu, bez tego jednak trenowanie, bardziej niż przemyślany system, przypomina grę w lotto – uda się jednemu na milion, reszta straci masę czasu i pieniędzy. ■