

Streszczenie

Łączenie różnych efektywnych i optymalnych czasowo strategii treningowych, takich jak: trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT) i trening „małe gry” (SSG), jest bardzo istotne z punktu widzenia trenerów i trenerów przygotowania motorycznego. Pierwszym celem przeprowadzonych badań było określenie zależności pomiędzy powstawaniem zmęczenia a wielkością obciążenia zawodnika podczas treningu HIIT i SSG. Drugim celem była holistyczna ocena efektywności treningu HIIT i SSG, w treningu piłkarzy nożnych. W badaniach wzięło udział 36 piłkarzy nożnych z dwóch drużyn młodzieżowych U - 18, jednego z wiodących klubów piłkarskich z Wrocławia, biorących udział w rozgrywkach ligi makroregionalnej i wojewódzkiej. Zawodnicy zostali losowo przydzieleni do 3 grup badawczych; 2 eksperymentalnych: HIIT i SSG oraz kontrolnej. Założenia eksperymentalnych treningów: - HIIT: 3 serie, 6 x (15s / 15s) - jedna seria / 3 min restytucji po każdej serii, zakładana intensywność: 90-100% HR max. SSG – 3 x 3 + bramkarz + "neutralny"*: 3 serie (3 min wysiłek – jedna seria / 3 min restytucja, po każdej serii), zakładana intensywność: 90-100% HR max. Treningi były wykonywane 2 razy w tygodniu przez 4 kolejne tygodnie. Monitorowanie treningów odbyło się za pomocą oceny postrzeganego wysiłku (RPE), arkusza wellness, wskaźnika restytucji (WSR), systemu GPS „Catapult Sports”; parametrami obciążenia zewnętrznego (Player Load – PL) oraz wewnętrznego (Heart Rate Exertion – HRE). Przed i po eksperymencie przeprowadzono test progresywny w laboratorium i testy terenowe: Yo-Yo IR1, RAST oraz test szybkości na 30 m. Czas trwania projektu badawczego wyniósł 8 tygodni, w tym 4 tygodnie mezocyklu eksperymentalnego, z dwoma jednostkami treningowymi w mikrocyklu. Głównym wynikiem w grupie HIIT było; dodatnia, wysoka korelacja pomiędzy PL i zmęczeniem ($r=0,53$), w dniu potreningowym; dodatnia, przeciętna korelacja pomiędzy PL i bólem mięśniowym w dniu potreningowym ($r=0,48$). W grupie SSG zarejestrowano dodatnią, wysoką korelację pomiędzy HRE i zmęczeniem ($r=0,51$), w dniu potreningowym. W testach laboratoryjnych i terenowych nie zarejestrowano istotnych statystycznie różnic. Wnioski: 1. Podczas analizy arkusza wellness i obciążenia treningowego, w interwencji HIIT, wykazano, że im wyższe PL, tym większe zmęczenie oraz ból mięśniowy w dniu potreningowym. Natomiast podczas interwencji SSG wykazano, że im wyższe HRE, tym większe zmęczenie w dniu potreningowym. 2. Stwierdzono również, że HIIT i SSG wywoływały