

Chłopakom w rajtuzach szybciej odpoczywają nogi

Godzina za kółkiem w drodze na trening, drugie tyle, by wrócić do domu. Czy przejechanie każdego dnia po dziurawych, polskich drogach prawie 200 kilometrów, może mieć wpływ na formę obrońcy lub napastnika? **Paweł Ryngier, trener przygotowania fizycznego Górnika Zabrze** nie ma wątpliwości: - **To dla piłkarza dodatkowy trening każdego dnia!** - podkreśla. O takim problemie w "Gazecie" jeszcze nie pisaliśmy. W kadrach drużyn z naszego, i nie tylko naszego, regionu nie brakuje zawodników, którzy pochodzą z innych części kraju. Tacy gracze zazwyczaj w momencie podpisania kontraktu zmieniają nie tylko klub, ale i miejsce zamieszkania. Ale są i tacy, którzy są tak przywiązani do swojego łóżka, że wolą poświęcić kilka godzin dziennie na dojazdy na treningi, niż zmienić adres. Arkadiusz Kłoda dzień w dzień wsiada w auto i przejeżdża całą aglomerację śląską. Jedzie z Raciborza - gdzie mieszka, do Sosnowca - gdzie stanowi o sile Zagłębia. - To równe 80 kilometrów. Pokonanie tej trasy zajmuje mi około godziny, ale zimą lub gdy trafię na jakiś korek, to jeszcze dłużej - opowiada - zdaniem wielu najlepszy, a już na pewno najbardziej waleczny piłkarz drugoligowego klubu.

Paweł Ryngier nie ma wątpliwości, że codzienne dojazdy na treningi odbijają się na formie i zdrowiu piłkarzy. - **Nie mówię o sytuacji, gdy mają do pokonania kilka, czy kilkanaście kilometrów, ale gdy już spędzają za kierownicą dwie godziny dziennie, to pojawia się problem** - uważa. **Tendencje do przykurczania.** Pierwszym trenerem Kłody, który stwierdził, że uciążliwe podróże mogą mieć wpływ na formę zawodnika, był Jerzy Dworczyk. - Trener zaproponował, żebym przed meczami w Sosnowcu przyjeżdżał do klubu dzień wcześniej i spał w hotelu. Nie zawsze tak robiłem, ale zdarzało się. Przyznam, że potem na boisku czułem się świeższy - mówi Kłoda. **Ryngier** zwraca uwagę na nienaturalną sylwetkę piłkarza podczas prowadzenia samochodu. - **Jest cała grupa mięśni, które mają przez to tendencję do przykurczania - co w konsekwencji może doprowadzić do kontuzji. Obciążony jest też kręgosłup** - wyjaśnia. Janusz Kudyba, trener Zagłębia, zgadza się z **Ryngierem**. - Pamiętam czasy, gdy grałem w Motorze Lublin. Zdarzały nam się wtedy wyjazdy nad polskie morze - dwanaście, trzynaście godzin w autokarze. Wiem z doświadczenia, że po takiej podróży - nawet mimo przespanej nocy w hotelu - nigdy nie zagrałem na przyzwoitym poziomie. Zawsze czułem zmęczenie. Dlatego, gdy ostatnio usłyszałem opinię jednego pseudoznawcy, że sześć godzin w autokarze, to dla piłkarza żaden problem, to ogarnął mnie pusty śmiech - podkreśla.

Ryngier zauważa również, że codzienne podróże mają duży wpływ na regenerację piłkarza. - **W czasie, gdy pracowałem w Sosnowcu, przeprowadziłem test. Sprawdziłem zakwaszenie organizmu Arka Kłody przed, po i w dniu meczu. Średni poziom mleczanów w organizmie piłkarzy określa liczba 1,7 milimola. W przypadku Arka było to, aż 2,5 milimola! Badania powtórzyliśmy podczas obozu, gdy Arek spał w hotelu. Wtedy już regenerował się bardzo fajnie. Poziom 0,8 do 1,2 był dla niego maksymalny** - opowiada. Kłoda: - Przyzwyczaiłem się już do tych podróży. Z początku to się człowiek trochę męczył, ale teraz to już dla mnie rutyna. **Paweł Ryngier** ma rację, gdy po ciężkim treningu zaraz wsiadę do auta, to po powrocie do domu czuję się zmęczony. Dlatego staram się unikać takich sytuacji. W klubie mamy dobre urządzenia do odnowy biologicznej. Korzystam z nich. Czekam godzinę po treningu, zanim ruszę w drogę powrotną - wyjaśnia piłkarz Zagłębia.

Ryngier: - *Najważniejsze to dobrze rozciągnąć mięśnie. Pavel Nedved* (czeski pomocnik Juventusu Turyn - przyp.red.), *zdradził ostatnio, że nigdy nie potrzebował masażu, gdyż wystarcza mu dobry stretching.*

Na kłopoty rajtuzy. *Dobłą metodą na przyspieszenie regeneracji są też specjalne rajtuzy. Stosują je między innymi piłkarze Podbeskidzia. Niezwykłość rajtuzów ma związek z tym, że są... niezwykle obcisłe. Badania potwierdziły, że dzięki ich stosowaniu mięśnie są lepiej wyprofilowane, a ich struktura bardziej trwała - co z kolei zmniejsza liczbę urazów, poprawia przepływ krwi i prowadzi do lepszej przemiany tlenowej, a w konsekwencji większej siły i lepszych wyników. - Rajtuzy powodują, że poprawia się przepływ krwi w żyłach. Każdy piłkarz powinien je zakładać w drodze z meczu wyjazdowego. To nie jest duży wydatek - kosztują raptem 150 złotych. W kolarstwie, czy lekkoatletyce są już normą* - mówi Ryngier. Kłoda zdradza, że zarówno on - jak i kilku innych piłkarzy z Sosnowca - też kupiło takie rajtuzy. - Rzeczywiście poprawiają krążenie - dodaje. Trener Kudyba zwraca też uwagę na obciążenie psychiki piłkarza, który w czasie jazdy często zmaga się ze stresem. - Wiele osób mówi - "Jazda mnie relaksuje. Wsiadam, odpalam silnik i jadę...". Guzik prawda! Wzmoczona koncentracja też może mieć wpływ na motorykę piłkarza. Gdy grałem w Zagłębiu trzech moich kolegów - Romek Kujawa, Bogdan Pisz i Krzysiek Koszarski - każdego dnia pokonywało 70 kilometrów w jedną stronę z Wrocławia do Lubina. Nigdy bym się z nimi nie zamienił - podkreśla.

Jerzy Dworczyk, były trener Kłody, uważa, że uciążliwe podróże na trasie Racibórz - Sosnowiec mają związek z ostatnimi kontuzjami piłkarza. - Tego bym w żaden sposób nie łączył. Urazy, które mnie ostatnio trapią, wynikały z walki, gry. To nie są kontuzje zmęczeniowe, tylko mechaniczne - uważa zawodnik. Po stronie piłkarza staje doktor Jerzy Wielkoszyński, który w ciągu długiej kariery lekarskiej pomógł wrócić do zdrowia setkom sportowców. - Nie ma co demonizować. Ten problem dotyczy wielu piłkarzy. Rozmawiałem o tym m.in. z Jurkiem Brzęczkiem, który dojeżdża teraz Krakowa do Bytomia. Na ulicach dużych miast też są teraz takie korki, że nawet dojazd z jednej do drugiej dzielnicy może zająć godzinę. Dobra rozgrzewka to najlepsze antidotum na długą jazdę - kończy.

Źródło: *Wojciech Todur, 2009-03-25, ostatnia aktualizacja 2009-03-25 21:18, Gazeta Wyborcza Katowice*

