



Cichy „OJCIEC SUKCESU”

Dr Paweł Ryngier, specjalista od przygotowania fizycznego, zdradza nam szczegóły swojej pracy.
- Ja ich w piłkę nie nauczę grać, mogę im pomóc w tym, żeby mieli więcej czasu na grę, bo będą mieli mniej kontuzji - mówi.

Mięsień jest niewolnikiem umysłu

Specjalista od przygotowania fizycznego wyjaśnił nam ideę dzisiejszych ćwiczeń. - Jest to forma dynamicznej pracy, związana z szybkością. To ćwiczenie pobudza u piłkarza, który jest z przodu, konkretną partię mięśni. Natomiast drugiemu pozwala na przekroczenie pewnego progu. Zawodnik, który jest z tyłu nigdy nie osiągnie takiej prędkości sam. Mięsień jest niewolnikiem umysłu, co mocno utrudnia rozwój. Piłkarz po "wysrzeleniu" łapie odpowiednią szybkość, wielokrotność takiego impulsu pozwala zapisać w głowie informacje o prędkości i pracy mięśni. Jeśli mięsień rozwija się w konkretnym kierunku tzn., włókien szybkich, to pozwala przy dobrej technice i koordynacji poprawić szybkość - wyjaśnia Ryngier.

Robimy to teraz, by uniknąć kontuzji, przeciążeń związanych z meczami. Okres ostatnich trzech tygodni poświęciliśmy więc na przygotowanie siłowe, a także plyometrię, czy trening skocznościowy, kontrolujemy następujące po sobie napięcia mięśniowe. Są to dosyć duże obciążenia. Dodatkowo pracujemy na ekspanderach, czyli gumach. Jest to trening decydujący o sile mięśniowej hamującej, tzw. ekscentryczny. W tych wszystkich ćwiczeniach zwracaliśmy również uwagę na coś takiego, co nazywa się sensomotoryką. Są to wszystkie ćwiczenia, zarówno siłowe, jak i plyometryczne, które wykonywaliśmy w warunkach niestabilności.

Przygotowanie fizyczne

Mówiąc o przygotowaniu fizycznym, z punktu widzenia widza rozumiane jest to w aspekcie, czy zawodnik biega szybko, czy jest w stanie wytrzymać całe spotkanie, czy łapią go skurcze. Natomiast ja się zastanawiam, dlaczego zawodnik jest bardzo dobry w sprawdzianie szybkościowym i wyniki ma jak sprinter, a na boisku tego nie widać. Jeśli przeciwnik miją naszego piłkarza z lewej strony, a on obraca się przez prawą rękę, to ja szukam przyczyny, dlaczego tak to robi i traci czas. Patrę również na piłkarza i zastanawiam się dlaczego nie potrafi przepracować 4 tygodni bez kontuzji, czy problemów bólowych, naciągnięć itp. Teoretycznie są to urazy mechaniczne, ale każdy taki uraz musi zastanawiać, gdyż jakieś ogniwo w naszym układzie ruchu musi być słabe. Właśnie na takie sprawy poświęcam dużo czasu.

Mamy szansę pracować dalej i myślę, że motorycznie - właśnie pod względem mięśniowym, uzupełniania ubytków, które ci zawodnicy mają, w formie nawet koordynacji biegowej, czy rozpoczęcia lub zakończenia sprintu - mamy jeszcze bardzo dużo pracy.

Motoryka, motoryka

To się tak mówi, motoryka, motoryka, że wybiera się zawodników superszybkościowych i w ogóle doskonałych pod każdym względem. Bardzo fajny model kreuje zachód. Podstawą i fundamentem każdego zawodnika jest bardzo szeroka motoryka. Wizualizując, ma ona „metr szerokości”, to jest taka podstawowa miara. Gdybyśmy zapytali zawodnika, czy jeździ na rowerze, rolkach, deskorolce, nartach, czy gra w siatkówkę... to po odpowiedzi można ocenić motorykę piłkarza. To jest tzw., motoryka podstawowa. Jest też motoryka specjalna,

czyli ta, którą się trenuje w konkretnej dyscyplinie, ona ma około „pół metra”. Jest to taki kolejny schodek na tym metrze, a tak naprawdę kształtowanie umiejętności to „20 centymetrów”. W tych umiejętnościach można dopiero ćwiczyć. Na zachodzie są do tego przygotowani od małego. To są zawodnicy faktycznie dobrani idealnie pod względem konkretnych atrybutów. Tutaj jest taka abstrakcja, że my staramy się coś poprawić, ale ile można poprawić u zawodnika 25, czy 30-letniego? Czasami po prostu sprowadza się to do tego, że rozciągnie się pewną grupę mięśniową inną wzmocni i zawodnikowi już jest łatwiej odwrócić się w prawo lub w lewo. Ruchomość w stawie skokowym jest lepsza i to procentuje dla skoczności. Dzięki temu nie przeciąża układu ruchu i poprawia swoje umiejętności w ćwiczeniach z piłką.

Zimowa przerwa najważniejsza?

Sformułowanie, iż zimowa przerwa jest najważniejsza w przygotowaniu do sezonu, moim zdaniem jest na wyrost. W każdym okresie forma przygotowania w czasie 7 tygodni jest w zupełności wystarczająca. W ósmym tygodniu można się zastanawiać, co dalej robić. Teraz zawodnicy będą mieli dość długą przerwę, ale każdy z nich, według swoich wyliczonych obciążeń na siłowni, czy czasu biegu na dany dystans, będzie miał ten czas zaplanowany. Wszyscy będą mieli około 18 indywidualnych treningów, czyli z 6, zrobią się tylko 3 tygodnie wolnego. Jeśli piłkarze podejną do tego poważnie, będzie to podstawa, by rozpocząć przygotowania z pewnego pułapu.

Trzeba grać od pierwszej kolejki

Zawsze śmieję się z trenerów, gdy słyszę: „Przygotowuję się na szósty mecz”. Szósty mecz się nie odbył i zespół spadł z ligi. To jest taka zabawna anegdota. Generalnie chodzi o to, aby przygotować się w odpowiedni sposób do sezonu, by w kadrze drużyny, którą wybiera sztab szkoleniowy, była możliwość rotacji. Tak, by dać odpocząć zawodnikom, którzy czują zmęczenie.

W rozgrywkach pucharowych na pewno zadziała adrenalina. Ktokolwiek by nie zagrał, to będzie walczył. Każdy będzie dawał z siebie więcej, niż będzie do tego przygotowany. Dlatego zawsze zastanawiamy się przede wszystkim, jak dać odpocząć zawodnikom. Forma odpoczynku czynnego, rekreacyjnego, bez piłki, nawet 2 dni wolnego dużo ułatwia. Znamy organizmy tych chłopaków, dlatego potrafimy te siły lepiej rozkładać. Pamiętajmy, że może dojdą nowi piłkarze, których trzeba będzie poznać i wkomponować w drużynę.

Źródło: Maciej Wasik, 2009-12-07, 11:15, 2010-02-12, 21:53, www.zaglebie.eu