

Autor: Wojciech Todur, data: 13.09.2006 r.

Piłkarze Zagłębia Sosnowiec pomogą Ronaldinho?

Czy to możliwe, że dzięki piłkarzom Zagłębia Sosnowiec słynny Ronaldinho już wkrótce będzie lepiej wykonywał rzuty wolne. Niewykluczone!

Paweł Ryngier, były piłkarz, a dziś trener odnowy biologicznej sosnowieckiego klubu, obronił wczoraj pracę doktorską w katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego. Praca zatytułowana *"Ocena przydatności zastosowania wybranych wzorców metody PNF u piłkarzy nożnych"* powstała dzięki i przy udziale piłkarzy Zagłębia.

Pracę pisał pod kierunkiem prof. **Edwarda Saulicza**, a jednym z recenzentów był rektor uczelni, prof. **Zbigniew Waśkiewicz**. - *Tytuł brzmi dość tajemniczo, ale generalnie chodzi o rehabilitację neurologiczną i poprawę zdolności kordynacyjno-motorycznych – tłumaczy świeżo upieczony doktor.*

Przez prawie rok Ryngier poddawał wyselekcjonowaną grupę 39 piłkarzy (w tym i juniorów) specjalistycznym ćwiczeniom, by znaleźć odpowiedź na pytanie, czy "możliwa jest poprawa skuteczności gry w piłkę". W eksperymencie wzięli m.in. udział ligowcy **Bartłomiej Chwalibogowski** i **Przemysław Pitry** - *To był fajny czas. Paweł poddawał nas różnym próbom. Nie do końca wiedziałem, o co chodzi, bo Paweł nigdy nie obnosił się z tym, że pisze doktorat. Cieszę się, że mogłem mu pomóc* - podkreśla Pitry, dziś już piłkarz Lecha Poznań. - *Praca jest cenna, bo pomaga znaleźć nowe drogi do doskonalenia w czasach, gdy sportowcy osiągnęli pogranicza ludzkich możliwości* - mówi prof. **Zbigniew Waśkiewicz**, rektor katowickiego AWF-u.

Metody badań i specjalistyczne terminy, którymi jest naszpikowana praca Ryngiera, z pozoru wydają się zupełnie niezrozumiałe. - *Ale mogą na przykład pomóc wykonywać rzuty wolne* - wyjaśnia sosnowiczanie. Podczas badań Ryngier starał się dociec, jaki wpływ na precyzję strzału ma stabilna postawa, zamknięte oczy czy hałas dochodzący do uszy piłkarzy. By rozproszyć uwagę zawodników, rzucał w nich piłką lekarską, kazał zamykać jedno bądź drugie oko. - *Okazuje się, że wystarczy zamknąć piłkarzowi jedno ucho i już z pozoru świetnie wytrenowane uderzenie z rzutu wolnego zamiast do siatki polecą w trybuny. To odpowiedź dla kibiców, którzy doskonale wiedzą, jak zamknąć uszy zawodnikowi... Głośny doping to skuteczna metoda* - uśmiecha się Ryngier.

Paweł Ryngier jest najdłużej związaną z Zagłębiem Sosnowiec osobą ze sztabu szkoleniowego. Był on masażystą klubu jeszcze w czasach gdy w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych Zagłębie grało w trzeciej lidze. Stażem może mu dorównać jeszcze obecny trener **Jerzy Dworczyk**, ale w przeciwieństwie do trenera, tylko Ryngier nieprzerwanie od ośmiu lat pracuje z pierwszym zespołem Zagłębia Sosnowiec.