

Tadeusz Ambroży, Krzysztof Latinek

Rola treningu gibkości w szkoleniu piłkarzy

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 12, 53-59

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Tadeusz Ambroży, Krzysztof Latinek
AWF Kraków, WSBiP Ostrowiec Św.

Rola treningu gibkości w szkoleniu piłkarzy

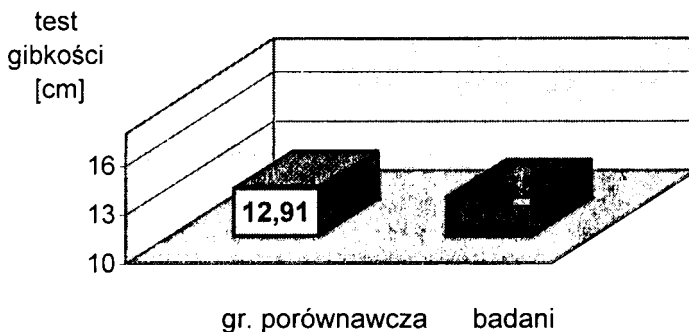
Piłka nożna to dyscyplina sportu, ciesząca się ogromną popularnością, zarówno w Polsce, jak i na świecie. O sukcesie w tej męskiej, twardej grze decyduje zarówno sprawność fizyczna, jak i wyszkolenie techniczne oraz realizacja założeń taktycznych całego zespołu. Dzisiejsze oblicze piłki nożnej ściśle łączy się również z osiągnięciami medycyny sportowej oraz założeniami szeroko rozumianego marketingu. Wszystko to decyduje o dużej profesjonalności, a co za tym idzie widowiskowości tej dyscypliny.

Na sprawności fizycznej w istotny sposób oddziałuje poziom podstawowych zdolności motorycznych zawodnika (szybkość, wytrzymałość i siła), a także koordynacja ruchowa (Szopa i wsp. 1996). W większości dyscyplin sportowych właśnie te cechy odgrywają decydującą rolę. W zależności od specyfiki dyscypliny, większy nacisk kładzie się na rozwój wytrzymałości, szybkości lub siły. Istotnym elementem warunkującym osiągnięcie dużej amplitudy ruchu w wykonywanych ćwiczeniach oraz pozwalającym utrzymywać optymalny poziom sprawności przez wiele lat, a także zapobiegającym kontuzjom jest właściwość morfologiczno – funkcjonalna ustroju nazwana *gibkością*. Zależy ona od wielu elementów struktury i budowy anatomicznej stawów, od położenia kąтового stawów sąsiednich, od elastyczności mięśni, torebek stawowych i ścięgien. Ponadto wiele czynników zewnętrznych ma wpływ na aktualny poziom tej cechy oraz decyduje o efektywności jej treningu. Jeżeli temperatura otoczenia jest niska, chwilowy poziom gibkości jest mniejszy. Najlepsza pora do jej treningu to godziny popołudniowe lub wieczorne. Zmęczenie np. zbyt długim i męczącym treningiem, powoduje osłabienie dyspozycji gibkościowych, natomiast krótka, intensywna i wszechstronna rozgrzewka pozwala na lepsze oraz bardziej efektywne wykonywanie ćwiczeń rozciągających, a także zwiększa zakres ruchu w poszczególnych stawach.

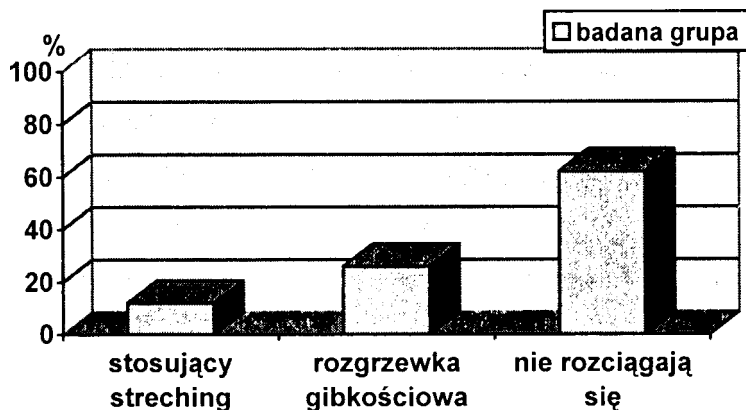
Optymalny poziom gibkości jest niezbędny w piłce nożnej dla prawidłowego wykonywania elementów technicznych. Zakres ruchów w poszczególnych stawach powinien nieco przekraczać amplitudę ruchów specjalistycznych, umożliwiając wykonanie ruchu w pełnym zakresie, bez oporu mięśni antagonistów, zmniejszając prawdopodobieństwo kontuzji. Wysoki poziom rozwoju gibkości warunkuje efektywną pracę mięśni w ćwiczeniach siłowych. Jej stan wpływa ponadto na estetykę wykonywania ruchów, płynność,

obszerność i harmonię. Poziom rozwoju gibkości warunkuje poprawność wykonywania między innymi ćwiczeń zwinnościowych oraz technicznych w piłce nożnej, a także efektywną pracę mięśni w ćwiczeniach szybkościowo-siłowych. Trening gibkości ponadto stanowi doskonale uzupełnienie treningu siłowego oraz służy wszechstronnemu i wieloaspektowemu kształtowaniu sprawności fizycznej.

Badania własne przeprowadzone na grupie 30 studentów AWF w Krakowie uprawiających piłkę nożną, wskazują na gorsze wyniki w próbie gibkości (badanej testem skłonu w przód w siadzie – Eurofit 1989) w badanej grupie od średniej dla populacji w tej próbie (Ryc.1). Przyczynę takiego stanu rzeczy można tłumaczyć zaniedbaniem treningu gibkości, gdyż jedynie 12 % badanych deklaruje systematyczne stosowanie ćwiczeń gibkościowych w treningu, a 26 % stosowanie ćwiczeń rozciągających jedynie podczas standardowej rozgrzewki (Ryc.2).



Ryc. 1. Porównanie wyników skłonu w przód studentów i grupy porównawczej



Ryc. 2. Zestawienie procentowe piłkarzy stosujących ćwiczenia rozciągające w treningu siłowym

W kształtowaniu gibkości wyróżnia się ćwiczenia wykonywane dzięki pracy mięśni antagonistycznych w stosunku do strony rozciąganej. Można do nich zaliczyć: wymachy, odrzuty, krążenia, aktywne skłony, skręty, wypady, mostki, szpagaty. Mogą one mieć charakter dynamiczny, poprzez szybki ruch lub statyczny dzięki utrzymywaniu części ciała w wybranej pozycji. Ćwiczenia rozciągające można wykonywać przy pomocy własnych mięśni lub wykorzystując działanie sił zewnętrznych np. współćwiczącego. Gibkość można rozwijać wykorzystując metodę powtórzeniową w formie powtarzanych serii po kilka (3–10) rytmicznych ruchów, stosując krótkie przerwy. Ogólna ilość powtórzeń waha się w granicach od 30 do 70, w zależności od stawu. Tak dobrane ćwiczenia mogą także stanowić doskonałą rozgrzewkę przed właściwym treningiem.

Nowoczesną, odrębną metodą treningu gibkości jest stretching, który polega na stopniowym rozciąganiu mięśni. Istotą stretchingu są trzy elementy:

1. Napięcie mięśnia lub grupy mięśni przez wywołanie skurczu, nie wykonując przy tym ruchu (statyczne lub izometryczne napięcie mięśni);
2. Chwilowe rozluźnienie mięśni;
3. Spokojne rozciąganie mięśnia do uzyskania pożądanej pozycji końcowej oraz wytrzymanie w tej pozycji przez założony okres czasu (10-60 sekund).

Ćwiczenia rozciągające w tej metodzie powinny być wykonywane bardzo wolno, w zakresie aktualnych możliwości, bez dynamicznego, pulsacyjnego pogłębiania w pozycjach ekstremalnych. Oddychanie, podobnie jak we wszystkich ćwiczeniach siłowych, powinno być kontrolowane, równomierne, płynne i głębokie, nie wolno zatrzymywać oddechu.

Propozycja autorów pracy oparta jest na kompleksowym podejściu do treningu sprawności i połączeniu ćwiczeń siłowych oraz ogólnorozwojowych z treningiem gibkości, realizowanym według założeń stretchingu, a także *asan jogi* wraz z czasem ich wytrzymania w pełnym rozciągnięciu (30-60 sekund). Zakładając, że każda seria ćwiczeń siłowych powoduje wstępne zmęczenie, napięcie i skurcz pracującej grupy mięśni, można przypuszczać, że stosując stretching w treningu siłowym wystarczy po zakończeniu serii treningowych rozluźnić i rozciągnąć daną grupę mięśniową (drugi i trzeci element stretchingu). Najkorzystniej jest wykorzystać stretching statyczny, polegający na wykonywaniu ruchu do momentu maksymalnego, na granicy możliwego do wytrzymania bólu rozciągnięcia ćwiczonych mięśni (można zastosować zasadę wstępnego i pogłębionego rozciągnięcia) i przytrzymaniu tej pozycji przez założoną ilość czasu (nieco dłużej niż w klasycznym stretchingu), samodzielnie lub przy pomocy sił zewnętrznych (za pomocą przyrządu lub partnera).

Poniżej przedstawiono przykładowy zasób ćwiczeń siłowych dla poszczególnych grup mięśniowych oraz rozciągających możliwych do wykorzystania w treningu siłowym po zakończeniu serii na daną grupę mięśniową. Proponowane ćwiczenia wykonywane są przede wszystkim z obciążeniem własnego ciężaru ciała ze szczególnym nastawieniem na te partie mięśni, które są słabiej rozwinięte u zawodników uprawiających piłkę nożną (Ryc.3).

Grupa mięśniowa	Ćwiczenia podstawowe	Ćwiczenia dodatkowe	Rozciąganie
Mięśnie klatki piersiowej	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem (pompki), pompki na poręczach lub trzech ławeczkach w podporze przodem	Ćwiczenia z gumami – ściąganie gum do siebie, rozciąganie na zewnątrz, izometrycznie-ściskanie prostych lub złożonych dłoni	Łączenie łokci, rozpychanie klatki we framudze drzwi, rozciąganie przez zbliżanie barków do siebie oraz odwodzenie prostych ramion
Mięśnie najszerze grzbietu	Podciąganie na drążku (różne sposoby), wspinanie po linie, wspieranie ciągiem na kółkach	Ćwiczenia z gumami – rozciąganie na zewnątrz w opadzie, izometrycznie-rozciąganie zaplecionych dłoni	Zbliżanie barków z przodu tułowia, rozciąganie grzbietu w wąskim chwycie za poręcz

Mięśnie dolnej części grzbietu	Skłony w tył w leżeniu przodem, wznosy nóg w leżeniu przodem	Równoczesne wznosy tułowia i nóg w leżeniu przodem, izometrycznie - wytrzymanie w wygięciu w tył lub <i>kołyski</i>	Skłony w przód w pozycji stojącej lub w siadzie skrzyżnym, na krześle, prostym, skłony w przód, w rozkroku
Mięśnie dwugłowe ramion	Podciąganie na drążku w podchwycie (w zwisie lub z leżenia tyłem), podciąganie w zwisie na kółkach	Ćwiczenia z gumami – uginanie przedramion, izometrycznie – napinanie mięśni trzymając za drążek RR ugięta w stawie łokciowym	Próby przeprostu ramienia wolne lub w oparciu o ścianę, wyciąganie boków tułowia w pozycji stojącej, ramiona w górę, palce zaplecione
Mięśnie trójgłowe ramion	Ugięcia ramion w podporze na poręczach (statyczne lub zamachowe), pompki tyłem, wspieranie na poręczach	Ćwiczenia z gumami- <i>francuskie wyciskanie</i> , pompki w opadzie i oparciu o dolny szczebel drabinki	Wznosy prostych ramion w górę, dłonie zaplecione za plecami
Mięśnie barków	Pompki w staniu na rękach (na podłożu, ławeczce lub poręczach)	Ćwiczenia z gumami - unoszenie ramion bokiem, przodem, w opadzie, wzdłuż tułowia	Zaplatanie ramion z tyłu (jedna ręka z góry, druga z dołu), składanie za plecami <i>jak do modlitwy</i> , opad tułowia z oparciem o drabinki, zwis tyłem do drabinek, rozciąganie w parach, w leżeniu przodem lub przy drabinkach, ćwiczenia mostka i przygotowawcze

Mięśnie brzucha	Wznosy nóg lub tułowia w leżeniu tyłem, zwisie oraz podporze, wymyki na drążku (ćwiczenie kompleksowe)	Poziomki, siady równoważne lub skulone, <i>kołyski</i> w leżeniu tyłem	Wygięcia w tył, leżeniu przodem lub tyłem, na krześle lub w podporze, mostek
Mięśnie nóg	Przysiady obunóż, jednonóż, z partnerem na barkach, wyskoki z przysiadu	Zeskoki w głąb z wytrzymaniem pozycji półprzysiadu, skoki przez przeszkody (obunóż, jednonóż), wyskoki i zeskoki na skrzynię, przeskoki przez skrzynię, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę	Dociąganie pięty do pośladka w staniu lub leżeniu przodem, pogłębianie wypadu, próba <i>szpagatu</i> , wytrzymywanie w pozycji skłonu w przód, leżenie tyłem – po siadzie klęcznym, siad płotkarski

Podczas realizacji zaprezentowanego powyżej systemu treningowego, w grupie studentów AWF stwierdzono istotną poprawę w wynikach prób gibkości (skłon w przód w siadzie prostym, w rozkroku oraz mostek), zarówno w czasie pojedynczych zajęć treningowych, jak i w kolejnych dniach realizacji programu treningowego. Ponadto istotnym elementem wydaje się być dobre samopoczucie ćwiczących oraz mniejsze odczucie zmęczenia pracujących mięśni niż podczas realizacji zajęć opartych jedynie o trening siłowy.

Piśmiennictwo:

1. Ambroży T. 2001, *Samoobrona – podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji*. UKFiS – ZG TKKF, Warszawa.
2. Ambroży T., Ambroży D. 2002, *Analiza metod, zasad i sposobów treningu siłowego stosowanych u osób uprawiających rekreacyjnie ćwiczenia siłowe.*, [W]: Biuletyn Krajowej Federacji „Sportu dla wszystkich” 3/2002, MENiS, Warszawa.
3. Anderson B. 1982, *Stretching*, Felicitas Hübner Verlag.
4. Anderson B. 1999, *Stretching przy komputerze*, Wydawnictwo Gord, Gdańsk.
5. Eurofit, 1989, *Europejski test sprawności fizycznej*, Przekład z j. ang.: H. Grabowski i J. Szopa, AWF, Kraków.
6. Gablankowski A. 1994. *Stretching w szkole*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
7. Grabowski H. 1997, *Teoria fizycznej edukacji*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
8. Grabowski H. 2000, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
9. Kurz T. 1997. *Stretching trening gibkości*. Biblioteka Trenera, RCMSzKFiS Warszawa.
10. Sozański H. 1993, *Podstawy teorii treningu*, RCMSzKFiS, Warszawa
11. Slöveborn A.S.1989., *Stretchin*, Sport i Turystyka, Warszawa.
12. Szopa J., Mleczko E., Żak S. 1996, *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa-Kraków.