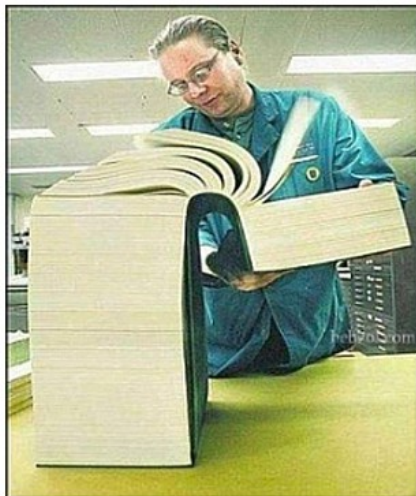

Specjalistyczny trening bramkarek w oparciu o lepsze zrozumienie...kobiety

Daniel Pawłowski, I Konferencja Metodyczno Szkoleniowa -
"Kompleksowe przygotowanie w piłce nożnej kobiet", Opole, 24.02.2013





W KSIĘGARNIACH
POJAWIŁA SIĘ
NOWA POZYCJA
"JAK ZROZUMIEĆ
Kobietę"



TRENINGDECYZYJIBRAMKARZA
DANIEL PAWŁOWSKI

Najślabsze ogniwo mięśniowe u bramkarek: mięśnie kończyn górnych

“Hope przez lata treningu bramkarskiego upadała na prawe ramie, że omal go nie zniszczyła. Jej uraz to jedno z najbardziej poważnych kontuzji jakie widziałem przez ostatnie 28 lat”

Bruce Snell , fizjoterapeuta współpracujący z bramkarką reprezentacji
USA - Hope Solo



Wskazania treningowe dla bramkarek

- jakościowa rozgrzewka ze zwróceniem uwagi na reakcje ciała podczas zmiany kierunku i zmiany prędkości,
- ćwiczenia mięśniowo-neurologiczne,
- poprawa stabilności kolan w trakcie skoków, lądowania, piwotowania,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie barków oraz pleców.



Rozgrzewka=Edukacja

TABLE 1
Prevent Injury and Enhance Performance Program^a

Exercise	Distance	Repetitions
1. Warm-up		
Jog line to line	50 yd	1
Shuttle run	50 yd	1
Backward running	50 yd	1
2. Stretching		
Calf stretch	NA	2 × 30 s
Quadriceps stretch	NA	2 × 30 s
Hamstring stretch	NA	2 × 30 s
Inner thigh stretch	NA	2 × 30 s
Hip flexor stretch	NA	2 × 30 s
3. Strengthening		
Walking lunges	20 yd	2 passes
Russian hamstring	NA	30
Single-toe raises	NA	30, bilaterally
4. Plyometrics		
Lateral hops	2- to 6-in cone	20
Forward hops	2- to 6-in cone	20
Single-leg hops	2- to 6-in cone	20
Vertical jumps	NA	20
Scissors jumps	NA	20
5. Agilities		
Shuttle run	40 yd	1
Diagonal run	40 yd	1
Bounding run	45-50 yd	1

Mandelbaum et.al. (2005) porównał tradycyjną rozgrzewkę z rozgrzewką nastawioną na edukację, streczing, trening siłowy, plyometryczny oraz specyficzne ćwiczenia zwinnościowe pośród ponad 6500 zawodniczek.

Follow up: 88% redukcja urazów ACL w pierwszym sezonie, 74% w drugim sezonie w porównaniu z grupą kontrolną.



Program PEP

- Prevent injuries Enhance Performance,
- ćwiczenia mięśniowo-neurologiczne MUSZĄ stanowić podstawę programów szkoleniowych bramkarek (już najmłodszych), prawidłowo objaśniane przez trenera oraz nadzorowane,
- badanie Myklebust et.al. (2003), 850 zawodniczek, 3 sezony. Reducja urazów w 1 sezonie, w następnym sezonie zawodniczki miały za zadanie przeprowadzać ćwiczenia programu bez nadzoru trenera. Rezultat: **ilość urazów wróciła do poprzedniego poziomu!!**



Mięśnie kończyn górnych to “najsłabsze ogniwo”
w sile całkowitej kobiet!

Co to oznacza dla trenerów bramkarek?

Trening siły i mocy

- trening siły i mocy (plyometryczny) znacząco zwiększa możliwości zawodniczek,
- prawidłowa technika lądowania kluczowa,
- unikać intensywnych ćwiczeń plyometrycznych, zwłaszcza zeskoków w głąb.



Cykl 24-tygodniowy:

Akcent: wzrost siły i mocy zwłaszcza m. kończyn górnych

- zawodniczki: bramkarki Hibernian LFC, rozgrywki - WSPL (Women Scottish Premier League),
- cel: przygotowanie bramkarek do udziału w rozgrywkach oraz innych meczach (konsultacja z fizjoterapeutą reprezentacji Szkocji),
- czas trwania programu: 24 tygodnie
- ćwiczenia w etapie lokalnej wytrzymałości siłowej: izolowane;
- etapie siły: segmentowe/globalne; etapie mocy: globalne/plyometryczne,
- bramkarki: Gemma Fay, Hannah Reid, Lucy Cook,
- doświadczenie bramkarek w tego typu programach: GF - 4 lata, HR - 7 miesięcy, LC - 2,3 lata.
- urazy: GF i HR - dolny odcinek grzbietu (wyleczone), LC - skręcony nadgarstek (rehab.),
- GF i HR - akcent na wzrost siły i stabilności w odcinku lędźwiowym.

Okres szkoleniowy	Etap (zwiększana cecha, czas trwania)	Treningi (liczba, częstotliwość)
Przygotowawczy 10 tygodni	Lokalna wytr. siłowa (2 tyg.)	6 3 w tygodniu
	Siła mięśniowa (3 tyg.)	9 3 w tygodniu
	Moc - zwiększanie (5 tyg.)	15 3 w tygodniu
Startowy (trening, rozgrywki WSPL, 14 tyg)	Moc - zwiększanie + utrzymanie (14 tygodni)	28-14 2 lub 1 w tyg.
SUMA: 24 tygodnie		



Nieprawidłowa technika lądowania,



LITERATURA:

1. Mandelbaum, B.R., Silvers, H. J., et. al. (2005). Effectiveness of a Neuromuscular and Proprioceptive Training Program in Preventing the Incidence of Anterior Cruciate Ligament Injuries in Female Athletes. *American Journal of Sports Medicine*: vol. 33, No. 7, 1-8.
2. Myklebust, G., Engebretsen, L., Braekken, I., Skjølberg, A., Olsen, O., Bahr, R. (2003). Prevention of anterior cruciate ligament injuries in female team handball players: a prospective intervention study over three seasons. *Clinical Journal of Sport Medicine*: 13: 71-78.
3. Pawłowski, D., Trzaskoma, Ł. (2012). Szkolenie bramkarzy w piłce nożnej, wiek: 12-16 lat. Wyd. Zys i S-ka. Poznań.
4. Trzaskoma, Z., Trzaskoma, Ł. (2001). Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.

Dziękuję za Państwa uwagę,
Daniel Pawłowski
tdb.com.pl

