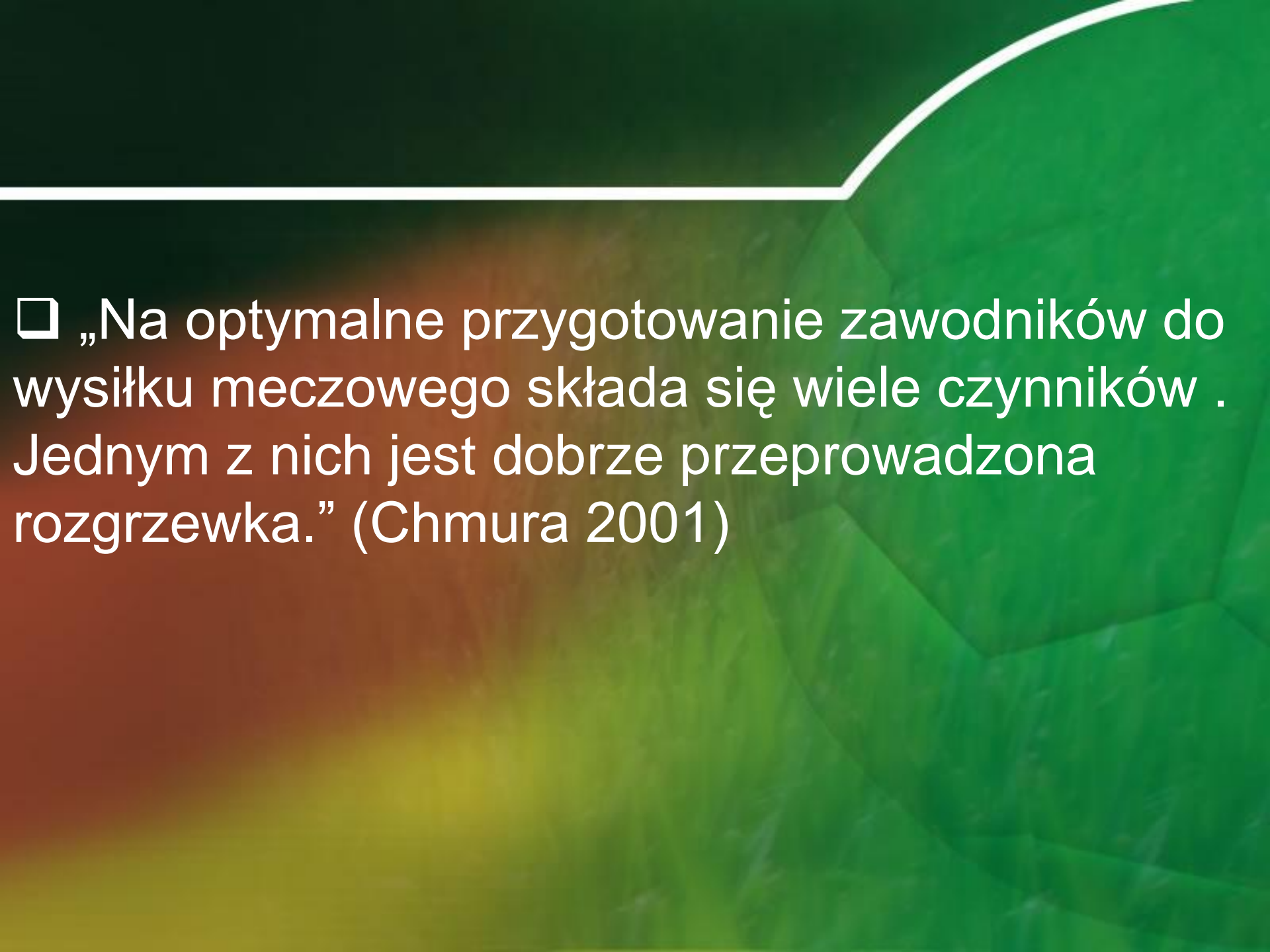




Trener Marcin Węglewski

ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA W PIŁCE NOŻNEJ

The background features a green and yellow soccer ball pattern on the right side, transitioning into a dark green gradient on the left. A white line runs horizontally across the top, curving upwards on the right side.

□ „Na optymalne przygotowanie zawodników do wysiłku meczowego składa się wiele czynników . Jednym z nich jest dobrze przeprowadzona rozgrzewka.” (Chmura 2001)



Definicja

□ W literaturze spotykamy różnie zdefiniowaną rozgrzewkę, ale ogólnie możemy przyjąć, że są to specjalnie dobrane ćwiczenia, które zawodnikowi są znane i które świadomie wykonuje w celu przygotowania organizmu do optymalnego działania, zawierające w sobie aspekty przygotowania fizjologicznego, psychologicznego i technicznego.

✓ w niniejszej prezentacji będzie mowa tylko o aspektach fizjologicznych.

Cele rozgrzewki.

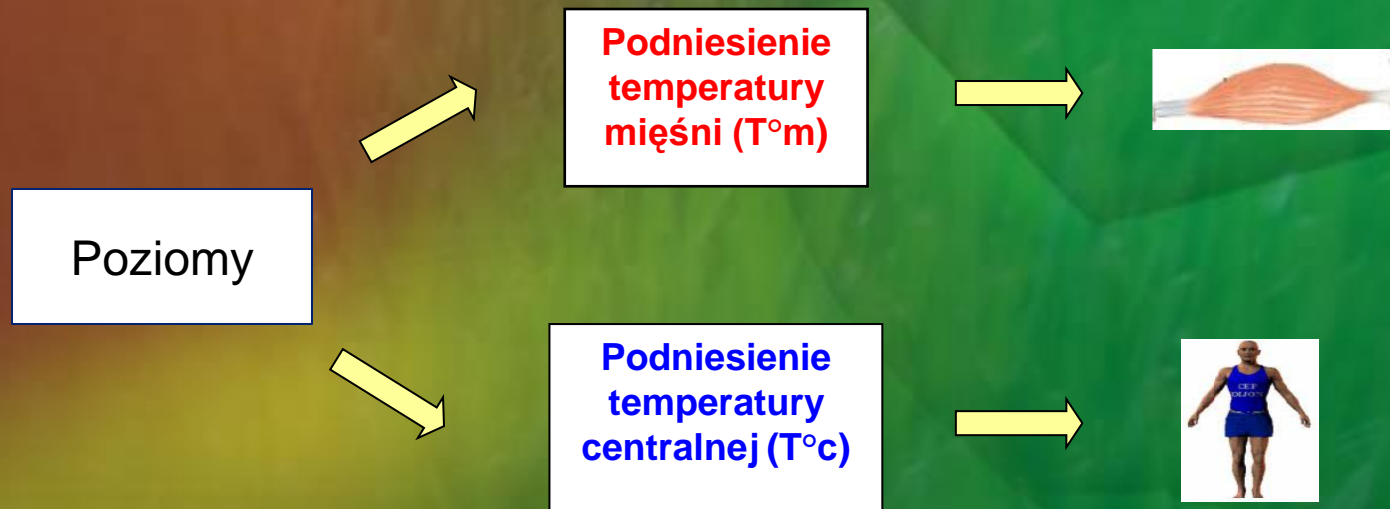
- ❑ Podstawowym celem rozgrzewki jest podniesienie gotowości do wysiłku przez zastosowanie określonych ćwiczeń fizycznych.
- ❑ Dobrze przeprowadzona rozgrzewka pod względem metodycznym według Kubicy i Chmury (Trener Nr 1/2004) powinna:
 - ✓ przestroić czynności fizjologiczne z poziomu spoczynkowego na wysiłkowy w zakresie mechanizmów zaopatrzenia tlenowego, termoregulacji, zapotrzebowania energetycznego i gospodarki wodno-elektrolitowej oraz gruczołu wydzielania wewnętrznego,
 - ✓ przetorować drogi nerwowe biorące udział w przewodzeniu impulsów dośrodkowych i odśrodkowych związanych, z przebiegiem odruchów warunkowych (nawyków ruchowych) będących podstawą wykonania określonej techniki ruchu, wzorców ruchowych podczas treningu i zawodów,
 - ✓ przygotować cały aparat ruchowy, a więc mięśnie, więzadła i stawy do prawidłowego i sprawnego wykonania wyuczonych nawyków ruchowych oraz obniżyć ryzyko wystąpienia kontuzji,
 - ✓ modyfikować i regulować wpływ stanów przedstartowych – emocjonalnych,
 - ✓ podnieść poziom pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Fizjologiczne podstawy rozgrzewki.

❑ Wysiłek fizyczny w trakcie rozgrzewki powoduje nasilenie przemian metabolicznych, przyspiesza i polepsza krążenie krwi w ustroju.

❑ Podczas każdego wysiłku w mięśniach wytwarzane jest ciepło, które przez krew przenoszone jest i rozprowadzone po całym organizmie, powodując, że rozgrzewka pełni rolę czynnika zwiększającego temperaturę ciała, która odbywa się na dwóch poziomach: (Cometti 2005)

- ✓ mięśniowym,
- ✓ centralnym.

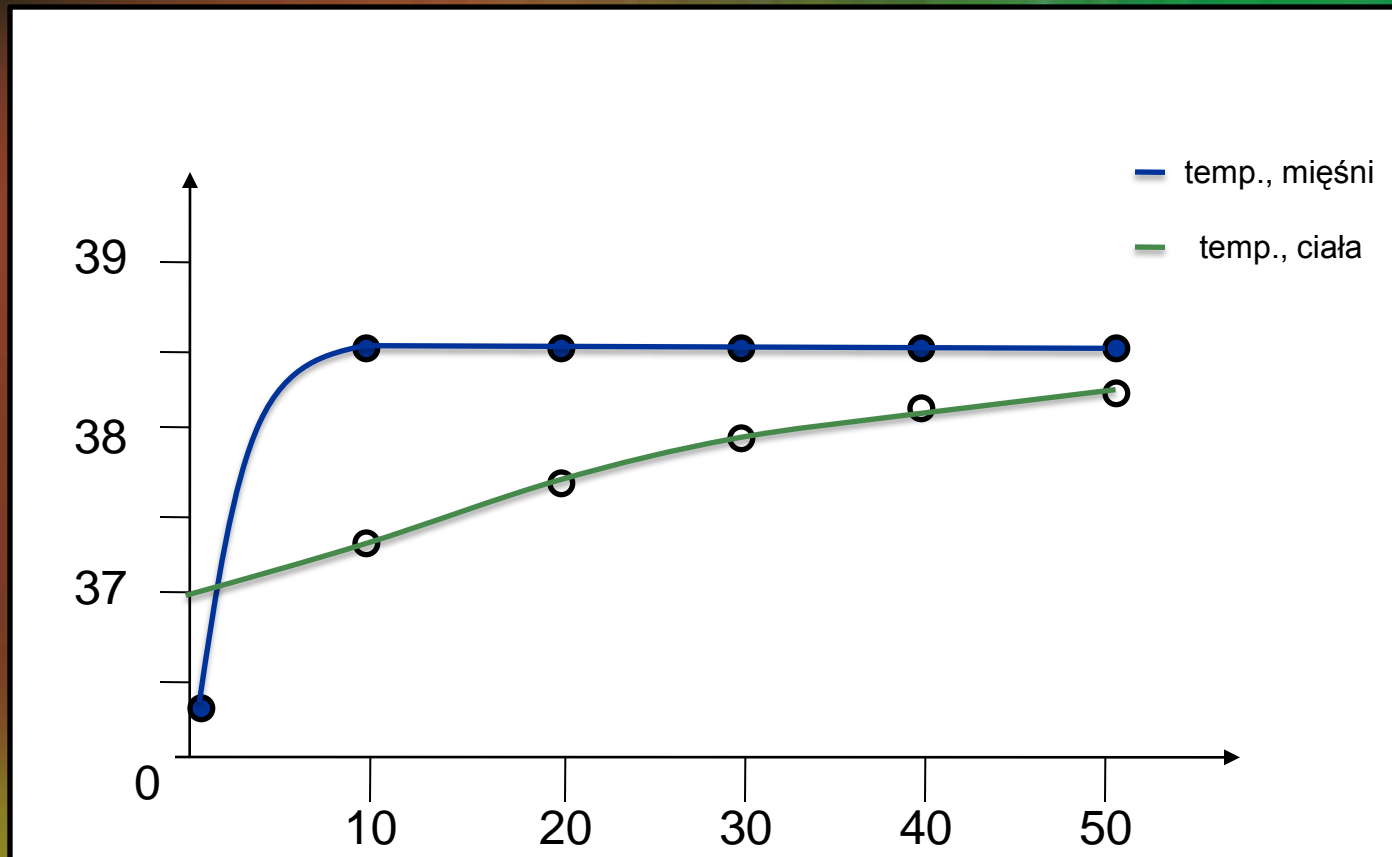


Rys. 1 Dwa aspekty podnoszenia poziomu temperatury podczas rozgrzewki



Podniesienie temperatury mięśni i ciała.

- Jak podaje Bangsbo (1994) podczas intensywnego wysiłku temperatura mięśni może wzrosnąć do 43 °C, a temperatury ciała sięga 41 °C

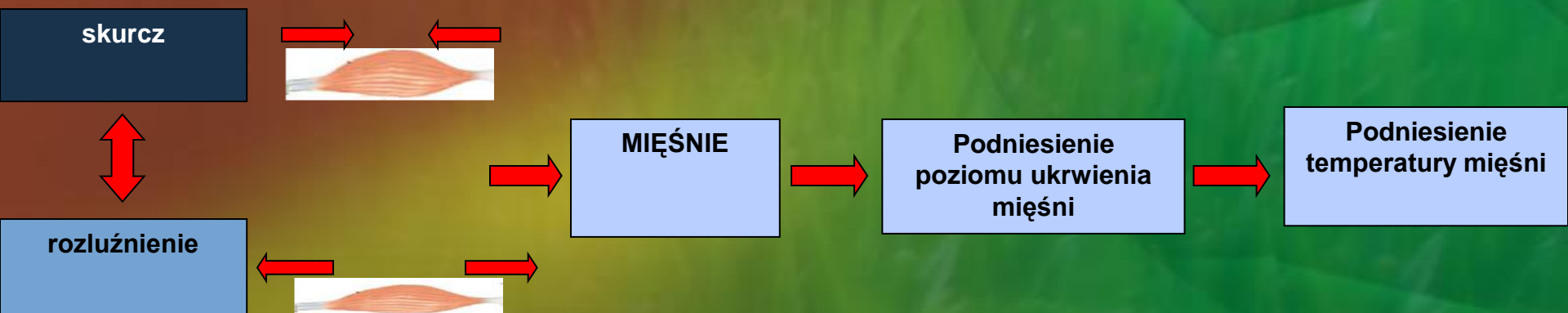


Rys. 2 Zmiany temp., ciała i temp., mięśni podczas 50 minutowego wysiłku.



Podniesienie temperatury mięśni i ciała.

- ✓ **na poziomie mięśniowym:** przez długi okres przyjmowano głównie aspekt ogólnego oddziaływania rozgrzewki na podniesienie temperatury ciała. Dopiero Masterovoi (1966) po raz pierwszy oficjalnie zwrócił uwagę na temperaturę mięśni w aspekcie rozgrzewki. Założonym celem działań rozgrzewających stało się zwiększenie ukrwienia istotnych mięśni. (Cometti 2005)
- ✓ **na poziomie centralnym:** dla Joch'a i Uckerta (2001) podniesienie temperatury ciała o 2°C pozwala na znaczne zwiększenie skuteczności reakcji chemicznych w organizmie. Ten wzrost jest uzyskiwany dzięki szeregowi ćwiczeń, których intensywność sukcesywnie wzrasta. (Cometti 2005)



Rys. 3 Logiczny łańcuch zjawisk podnoszących temperaturę mięśni



Rozgrzewka przedmeczowa

- ❑ Planując rozgrzewkę należy brać pod uwagę warunki pogodowe, temperaturę otoczenia. (Bangsbo 1994)
 - ✓ gdy temperatura otoczenia jest wysoka, temperatura mięśni i ciała wzrastają szybko, na rozgrzewkę potrzeba mniej czasu,
 - ✓ gdy jest chłodno, zawodnicy powinni założyć dodatkowy ubiór dla zapobieżenia utracie ciepła i szybszego osiągnięcia przez mięśnie i ciało wyższej temperatury
- ❑ Rozgrzewkę rozpoczynamy od niskiej intensywności, która stopniowo wzrasta wraz z czasem jej trwania.
 - ✓ w programie rozgrzewki powinny znaleźć ćwiczenia łatwe do wykonania, a także lekkie ćwiczenia stretchingowe



Najczęściej stosowane wzorce rozgrzewki piłkarzy zawodowych

- ❑ Z wieloletniej obserwacji Loya (1996) wynika, że w europejskiej piłce nożnej najczęściej stosuje się program rozgrzewki, który obejmuje następujące składowe:
 - ✓ luźne rozbieganie,
 - ✓ ćwiczenia rozciągające,
 - ✓ biegi o podwyższonym tempie,
 - ✓ drybling i podania,
 - ✓ zrywy na krótkich dystansach,
 - ✓ proste ćwiczenia strzału na bramkę.

Program rozgrzewki przedmeczowej GKS Bełchatów

Trener Marcin Węglewski



☐ Biorąc pod uwagę przedstawione powyżej dane teoretyczne zastosowano następujący program rozgrzewki przedmeczowej :

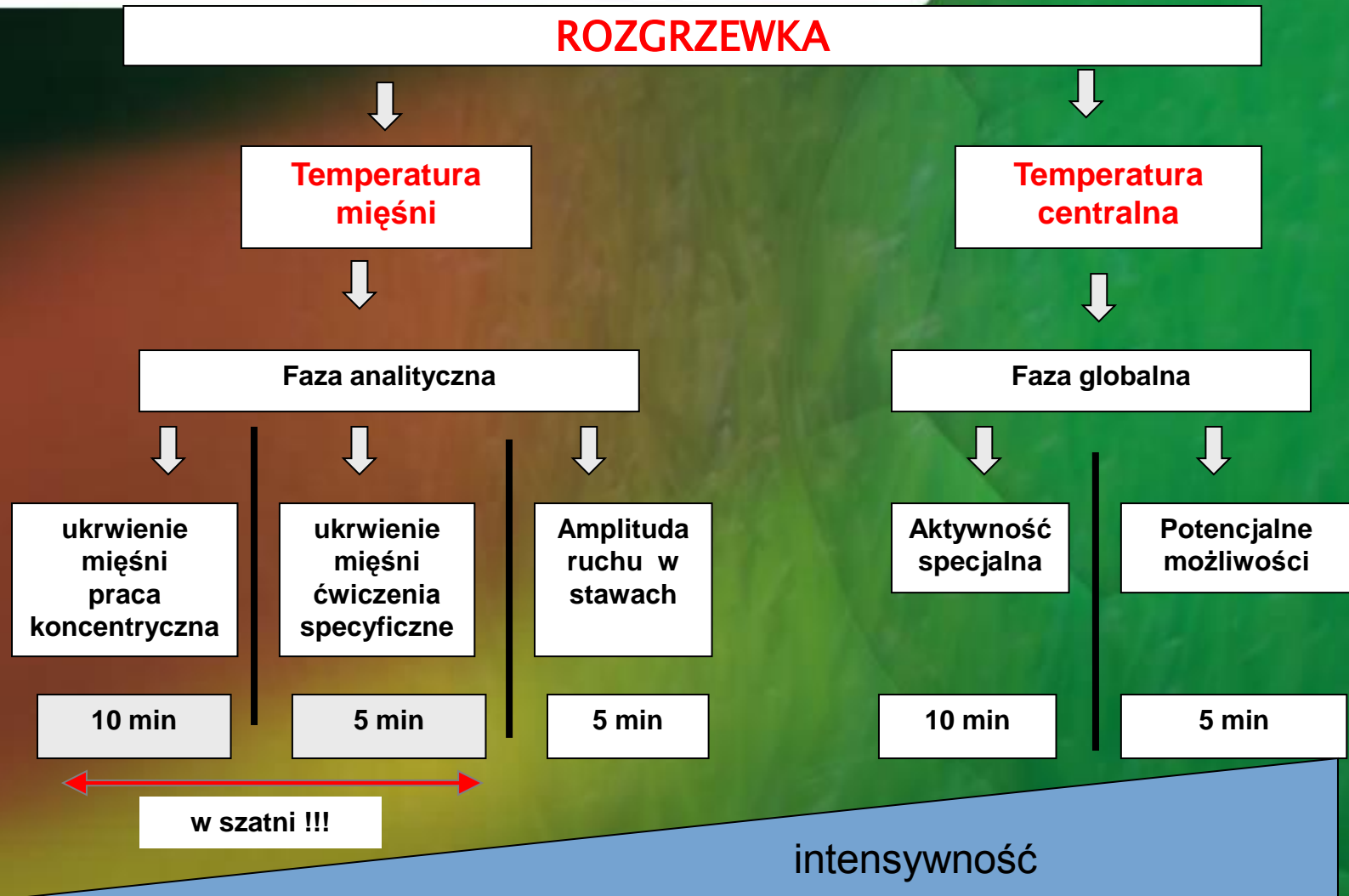
✓ ukierunkowany na podniesienie temperatury mięśni (analityczny):

- skurcz koncentryczny,
- skurcz ekscentryczny,
- zwiększanie ruchomości w stawach.

✓ przeznaczony na podniesienie temperatury ciała (globalny):

- działania ruchowe odzwierciedlające typowe sytuacje boiskowe,
- wykonanie krótkich i bardzo intensywnych działań ruchowych.

Schemat poszczególnych etapów rozgrzewki



Rys. 4 Syntetyczny obraz poszczególnych etapów rozgrzewki. Początek realizowany w szatni. Czasy poszczególnych etapów są jedynie sugerowane..



Wnioski

- ❑ Rozgrzewka musi zapewnić zawodnikowi podwyższenie temperatury mięśni i ciała na określonym poziomie pozwalającym osiągnąć wzrost przewodzenia impulsów nerwowych i przyspieszyć dostarczenie niezbędnej energii do pracy mięśni
- ❑ Przegrzanie organizmu w czasie rozgrzewki jest niekorzystne , ponieważ prowadzi do odwodnienia organizmu, a w konsekwencji do obniżenia zdolności wysiłkowych
- ❑ Należy zwrócić uwagę aby działania „boiskowe” nie trwały zbyt długo (10 min), ze względu na duży wydatek energetyczny, który może mieć znaczenie w końcowej fazie gry
- ❑ Gimnastyczna część rozgrzewki powinna być bardziej ukierunkowana na zwiększenie ruchomości w stawach (gibkość), które sprzyja powiększeniu amplitudy ruchu .
- ❑ Okres przerwy pomiędzy końcem rozgrzewki, a początkiem meczu powinien być jak najkrótszy, ponieważ zbyt długa przerwa obniża osiągnięte wcześniej pobudzenie.
- ❑ Czas trwania rozgrzewki powinien wynosić 25 – 30 minut.