

KONCENTRYCZNY TRENING SIŁOWY METODĄ „5-15”

KURS TRENERÓW I KLASY
WARSZAWA 2008
SŁAWOMIR DYZERT

SIŁA

- Z fizjologiczno- biomechanicznego punktu widzenia siła człowieka jest to zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania temu oporowi kosztem wysiłku mięśniowego

(Zaciorski)

Trening w piłce nożnej jest
nastawiony:

przede wszystkim na przyrost siły
mięśniowej statycznej i dynamicznej
(koncentrycznej i ekscentrycznej), ale
**BEZ ZNACZNEGO PRZYROSTU MASY
MIĘŚNIOWEJ.**



- **KONCEPCJE
KSZTAŁTOWANIA
SIŁY W FUTBOLU**

Tzw. Trening izolowany od gry

- Środki oparte na osiągnięciach tzw. siłowych
- dyscyplin sportowych (kulturystyka, podnoszenie ciężarów, wioślarstwo, L.A.).
- Ćwiczenia nie mają bezpośredniego związku z grą
- - *Ćwiczenia ze sztangami lub hantlami na siłowni.*
- - *Stretching*
- - *Statyczne ćwiczenia z gumami (ekspanderami),*
- - *Pokonywanie oporów własnego ciała.*

TRENING ZINTEGROWANY Z GRA

- Środki oparte na elementach występujących w grze, a wymagających udziału znacznej siły mięśniowej.
- Stosowane ćwiczenia mają bezpośredni związek z grą
 - *Walka 1 x 1 na podłożu.*
 - Dynamiczne ćwiczenia z gumami (ekspanderami) obejmujące ruchy występujące w grze.
 - Uderzenia piłki, wrzuty
 - Utrzymywanie i przywracanie pozycji wyjściowych pod naporem czasu lub przeciwnika.
 - Ćwiczenia izolowane połączone z elementami piłkarskimi (np. przeskoki nad płotkami i 15 m sprint do podanej piłki)

W piłce nożnej siła przejawia się w takich sytuacjach jak np.:

- przyspieszanie na kilku metrach**
- wyskokach do uderzenia piłki głową**
- bezpośrednia walka z przeciwnikiem (gra ciałem, drybling)**
- uderzenia piłki na dużą odległość**
- odbiór piłki wślizgiem**
- nadawanie piłce dużej prędkości**

PODSTAWOWYM CELEM TRENINGU SIŁOWEGO JEST ZWIĘKSZENIE SIŁY MIĘŚNI

- pozwala to na zwiększenie mocy mięśnia podczas aktów ruchowych
- zapobiega kontuzjom
- przyspiesza odbudowę ogólnej sprawności ustroju po urazie

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

WSKAZÓWKI METODYCZNE

CZAS TRENINGU SIŁOWEGO ZALEŻY OD:

- wyjściowego poziomu siły piłkarza
- ogólnego czasu przeznaczonego na trening
- motywacji i dyscypliny wewn. piłkarza
- dostępności urządzeń technicznych

**Siła mięśnia wzrasta szybciej niż ścięgien ,
więzadeł i tkanki łącznej dlatego
stosowanie zbyt dużych obciążeń może
spowodować ich rozerwanie.**

Dlatego należy:

- do ćwiczeń przystąpić dobrze rozgrzany
- trening rozpocząć od małych obciążeń
- stosować kilka ćwiczeń w danej serii
- zastosować odpowiedni czas aktywnego odpoczynku pomiędzy seriami
- pojawienie się bólu stanowi podstawę do przerwania ćwiczenia

CZESTOTLIWOŚĆ JEDNOSTEK TRENINGOWYCH W W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM:

- OKRES OGÓLNY

- I tydzień 1-2 zajęć 2 serie
- II tydzień 1-2 zajęć 3 serie
- III tydzień 2-3 zajęć 3-4 serie
- IV tydzień 3 zajęcia 3-4 serie

- OKRES SPECJALNY

- tygodniowo 3 zajęcia 3-4 serie

OKRES STARTOWY

- tygodniowo 1-2 zajęć 2-4 serie

PODSTAWOWY TRENING SIŁOWY DZIELIMY NA:

- **TRENING IZOMETRYCZNY**

(kiedy występuje maksymalne napięcie mięśni, ale bez zmiany ich długości)


- **TRENING EKSCENTRYCZNY**

(podczas opuszczania ciężaru, kiedy mięśnie się wydłużają)

- **TRENING KONCENTRYCZNY**

(podczas podnoszenia ciężarów, kiedy mięśnie maksymalnie się kurczą)

- Ćwiczenia kończyn dolnych powinny mieć charakter pracy ekscentrycznej i koncentrycznej
- Ćwiczenia mięśni górnej części ciała powinny być obciążone pracą o charakterze koncentrycznym i izometrycznym



**KONCENTRYCZNY
TRENING SIŁOWY
METODĄ „5-15”**

ZASADA „5-15”

- Pozwala na obciążanie grup mięśni ćwiczeniami wykonywanymi zarówno z małymi jak i dużymi prędkościami
- Jeśli seria zawiera 5 powtórzeń (niska prędkość) to obciążenie jest takie samo jak przy 5MP
- Jeśli natomiast seria zawiera 15 powtórzeń (wysoka prędkość) to obciążenie stanowi 50% 5MP

TESTY SIŁY MIĘŚNIOWEJ

- Przed przystąpieniem do treningu siłowego u każdego piłkarza należy wykonać pomiary siły mięśniowej.

Miarą w KTS jest **5MP** czyli maksymalny ciężar , jaki w danym momencie może uniesiony przez zawodnika w pięciu kolejnych powtórzeniach

ZASADY

1. Obliczamy miarę 5 MP (pomiar powtarzamy co 3 tygodnie).
2. Jeśli seria zawiera 5 powtórzeń (niska prędkość) to obciążenie jest takie samo jak przy 5MP
3. Przy 15 powtórzeniach (wysoka prędkość) stanowi 50% 5MP

PRZYKŁAD:

5MP = 50kg to:

- dla niskiej prędkości obciążenie wynosi 50 kg
- dla wysokiej prędkości obciążenie wynosi 25 kg

KARTA KONCENTRYCZNEGO TRENINGU SIŁOWEGO

Klub:	BORUSJA BORUJA KOŚCIELNA																								
Kategoria:	OLDBOY																								
Daty treningów	?																								
Obciążenia:	Niska prędkość		4 MP (80% z 5 MP)				5 powtórzeń			przerwa 2 - 5 sekund			liczba serii: 2-4												
	Wysoka prędkość		2,5 MP (50% z 5 MP)				15 powtórzeń			przerwa 1 - 3 sekund			liczba serii: 2-4												
Grupa MM	mm Grzbietu - obręcz bark. Ćwiczenie 1		mm NN - Udo cz. przednia Ćwiczenie 2		mm Grzbietu - prostowniki Ćwiczenie 3		mm NN - Udo cz. przysrodk. Ćwiczenie 4		mm Brzucha - prosty Ćwiczenie 5		mm Tułowia - kl. Piersiowa Ćwiczenie 6		mm NN - Udo cz. tylna Ćwiczenie 7		mm NN - Udo cz. zewn. Ćwiczenie 8		mm NN - Podudzi e cz. tylna Ćwiczenie 9		mm Tułowia - kl. Piersiowa Ćwiczenie 10		mm Brzucha - skośny Ćwiczenie 11		mm RR - naramienne Ćwiczenie 12		
Brodowski Karol	65		105		110		127,5		75		60		100		30		120		240		60		90		
	5 5	5 5	82, 5	52, 5	87, 5	87, 5	10 5	67, 5	6 0	4 0	5 0	5 0	8 0	5 0	25, 0	25, 0	9 0	60, 0	19 0	12 0	5 0	5 0	7 5	4 5	

Piśmiennictwo

- **Jens Bangsbo** :Sprawność fizyczna piłkarza
- **Jan Chmura** :Szybkość w piłce nożnej
- **M.Stepinski** : Współczesne metody kształtowania siły w futbolu

Konsultacja:

- **Andrzej Kasprzak** – trener przygotowania fizycznego Amica Wronki





