

Jacek Wodnik
Polski Związek Strzelectwa Sportowego

Przygotowanie fizyczne w treningu strzelca

Badania stwierdzają, że o wydolności fizycznej (sprawności funkcji zaopatrzenia tlenowego) decyduje nie ilość i intensywność wykonywanych w ciągu dnia wysiłków fizycznych, ale ich rozkład – możliwie równomierny w czasie (Dobrzyński, 1981).

Trening ogólnorozwojowy ma na celu podniesienie sprawności fizycznej z aktualnego poziomu na wyższy.

Sprawność organizmu jest zdeterminowana szeregiem przejawów zamykających się w sferze fizycznej i fizjologicznej. W sferze fizycznej daje się wyraźnie wyodrębnić takie cechy jak: szybkość, wytrzymałość, siła, charakteryzujące motoryczność człowieka.

W każdej dyscyplinie również w strzelectwie ogólna sprawność stanowi podstawę pod budowę tzw. specjalnej sprawności (charakterystycznej dla danej dyscypliny).

- Siła potrzebna jest nam w celu wzmocnienia mięśni - ochrony przed kontuzjami i deformacjami (jakie niesie ze sobą jednostronny trening specjalistyczny)
- Szybkość - czyli kształtowanie zdolności wykonywania ruchów w jak najkrótszym przedziale czasowym.
- Zwinność - zdolność do sterowania ruchami, koordynacja.
- Wytrzymałość potrzebna do długotrwałej monotonnej (duża ilość powtórzeń) pracy w treningu specjalistycznym.

Ćwiczenia ruchowe uprawiane systematycznie, racjonalnie i konsekwentnie stanowią dla młodych sportowców potężny bodziec rozwojowy. Obserwacje naukowe wykazują jednoznacznie, że pod wpływem ćwiczeń nie tylko wzrasta sprawność i wydolność fizyczna ale też poprawia się samopoczucie (Pilicz 1984).

W sporcie wyczynowym przyjmuje się wysiłki fizyczne wykonywane przy częstości skurczów serca 130-150/min, jako skuteczne i wywierające wpływ na wzrost funkcji zaopatrzenia tlenowego organizmu (Dobrzyński, 1981).

Trening ogólnofizyczny jest podstawą we wszystkich dyscyplinach sportu do uzyskiwania wysokich wyników specjalistycznych.

Z moich obserwacji wynika, że podejście trenerów do zajęć ogólnorozwojowych jest marginalizowane. Sprowadza się do „zlecenia” zawodnikom ćwiczeń fizycznych w domu, w chwilach wolnych słowami „weź coś poćwicz, weź handelki i podnieś parę razy, zrób parę pompek i przysiadów przed snem a zobaczysz, że więcej wytrzymasz na treningu”. W większości nie prowadzimy choćby jednego treningu ogólnofizycznego (z całą grupą) w mikrocyklu (często mając go w planie) w okresie październik-marzec, w którym byłby na to odpowiedni czas.

Przy właściwym zaplanowaniu i systematycznym realizowaniu treningów ogólnofizycznych w procesie szkolenia na pewno podniesiemy wydolność naszych zawodników, co w przyszłości (w sezonie startowym) będzie nam pomocne w lepszym realizowaniu przez nich zadań treningu specjalistycznego.

Dobrze przygotowany, ogólnofizycznie sprawny, wytrzymały i silny zawodnik będzie lepiej znosił obciążenia treningu specjalistycznego.

Kilka sugestii do dobrego przeprowadzenia treningu ogólnofizycznego.

Musisz wiedzieć, że całe ciało człowieka jest niezwykle złożonym tworem. Nawet, jeżeli skupimy się tylko na układzie mięśniowo szkieletowym, to już tutaj napotykamy wiele zależności. Nierównomierna rozbudowa mięśni prędzej czy później spowoduje

dysproporcje w postawie. Np. słabe mięśnie pleców, czy brzucha przy mocnych klatki czy barków, brak rozciągnięcia ogólnego, etc., spowodują wady postawy, które zaniedbane utrwala się i przysporzą wiele problemów - nie tylko estetycznych.

Podsumowując – w planie treningowym trzeba uwzględnić trening wszystkich partii mięśniowych.

Trening ogólnofizyczny w pomieszczeniach, na siłowni i w terenie powinien być przeprowadzony w pełnym zakresie, tzn.:

- z rozgrzewką,
- równomiernie wszystkie grupy mięśniowe,
- z odpowiednim rozciąganiem (stretchingiem)

Przykład rozgrzewki:

1. Bieg w miejscu, w trakcie biegu krążenie ramion w przód i w tył po 15-20 razy.
2. Stanie w rozkroku ramiona w górę, skłony tułowia w przód i w tył z pogłębieniem po 15-20 razy.
3. Stanie w rozkroku ramiona na biodra, naprzemianstronne skłony tułowia w bok 15-20 razy.
5. Stanie w rozkroku, opad tułowia, ramiona w bok, skręty tułowia 15 razy.
6. Krążenia bioder w staniu w obie strony 15-20 razy.
7. Stanie w szerokim rozkroku, ramiona na biodra, półprzysiady na lewej i prawej nodze 10-15 razy.
8. Klęk podparty, ugięcia ramion 10-15 razy.
9. Leżenie przodem, skłon tułowia w tył wytrzymać kilka sekund, ćwiczenie powtórzyć 10 razy.
10. Leżenie tyłem, naprzemianstronne unoszenie nóg 10 razy każda noga.
11. Stanie w lekkim rozkroku, skręty głowy z jednoczesnym krążeniem nadgarstków.
12. „Pajacyki” ok.20 razy.

Ruchy powinniśmy wykonywać w umiarkowanym tempie, bez bezwładnego „machania” kończynami, z wyczuciem, ale w miarę dynamicznie. Po zakończeniu jednej serii danego ćwiczenia rozgrzewkowego odpoczywamy kilkanaście sekund, po czym przechodzimy do kolejnego.

Po zakończeniu rozgrzewki przechodzimy do treningu właściwego.

Trening właściwy powinien trwać od 45 do 60 min. Pamiętając o zachowaniu kolejności ćwiczeń. Zaczynamy od koordynacji poprzez siłę a kończymy ćwiczeniami wytrzymałości.

Możemy go wykonać w siłowni, w pomieszczeniach strzelnicy z użyciem dostępnych przyrządów: hantle, ekspandor, piłki lekarskie, drabinki, taborety, ławeczki itp. oraz w terenie z wykorzystaniem naturalnych „urządzeń”. Nie możemy zapomnieć o naturalnej formie ruchu jaką jest bieganie jak i różnego rodzaju grach zespołowych.

Każdy trening kończymy ćwiczeniami rozluźniającymi i rozciągającymi (szczególnie po zajęciach w siłowni)

Rozciąganie jest wyciszeniem organizmu po treningu jak również powoduje zwiększenie zakresu ruchomości w stawach, wzmocnienie ścięgien, polepszenie ukrwienia mięśni, a co za tym idzie szybszą ich regenerację, oraz rozluźnienie.

Przykład

W rozciąganiu po treningowym stosujemy metodę statyczną polegającą na stopniowym rozciąganiu mięśni aż do momentu ich maksymalnego oporu. W tym miejscu zatrzymujemy się na chwilę i wracamy do pozycji wyjściowej, aby po chwili ponowić ćwiczenie.

Plan stretchingu:

1. Rozciąganie mięśni klatki piersiowej i obręczy barkowej ~10 razy. Aby wykonać to ćwiczenie stajemy tyłem do ściany, wyciągamy do tyłu wyprostowane ramiona i opieramy je wewnętrznymi stronami dłoni o ścianie na wysokości nieco powyżej pasa. Z tej pozycji wykonujemy płytkie przysiady.
2. Rozciąganie mięśni grzbietu, tylnej partii mięśni nóg i pośladków ~10 razy. W tym ćwiczeniu stajemy w wąskim rozkroku i wykonujemy skłon tułowia w przód z ramionami wyprostowanymi w kierunku podłogi.
3. Rozciąganie mięśni wewnętrznych ud ~10 razy. Stajemy w szerokim rozkroku, tułów wyprostowany. Z tej pozycji wykonujemy półprzysiady raz na jednej raz na drugiej nodze.
4. Rozciąganie mięśni czworogłowych ~ 4 razy. Stajemy na jednej nodze najlepiej przy ścianie druga uginamy w kolanie i chwytny za stopę w kostce przeciwną ręką. W tej pozycji podciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry.
5. Rozciąganie mięśni łydek ~10 razy. Ćwiczenie to najlepiej wykonywać na schodach lub podwyższeniu jak przy treningu łydek. Trzymając się czegoś jedną ręką wykonujemy na jednej nodze - na przemian, pogłębienie piętą.
6. Rozciąganie mięśni przedramion i ramion ~10 razy. Stajemy w lekkim rozkroku, dłonią jednej ręki chwytny za palce drugiej (dłoń skierowana w spodem w górę), w tej pozycji przyciągamy palce do siebie odginając jednocześnie dłoń w nadgarstku i prostując rękę w stawie łokciowym.

Każdy trening prowadzony systematycznie w dłuższym czasie podlega kontroli. Testy kontrolne możemy opracować sami aby sprawdzać interesujące nas parametry bądź skorzystać z opracowań dostępnych na rynku, np. „Gdzie sprawność tam zdrowie” Stefana Pilicza.

Jednym z prostszych a zarazem diagnozującym testem wydolności fizycznej jest Test Coopera, zwany też testem 12 minutowym.

Test ten stanowi jeden z elementów zestawu ćwiczeń opracowanych w 1970r przez Kennetha Coopera obejmujących chód, bieg, pływanie i kolarstwo. Polega on na przebiegnięciu lub przejściu jak największego dystansu w czasie 12 minut.

Pokonany dystans należy odnaleźć w odpowiedniej dla płci i wieku komórce tabeli podanej niżej i odczytać wynik. Jeśli jest on gorszy niż "zadowolający" to są powody do niepokoju.

Optymalne warunki wykonywania testu:

- dobra nawierzchnia (np. bieżnia)
- wyraźnie oznakowany dystans (np. chorągiewki co 100 metrów)
- wyraźny sygnał startu i końca biegu podawany przez sędziego (np. gwizdek)
- grupy nie większe niż 30 osób

Płeć	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 i więcej lat	wynik
M	2200	2100	2100	2000	1850	1600	słaby
K	1900	1800	1700	1600	1500	1350	słaby
M	2500	2400	2300	2200	2100	1900	zadowolający
K	2100	1900	1900	1800	1700	1550	zadowolający
M	2750	2600	2500	2450	2300	2100	dobry
K	2300	2100	2000	2000	1900	1700	dobry
M	3000	2800	2700	2600	2500	2400	b. dobry
K	2400	2300	2200	2100	2000	1900	b. dobry

Podsumowując – warto zainteresować się innymi formami treningu zawodnika niż tylko specjalistyczne strzelanie. Każdy z nas spotyka się na co dzień w swojej pracy

z brakiem odpowiedniej ilości czasu ze strony zawodnika na zajęcia treningowe. Musimy wybrać czy mają strzelać czy ćwiczyć. Wydaje mi się, że oba te aspekty treningu sportowego poprzez odpowiednie ułożenie zajęć w planie szkolenia jesteśmy w stanie pogodzić.

Z mojego doświadczenia wynika, że trening specjalistyczny na strzelnicy przynosi u zawodników szybkie efekty wynikowe pozwalające zdobyć punkt we współzawodnictwie młodzieżowym ale czy osiągną oni poziom mistrzowski bez podbudowy ogólnofizycznej pozwalającej znosić coraz większe obciążenia specjalistyczne?

Na zakończenie kilka pytań do rozważenia.

- Czy zajęcia ogólnofizyczne – gry, zabawy terenowe realizowane w grupie nie powodują większej integracji niż tylko treningi na strzelnicy?
- Czy długofalowo i wszechstronnie (siła, wytrzymałość, technika) przygotować zawodników do wyższych sukcesów sportowych czy cieszyć się z małych punktów osiągniętych w rozwoju kariery sportowej?
- Czy znaleźć czas na wspólne zajęcia ogólnorozwojowe (nie tylko raz w roku na zgrupowaniu) dających podbudowę do przyszłych osiągnięć wynikowych czy udawać, że nasi zawodnicy świadomie takie zajęcia realizują bez naszej kontroli?
- Czy może zajęcia ogólnofizyczne w odpowiednich proporcjach do całości treningu są zbędne a ten sam efekt uzyskamy zwiększając ilość strzałów na strzelnicy?

Piśmiennictwo:

B. Dobrzyński – *Biologiczne podstawy struktury szkolenia sportowego Dzieci i Młodzieży*, GKKFiS Warszawa, 1981.

Pilicz S. – *Gdzie sprawność - tam zdrowie*. Sport i turystyka, Warszawa 1984.

Szelest Z., Sulisz S. – *Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych*. Sport i Turystyka, Warszawa 1985.

Kocjasz J. – *Atlas przyborów, przyrządów i urządzeń...*. Sport i turystyka, Warszawa, 1984

Strona www.sfd.pl