

**Konferencja kadry szkoleniowej  
PZA i osób współpracujących –  
Sosnowiec 2018**

# GŁÓWNE ZAGADNIENIA

- Przedstawienie wniosków z treningu wykonywanego przez zawodników kadry narodowej podczas ostatniego zgrupowania w Tarnowskich Górach
- Zalecenia do treningu motorycznego dla trenerów wspinaczki sportowej
- Profilaktyka urazów + wdrażanie medycznego/ motorycznego treningu terapeutycznego

# Zgrupowanie Kadry Narodowej Tarnowskie Góry 10-14.10.2018

- Liczba uczestników: 12 zawodników i 9 zawodniczek
- Wiek zawodników: 14- 17 lat
- Na trening motoryczny zawodnicy zostali podzieleni przez opiekunów kadry na 4 grupy – 2 sześćoosobowe grupy chłopców i 2 grupy dziewcząt odpowiednio po 5 i 4 zawodniczki

# Rozgrzewka



# Sylwetki gimnastyczne





# Siła tułowia - piłki gimnastyczne



# Kończyny dolne





# Kończyny górne





# PODSTAWOWY TRENING MOTORYCZNY WE WSPINANIU

1. Siła tułowia rozwijana we wszystkich trzech płaszczyznach
2. Przyspieszenie, wyhamowanie i stabilność tułowia
3. Stabilność łopatki i jej wielopłaszczyznowa mobilność, siła i wytrzymałość.
4. Zbalansowanie wspinaczkowych wzorców „ciągnięcia” wzorcami „pchania”
5. Funkcjonalna mobilność/ elastyczność

# PIRAMIDA TRENINGU MOTORYCZNEGO

MOTORYCZNOŚĆ SPECJALNA  
(wspinanie)

MOTORYCZNOŚĆ UKIERUNKOWANA  
(moc, siła, wytrzymałość, zwinność)

**MOTORYCZNOŚĆ PODSTAWOWA**

**(koordynacja nerwowo mięśniowa, stabilność, mobilność)**

# SIŁA TUŁOWIA – tylko core?

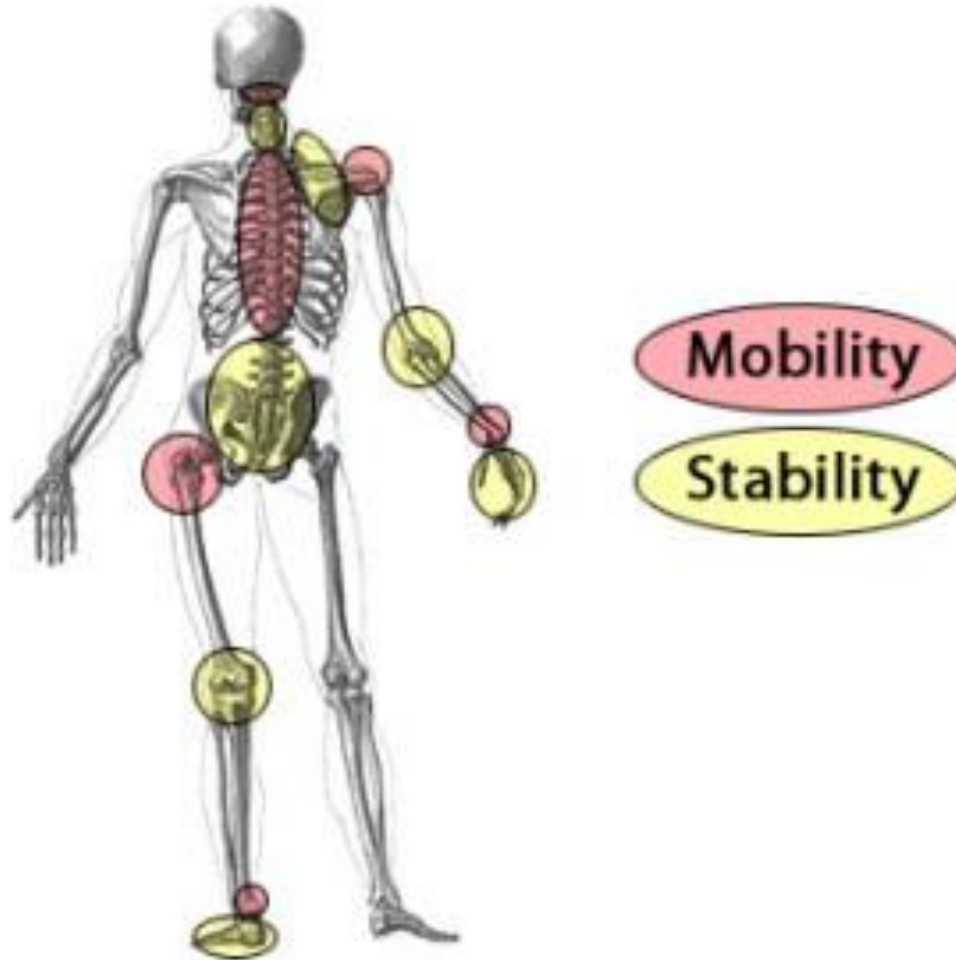


# SIŁA TUŁOWIA

- Prząd tułowia + łopatki
- Mięśnie pośladkowe
- Trening rotacyjny (czop /lift )
- Trening siłowy w oparciu o tułów
- Pozycje czworacze (hip lift/ stabilność rotacyjna/dead bugs)



# Staw po stawie..



# Staw po stawie

- Utrata mobilności stawu skokowego = bóle kolana
- Utrata mobilności biodra = bóle dolnego odcinka kręgosłupa
- Utrata mobilności odcinka piersiowego kręgosłupa = bóle szyi, barku albo dolnego odcinka kręgosłupa

# Profilaktyka urazów

„Wraz ze wzrostem liczby młodych sportowców zwiększyła się też częstość występowania urazów (zespołów, chorób) przeciążeniowych. Prawie połowa wszystkich urazów diagnozowanych w medycynie sportowej dzieci i młodzieży wynika z przeciążenia.”

# FUNDAMENTY WSPÓŁPRACY Z FIZJOTERAPEUTĄ

- Regularna opieka fizjoterapeutyczna zawodników
- Współpraca terapeuty z terapeutą kadry narodowej
- Wdrożenie codziennej tzw. higieny treningowej
- Szczególne zwrócenie uwagi na okolice stawów ręki



# ORR Ogólna Rutyna Rolowania

- - podgrzebieniowy, obły mniejszy, obły większy, triceps, mm piersiowe, ramienny, biceps
- - przyczep zginaczy przedramienia
- - przyczep prostowników przedramienia
- - palce: stawy, troczki, ścięgna
- -kręgosłup piersiowy
- -naprężaczpowięzi szerokiej, mm pośladkowe, pasmo biodrowo- piszczelowe

**DZIĘKI ZA UWAGĘ**