

wtorek, 09 marca 2010 10:57 | Wpisany przez Paweł "sir" Marczyński | 

Trening lądowy pływaków. Wywiad z trenerami kadry



Na świecie już od dawna odchodzi się od modelu „ciężarów”- mówi w wywiadzie dla serwisu plywacy.com duet trenerski zajmujący się przygotowaniem lądowym naszych najlepszych pływaków- Jolanta Rusin-Krzepota i Sebastian Krzepota, prowadzący między innymi Otylię Jędrzejczak i Pawła Korzeniowskiego.

Zapraszamy do przeczytania wywiadu z ludźmi, których pojawienie się przy polskiej kadrze możemy potraktować jako swego rodzaju wiosenne jaskółki...

plywacy.com: Trener przygotowania lądowego. To dość nowa, przynajmniej medialnie dziedzina w polskim pływaniu. Skąd pojawił się pomysł rozpoczęcia pracy w tym właśnie zakresie?

Jolanta Rusin-Krzepota, Sebastian Krzepota: Jesteśmy trenerami zajmującymi się przygotowaniem kondycyjnym osób z różnych dyscyplin sportowych. Ogólnie zawód trenera przygotowania fizycznego jest czymś nowym dla większości dyscyplin sportu w Polsce. Zazwyczaj rolę taką spełnia trener główny danej dyscypliny, który nie zawsze jest kompetentnie przygotowany do takiej pracy. Jest to zupełnie inny obszar, który aby prawidłowo zaplanować trening wymaga wiedzy z wielu dziedzin, takich jak medycyna sportowa, rehabilitacja, fizjologia i biomechanika. W Polsce niestety nie ma żadnych szkół przygotowujących do tego zawodu, jedynie kursy trenera personalnego i specjalizacje z podnoszenia ciężarów i kulturystyki które nie mają nic wspólnego z pracą trenera przygotowania fizycznego.

Nasza wcześniejsza kariera sportowa i ukończenie AWF uświadomiła nam jak ogromne są luki w treningu sportowym. Dlatego po studiach zaczęliśmy szukać i kształcić się w tym kierunku.

Ukończenie szkoły dla trenerów przygotowania kondycyjnego w Kalifornii, udział w konferencjach i szkoleniach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Traumatologii Sportowej, spowodowały że charakter naszej pracy jest związany właśnie z tym treningiem.

Często pływakom trening na lądzie kojarzy się z ćwiczeniami na siłowni z ciężarami. Czy to dobry kierunek?

Niestety w większości przypadków zarówno u trenerów jak i zawodników przeważa stereotyp treningu tradycyjnego z „ciężarami”. Na świecie już od dawna odchodzi się od tego modelu. ”Ciężary” nie do końca sprawdzają się w pływaniu. Trening taki nie wzmacnia mięśni głębokich, nie trenuje propriocepcji, plyometryki, stabilizacji mięśni. Jest dobry dla kulturystów i w podnoszeniu ciężarów, ale nie w sportach gdzie trzeba dążyć do osiągnięcia mocy. Tak zwany trening funkcjonalny w połączeniu z treningiem tradycyjnym daje dużo lepsze rezultaty.

Najważniejsze, aby w przygotowaniach zachować zasadę rozwoju parametrów siły, wytrzymałości i mocy a do tego potrzebna jest nam cała masa innych czynników których samym treningiem z ciężarami nie wypracujemy.

Jeśli kontrola treningu na lądzie wykazuje, że zawodnik poprawia parametry np. siły, wytrzymałości, sprawności itd. to zawsze waszym zdaniem przekłada się to na wyniki w wodzie?

Na początku współpracy zawsze przeprowadzamy zawodnikom testy funkcjonalne, szukamy elementów osłabionych i poprawiamy cechy fizyczne w taki sposób, aby ciało zawodnika mogło

maksymalnie wykorzystać swoje możliwości. Robimy testy fizyczne, które regularnie powtarzamy i widzimy wyraźny postęp, chociażby w przypadku Pawła Korzeniowskiego- jego parametrów siły, wytrzymałości i mocy. Wyniki w wodzie również się poprawiły. Czas pokaże jak będzie dalej.



Jolanta Rusin-Krzepota i Paweł Korzeniowski

Słyszałem, że Wasz repertuar ćwiczeń nigdy się nie kończy. Czy są to wasze autorskie pomysły na rozwijanie sprawności dla pływaka czy zaczerpnięte z zewnątrz?

Większość ćwiczeń jest autorskich. Ciągłe coś tworzymy, wymyślamy i zapisujemy na chusteczkach... najważniejsze jest aby zachować biomechaniczne wzorce i zaangażowanie odpowiednich grup mięśniowych w danym ćwiczeniu. To jest ciągła praca i poszukiwania, żeby trening nie był monotony. Najgorsza jest rutyna i nuda na treningach. Zawodnicy lubią nowe bodźce.

Rozpoczęliście waszą współpracę najpierw z naszym najlepszym pływakiem, Pawłem Korzeniowskim, ale teraz prowadzicie całą pływacką kadry narodową. Czy ciężko było przekonać pływaków do zasadności treningu na lądzie?

Paweł już wcześniej chciał wprowadzić coś nowego do swojego treningu. Obserwował pracę na lądzie u innych zawodników na świecie, więc od samego początku świetnie nam się współpracuje i nie trzeba go było do tego przekonywać.

Powszechnie wiadomo, że na świecie przygotowaniem zawodnika zajmuje się sztab ludzi i każdy odpowiada za swój obszar. Prezes Polskiego Związku Pływania, pan Krzysztof Usielski był jak najbardziej otwarty na wprowadzenie nowych elementów szkoleniowych, zatrudnienie młodych ludzi z

zewnątrz dla tzw. odświeżenia personelu. Większym problemem byli i chyba nadal są niektórzy trenerzy pływania, którzy nie do końca są przekonani celowością treningu na lądzie. Zawodnicy już od dawna szukają nowych dróg, czytają różne zagraniczne portale internetowe, interesują się treningami zawodników z innych krajów. W dobie internetu nietrudno jest śledzić i zauważać postęp w dziedzinie treningu lądowego, tak więc nie trzeba było ich przekonywać co do jego zasadności.

Jaki jest zakres Waszej działalności- kadra Polski, kluby, zajęcia indywidualne?

W chwili obecnej pracujemy z Polską Kadra Pływacką na "pełen etat". Udzielamy też konsultacji zawodnikom z innych dyscyplin sportowych. Wyjazdy na obozy z pływakami uniemożliwiają nam współpracę z klubami czy innymi związkami, bo co logiczne, nie możemy w pełni zaangażować się czasowo w prowadzenie innych zawodników w takiej sytuacji. Jakość treningu jest najważniejsza, a z tym byłby problem na odległość. Gdy jesteśmy „na miejscu” prowadzimy dodatkowo zajęcia indywidualne, pracujemy też z osobami które mają różne problemy posturalne, są przed lub po operacjach.

Czy według Was, w Polsce istnieje odpowiednie zaplecze do w pełni profesjonalnego treningu kompleksowo przygotowującego pływaków do najważniejszych imprez?

Możemy liczyć na coś takiego w nowo powstającym obiekcie w Szczecinie. Trener Mirosław Drozd i Prezes Zachodniopomorskiego Związku Pływania-Ferdynand Kaczyński są bardzo zaangażowani w realizację tego projektu i wygląda na to, że będzie to profesjonalny obiekt basenowy z zapleczem medycznym i sportowym.

Oprócz tego nie ma w Polsce żadnego obiektu, który spełniałby normy do w pełni profesjonalnego przygotowania zawodników. Zawsze czegoś brakuje. Największy problem jest z siłownią i jej wyposażeniem. Maszyny są stare, nie nadające się do treningu, nie ma dodatkowego wyposażenia w postaci piłek, Bosu, dysków czy gum. Wszystko musimy wozić ze sobą. Jedzenie jest również wielkim problemem takich ośrodków. Zaskakująco ciężko jest wyegzekwować zdrowe, lekkostrawne i pełnowartościowe posiłki.

Czy jest coś co ułatwiłoby Wam pracę? Co w Polsce jest według Was największą przeszkodą do pokonania, aby przekonać pływaków do w pełni profesjonalnego podejścia do własnej kariery?

Praca w grupie ze sztabem ludzi wymaga ciągłej analizy i wymiany informacji, żeby wszystkie elementy ze sobą współgrały. Taki przepływ informacji ułatwiłby pracę każdej z osób związanych z procesem treningowym. Tego nam brakuje.

A jeśli chodzi o zawodników i ich profesjonalne podejście do kariery to chyba brakuje tu ustalenia zasad i obowiązków, które muszą być od nich egzekwowane od samego początku.



Trenerzy wraz ze swoimi podopiecznymi.

Komentarze (1)

1 wtorek, 09 marca 2010 14:40
No26

fajnie, ze cos powoli "rusza" w polskim plywaniu

jakby ktos chcial zobaczyc jak trenuja w ameryce:

http://www.floswimming.org/videos/coverage/view_video/234432/65799-chain-workout-auburn

tutaj z udzialem m.in. Cesara Cielo :

http://www.floswimming.org/videos/coverage/view_video/234432/65799-chain-workout-auburn

[vyComment v.1.24.0](#)