



MODUŁ 3
czerwiec 2009 r.
Przygotowanie fizyczne żużlowca

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE ŻUŻLOWCA

organizator:



sponsorzy:



patroni merytoryczni:



www.pamiatkisportowe.pl
www.iceracing.pl

patroni medialni:



SPEEDWAYInfo.pl

W tym miesiącu spojrzymy na sport żużlowy od strony medycznej. Od kilku lat trwają spory, w jaki sposób zawodnik uprawiający sport żużlowy powinien przygotować się do sezonu. Istnieją różne szkoły, a większość trenerów stosuje swoje sprawdzone metody. Dlatego w tym miesiącu postaramy się znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

Czy zawodnik prowadzący rozpędzony motocykl żużlowy wykonuje wysiłek fizyczny?

Czym charakteryzuje się dyspozycja psychomotoryczna żużlowców?

Dlaczego tak ważna jest sprawność fizyczna w sportach motorowych?

PLAN MODUŁU

1. <u>Tytułem wstępu</u>	4
2. <u>Wysilek żużlowca</u>	5
3. <u>Wytrzymałość</u>	8
4. <u>Siła</u>	9
5. <u>Szybkość</u>	10
6. <u>Zwinność</u>	13
7. <u>Najwięksi z największych</u>	15
8. <u>Sprawdź się</u>	16

Autorem prezentacji jest Paweł Hołodniak. Prezentacja została udostępniona za zgodą autora na cele WTS Akademii Speedwaya. Kopiowanie materiałów bez zgody autora jest zabronione. Wszelkie uwagi merytoryczne prosimy kierować pod adres w.jankowski@zuzel.waw.pl.



Tytułem wstępu...

Każdy z nas wykonując jakąkolwiek czynność, używa swojego ciała. Często z wykorzystaniem motorycznych zdolności mamy do czynienia podczas lokomocji, przemieszczając się pieszo bądź pojazdem mechanicznym. Używamy wtedy odmiennych, można by powiedzieć specjalnych cech, dzięki którym wszystko odbywa się prawidłowo (np. prowadząc samochód, używamy mięśni nóg i rąk oraz korzystamy m.in. z orientacji w przestrzeni).

Specyfika dyscypliny nakazuje zwrócić uwagę na wszechstronność zadań, jakie ma do wykonania żużlowiec. Zmieniające się warunki nawierzchni toru, ciągłe zmiany sytuacji i rozwijanie dużych prędkości na krótkich odcinkach zmuszają zawodnika do bardzo szybkiej pracy, której celem jest odpowiednia decyzja. Zawodnik cechuje się więc niezwykłą orientacją i oceną sytuacji wytworzonej na torze. Błyskawicznie podejmowane decyzje są znaczące w uzyskaniu korzystnej pozycji w wyścigu. Oznacza to również, że umiejętności techniczno – taktyczne muszą być dostatecznie opanowane, bowiem przy ciągłej zmianie sytuacji, tylko odpowiednia automatyzacja ruchu będzie gwarancją jego szybkiego zastosowania i wykonania.





Wysiłek żużlowca

Zawodnik żużlowy wykonuje w zawodach średnio pięć trwających ok. 60 sekund biegów. Start wspólny odbywa się spod taśmy startowej, następnie zawodnik wykonuje ciągły balans ciałem, wkładając w to siłę niezbędną do opanowania motocykla. Obserwując tor i przeciwników, podejmuje decyzje, które natychmiast wciela w czyn.

W sytuacjach niebezpiecznych zmuszony jest do reagowania bez zwłoki w odpowiedni dla techniki poruszania się sposób, czasami kończąc manewr groźnym upadkiem, z którego często przy dobrej dyspozycji fizycznej wychodzi bez szwanku. Sprawność fizyczną żużlowca należy więc rozpatrywać w odniesieniu do podstawowych cech motorycznych:

- wytrzymałości,
- siły,
- szybkości,
- zwinności i koordynacji.





Wysilek żużlowca

MODUŁ 3 czerwiec 2009 r. Przygotowanie fizyczne żużlowca

Jak już zostało wspomniane na początku, każdy ruch wykonywany w określonym celu ma własny, specjalny charakter. Determinują go po prostu cechy psychofizyczne, które trzeba posiadać, aby wypełnić prawidłowo konkretne zadanie.



źródło: www.sportowefakty.pl

W przypadku żużlowca jest to szybkie, płynne pokonanie toru na motocyklu w czasie krótszym od przeciwnika w bezpośredniej walce z rywalami.



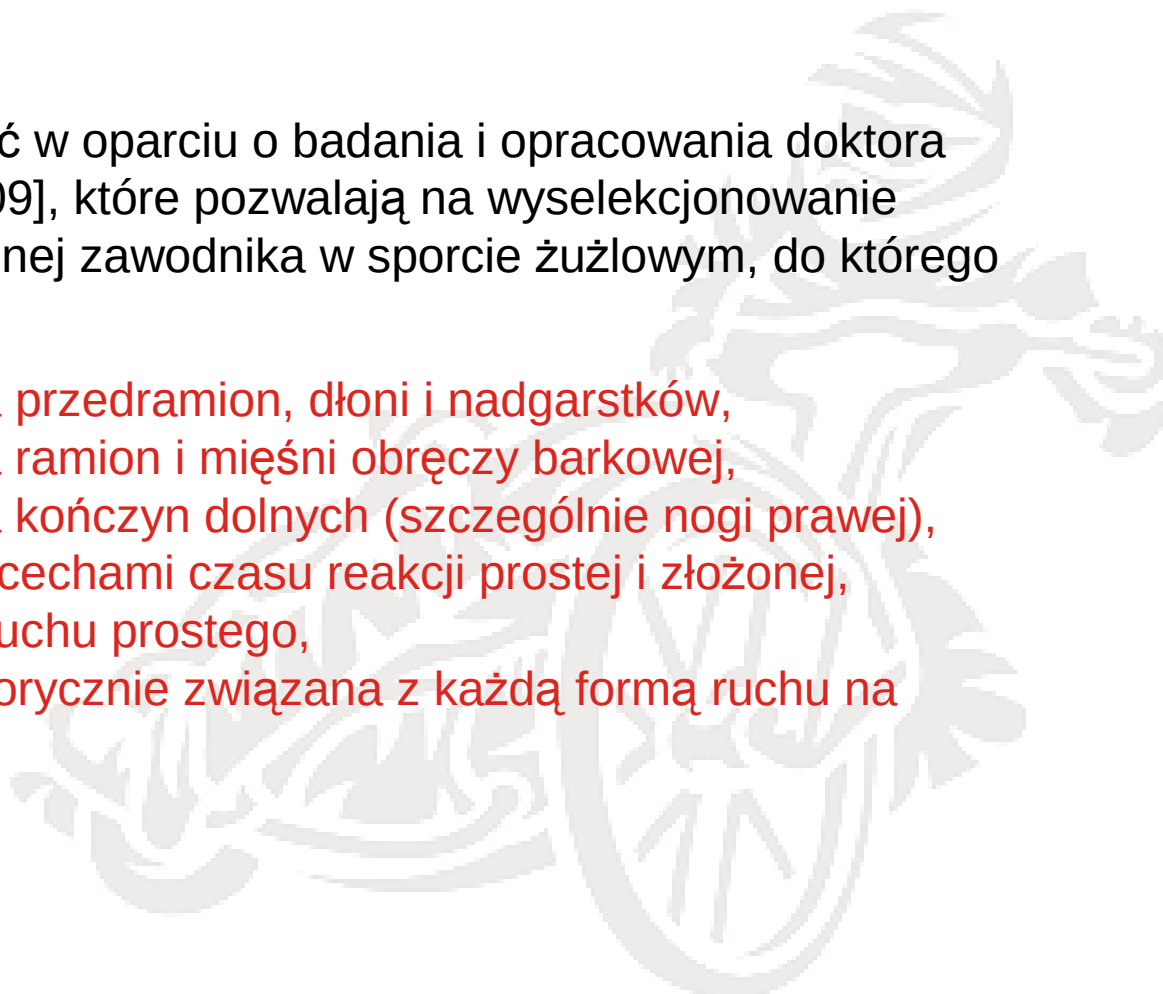
Wysiłek żużlowca

MODUŁ 3

czerwiec 2009 r.
Przygotowanie fizyczne żużlowca

Cechy te należy analizować w oparciu o badania i opracowania doktora Mariana Misiaka [1972-2009], które pozwalają na wyselekcjonowanie modelu sprawności specjalnej zawodnika w sporcie żużlowym, do którego należą:

- siła i wytrzymałość siłowa przedramion, dłoni i nadgarstków,
- siła i wytrzymałość siłowa ramion i mięśni obręczy barkowej,
- siła i wytrzymałość siłowa kończyn dolnych (szczególnie nogi prawej),
- szybkość wyrażająca się cechami czasu reakcji prostej i złożonej,
- szybkość pojedynczego ruchu prostego,
- zwinność jako cecha motorycznie związana z każdą formą ruchu na torze [Nieścieruk 1986].



organizator:



sponsorzy:



RESTAURACJE
ROOSTER

patroni merytoryczni:



www.pamiatkisportowe.pl
www.iceracing.pl

patroni medialni:



SPEEDWAYInfo.pl

Wytrzymałość jest to osobnicza zdolność przeciwstawienia się zmęczeniu i umiejętność długotrwałego wykonywania określonej pracy.

W typowym wysiłku wytrzymałościowym praca powinna trwać co najmniej 4 minuty, a jej natężenie wahać się w granicach 60 – 80% maksymalnego [Osiński 2003]. Nie ma największego związku ze sportem żużlowym, jednak wchodzi ona w związki z innymi zdolnościami. Na jej bazie możemy kształtować siłę i w dalszej kolejności szybkość [Misiak 1993].

Uwzględniając udział innych zdolności motorycznych w wysiłku wytrzymałościowym żużlowca, możemy wyodrębnić wytrzymałość siłową jako cechę niezbędną polegającą na zdolności pokonywania oporu przez dłuższy okres czasu, co stanowi także kluczowy aspekt przygotowania sprawnościowego np. judoków czy wioślarzy.

Siła jest to zdolność do pokonania jak największego oporu zewnętrznego – albo przeciwdziałania temu oporowi kosztem wysiłku mięśniowego. Każda dyscyplina sportowa ma odpowiednie zapotrzebowanie na wykształcenie siły dla wzorowego uprawiania tego sportu. W treningu żużlowca spełnia ona dwie zasadnicze funkcje:

- odpowiednie wykształcenie siły ogólnej potrzebne jest w kształtowaniu modelu sprawnościowego żużlowca, gdzie przy pomocy wytrzymałości budujemy podstawy sprawnościowe zawodnika [Misiak 1993],
- wykształcenie siły względnej, powoduje wzrost umiejętności i możliwości w opanowaniu motocykla w trakcie trwania wyścigu.

Druga funkcja opiera się na ukierunkowanej sile wytrzymałościowo – szybkościowej. Zdaje się być tutaj logicznym fakt, że należy ją kształtować przez wykonywanie ćwiczeń na maksymalnej szybkości przy umiarkowanych i dużych obciążeniach i wiązać to z pracą mięśni bezpośrednio zaangażowanych.

Szybkość określa zdolność człowieka do wykonania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. W żużlu właśnie chodzi o to, aby pokonać tor cztery razy w czasie krótszym od przeciwników. Istotą będzie tutaj jak najszybszy start, a następnie jak najszybsze pokonanie łuków i prostych.

Można stwierdzić, iż czas reakcji motorycznej to możliwość człowieka do szybkiej odpowiedzi ruchowej na bodźce akustyczne, wizualne (w żużlu start przez podniesienie taśmy w górę) i taktylne. Właściwość ta manifestuje się w związku z tym w szybkim, odpowiadającym celowi rozpoczęciu i realizacji krótkotrwałych, angażujących całe ciało lub jego części, czynności ruchowych jako reakcji na mniej lub bardziej skomplikowane sygnały bądź poprzedzające ruchy [Raczek 1991]. Jest więc interwałem czasowym, jaki upływa od sygnału do zakończenia czynności mięśniowej i mieści w sobie dwie składowe: **czas reakcji utajonej** i **czas prostego ruchu docelowego**.

Wyjaśnienie elementu startowego nie może odbyć się bez zwrócenia uwagi na koncentrację. To ona musi być przygotowaniem do odbioru bodźca. Skupienie uwagi na taśmie startowej oddzieli percepcję (uchwycenie) od innych zjawisk i zignoruje je, co pozwoli na szybszy przepływ impulsu z centralnego układu nerwowego.

Dalsza szybkość zawodnika zależy od czasu reakcji na pojedynczy (jedna informacja) sygnał, który w sporcie żużlowym uznaje się za priorytetowy. W żużlu start decyduje bowiem o początkowej pozycji w wyścigu, co dopiero dalej przekłada się i uzależnia dalsze postępowanie zawodnika w biegu. Jego dalsze działanie to właśnie złożony sygnał (dwie lub więcej informacji). W żużlu działanie sportowe po starcie wykonywane jest głównie w sytuacji złożonej. Zawodnik musi więc rozpoznać sygnał, ocenić go i wybrać jeden z wielu możliwych wariantów. Właściwa ocena sygnałów umożliwia szybką reakcję i optymalne działanie motoryczne [Żywicka 2000]. Czas reakcji złożonej niezbędny jest we wszystkich sytuacjach wyłaniających się w walce taktycznej na torze.



źródło: www.sportowefakty.pl

Moment startu opiera się na szybkości reakcji prostej, którą należy kształtować w każdym okresie cyklu treningowego!

organizator:



sponsorzy:



patroni merytoryczni:



www.pamiatkisportowe.pl
www.icracing.pl

patroni medialni:



SPEEDWAYInfo.pl



Zwinność

MODUŁ 3
czerwiec 2009 r.

Przygotowanie fizyczne żużlowca

Zwinność traktujemy jako zdolność opanowania nowych ruchów (szybkość uczenia się) oraz zdolność szybkiego dostosowania się do wymogów zmieniających się warunków, co ma ścisły związek z szybkością. Sport żużlowy jest sportem niezwykle precyzyjnym. Nawyki ruchowe związane z technicznym opanowaniem motocykla muszą być podbudowane zdolnością ruchową budowaną w sferze motorycznej przez zwinność [Misiak 1993]. Zawodnik wysokiej klasy na bazie zwinności powinien rozwijać swoją technikę i doskonalić mistrzostwo sportowe.

Na torze powstają w ułamku sekund nowe akty ruchowe, odpowiednio do nieoczekiwane powstających zadań. W trakcie walki z przeciwnikiem trzeba błyskawicznie ocenić sytuację wytworzoną przez ewentualny błąd przeciwnika, podjąć optymalną decyzję zaatakowania go. Dotyczy to również obrony swojej pozycji. Właśnie dobrze wykształcona zwinność determinuje właściwe wykonanie tych zadań i wykorzystanie maksymalne możliwości technicznych zawodnika oraz wydolności motocykla [Misiak1993].

organizator:



sponsorzy:



patroni merytoryczni:



www.pamiatkisportowe.pl
www.iceracing.pl

patroni medialni:





Zwinność

MODUŁ 3 czerwiec 2009 r. Przygotowanie fizyczne żużlowca

Trzecią funkcją jest wpływ tej cechy na zachowanie zawodnika podczas upadku lub sytuacji kolizyjnej wytworzonej w trakcie wyścigu. Szybka ocena sytuacji ma wpływ na ewentualną prawidłową decyzję co do ustawienia toru jazdy motocykla. Można bowiem wielu wypadków uniknąć lub zminimalizować ich skutki. Ciało przygotowane przez intensywne ćwiczenia instynktownie zachowa obronną pozycję podczas upadku. Zwinność jest cechą, która należy pielęgnować w toku całego okresu przygotowawczego i startowego.

Czy ten upadający zawodnik
uchroni się przed kontuzją?



źródło: www.sportowefakty.pl

organizator:



sponsorzy:



RESTAURACJE
ROOSTER

patroni merytoryczni:



www.pamiatkisportowe.pl
www.iceracing.pl

patroni medialni:



SPEEDWAYInfo.pl

Najwięksi z największych



TONY RICKARDSSON

METRYCZKA

- data ur.: 17.08.1970 r.,
- sześciokrotny indywidualny mistrz świata,
- 8 razy zdobywał tytuł indywidualnego mistrza Szwecji,
- jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci speedwaya lat 90-tych,
- w Polsce reprezentował barwy 7 klubów,
- karierę zakończył w 2006 roku,
- obecnie jest menadżerem Antonio Lindbacka.



źródło: <http://sport.interia.pl>

- W szwedzkiej edycji Tańca z Gwiazdami zajął wraz z partnerką drugie miejsce!

organizator:



sponsorzy:



RESTAURACJE
ROOSTER

patroni merytoryczni:



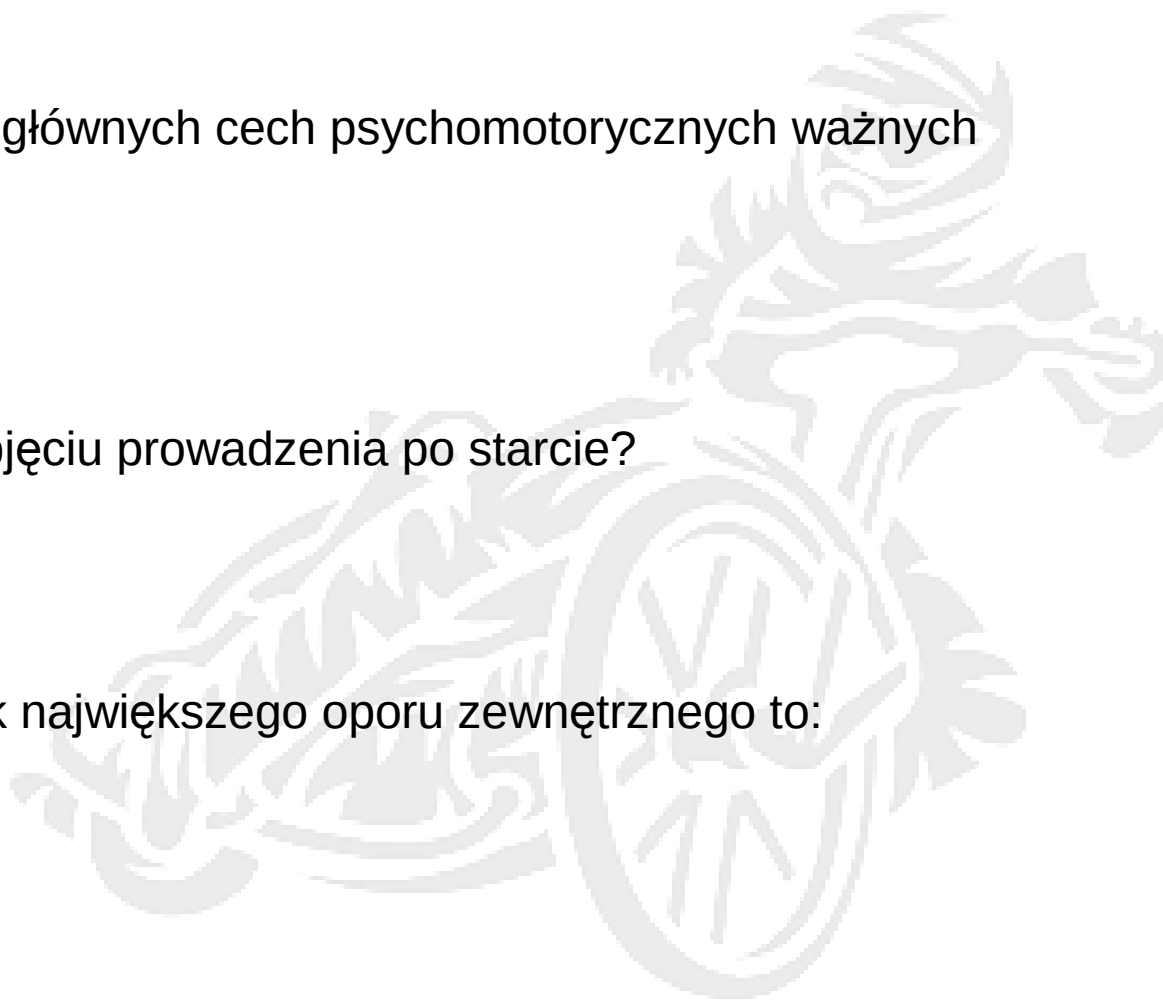
www.pamiatkisportowe.pl
www.iceracing.pl

patroni medialni:



SPEEDWAYInfo.pl

1. Która cecha nie należy do głównych cech psychomotorycznych ważnych dla żużlowca?
 - a) szybkość
 - b) zwinność
 - c) odporność
2. Która cecha decyduje o objęciu prowadzenia po starcie?
 - a) szybkość
 - b) zwinność
 - c) odporność
3. Zdolność do pokonania jak największego oporu zewnętrznego to:
 - a) sprawność
 - b) siła
 - c) zaangażowanie



4. Jak długo co najmniej powinna trwać praca przy typowym wysiłku wytrzymałościowym?
- a) 2 minuty
 - b) 4 minuty
 - c) jak długo wystarczy siły
5. Które miejsce zajął Tony Rickardsson w Tańcu z Gwiazdami?
- a) wygrał
 - b) drugie
 - c) odpadł w eliminacjach

PYTANIE OTWARTE:

Czy według Ciebie udział żużlowca w maratonie jest dobrym sposobem przedsezonowego przygotowania żużlowca? Odpowiedź uzasadnij.

W pytaniach zamkniętych **zawsze** poprawna jest tylko jedna odpowiedź. Odpowiedź na pytanie otwarte musi zmieścić się na jednej stronie A4. Odpowiedzi można wysyłać do końca trwania kursu na adres: w.jankowski@zuzel.waw.pl. Odpowiedzi przesłane do czasu udostępnienia kolejnego modułu nagradzane są dodatkowym punktem.