

TRENING WSPINACZKOWY

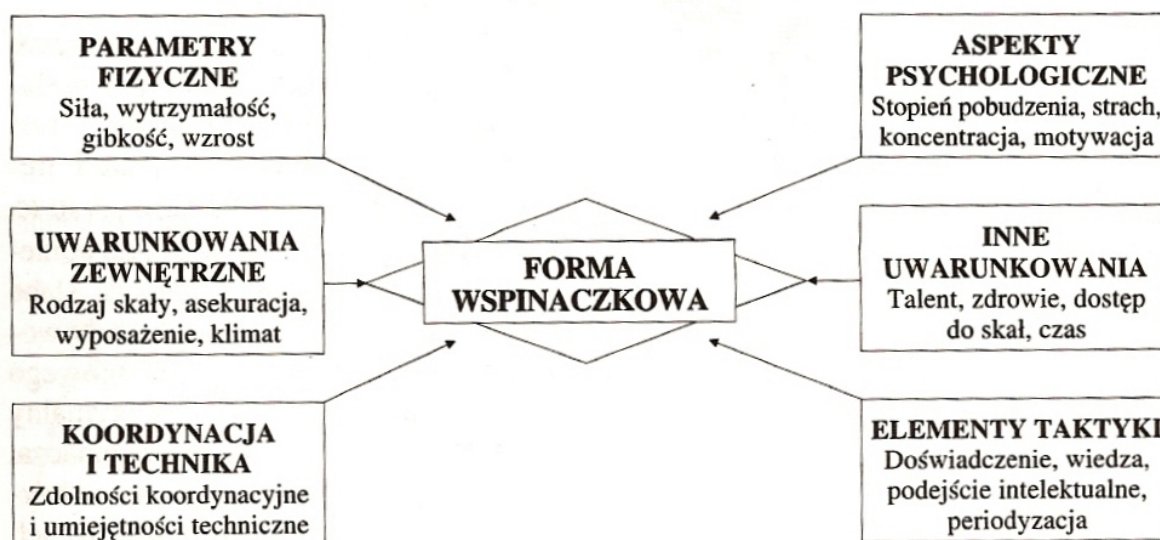
Podstawowe pojęcia, zasady i wskazówki

Andrzej Janka

Motto: „Chodzi o to aby ciału nadać szlachetny ruch”

WSPINANIE TO SPORT WSZECHESTRONNY

Czynniki kształtujące formę wspinaczkową:

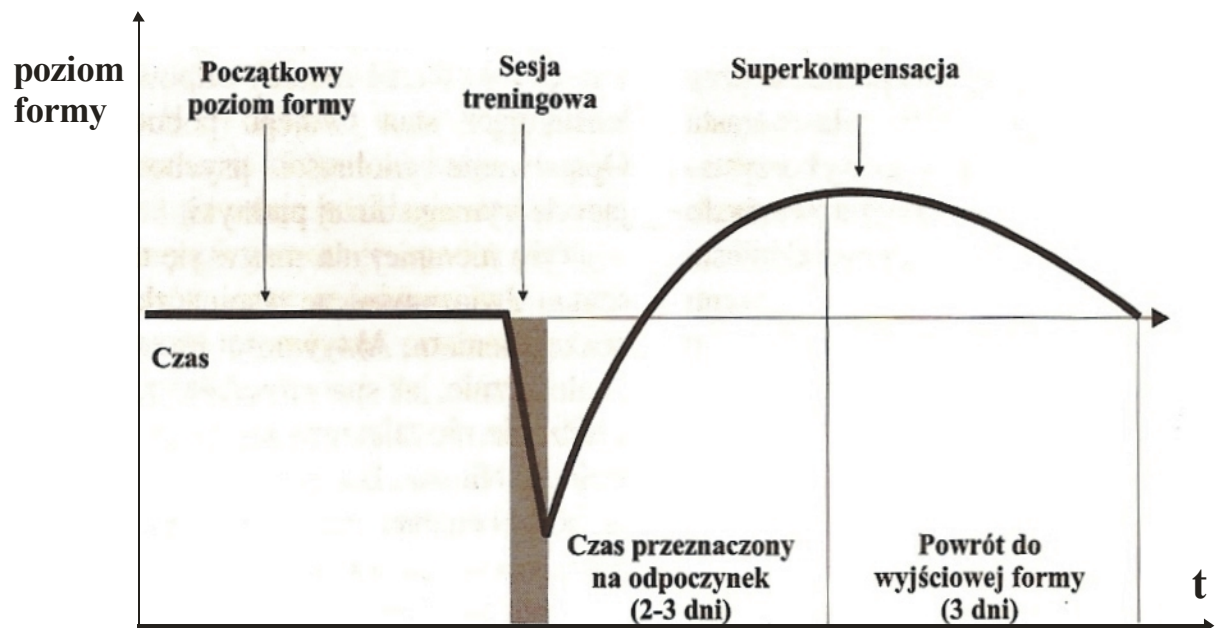


KOORDYNACJA RUCHOWA

- Engramy – kody ruchowe
- Tworzenie repertuaru
- Od czego zależy dostęp do engramów?
- Wnioski:
 1. Kody ruchowe /nowe techniki/ przyswajamy w idealnych warunkach treningowych /baza, motywacja/
 2. Techniki najlepiej ćwiczyć z partnerem
 3. Uprawiamy różne sporty
 4. Odpoczywamy

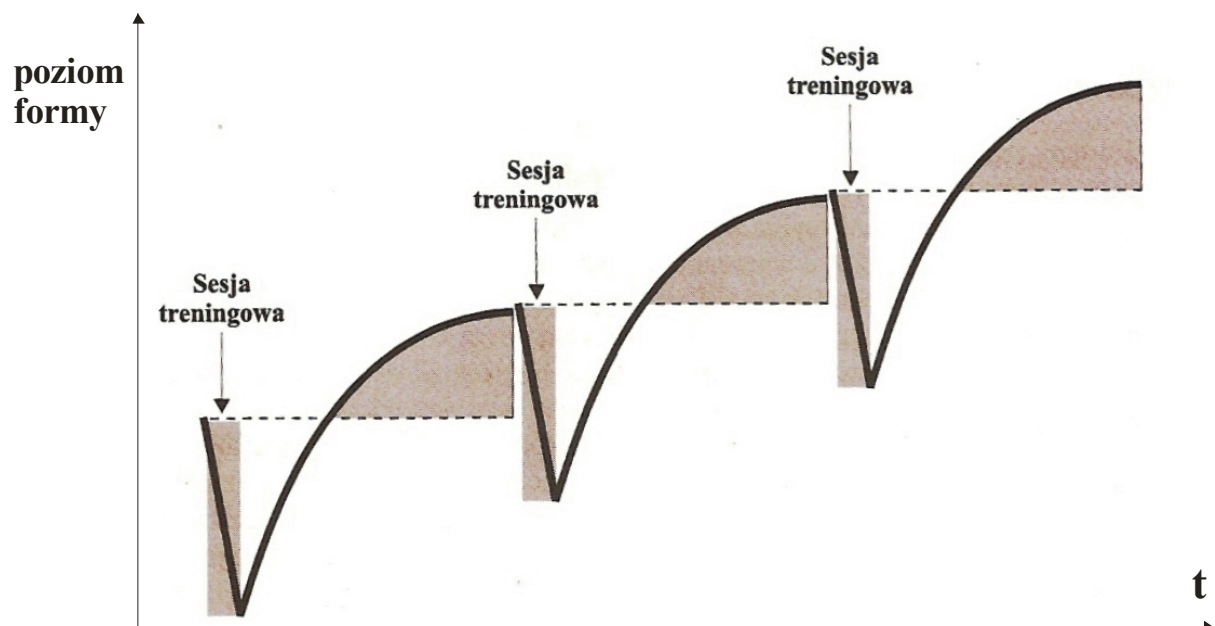
ADAPTACJA TRENINGOWA I POSTĘP

Superkompensacja po sesji treningowej:

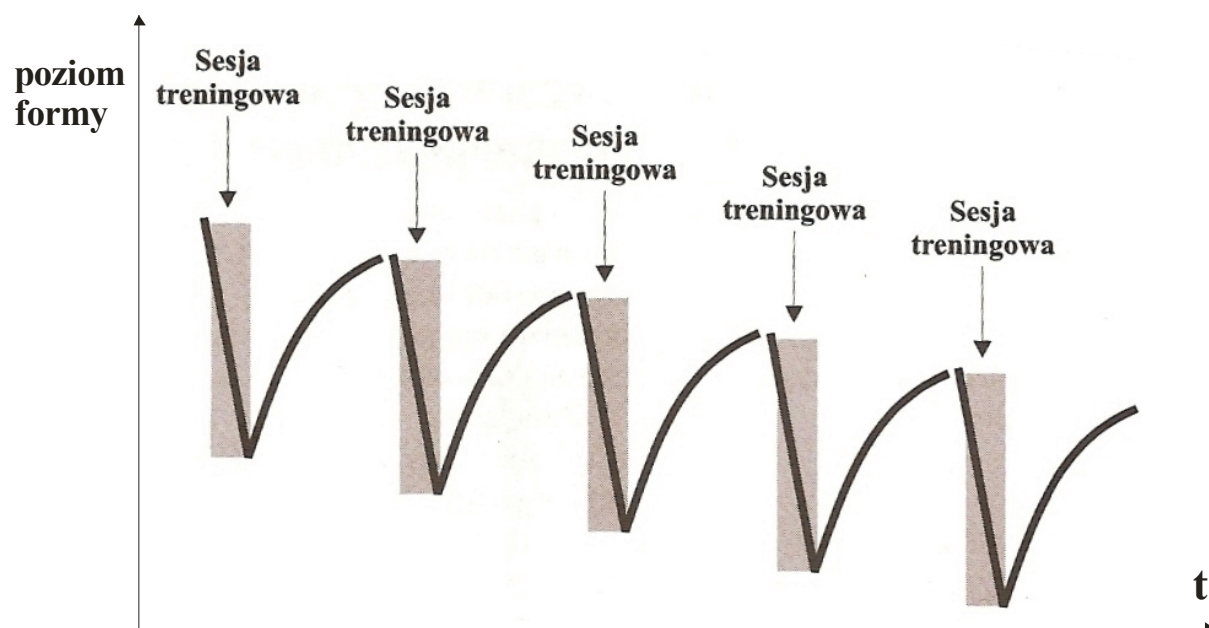


Superkompensacja – zdolność organizmu do osiągnięcia wyższego poziomu wydolności fizycznej, adaptacja do nowych obciążeń treningowych.

Progres uzyskany w prawidłowo realizowanych sesjach treningowych:



Regres spowodowany niedostatecznym czasem odpoczynku pomiędzy sesjami:



Obciążenia treningowe:

- **Objętość** /obciążenia zwiększamy przez zwielokrotnienie liczby pokonywanych dróg/
- **Intensywność** /obciążenia zwiększamy przez wybór trudniejszych problemów wspinaczkowych/
- **Natężenie** /obciążenia zwiększamy przez skracanie czasu trwania treningu, skracanie odpoczynków i bezproduktywnego spędzanego czasu/

Jak często trenować? Patrz „10 zasad dobrego treningu” pkt 7

Charakterystyka różnych aspektów siły

Procent siły maksymalnej			
	25%	50%	80% 100%
Aspekt siły	Wytrzymałość miejscowa	Wytrzymałość siłowa	Moc
Charakterystyka	Długotrwałe wydatkowanie umiarkowanego poziomu siły	Powtarzające się bardzo siłowe ruchy	Bardzo krótkie, ekstremalne wysiłki
Przykłady	Długa droga, złożona z łatwych przechwytów, o tym samym stopniu trudności	Krótką drogą z wieloma siłowymi przechwytami	Trudny problem bulderowy lub droga wspinaczkowa z jednym sytym miejscem

Trening hipertroficzny:

przyspiesza przyrost masy mięśniowej (wzrost ilości włókien) poprzez wyczerpanie rezerw związków energetycznych. Polega na doprowadzeniu mięśni do zmęczenia podczas treningu z umiarkowanym obciążeniem i zastosowaniu odpoczynków na tyle krótkich aby uniemożliwić odbudowę rezerw energetycznych.

Trening hipertroficzny			
	Początkujący	Średnio zaawansowany	Zaawansowany
Obciążenie	40-60%	60-80%	80-85%
Powtórzenia	8-12	6-10	5-6
Czas trwania	15 sekund	10 sekund	6 sekund
Serie	4-6	6-8	6-10
Odpoczynki pomiędzy seriami	4 minuty	3-4 minut	2-3 minut
Odczucia	Uczucie totalnego „zbułowania” w trakcie dwóch ostatnich powtórzeń		
Czas odpoczynku	48-60 godzin		
Długość fazy	4-8 tygodni		

Maksymalna rekrutacja:

O ile skutkiem treningu hipertroficznego jest wzrost ilości włókien mięśniowych, to efektem treningu rekrutacji jest poprawa jakości włókien. Stopień rekrutacji określa jaki procent włókien jest zaangażowany w skurcz mięśnia.

Trening maksymalnej rekrutacji			
	Początkujący	Średnio zaawansowany	Zaawansowany
Obciążenie	trening niewłaściwy	80-90%	90-150%
Powtórzenia		3-6	1-3
Serie		6-8	6-10
Odpoczynki pomiędzy seriami		3-5 minut	3-5 minut
Odczucia	Czas treningu zbyt krótki, aby spowodować zmęczenie mięśni		
Czas odpoczynku	48-72 godzin lub więcej		
Długość fazy	2-5 tygodni		

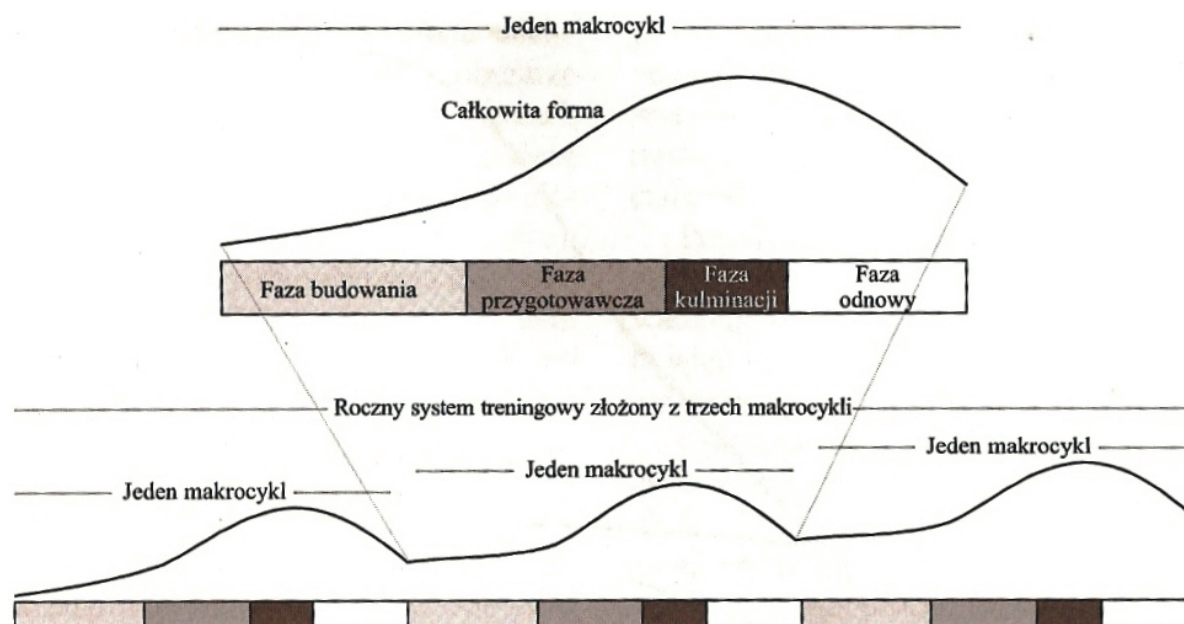
CYKLE TRENINGOWE

Cykl to sekwencja powtarzających się jednostek treningowych. Najdłuższy cykl treningowy to **makrocykl**, może trwać 2 – 6 miesięcy. Składa się z kilku faz, więc go **faza kulminacji formy wspinaczkowej**.

Fazy makrocyklu:

- **Faza budowania** - ogólnorozwojowa, nauka nowych technik wspinaczkowych, opanowanie podstaw, trening hipertroficzny
 - **Faza przygotowawcza** – doprowadzamy do perfekcji wybrane techniki wspinaczkowe, trenujemy rekrutację i wytrzymałość siłową. W tej fazie intensywność wspinaczkowa jest najwyższa. Pracujemy nad krótkimi, ekstremalnie trudnymi drogami, problemy wspinaczkowe mają doprowadzić do totalnego zbułowania i jak najbardziej symulować rodzaj wspinania, który chcemy doprowadzić do perfekcji w fazie kulminacji.
 - **Faza kulminacji** – tak, to jest ten moment, na który czekałeś tyle miesięcy! Jedź w skały i siekaj!!! Aż kumplom kopary pospadają! Tylko tak wylicz, żebyś nie musiał bić swoich rekordów życiowych w Bunkrze, he he
 - **Faza odnowy** – wbrew temu co nazwa sugeruje, nie zapisujemy się do Sekty Hare Kryszna, ani Kościoła Scjentystów. To jest czas aby wreszcie pojechać z dziewczyną nad morze, przekopać ogródek i nabrać dystansu do tych wszystkich śmiesznych ruchów ☺ Odpocząć, pomyśleć, rozerwać się, ot co...
- Byłe nie za długo!

Budowa makrocyklu



DZIESIĘĆ ZASAD DOBREGO TRENINGU

1. Planowanie

Ułóż sobie program treningowy:

- Przeprowadź analizę swoich mocnych i słabych stron (patrz analiza SWOT)
- ustal cele
- opracuj fazy makrocyklu
- Co trenować?
 1. koordynację ruchową
 2. techniki wspinaczkowe
 3. siłę i gibkość

– w tej właśnie kolejności!

2. Zasada regularności i systematyczności

- Szanuj siebie – realizuj swoje własne plany i ustalenia.
- Lepiej ćwiczyć mniej, ale systematycznie (np. 1-2 w tygodniu przez długi czas) niż często i intensywnie, ale nieregularnie.

3. Zasada indywidualizacji

- Nie naśladuj bezmyślnie swoich kolegów ani mistrzów skały z pierwszych stron gazet! Nie ma uniwersalnych programów treningowych, każdy z nas potrzebuje swojego własnego programu uwzględniającego indywidualne cechy psychomotoryczne

4. Zasada słabej strony

- Nie ma sensu koncentrować wysiłków na swoich mocnych stronach, skupmy się na tym, w czym jesteśmy słabi. Np. po co rozwijać już rozwinięte bicepsy gdy nie umiemy pracować nogami? (choć karki i prześmiewcy mówią: „*prawdziwa siła techniki się nie boi*”, ja twierdzę dokładnie na odwrót ☺).

5. Zasada różnorodności

- Nie popadajmy w monotonię - zmieniamy repertuar naszych ćwiczeń, potrzebują tego nasze mięśnie, ale również umysł!
- Uporczywe powtarzanie tych samych ćwiczeń nie tylko nie rozwija, ale powoduje regres, nasz organizm musi być poddawany zmiennymi bodźcom.

6. Organizacja dnia treningowego

- Proporcje czasowe dobrego treningu:
 1. Rozgrzewka ogólna, rozciąganie, rozgrzewka specjalistyczna 20%
 2. Trening właściwy 65%
 3. Ćwiczenia schładzające i rozciąganie (na koniec treningu rozciągamy bardzo rzetelnie mięśnie, które pracowały najciężej) 15%
- Jeśli trenujesz codziennie, to co drugi dzień poświęć na trening mięśni antagonistycznych (patrz 'odpoczynek').

Pamiętaj! Im bardziej intensywny trening tym dłuższa musi być rozgrzewka (zwłaszcza specjalistyczna)!

7. Odpoczynek

- Odpoczynek jest ważniejszy niż sam trening!!! To wtedy regenerują i rozwijają się mięśnie i układ ścięgien
- Stawy, ścięgna i przyczepy mięśniowe przystosowują się do obciążeń o wiele dłużej niż mięśnie! Jeśli nie damy im odpowiednio długiego czasu na regenerację to jest to pewna droga do poważnych kontuzji i zwyrodnień stawów!
- Większość zespołów mięśniowych potrzebuje 48 godzinnego odpoczynku (wyjątkiem są mięśnie brzucha, które mogą być ćwiczone codziennie, natomiast niektóre ćwiczenia siły maksymalnej wymagają kilkudniowych odpoczynków)
- Dni odpoczynkowe nie polegają na leżeniu na kanapie – preferujemy odpoczynek czynny: pływanie, bieganie, rower itp.

8. Zasada równowagi ćwiczeń

- Nie wolno zaniedbywać ćwiczeń mięśni antagonistycznych czyli przeciwstawnych! Układ mięśniowo – szkieletowy musi rozwijać się równomiernie, inaczej doprowadzamy do niebezpiecznych przeciążeń stawów i ścięgien, a tym samym kontuzji, które eliminują nas z aktywności sportowej.

9. Dbaj o zdrowie!

- Unikaj kontuzji! Nie lekceważ pojawiających się symptomów (ból), unikaj stanów zapalnych, każda kontuzja zburzy twój misterny plan treningowy!
- A jeśli kontuzja już się pojawiła - poświęć odpowiedni czas i środki na regenerację, nie udawaj, że nic się nie stało i nie brnij w kłopoty!
- Unikaj chorób i przeziębień, nie trenuj gdy jesteś chory (stany podgorączkowe, przeziębienia)
- Dieta – odżywiaj się mądrze

Pamiętaj! Nie przeginaj! Już teraz dokonujesz wyboru czy na starość będziesz mógł samodzielnie poruszać swoimi kończynami!

10. Nic na siłę!

- Nie spodziewaj się cudów! Jeśli trening nie przynosi oczekiwanych rezultatów – odpocznij, przemyśl wszystkie aspekty (gdzie popełniasz błędy?), poradź się kogoś doświadczonego, zmień program treningowy albo
- Zmień dyscyplinę hehe ☺

Opracował:
Andrzej Janka

Literatura:

Goddard D. i Neumann U. Wspinaczka. *Trening i praktyka*. Wydawnictwo RM, Warszawa 2002.
Góry. Miesięcznik ludzi gór. 1993 – 2007 n-ry 7 – 159, Wydawnictwo Góry S.C., Kraków
Magazyn Górski, 2001 – 2007, n-ry 1- 47, Wydawnictwo Alpinmedia, Chorzów
Materiały szkoleniowe Kursu Instruktorów RR 2007, AWF Poznań, CW Renisport Kraków