

COVID 19 TRENING



Okres przygotowawczy do Sezonu 2020/2021

Zalecenia i sugestie szkoleniowe podczas planowania sesji treningowych



INDYWIDUALIZACJA - najważniejsza zasada w czasie powrotu do sportu w celu ustalenia odpowiednich obciążeń treningowych, a także reakcji na stan psycho - fizyczny naszych podopiecznych



Wydłużenie okresu przygotowawczego - wskazane jest wydłużenie okresu przygotowawczego nawet do 5 tygodni, w celu adaptacji organizmu do powrotu na boisko i podejmowania rywalizacji sportowej.



Zaplanowanie 3 meczów kontrolnych - wskazane jest rozegranie optymalnie 3 meczów kontrolnych podczas przygotowań do rozgrywek ligowych



TESTY poziomu wyjściowego - należy zastosować rzetelne testy przed startem treningów i po zakończeniu okresu przygotowawczego w celu ustalenia obciążeń treningowych dla każdej zawodniczki podczas kształtowania zdolności motorycznych.



Protokoły prewencyjne - należy zastosować protokoły prewencyjne oraz przemyślane programy profilaktyczne w celu zmniejszenia ryzyka doznania urazu podczas intensywnego wysiłku.

COVID 19 TRENING



ZALECENIA INDYWIDUALNE DLA ZAWODNICZEK

PROTOKOŁY PREWENCYJNE

SUGESTIE SZKOLENIOWO - MEDYCZNE PODCZAS PLANOWANIA TRENINGU KSZTAŁTUJĄCEGO ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE I PRZYGOTOWANIA FUNKCJONALNEGO ORGANIZMU DO PODEJMOWANIA WYSIŁKU

Przykładowy program prewencyjny, gdzie ćwiczenia podzielono na trzy poziomy:

Poziom 1- podstawowy

Poziom 2- średniozaawansowany

Poziom 3- zaawansowany

Aby odpowiednio przygotować najbardziej podatne na urazy grupy mięśniowe do bardziej wymagającej pracy zaleca się przejście przez plan krok po korku czyli od poziomu 1 następnie 2 i 3. Możesz również dobrać jedno ćwiczenie z poziomu podstawowego zaś inne z poziomu wyższego. Plan pracy każdego poziomu został przygotowany na 3 tygodnie. W skład każdego poziomu wchodzi praca nad mobilnością i wzmacnianiem mięśni. Zalecana jest progresja ćwiczeń wzmacniających względem każdego tygodnia. Możemy progresować to ilością powtórzeń np. w ćwiczeniu na grupę kulszowo - goleniową progresja może wyglądać : **2x8, 2x10, 2x12**

Czas pracy w izometrii na przykładzie zestawu ćwiczeń na przywodziciele - **kopenhaskie przywiedzenie w izometrii 2x10 sekund w następnym tygodniu 2x15 sekund, w 3 tygodniu 2x20 sekund.**

MOBILNOŚĆ			
	FILM	SERIE	POWT.
ASLR	LINK	2	10
Przywodziciele	LINK	2	5
Brettzel	LINK	2	5
Sprinter stretch	LINK	2	5
Pośladek	LINK	2	5

WZMACNIANIE			
	POZIOM I	POZIOM II	POZIOM III
Przywodziciele	LINK	LINK	LINK
Grupa kulszowo - goleniowa	LINK	LINK	LINK
Grupa kulszowo - goleniowa	LINK	LINK	LINK
CORE	LINK	LINK	LINK
CORE	LINK	LINK	LINK
Przód uda	LINK	LINK	LINK

PLAN PRACY	TYDZIEŃ 1-3	TYDZIEŃ 4-6	TYDZIEŃ 7-9
	POZIOM I	POZIOM II	POZIOM III
Przywodziciele	2x10 sek.	2x10 sek.	2x6
Tył uda	2x8	2x8	2x8
Tył uda	2x12	2x8	2x8
CORE	2x8	2x8	2x8
CORE	2x8	2x8	2x6
Przód uda	2x10 sek.	2x6	2x6

COVID 19 TRENING



ZALECENIA DO PLANOWANIA PRACY ZESPOŁOWEJ W TRAKCIE OKRESU PRZYGOTOWAWCZEGO DO SEZONU 2020/2021



5 dni przed rozpoczęciem pierwszego treningu z drużyną

- biegi tlenowe
- programy prewencyjne
- siła z użyciem ciężaru własnego ciała

1 i 2 tydzień treningów drużynowych

- TESTY
- Motoryka specyficzna dla piłkarza (bieg ze zmianą tempa i kierunku, przyspieszaniem i wyhamowaniem, skoki
- Ćwiczenia i małe gry doskonalące kontrolę piłki (podania, przyjęcia oraz drybling)



3 tydzień treningów drużynowych

- Motoryka specyficzna dla piłkarza (bieg ze zmianą tempa i kierunku, przyspieszaniem i wyhamowaniem, skoki
- Szybkość i Moc
- Małe i średnie gry
- Strzały do bramki, długie podania piłki
- Duże gry 11v11

Planujemy grę kontrolną nr 1



4/5 tydzień treningów drużynowych

- średnie gry o zwiększonej intensywności
- duże gry (11v11)
- powtórzenie testów w 4 tygodniu
- planujemy kolejne gry kontrolne



Kontrola obciążeń treningowych oraz indywidualne planowanie zajęć:

- regeneracyjnych
- Odnowy biologicznej
- treningów wyrównawczych



Zalecenia Komisji Medycznej PZPN, zapewniające bezpieczeństwo w trakcie przygotowań do sezonu i rywalizacji sportowej w czasie pandemii COVID19 można znaleźć na stronie:

<https://www.pzpn.pl/federacja/zespol-medyczny-pzpn/aktualnosci>

[https://www.gov.pl/web/sport/iv-etap---pytania-i-](https://www.gov.pl/web/sport/iv-etap---pytania-i-odpowiedzi?fbclid=IwAR1UPEiW4A0Rlv5sZp3BcbNcTc8N1B2M3t0o09N)

[odpowiedzi?fbclid=IwAR1UPEiW4A0Rlv5sZp3BcbNcTc8N1B2M3t0o09N](https://www.gov.pl/web/sport/iv-etap---pytania-i-odpowiedzi?fbclid=IwAR1UPEiW4A0Rlv5sZp3BcbNcTc8N1B2M3t0o09N)
[AL1MGYjS_3tCWmF1jukU](https://www.gov.pl/web/sport/iv-etap---pytania-i-odpowiedzi?fbclid=IwAR1UPEiW4A0Rlv5sZp3BcbNcTc8N1B2M3t0o09N)