

Trening siłowy w sportach walki....

Na wstępie warto zaznaczyć, iż trening siłowy w sportach walki różni się zasadniczo od treningu kulturystycznego. Trening siłowy jest niezbędny dla wzmocnienia aparatu mięśniowego, który chroni wszystkie układy naszego ciała przed uszkodzeniami. Dobrze rozwinięta muskulatura zabezpiecza nasz aparat stawowy i kostny przed zwichnięciami, skręceniami lub złamaniami. Nieobojętna jest też, dla zabezpieczenia organów wewnętrznych, co w przypadku sportów i sztuk walki jest bardzo istotne.

Przed rozpoczęciem treningu siłowego nie należy zapominać o solidnej rozgrzewce i bardzo dokładnym rozciąganiu; Takie zachowanie pozwoli nam uniknąć ewentualnych kontuzji: naciągnięcia, nadwyrężenia a w skrajnych przypadkach zerwania mięśnia. Są to bardzo nieprzyjemne urazy, które mogą ciągnąć się przez cały czas trwania naszej kariery sportowej, odnawiając się przy każdym gwałtowniejszym ruchu. Należy się bezwzględnie ich wystrzegać i podchodzić z sumiennością i konsekwencją przygotowując organizm do wysiłku.

Trzeba zwrócić uwagę na to, iż podczas walki zatrudnione są całe grupy mięśniowe, prawie nigdy nie mamy do czynienia z działaniem wyizolowanego mięśnia. Co za tym idzie, aby uzyskać zmiany adaptacyjne, trening powinien przebiegać w warunkach maksymalnie zbliżonych do pojedynku sportowego. Należy zwrócić się w kierunku ćwiczeń tzw. wielostanowych, które angażują do pracy duże grupy mięśniowe lub niekiedy nawet cały układ mięśniowy. Ćwiczenia takie powinny być wykonywane raczej przy użyciu wolnych ciężarów. Ruchy powinny być wykonywane dynamicznie.

Gdy na skutek zmęczenia obserwujemy spadek dynamiki, czas ćwiczenia należy skrócić, na rzecz wydłużenia przerw wypoczynkowych. Walka wymaga od nas przede wszystkim siły dynamicznej wykorzystywanej przy uderzeniach, kopnięciach, rzutach, obaleniach oraz natychmiastowych zmian pozycji poprzez doskoki, odskoki, zakroki jednym słowem przez efektywną pracę na nogach.

Najlepszymi ćwiczeniami są wszelkiego rodzaju elementy z podnoszeniem ciężarów. Rwanie, podrzut, zarzut sztangi na barki, przysiady za sztangą, martwy ciąg, przeskoki ze zmianą pozycji nóg z obciążeniem, albo ćwiczenia przygotowujące do rzutów; wiosłowanie sztangą, praca skrętowa ze sztangą na plecach, różnego rodzaju podciągania na drążku.

W treningu siłowym w sportach i sztukach walki dużą rolę odgrywają też ćwiczenia przy użyciu własnego ciężaru ciała np. pompki, podciągania na drążku, wyciskania na poręczach, oraz trening pleometryczny: wszelkiego rodzaju zeskoki i podskoki, wpływające zasadniczo na tzw. moc. Nie należy zapominać, iż trening siłowy możemy przeprowadzić korzystając z pomocy partnera, dzięki któremu możemy kształtować elementy siły specjalnej, czyli bezpośrednio przygotowujące do dynamicznego wykonywania elementów technicznych takich jak uderzenia, kopnięcia, rzuty obalenia, czy walka w kłinczu. Do podniesienia wytrzymałości siłowej odgrywającej bardzo ważną rolę w walce sportowej, stosujemy trening obwodowy albo stacyjny. Obwód należy układać tak, aby zawierał stację z ćwiczeniami na daną grupę mięśniową, oraz stację na mięśnie antagonistyczne, czyli przeciwdziałające. Takie działanie zapobiegnie powstaniu ewentualnych dysproporcji w budowie oraz sile mięśni.