

**WAŻNA INFORMACJA - strona korzysta z plików Cookie**

Używamy informacji zapisanych za pomocą cookies i podobnych technologii m.in. w celach reklamowych i statystycznych oraz w celu dostosowania prezentowanej zawartości do potrzeb odwiedzających. Korzystanie z naszego serwisu internetowego bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zapisane w pamięci Twojego komputera.


akademia
polskiej siatkówki

[Home](#) [APS](#) [Biblioteka](#) [Nauczyciele](#) [Trenerzy](#) [Menedżerowie](#) [Zawodnicy](#) [VIDEO](#) [Młodzieżowa Akademia Siatkówki](#)

POLSKA
siatkówka

[zapamiętaj mnie](#) [załóż konto »](#) [przypomnij hasło »](#)

SPONSOR GŁÓWNY

[Strona główna](#) » [Biblioteka](#) » [Wywiad](#) » **Dr Adrian Rymarczyk - Stawiam na prewencji**

- [Atak po przyjęciu - Daniel Castellani](#)
- [Filozofia nauczania siatkówki młodzieżowej reprezentacji Rosji](#)
- [Daniel Castellani - video wykład](#)
- [Konferencja licencyjna dla trenerów 2014](#)
 - Philippe Blain - Obrona gry
 - Analiza przeciwnika - Oskar Kaczmarczyk
 - Stephane Antiga i Philippe Blain założenia treningowe reprezentacji
 - Założenia treningu męskiej reprezentacji Philippe Blain
 - Program szkolenia męskiej reprezentacji siatkówki - Philippe Blain
 - Założenia systemu kształcenia - Alojzy Świderek
 - System gry reprezentacji Polski Kobiet 2014 - Wiesław Popik
 - Analiza gry - Iwo Wagner Jakub Głuszak
 - Przygotowanie fizyczne - Ryszard Litwin
 - USA Women Volleyball - Tomasz Wasilkowski
- [Konferencja licencyjna trenerów Bełchatów 2013](#)
 - Pierwszy dzień konferencji
 - Drugi dzień konferencji
 - Trzeci dzień konferencji
 - Czwarty dzień konferencji
- [Konferencja szkoleniowa dla trenerów - Spała 2013](#)
 - Pierwszy dzień konferencji
 - Drugi dzień konferencji
 - Trzeci dzień konferencji
 - Czwarty dzień konferencji
 - Piąty dzień konferencji
- [Konferencja licencyjna Płock - Warszawa 2013](#)
 - I Liga Kobiet
 - I Liga Mężczyzn
 - II Liga Kobiet i Mężczyzn
- [Konferencja szkoleniowa w Bydgoszczy - 21-22.08.2010; materiały z konferencji](#)
 - Atak po przyjęciu zagrywki
 -

Dr Adrian Rymarczyk - Stawiam na prewencji

[A A](#) [👤](#) [🔖](#) [★](#) [🗨️](#) [⚠️](#)

STAWIAM NA PREWENCJĘ

**Rozmowa z Adrianem Rymarczykiem,
lekarzem AZS Politechniki Warszawskiej**



Czy siatkówka jest kontuzjogennym sportem w porównaniu z innymi dyscyplinami sportu?

Jeśli weźmiemy pod uwagę gry zespołowe to najbardziej kontuzjogennym sportem jest piłka ręczna a następnie piłka nożna. Siatkówka plasuje się tuż za nimi. Ale to wynika ze specyfiki tamtych dyscyplin. Wymienione sporty polegają na kontakcie fizycznym i siłą rzeczy urazy są inne niż w siatkówce.

Jakie są to urazy?

W siatkówce się dużo skacze, więc jest dużo przeciążeń, m.in. w kolanie i stawie skokowym. Ponadto jest dużo zbijania piłki, co wiąże się z przeciążeniami w barku. Są to trzy miejsca niewralgiczne. Staw skokowy często ulega urazowi podczas akcji podsiatkowej, gdzie np. zawodnik gdy skacze to przy lądowaniu staje na stopie przeciwnika lub partnera z zespołu, co powoduje skręcenie. Dotyczy to szczególnie

Strategia zapobiegania urazom w siatkówce

- Nowoczesne spojrzenie na przyjęcie zagrywki
- Przygotowanie motoryczne w siatkówce
- Wideo Wykład – Bernardo Rezende
- Metodyka nauczania i doskonalenia zagrywki

• Wzmocnienie odporności psychicznej

• Żywność dzieci i młodzieży

• O roli motywacji w grach zespołowych

• Trener mentalny

• Emocjonalny Pragmatyk

• Ziemia Siatkówce Obiecana

• Sport w DNA

• Psychologiczny trening sportowy

• Przetrenowanie

• Jak oni ćwierkają

• Piłka siatkowa na siedząco

• IO Londyn 2012

- Psycholog w polskiej misji olimpijskiej
- Historia igrzysk
- Doug Beal - Współpraca przede wszystkim
- Guido Betti - Dzielić ten sam sen

• Publicystyka

- Hubert Wagner - Z nim nie bali się nikogo
- Siatkarskie posłowanie
- Samolocik
- Medycyna - Rekonstrukcja więzadła krzyżowego
- Medycyna - Staw skokowy
- Piłka siatkowa w badaniach statystycznych
- Dwie porażki
- Bark tenisisty
- Zupełnie inny wymiar
- Profil Kibica
- Wywiad z Mirosławem Przedpeńskim
- VivaVoley - brazylijskie szkolenie
- Lingwistki atakują
- Psycholog sportu
- Geny sportowca
- 15 lat progresu
- Geny sportowca cz. 2
- Socjologia Sportu
- Stosunki Dziecko - Rodzic -

zawodników, którzy operują przy siatce: atakujący oraz blokujący. Jeśli chodzi o kolano to rzadko spotykane są urazy więzadła krzyżowego czy łątkotki, które są typowe dla np. piłki nożnej. U siatkarzy może dojść do uszkodzenia łątkotki w sposób przewlekły. Dzieje się tak poprzez wielokrotne podskoki co np. w efekcie może na końcu kariery spowodować uszkodzenie przewlekłe poziome łątkotki, które prowadzi do rozwoju cysty łątkotki - co kończy się artroskopią.

Czy można temu zapobiec?

Niestety nie można, to są urazy, które mogą pojawić się nagle, właśnie poprzez stałe nadwyżężanie choćby łątkotki. Poza tym schorzeniami, które dotyczą siatkarzy, są jeszcze przeciężenia więzadeł i ścięgien, szczególnie więzadła rzepki i ścięgna Achillesa. Te urazy powstają w podobnych okolicznościach (wyskoki) – mnóstwo przeciężeń sprawia, że nie wytrzymują przyczepy w więzadłach i powstają kontuzje.

A barki? W jaki sposób powstają ich kontuzje?

Podczas zagrywki czy ataku, siatkarz wykonuje wymach ręką na wysokiej piłce, dochodzi wtedy do bardzo silnego naprężenia bicepsa, a szybkość jest spowodowana silnym skurczem mięśni rotujących. W momencie ataku, gdy następuje uderzenie głuche, gdy nie trafi się dobrze w piłkę może taka akcja zakończyć się naciąganiem mięśni, a po kilkukrotnych naciąganiach następuje naderwanie. Potem jest zerwanie i operacja.





Trener

- Droga do Mistrzostwa
- Geny sportowca cz. 3
- Polska gospodarzem Mistrzostw Świata 2014
- Mechanika mięśni
- W imię siatkówki
- Sprawność specjalna
- Miasto możliwości
- Znaczenie wczesnej specjalizacji sportowej
- Trening indywidualny z rozgrywającym
- Trening z akcentem siły dla dzieci i młodzieży
- Polacy Mistrzami Świata!
- Mistrzostwa trenerskim okiem
- Perswazja trenerska w piłce siatkowej
- Analiza poziomu wykształcenia trenerów i instruktorów
- Sparta od kuchni; Teofil Czerwiński jasnowidz
- Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera
- Trzy sposoby na sukces
- Rzeczywistość a wzorzec cz.1.
- Rzeczywistość a wzorzec cz.2.
- Przetestuj serwer treningu
- Strategia zapobiegania urazom w siatkówce
- Międzynarodowy Turniej Młodzieżowy
- Premiera Serwera Treningu
- Trzy razy złoto i dwa razy srebro Amerykanów
- To już 50 lat ...
- Wielka strata dla polskiego sportu
- Europa... a gdzie świat?
- Sukcesy - Siatkarskie drogi
- ME Kobiet 2009. Droga do sukcesu
- Mistrzowie prawie bezbłędni
- Mamy szczęście
- Kanony w systemie
- Wspomnienia Mistrza
- Czerdzieści lat minęło! Czas na powtórkę?
- Pierwsi i jedyni
- Historia polskiej siatkówki - Zdzisław Ambroziak
- 80 lat minęło, jak jeden dzień
- W cieniu „Wielkiego Brata” ...

Obecnie, aby odnieść sukces, trzeba być niewiarygodnym atletą. Trzeba znieść nie tylko zmęczenie, ale równie szybko regenerować siły po spotkaniu, a w dodatku ciągle być w formie. Co trzeba zrobić, żeby utrzymać wysoką formę fizyczną?

Ja jako lekarz jestem odpowiedzialny, by tych urazów nie było. Wraz z trenerem i rehabilitantem opracowaliśmy pewien system prewencyjny, który ma chronić zawodników przed kontuzjami. Prowadzimy od 3 lat w klubie metodę, która jest znana w rehabilitacji jako ćwiczenia czucia wewnętrznego. Polega to na tym, że zajęcia odbywają się na nierównych nawierzchniach, najczęściej na dmuchanych poduszkach, na piłkach. Organizm wtedy reaguje szybciej na zmianę podłoża, szybciej niż osoba, która nie trenuje w taki sposób. Kształtuje to umiejętność odczytywania położenia swojego ciała względem powierzchni.

Jest to metoda znana na świecie?

Tak, we Włoszech stosują je np. kluby piłkarskie. Z badań włoskich lekarzy wynika, że dzięki takim ćwiczeniom zmniejszyły się np. kontuzje kolana o 30%. My, w klubie, patrzymy się poza tym na kolano ale też i na staw skokowy siatkarza. Ponadto te ćwiczenia mają zadbać o kręgosłup i bark. Ale w tym ostatnim przypadku jest dużo ćwiczeń z gumami, które dają nam pewne możliwości jakich nie da się wypracować np. na siłowni. Za pomocą gum wykonuje się ćwiczenia w wielu płaszczyznach, podobne do tych, jakie są stosowane podczas realnej gry.

Co jeszcze należy do obowiązków lekarza sportowego w klubie?

Stosujemy pełną paletę badań. Weźmy na przykład znaczenie długości nóg u siatkarza. Jest to bardzo ważne dla jego zdrowia jak i gry. Mierzmy sportowcom długość nóg, bo gdy zawodnik ma krótszą nogę od drugiej ma to wtedy zaczynają się pojawiać problemy. Wyrównujemy brakujące centymetry wkładką w buty. Przy takim wzroście i wadze, agresywnym treningu, jest ważne aby nogi były równe. Jeżeli jedna noga będzie bardziej obciążona to w efekcie kręgosłup będzie bardziej skrzywiony po jednej stronie, barki będą względem siebie niesymetryczne, a zawodnik będzie krzywo uderzał piłki i będzie krzywo wyskakiwał do ataku. W rezultacie pojawiają się np. bóle kolan, kręgosłupa, barku czy biodra. Bardzo ważne jest to, aby zawodnika zobaczyć przed sezonem, skorygować u niego pewne niedociągnięcia. Im szybciej się zauważy tym większa szansa na ominięcie kontuzji. Mało kto wie, że w siatkówce ważna jest symetria. Symetria ciała, zagrań oraz wszelkich detali, które mają z pozoru mały wpływ na grę.

W sezonie siatkarz gra nawet kilkadziesiąt spotkań. Gdzie jest miejsce na odpoczynek i jak powinien on wyglądać?

W AZS Politechnice Warszawa siatkarze trenują dwa razy dziennie przez 4 dni w tygodniu, później są 1-2 mecze i jeden dzień lekkiego treningu lub odpoczynek. Są okresy wakacyjne, gdzie zawodnicy grają mniej lub w ogóle. Na szczęście podczas sezonu zdarzają się okresy np. tygodniowej przerwy. Nie ma tak, że człowiek non stop haruje, a jeśli są treningi 2 razy dziennie to one trwają łącznie 4 godziny. W międzyczasie są formy regeneracji – odnowa biologiczna, masaże, sauny, a to także pomaga. Nie można zawodnika przetrenować, trzeba dać mu również momenty wytchnienia i odpoczynku od siatkówki.

Po takim obciążeniu 40-latek może być wrakiem człowieka. Jak prowadzić zawodników, aby sport nie odbierał im zdrowia?

Nie można tak stawiać sprawy. To wszystko zależy od pewnych czynników. Chodzi o utrzymanie wysokiego poziomu higieny swojego

- Polska Siatkówka (1957-2008)
- Podwójna krótka rodem z Rzeszowa
- Hubert Wagner, Trener Wszeczasów KAT PORĄŻEK
- Andrzej Warych: Od Cahadzore do MŚ
- Lata 20-te, lata 30-te
- Narodziny polskiej siatkówki
- Kibice siatkówki okiem socjologa
- Życie z siatkówką

• Zadaj pytanie

- Zadaj pytanie Pawłowi Papke
- Zadaj pytanie Pawłowi Zagumnemu

• Wywiad

- Andrea Anastasi - Duch walki
- Małgorzata Niemczyk - Budowa (od) podstaw
- Dariusz Szostek - Dam sobie radę
- Hugh McCutcheon - Duch Zwycięstwa
- Sebastian Świdzki - Świder Trenerem
- Dawid Murek - Dwa marzenia
- Katarzyna Skowrońska - Dolata , Szczęściara
- Leszek Kurnicki - coraz bliżej
- Piotr Gruszka - Ambasador
- Leon Bartman - wygrywania trzeba uczyć
- Izabela Bełcik - Kontrolowane szaleństwo
- Kazimierz Wierzbicki - Łącznik
- Andrzej Warych - Gra o czwórke
- Paweł Papke - Wolę działać Pawłem Papke
- Natalia Gawrylczyk - Pytania do dietyka
- [Dr Adrian Rymarczyk - Stawiam na prewencji](#)
- Artur Popko - Razem
- Mirosław Przedpeński – Trudny rok
- Małgorzata Niemczyk i Paweł Papke - Samorzędni
- Dr Grzegorz Grządziel - Doktor od siatkówki
- Piotr Pykel - Negocjator
- Kuba Atys - Pasja zawodowa
- Dariusz Matuszak - Jestem spokojny o losy polskiej siatkówki

• Literatura

• APS poleca

- KONFERENCJA PZPS
- Coaching Youth Volleyball
- Stretching A-Z
- The Volleyball Handbook
- Successful Coaching
- Współczesny trening siły mięśniowej

stanu zdrowia. Jeśli człowiek dobrze się odżywia, śpi, pije, robi ćwiczenia które są prewencyjne i jeśli dojdzie do tego genetyka, która umożliwi jego organizmowi duże obciążenia, to w wieku 35-40 lat nadal będzie w dobrej formie fizycznej.

Jaka jest rola odpowiedniej diety przy wracaniu do zdrowia po kontuzji?

Wszyscy wiedzą, że dieta jest ważna, ale rzadko kto ją stosuje, a sportowcy muszą znać i wiedzieć z czym się wiąże nieodpowiednia dieta. Ja daję zalecenia dla zawodników, co mają jeść, czego się wystrzegać przed meczem, przed treningiem, co należy jeść między zawodami. Nie ma reżimu, że trzymamy ich za rękę, oni sami muszą o tym pamiętać. Dobrze jest mieć dietetyka w drużynie ale nie zawsze jest to możliwe z różnych przyczyn.

Da się rozpoznać zawodnika, który nie stosuje się do tych zaleceń?

Oczywiście, że to widać. Jeśli np. człowiek jest odpowiednio nawodniony przed meczem, jest elektrolitowo wyrównany, jest dobrze najedzony, to podczas meczu ma więcej siły, mniej się męczy, ma więcej werwy. Weźmy przykład podawania podczas meczu białek. Niby mało istotny element. Jednak płyny dają więcej energii co pozwala zawodnikowi grać przez dłuższy czas. Po meczu ważne jest aby się zregenerować, więc daje mu się odżywki i płyny. One rekompensują stratę podczas meczu białka i cukrów. Dzięki nim siatkarz może stanąć na drugi dzień do treningu.

Jaka jest mentalność siatkarzy w sprawach zdrowego prowadzenia się? Zdają sobie sprawę z zagrożeń ze złego prowadzenia się?

To jest jak w życiu. Jedni to bagatelizują a inni poświęcają swój czas i przyjemności dla wyników sportowych. W życiu codziennym jest cała masa przykładów, gdy wiemy, że coś trzeba zrobić a nie robimy np. siedzimy przy biurku i boli nas kręgosłup a nie ćwiczymy to mamy później tego efekty. Tak samo jest ze sportowcami. Tylko, że któregoś dnia może powstać problem – pojawiają się kontuzje i jego kariera zaczyna funkcjonować od kontuzji do kontuzji. Dlatego najlepsi stosują prewencję, która zawsze pomaga w życiu.

Trenerzy juniorów często eksploatują swoich zawodników, powodując że młody organizm nie może się prawidłowo rozwijać. Jak z punktu widzenia lekarza powinno wyglądać właściwe prowadzenie juniora, w taki sposób, żeby szybko nie zaczął się kruszyć w wieku seniorskim?

Młodzi sportowcy w wieku 15-17 lat nie mają dużej wydolności ani siły. Można mieć talent i wzrost. Jeśli takiego zawodnika poddamy dużym obciążeniom np. na siłowni to za chwilę będzie kontuzja. Pierwsza zasada – nie dajemy dużych obciążeń. Siłę kształtujemy między 21 a 25 rokiem życia. Druga zasada - nie walczymy o to by zawodnik miał dużą wydolność. Po prostu nie róbmy z siatkarza maratończyka. Wydolność tworzy się z wiekiem. Jak weźmiemy sportowców zajmujących się maratonem to zauważymy, że większość z nich to dojrzały ludzie, czyli po 25 roku życia. Podstawową zasadą prowadzenia juniora jest to aby go nie zajechać. Trzeba patrzeć na młodego zawodnika pod kątem ogólnorozwojowym. Jak dodamy do tego prewencję i pracę nad techniką, to wówczas możemy powoli dodawać inne rzeczy w jego kształtowaniu.

W piłce nożnej powstają iście kosmiczne laboratoria medyczne, w typie MilanLab w Mediolanie. Dzięki niemu mogą grać na wysokim poziomie nawet 40-latkowie. Siatkówkę też to czeka?

Na razie to niemożliwe. Po pierwsze jest to zbyt kosztowne. A po drugie to dotyczy tylko tych najlepszych zawodników i klubów. Poza siatkówką zajmuje się również zawodnikami tenisa. Kiedyś na Uniwersytecie w Kalifornii byłem świadkiem czegoś niezwykłego. Rozgrywany był turniej tenisowy młodzieży. Niesamowite tempo, duża intensywność meczów aby wyselekcjonować najlepszych i najmniej kontuzjogenne organizmy. Dopiero po podpisaniu kontraktów, gdy stają się "gwiazdami" otacza się zawodników swoistym kłosem – medycznym, sportowym. Może to brzmieć brutalnie, ale tak to obecnie funkcjonuje na świecie.

Doktor Adrian Rymarczyk, specjalista ortopeda-traumatolog – absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Zajmuje się leczeniem schorzeń kolana, barku, biodra, kręgosłupa, stopy, łokcia i nadgarstka. W swojej pracy stosuje nowoczesne, małoinwazyjne metody leczenia operacyjnego. Uczestnik licznych szkoleń oraz autor wielu publikacji medycznych. Współpracuje z AZS Politechnika Warszawska oraz z innymi sportowcami (głównie tenisistami).