

Przygotowanie motoryczne w sportach walki

W obecnych czasach sporty walki zyskały bardzo dużą popularność. Coraz więcej osób trenuje boks, który uznawany jest za doskonałe połączenie cardio, treningu dynamicznego i ćwiczeń siłowych. Do popularności muay thai, brazylijskiego jiu-jitsu oraz innych dyscyplin tego typu przyczyniło się mocno promowanie MMA - gal m.in. KSW i FEN w mediach społecznościowych i telewizji.

Wiele osób chciałoby wejść w ten świat, jednakże nie ma pojęcia jak to zrobić. Od czego zacząć? Na czym polega **przygotowanie motoryczne w sportach walki** i dlaczego jest tak ważne? Tego dowiesz się w niniejszym artykule!

Siła w sportach walki

W dyscyplinach wytrzymałościowych celem zawodnika jest **aktywacja jednostek motorycznych**, za którą odpowiedzialne są tzw. **mięśnie szybkokurczliwe**. Umożliwia ona o wiele dłuższą pracę na określonej intensywności, a także szybsze, dynamiczniejsze i mocniejsze ruchy. Rzut przez biodro, uderzenie wyprowadzone z biodra, słam, wejście w nogi czy też kopnięcie wymagają zbudowania odpowiedniej wytrzymałości, czyli możliwości eksplozywnego zaangażowania wspomnianych **mięśni szybkokurczliwych** i jak największej ilości **jednostek motorycznych** w całej taśmie.

Na czym polega przygotowanie fizyczne w sportach walki?

Podstawą do treningu **sportów walki** jest odpowiednie przystosowanie całego organizmu do danego wysiłku. Obejmuje to przede wszystkim **korektę wad postawy** i zbudowanie **siły**. Bez tego nie będzie możliwe efektywne poznawanie techniki oraz metodyki pracy np. w brazylijskiego jiu-jitsu. Dlaczego? Zawodnik nie może trenować wyłącznie na ringu, worku lub macie. Nie ma to znaczenia, że posiada wiedzę jak wygląda dany ruch, jeśli nie będzie w stanie poprawnie go wykonać.

Technika to jedno, z kolei odpowiednie zaprogramowanie ciała to drugie. Bardzo ważne jest, aby najpierw przywrócić prawidłową motorykę mięśni, następnie przystosować organizm do większych obciążeń, a potem przyzwycząić do zwiększania ciężarów maksymalnych. Pozwoli to w perspektywie długookresowej uniknąć większych kontuzji oraz osiągać szybciej lepsze rezultaty. Co z tego, że wytrzymasz kilka rund sparingu na macie albo drille, jeśli nie będziesz mógł przez następne kilka dni podnieść się z łóżka?

Korekta wad postawy to klucz do efektywności w sportach walki

Bokserzy, zapaśnicy i zawodnicy MMA są jednymi z najczęściej trenujących sportowców. Dyscypliny te oznaczają stały kontakt fizyczny, przyjmowanie ciosów i wystawienie na bardzo duże przeciążenia. Trening jest bardzo obciążający dla całego układu mięśniowo – szkieletowego oraz nerwowego. Dlatego często po każdej sesji występują ciężkie, kataboliczne zmiany wydolnościowe w organizmie, które dodatkowo potęgują zmęczenie.

Z tego względu istotne jest, aby najpierw odpowiednio przystosować całe ciało do **sportów walki**. **Przygotowanie motoryczne** oraz **korekta wady postawy** nie jest tak

ciężka, jak mogłoby się wydawać. Wystarczy wizyta u doświadczonego trenera personalnego lub fizjoterapeuty, który przeanalizuje Twoje wzorce ruchowe, a następnie rozpisze dla Ciebie odpowiedni plan. Z reguły wystarczy kilka miesięcy, które pozwolą Ci na bezpieczne treningi dowolnej dyscypliny. Wydaje się to skomplikowane i trudne, jednak nie poddawaj się! Im więcej przelejesz potu na początkowych sesjach na siłowni, tym więcej będziesz mógł włożyć serca w wymarzony sport walki.

Zaprezentowany tekst stanowi element portfolio i jest objęty majątkowymi prawami autorskimi.

Kopiowanie i rozpowszechnianie jest zabronione.

