

Trening zmiany kierunku poruszania (COD – *Change of Direction*) oraz zwinności reaktywnej (*Agility*) stanowi **fundament przygotowania motorycznego w grach zespołowych**, decydując o skuteczności działań taktycznych zarówno w ataku, jak i w obronie. Podczas meczu piłki nożnej, koszykówki, piłki ręcznej czy rugby, zawodnicy wykonują od kilkuset do ponad tysiąca dynamicznych zwrotów, co czyni tę zdolność kluczową dla efektywności działań zawodnika.

Podczas szkolenia złożonego z części teoretycznej (3 x 45 min) i części praktycznej (4x45 min) oraz ewaluacji wiedzy teoretycznej i praktycznej uczestników (1x45 min) poruszone zostaną następujące zagadnienia:

Zmiany kierunku poruszania jako sposób uzyskiwania przewagi taktycznej w ataku i obronie

- **Gubienie krycia (Atak):** Gwałtowny zwrot pozwala na natychmiastowe odskoczenie od obrońcy, wypracowanie czystej pozycji do strzału lub podania oraz efektywne wejście w wolną przestrzeń.
- **Skuteczny pressing i odbiór (Obrona):** Zawodnik potrafiący błyskawicznie wyhamować i zmienić wektor biegu jest w stanie natychmiast zareagować na zwód przeciwnika, skrócić dystans i zablokować linię podania.
- **Przejęcie z fazy do fazy (Transformacja):** W grach zespołowych sytuacja zmienia się w ułamku sekundy. Szybki COD umożliwia błyskawiczny powrót do defensywy po stracie lub wyjście do kontrataku po odbiorze.

Trening zmian kierunku biegu w prewencja kontuzji i ochronie stawów

- **Stabilizacja dynamiczna:** Regularny trening „uczy” stawy (zwłaszcza kolanowe i skokowe) bezpiecznego pochłaniania ogromnych sił siły reakcji podłoża.
- **Redukcja ryzyka zerwania ACL:** Prawidłowa technika COD (obniżenie środka ciężkości, unikanie koślawości kolan) drastycznie zmniejsza ryzyko bezkontaktowych urazów więzadeł.
- **Niwelowanie asymetrii:** Ćwiczenia COD pozwalają zidentyfikować i wyrównać dysproporcje siłowe i koordynacyjne między prawą a lewą stroną ciała.

Biomechanika i rozwój układu nerwowego w kierunku podnoszenia efektywności COD

- **Faza ekscentryczna (Hamowanie):** Kluczem do szybkiej zmiany kierunku jest zdolność do wygenerowania potężnej siły hamującej. Trening ten „uczy” mięśnie czworogłowe i pośladkowe pracy w skurczu ekscentrycznym.
- **Sztywność ścięgien (Cykl SSC):** Dynamiczne zwroty rozwijają cykl rozciągnięcie-skurcz (*Stretch-Shortening Cycle*). Ściągną jak „sprężyna” magazynująca energię podczas hamowania i dostarczająca energię przy re-akceleracji.
- **Pojemność kognitywna (Agility):** W grach zespołowych zmiana kierunku rzadko jest zaplanowana. Połączenie techniki COD z bodźcami zewnętrznymi (ruch piłki, zwód rywala) trenuje układ nerwowy w zakresie szybkiego podejmowania decyzji i skraca czas reakcji

Ocena poziomu COD zawodnika w testach biegowych i ocena sprawności psychomotorycznej z poziomu reakcji prostej i złożonej

Wybór testu zależy od specyfiki dyscypliny i dominujących kątów zwrotu.

1. Testy ostrej zmiany kierunku (Kąty 90° do 180°)

- Pro Agility Test (5-10-5 Shuttle)

- 505 Agility Test
- L-Run (3-Cone Drill)
- 2. Testy zwinności wielokierunkowej (Kąty łagodne i średnie)
 - Illinois Agility Test
 - T-Test.
 - Zig-Zag Test
 - 3. Zaawansowane testy biomechaniczne (Izolacja COD)
 - 4. Testy Zwinności Reaktywnej (RAT – Reactive Agility Tests)
- Y-Shaped Reactive Agility Test

Szkolenie jest certyfikowane. Uczestnicy szkolenia po ewaluacji wiedzy, otrzymują certyfikat.

Szkolenie jest bezpłatne

Powadzający: dr hab.Tomasz Gabryś prof.ucz., ???????< ???????, ????????