

Maciej Ryszczyk z Team Igi Świątek o przygotowaniach w czasie kwarantanny

admin · 30 stycznia, 2021



Pierwsi tenisiści przeszli pomyślnie obowiązkową 14-dniową kwarantannę w Melbourne i Adelajdzie, niezbędną przed grą w wielkoszlemowym Australian Open (start 8 lutego). W tym gronie znalazła się też Iga Świątek, której trener od przygotowania fizycznego Maciej Ryszczyk mówi jak w warunkach izolacji można dbać o kondycję fizyczną.

YONEX



Form Follows **Fun**
Introducing the all new **MUSE**

Tekst: Tomasz Dobiecki

Wszyscy zawodnicy zakwalifikowani do głównych drabinek Australian Open musieli spędzić dwa tygodnie w kwarantannie z mocno ograniczoną swobodą poruszania się. Wolno im było tylko na 5 godzin w ciągu dnia opuścić hotel. W tym czasie mogli przez dwie godziny grać na korcie z wybranymi wcześniej partnerami (stałe pary na cały ten okres), odbyć zajęcia na siłowni oraz zjeść posiłek na obiedzie i po tym wracali do miejsca zakwaterowania (z wszystkim trzeba było się zmieścić w 5 godzinach). Przez pozostałych 19 godzin nie mogli nawet wyjść z pokoju

– Oczywiście, nie wszystko da się zrobić jeżeli mówimy o treningu specyficznym pod dyscyplinę. Ograniczona przestrzeń i sprzęt niewątpliwie na to nie pozwalają. Należy pamiętać, że bazę kondycyjną, siłową itp. buduje się odpowiednim planowaniem i programowaniem obciążenia, doбором intensywności oraz objętości treningowej.

Innymi słowy dobrze dobrane parametry treningowe nawet na ograniczonej przestrzeni pozwolą na podtrzymanie wybranych cech motorycznych, co w tych warunkach było najważniejsze – uważa Ryszczuk.

– Wiadomo, że w pokoju hotelowym czy apartamencie niezbyt jest miejsce na wykonanie sprintów, wieloskoków czy dłuższych biegów. Tutaj trzeba wykazać się kreatywnością i znajomością specyfiki dyscypliny, jak dominujące systemy energetyczne czy główne używane mięśnie tzw. prime movers, po to aby wiedzieć co i jak można zrobić, żeby nad tym pracować w zaistniałej sytuacji, a można – dodał.

Podczas transportu tenisistów i trenerów samolotami czarterowymi do Australii stwierdzono pojedyncze wyniki pozytywne testów na COVID-19. Wszyscy pasażerowie pechowych lotów (ponad 70 osób) zostali zamknięci na 14-dniową ścisłą kwarantannę, bez prawa do wychodzenia z pokoju przez dwa tygodnie. Nie mieli więc okazji poodbić piłek na korcie, zostały im tylko ćwiczenia ogólnorozwojowe, a bez właściwego przygotowania będą musieli wystąpić w przyszłym tygodniu w turniejach WTA i ATP czy ATP Cup w Melbourne i Adelajdzie.

– Na pewno w tydzień nie da rady nadrobić zaległości i ograniczone możliwości przygotowań podczas ścisłej kwarantanny. W tydzień nie da rady. Prawda jest taka, że należy podczas całej kwarantanny w pokoju być aktywnym i z głową wprowadzać treningi podtrzymujące dla wcześniej wypracowanych efektów. W dużej mierze zawodnicy, którzy tutaj lecieli już mieli za sobą rozegrany jakiś turniej w ostatnim czasie, a na pewno byli po lub pod koniec okresu przygotowawczego do całego sezonu. Zatem forma fizyczna powinna być z grubsza zbudowana, jedyne czego bym się obawiał to forma tenisowa pod względem techniki i „czucia” piłki, kortu, rakietki oraz forma mentalna. To nad tymi strefami najtrudniej pracować podczas ścisłej izolacji – powiedział Ryszczuk.

Zaraz po starcie w przyszłotygodniowych turniejach rozpocznie się wielkoszlemowy Australian Open, w którym mężczyźni w singlu rywalizują do trzech wygranych setów. Warto podkreślić, że to wszystko nastąpi w środku australijskiego lata, a upały często osiągają temperatury zbliżające się do 40 stopni Celsjusza. Dlatego ważnym czynnikiem po przylocie do Australii jest szybka aklimatyzacja.

– Prawdę mówiąc chyba w pełni, nawet mogąc przebywać poza pokojem, nie da się przygotować do wysiłku w tak ekstremalnych warunkach. Kluczowe jest, żeby pamiętać o odpowiednim nawilżeniu, ochronie skóry i głowy przed słońcem. Tenis zazwyczaj podąża za dobrą pogodą, więc dosyć często w Tourze zawodnicy grają w upałach i są do tego przyzwyczajeni. Przebywając w ścisłej izolacji będzie to tym bardziej utrudnione, żeby się zaaklimatyzować do warunków pogodowych i może być to decydujący czynnik, lecz nie musi. Dużym utrudnieniem może też być brak dostępu do świeżego powietrza. Na przykład w naszym hotelu pokoje były luksusowe, ale bez możliwości otwierania okien. No i jest jeszcze aspekt mentalny związany z izolacją społeczną. Jednak mimo wszystko weźmy pod uwagę fakt, iż nawet dla tych osób z grupy restrykcyjnej izolacji będzie parę dni przed rozgrywkami, żeby się wdrożyć. Chociaż nadrabianie zaległości będzie bardzo trudne – podkreślił.

Maciej Ryszczuk jest jednym z ogniw Teamu Świątek, w którym za przygotowanie tenisowe Igi odpowiada trener Piotr Sierzputowski, a mentalne psycholog sportu Daria Abramowicz.

Oprócz Igi Świątek, w tegorocznym Australian Open w singlu wystąpią także Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak oraz deblista Łukasz Kubot.



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię **MUSE**

YONEX

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ
Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



moderna
Superior living

Fot. Corinne Dubreuil/ FFT/Facebook Iga Świątek



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/maciej-ryszczuk-z-team-swiatek-o-przygotowaniach-w-kwarantannie/>