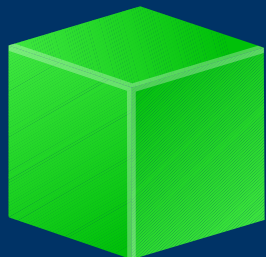
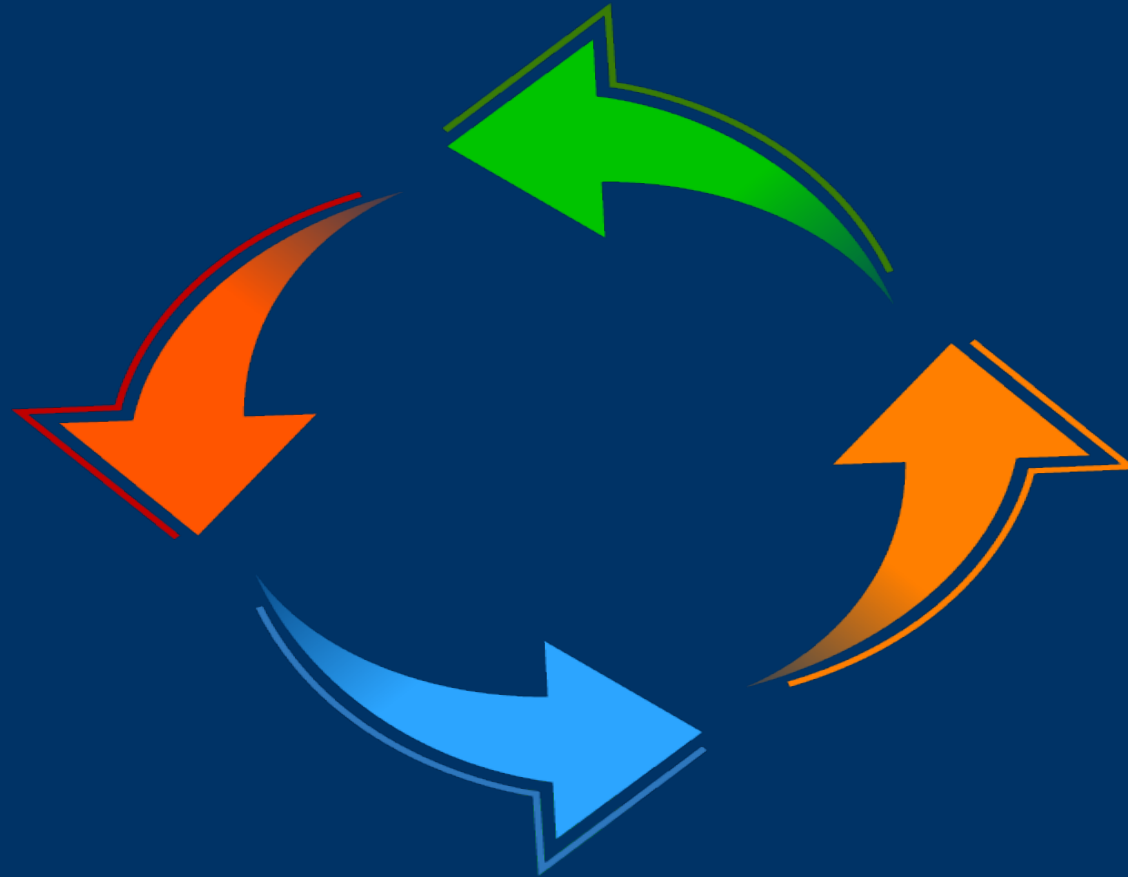


Każdy człowiek, którego
spotykasz wie coś, czego
nie wiesz Ty :)

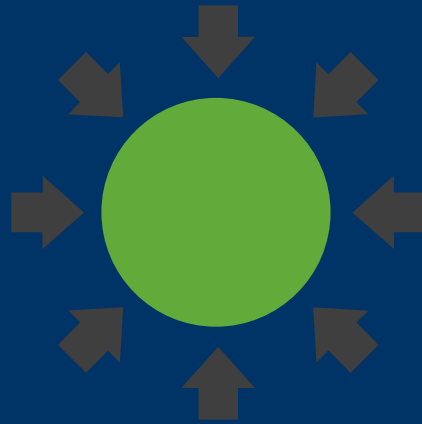


Kształtując jedną z wybranych cech motorycznych zawsze wpływamy na pozostałe.

Popatrz holistycznie na człowieka :)



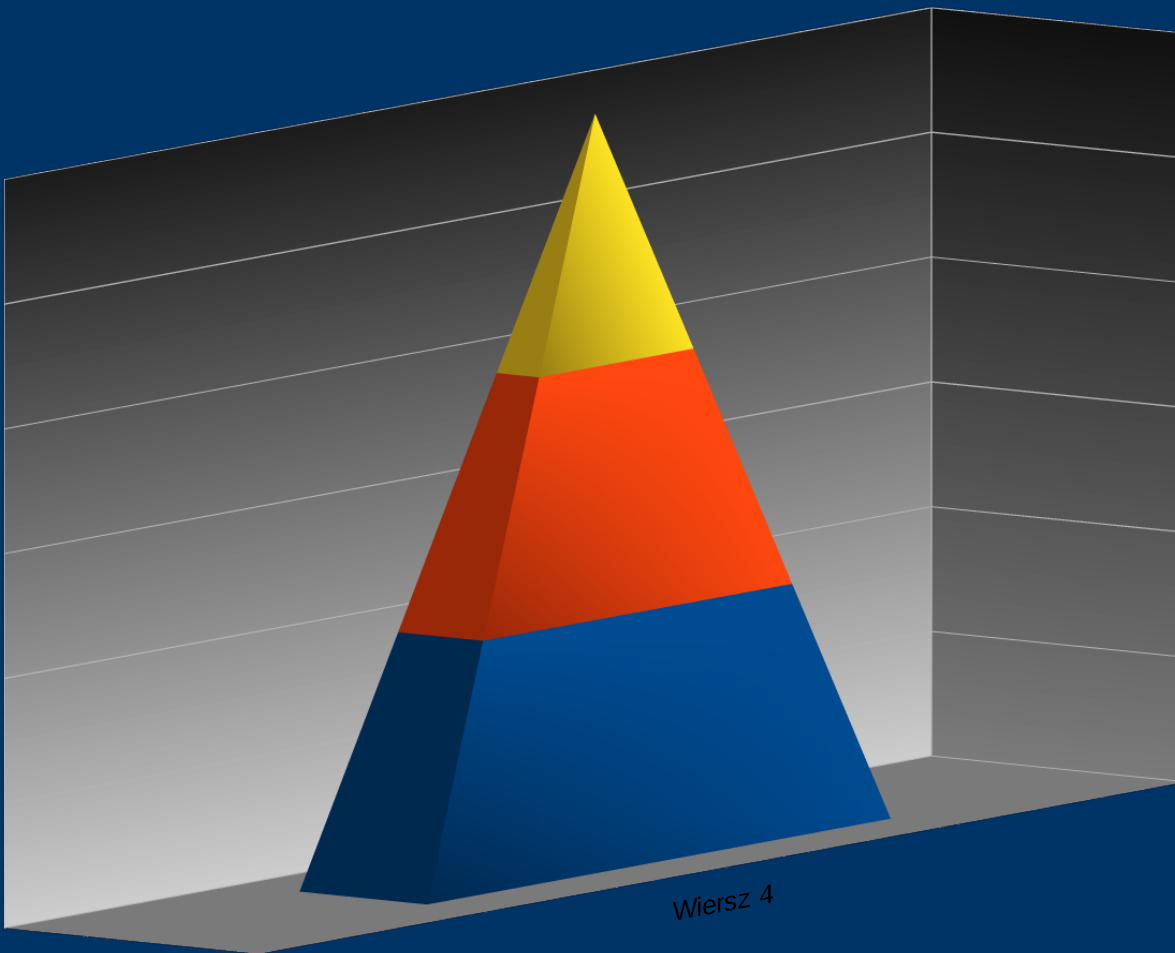
MOTORYKA czyli CO?



Całokształt zachowań,
możliwości i potrzeb ruchowych
człowieka.



PIRAMIDA OPTYMALNEGO PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO



- UMIEJĘTNOŚCI
- MOTORYCZNOŚĆ
UKIERUNKOWANA
- MOTORYCZNOŚĆ
PODSTAWOWA

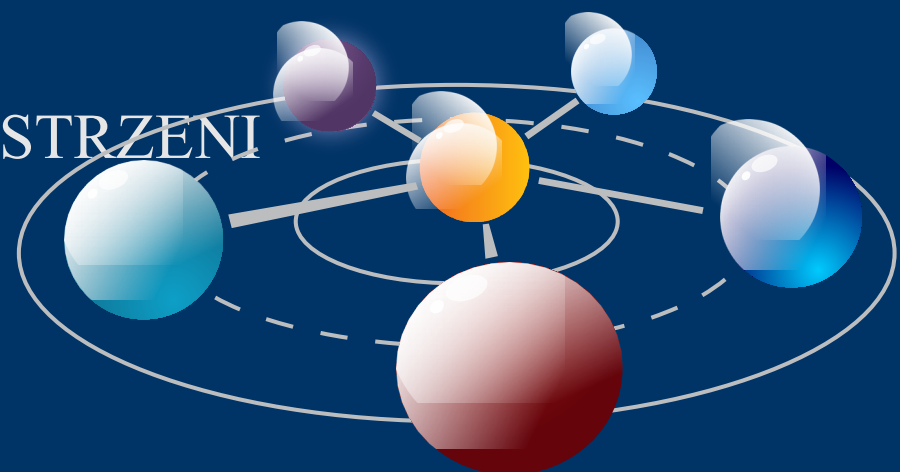
JAKIE CECHY DEFINIUJE SŁOWO „MOTORYKA”

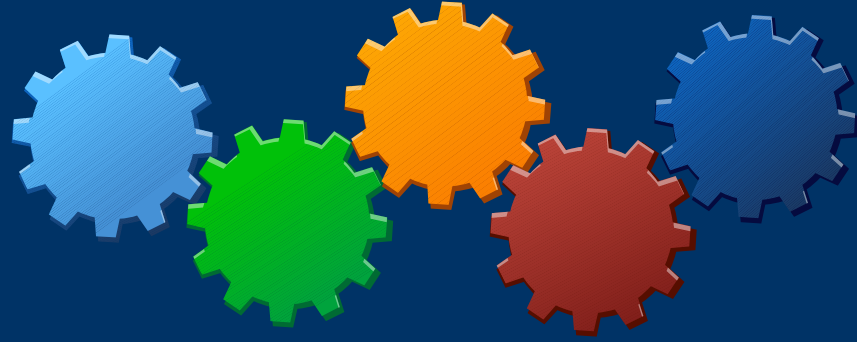


- ZWINNOŚĆ
 - SZYBKOŚĆ
 - WYTRZYMAŁOŚĆ
 - SIŁA
 - GIBKOŚĆ
 - KOORDYNACJA
-
-

ZWINNOŚĆ

- ODNOSI SIĘ DO PŁYNNEGO PRZYSPIESZANIA I WYHAMOWANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH
- ZMIANA KIERUNKU RUCHU I RÓŻNICOWANIE JEGO SCHEMATU.
- WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ PRACY NÓG
- SZYBKOŚĆ REAGOWANIA
- SZYBKOŚĆ RUCHÓW PROSTYCH
- AKTYWNA GIBKOŚĆ
- POCZUCIE RYTMU
- „TIMING” CZUCIE CZASU I PRZESTRZENI





Długofalowy rozwój zwinności możliwy jest poprzez wykonywanie ćwiczeń zwinnościowych kierując się zasadą stopniowej progresji obciążeń od relatywnie prostych do złożonych pod względem przestrzenno- czasowym i dynamiczno- czasowym.



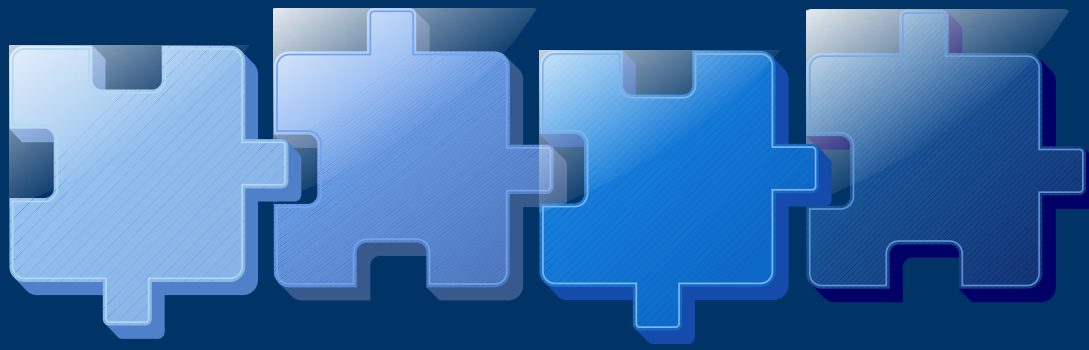
NAJWIĘKSZE TEMPO ROZWOJU
ZWINNOŚCI MOŻNA OSIĄGNAĆ W
LATACH:

*PRZEDSZKOLNYCH
I WCZESNOSZKOLNYCH*

*NA PIERWSZYM ETAPIE
SZKOLENIA
SPORTOWEGO*

RADOŚĆ RUCHU KAŻDY MA W SOBIE :)





- Zwinność i szybkość, to zdolności motoryczne mocno uzależnione od **mocy kończyn dolnych**.
- Żaden zawodnik gier zespołowych nie osiągnie wysokiego poziomu zwinności i szybkości pracy nóg bez odpowiedniego przygotowania siłowego kończyn dolnych



Progresja obciążeń treningowych siły mięśniowej, mocy i wytrzymałości zwinnościowej

WIEK	RODZAJ TRENINGU	EFEKTY TRENINGOWE
12- 16	Ćwiczenia zwinnościowe o małej i średniej trudności, wstępna adaptacja do treningu siły mięśniowej	Rozwój zwinności- faza uczenia motorycznego
17-20	Ćwiczenia siły mięśniowej z obciążeniem <80 % 1RM, ćwiczenia mocy i zwinności o dużej trudności	Dalszy rozwój zwinności- faza doskonalenia motorycznego
<21	Ćwiczenia siły mięśniowej z obciążeniem >80% 1RM, ćwiczenia zwinności o maksymalnym stopniu trudności oraz połączenie zwinności z wytrzymałością	Maksymalny rozwój zwinności wraz z szybkością- faza doskonalenia i łączenia zwinności z innymi zdolnościami motorycznymi

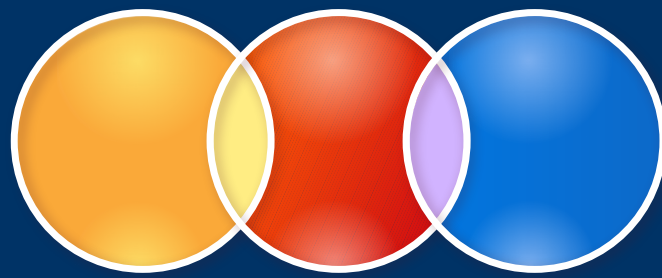


Motoryka skrzaty, żaki

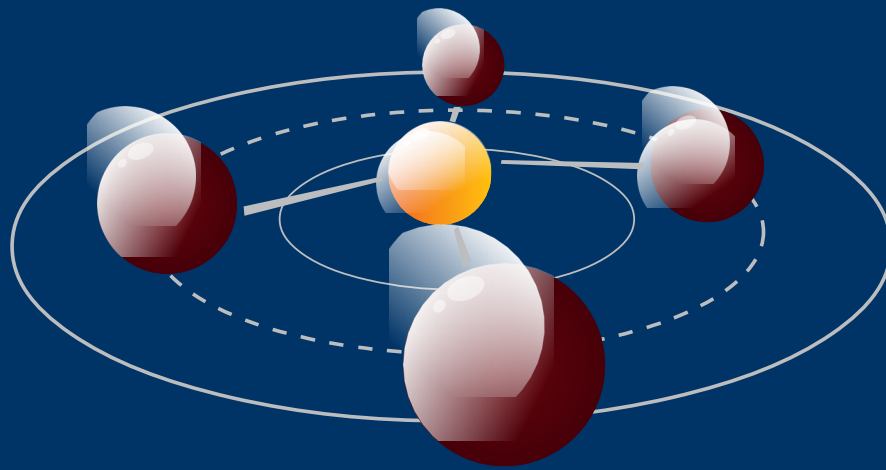
- Nacisk na rozwój zwinności- płynnego przyspieszania i wyhamowania
 - Zmiany kierunku ruchu
 - Szybkość ruchów prostych
 - Aktywna gibkość
 - Zadania wykonywane z jak największą szybkością
-
-

- Gibkość wszechstronna- duży zakres ruchu w stawach (w całym łańcuchu biokinematycznym) bez uwzględniania specjalizacji sportowej





- Zadania motoryczne realizowane w postaci gier i zabaw: tory przeszkód zwinnościowe (przewrót w przód, równowaga na ławeczce, skoki zawrotne, czołganie, przetaczanie, czworakowanie, skoki obunóż i wprowadzanie skoków jednonóż



- Koordynacja- ćwiczenia wzbogacające doświadczenie motoryczne oraz doskonalące podstawowe formy ruchu (bieg, rzut, skok, czworakowanie, czołganie, przetoczenia)
 - Wprowadzenie treningu zadań szybkości reakcji na sygnał dźwiękowy i wzrokowy
-
-

Przykładowy plan akcentów motorycznych wśród najmłodszych

ŻAKI		
I TRENING	II TRENING	
Zwinność – tory przeszkód z wykorzystaniem podstawowych zdolności motorycznych	Wyścigi rzędów	1 tydzień września
Zwinność- tory przeszkód	Koordynacja z piłką	2 tydzień września
Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe	Szybkość zadań z piłką	3 tydzień września
Zabawy z mocowaniem, czworakowaniem, przetaczaniem, przeskokami w naturalnej formie	Szybkość reakcji na różne sygnały, zadania z piłką i bez piłki	4 tydzień września

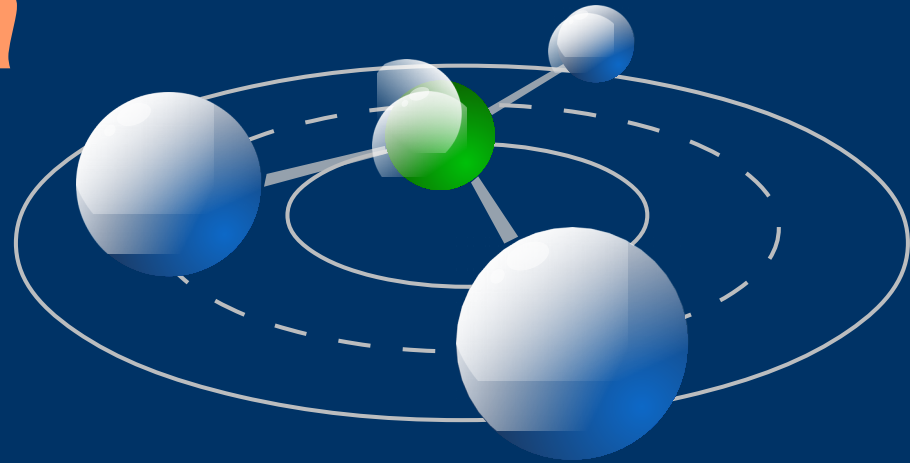
SZYBKOŚĆ

Jedna z najważniejszych zdolności motorycznych w grach zespołowych

W piłce nożnej istotna SZYBKOŚĆ WIELOKIRUNKOWA !!! (ściśle powiązana ze zwinnością oraz mocą, $Moc = siła \times szybkość$)



Okres sensytywny do kształtowania szybkości



- 9- 16 rok życia

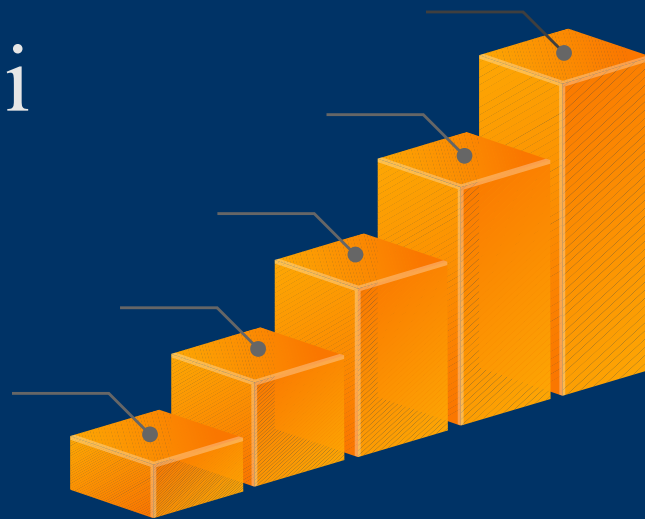


W okresie dojrzewania kształtowanie
szybkości może zostać zaburzone-
koncentracja głównie na ruchach prostych

Szybkość spada po 30 roku życia

Szybkość- co robić? Metody kształtowania szybkości

- Powtórzeniowa
- Kształtowanie koncentracji
- Progresja intensywności
- Zmniejszenie oporu
- Sztafety i zabawy



Co wpływa na pracę nad szybkością?

- Zdolności psychomotoryczne
 - Szybkość ruchu prostego
 - Moc
 - Technika
 - Koncentracja
 - Elastyczność mięśni i labilność procesów nerwowych
 - Zakres ruchomości w stawach
-
-



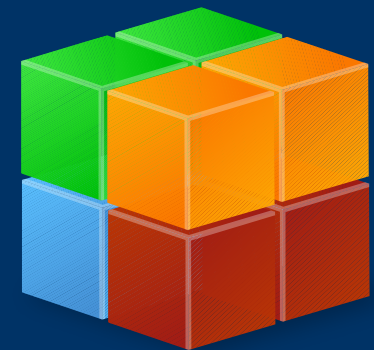
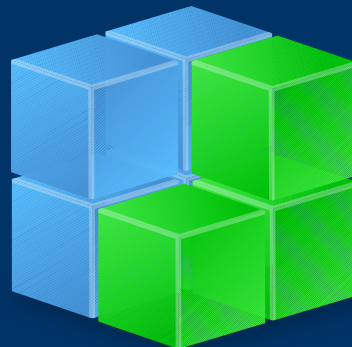
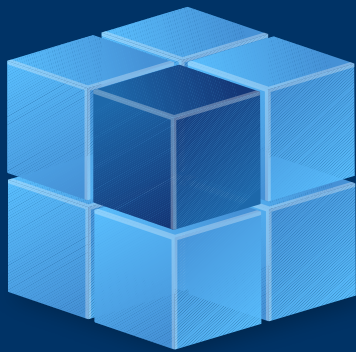
Jak poznać piłkarza

AKCENTY MOTORYCZNE MŁODZIK

MŁODZIK		
I TRENING	II TRENING	
Szybkość + koordynacja, różnicowanie ruchów	Stabilizacja- technika wykonywania zadania ruchowego	1 TYDZIEŃ PAŹDZIERNIKA
Szybkość reakcji- kształtowanie koncentracji	Ćwiczenia siłowe z piłkami lekarskimi	2 TYDZIEŃ PAŹDZIERNIKA
Szybkość- sztafety i gry z akcentem na szybkość	Zwinność	3 TYDZIEŃ PAŹDZIERNIKA
Szybkość- decyzyjność	Siła w pracy z partnerem	4 TYDZIEŃ PAŹDZIERNIKA

Pamiętajcie!!!!

Szybkość nie toleruje monotonii....
Modyfikujcie ćwiczenia zarówno pod
względem intensywności jak i formy i
struktury ruchu



Test szybkości (bieg na dystansie)
i zwinności (np. koperta)
od początku przygody ze sportem

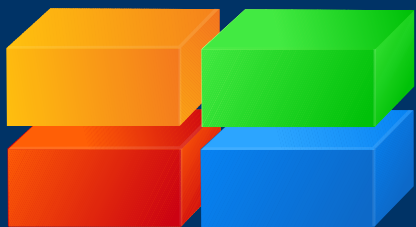
Im wyższy poziom sportowy,
tym większy nacisk na
ćwiczenia specjalne łączące
elementy techniki oraz zadania
taktyczne z szybkością,
zarówno lokomocyjną, jak i tą
związaną z czytaniem gry i
podejmowaniem decyzji.

wytrzymałość

- Wraz z siłą i szybkością zalicza się ją do grupy zdolności kondycyjnych
 - To zdolność do długotrwałego wykonywania wysiłku fizycznego bez obniżania jego wydajności
 - Inaczej- zdolność do przeciwstawiania się zmęczeniu przez dłuższy okres czasu
-
-

✓ Dzieci w wieku przedszkolnym i
wczesnoszkolnym przejawiają
duże predyspozycje
wytrzymałościowe





Beep test- 12 / 13 rok życia

Po wykonaniu specjalistycznych badań
(EKG wysiłkowe)





DEMOTYWATORY.PL

Cafe futbol

Wersja kobieca







SIŁA

TO ILOCZYN MASY I PRZYSPIESZENIA

Zdolność do pokonywania oporu
zewnętrznego lub przeciwdziałania mu
kosztem wysiłku mięśniowego

Formy kształtowania siły mięśniowej



Trening siły mięśniowej
Z wykorzystaniem
oporu własnego



Gry i zabawy



Właściwy trening
siły mięśniowej



System kształtowania siły mięśniowej dla dzieci i młodzieży

WIEK	WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA ZEWNĘTRZNEGO	FORMA TRENINGU (GRY I ZABAWY/WŁAŚC IWE ĆWICZENIA SIŁOWE	ILOŚĆ POWTÓRZE Ń	RODZAJE STOSOWANYCH METOD TRENINGU SIŁY MIĘŚNIOWEJ	ILOŚĆ ĆWICZEŃ ORAZ SERII
6-8 LAT	20 % CM	80/20	DO 15	BRAK	4 ćw / 12 serii
8-10 LAT	20 % CM	70/30	DO 20	BRAK	4-6 ćw / 16 serii
10-12 LAT	20 % CM	60/40	DO 15	BRAK	6-8 ćw / 4 serie
12- 14 LAT	30-40 % CM	60/40	15-20	OBWODOWA, IZOMETRYCZNA	Do 10 ćw do 10 serii

System kształtowania siły mięśniowej dzieci i młodzieży

15 lat	50 % CM	40/ 60	12-25	Obwodowa, izometryczna, kulturystyczna	Do 12 ćw. Do 30 serii
16 lat	60 % CM	30/70	8-30	Obwodowa, izometryczna kulturystyczna	Do 12 ćw. Do 30 serii
17 lat	70 % CM	30/70	8-30	Obwodowa, izometryczna, kulturystyczna, maksymalnej intensywności	Bez ograniczeń
18 lat	80 % CM	30/70	6-30	Obwodowa, izometryczna, kulturystyczna, maksymalnej intensywności	Bez ograniczeń

Siła w radości :)



GIBKOŚĆ

- WŁAŚCIOWOŚĆ APARATU RUCHU DO WYKONYWANIA RUCHÓW Z DUŻĄ AMPLITUDĄ

Nie uznaje się jej jako zdolność motoryczną uważana jest za cechę anatomiczną, ale stanowi istotny element w procesie szkolenia sportowego

Cel gibkości w treningu:

PROFILAKTYKA

LECZENIE

OGÓLNOROZWOJOWY

SPECJALNY

Mobilność, a stabilność czyli gibkość, a siła

- Podczas czynności funkcjonalnych, ograniczony mobilnością staw / mięsień zaburza wzorzec ruchowy. Przy utrzymanej funkcji ruch skompensowany (zwiększony zakres ruchu, przeciążenie tkanki) jest w innym segmencie ciała

M. Comerford



Mobilność i stabilność stawów

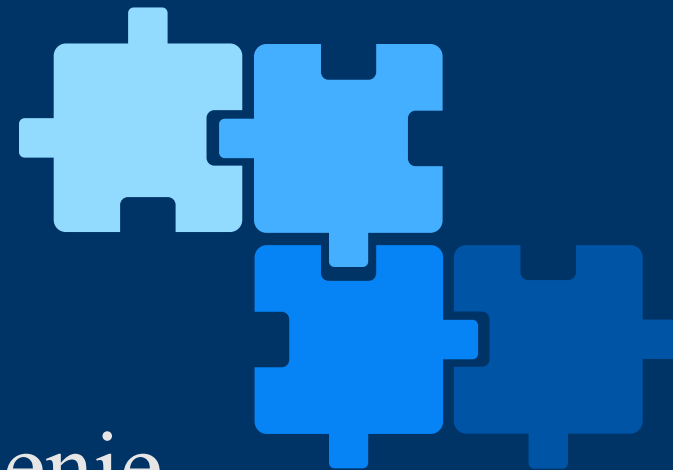
Kontrola motoryczna

Mobilność i stabilność mięśniowa

=

Optymalny potencjał ruchowy ciała

KOORDYNACJA



- Dobrze zgranie, czyli zestrojenie poszczególnych składowych ruchów w jedną sensowną całość oraz ich właściwe uporządkowanie dla określonego celu ruchowego, który ma być zrealizowany w konkretnej sytuacji

Meinel



Co z tą koordynacją?!



- Ok 4 r. ż. Zakończona mielinizacja włókien nerwowych
- W tym czasie kształtowanie wzorca ruchowego
- To, czego nauczymy dzieci w tym wieku motorycznie, na stałe wpisze się w jego pamięć ruchową



Czynniki wpływające na koordynację

- Inteligencja zawodnika
- Doświadczenie motoryczne
- Poziom rozwoju innych zdolności motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość)

Ze względu na ich wzajemną współzależność niski poziom którejś ze zdolności rzutuje ograniczająco na poziom koordynacji

DO OPANOWANIA DUŻEJ ILOŚCI ĆWICZEŃ TRZEBA
DOCHODZIĆ STOPNIOWO ZGODNIE Z ZASADĄ

LEPIEJ MNIEJ, A DOBRZE

JEDNYM Z WARUNKÓW STAŁEGO WZROSTU POZIOMU
KOORDYNACJI I SKUTECZNEGO DOSKONALENIA JEST

**KSZTAŁTOWANIE
SYMETRII RUCHU
PRAWO / LEWOSTRONNOŚĆ**



CO W JAKIM WIEKU?

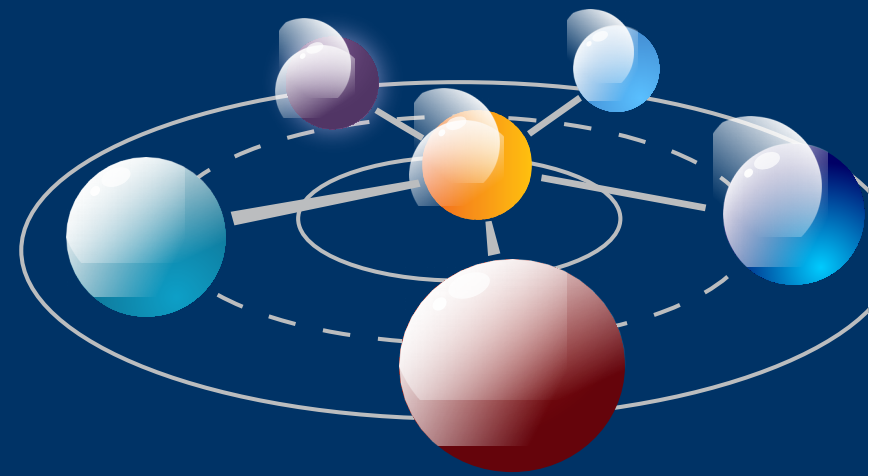
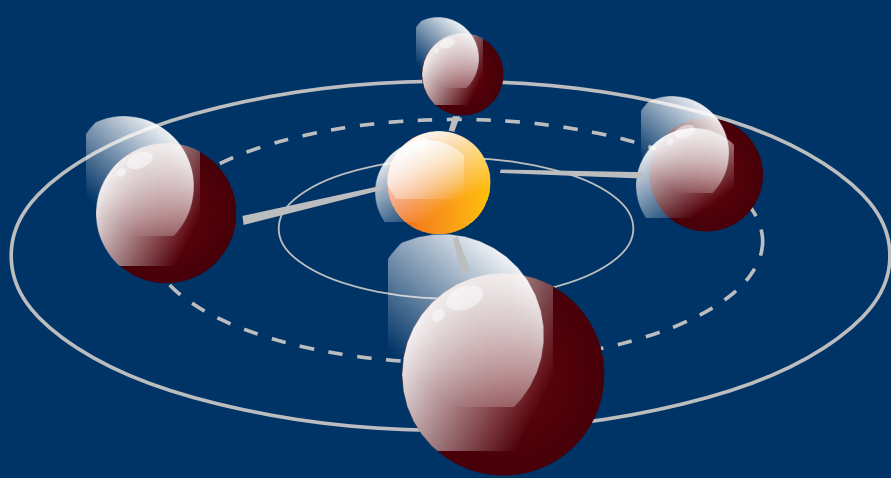
DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE	10-16 LAT
RÓWNOWAGA	11-17 LAT
RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	9- <18
ZDOLNOŚĆ REAKCJI NA BODŹCE AKUSTYCZNE I OPTYCZNE	9-15 LAT
ZDOLNOŚĆ ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ	9- DO KOŃCA
ZDOLNOŚĆ RYTMICZNEGO WYKONYWANIA RUCHÓW	9-16 LAT
ZDOLNOŚĆ SKOORDYNOWANIA RUCHÓW W CZASIE	9-16 LAT

ANALIZA WYMAGAŃ SPECYFICZNYCH DYSCYPLINY PIŁKA NOŻNA

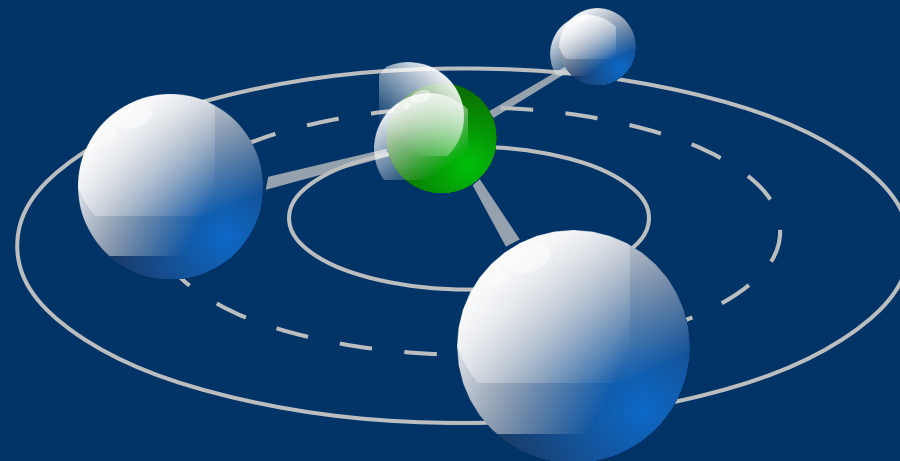
- Naturalna forma lokomocji (bieg, skok)
 - Dynamiczny, eksplozywny charakter dyscypliny z potrzebą koordynacji (operowanie piłką) wraz z narastającym zmęczeniem
 - Wielopłaszczyznowy charakter przygotowania motorycznego
 - 2 % pokonanego dystansu odbywa się z piłką
 - W trakcie gry odbywa się ok. 1000 -1200 zrywów, przyspieszeń, hamowań, zatrzymań
 - ok. 16 % poruszania odbywa się do tyłu i boku
 - Przyspieszenia
 - Wymagania motoryczne moc, siła maksymalna, moc zrywna
-
-

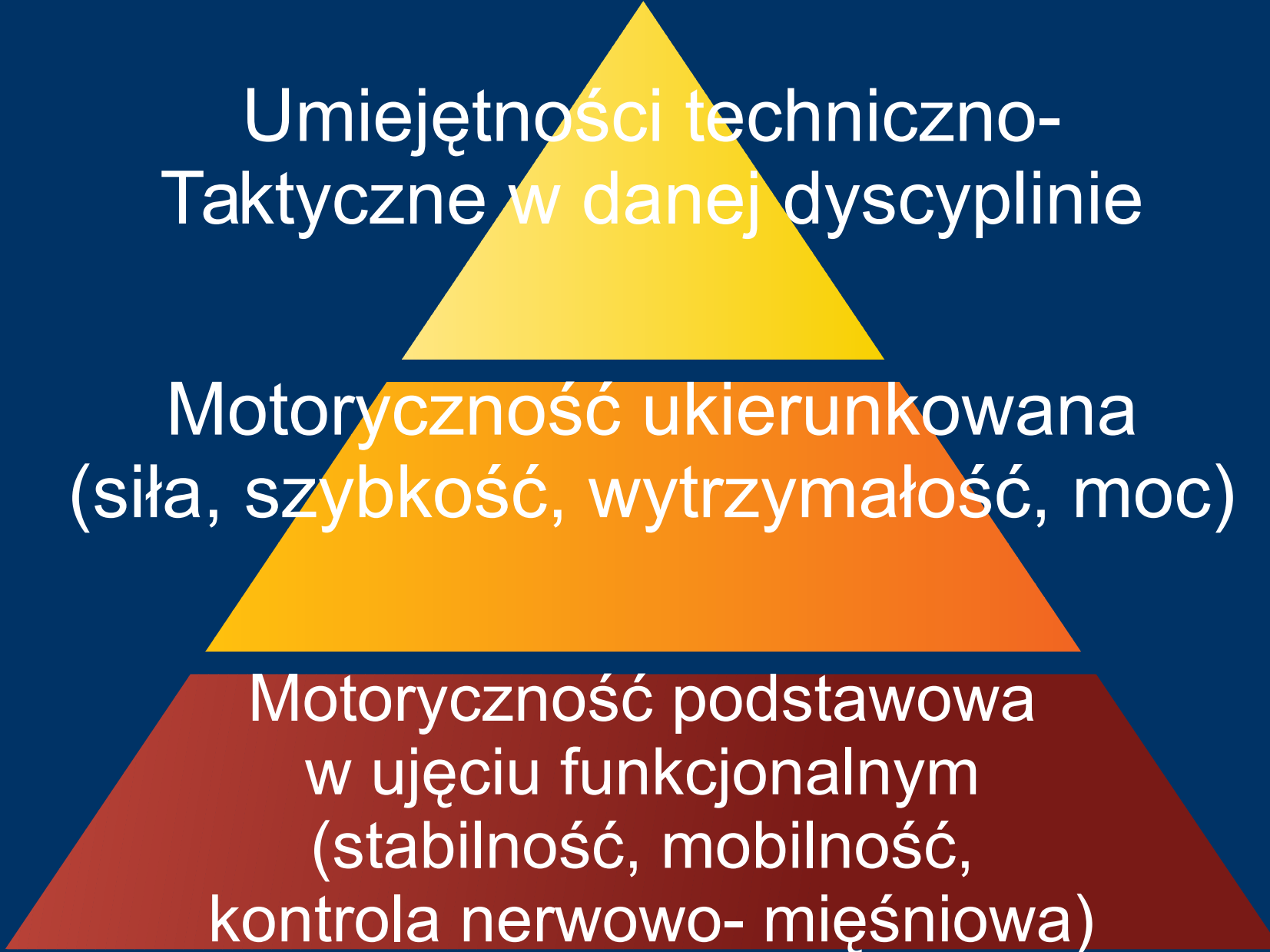
*Czasami warto stanąć na głowie,
żeby spełniać marzenia :)*





Trening czyni mistrza, a
mistrzowski trening utrwała
mistrzostwo:)





Umiejętności techniczno-
Taktyczne w danej dyscyplinie

Motoryczność ukierunkowana
(siła, szybkość, wytrzymałość, moc)

Motoryczność podstawowa
w ujęciu funkcjonalnym
(stabilność, mobilność,
kontrola nerwowo- mięśniowa)

Źródła:

1. „Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych” AWF Katowice
 2. „Fizjologia sportu dla trenerów” Brian J. Sharkey, Steven Gaskill
 3. W prezentacji korzystałam z wiedzy zdobytej na studiach podyplomowych z zakresu przygotowania motorycznego oraz wszystkich kursach, które służyły mojemu rozwojowi
 4. I z własnego doświadczenia :)
-
-