

Temat 1: Zasady i metody kształtowania szybkości.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Szybkość- zdolność do wykonania ruchów w jak najkrótszym czasie



Źródło: <https://blackbeltr.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/>

Składowe szybkości:

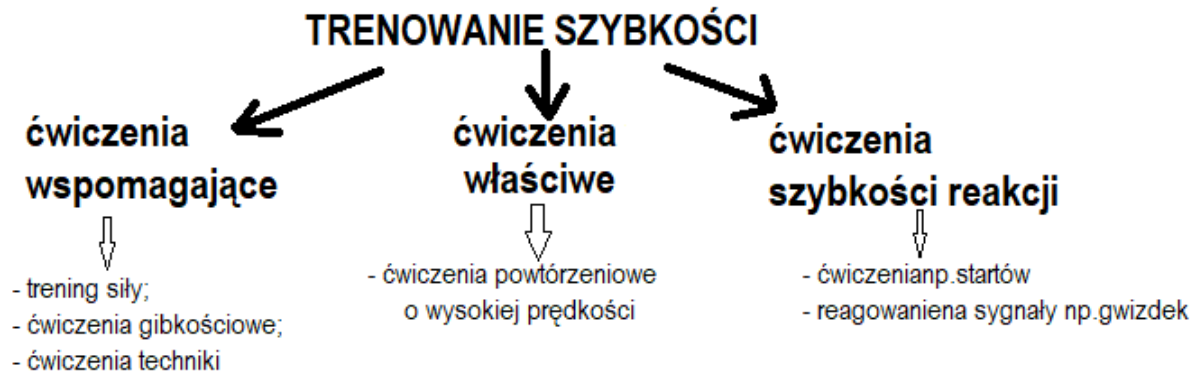
- **czas reakcji;**
- **częstotliwość ruchów;**
- **czas pojedynczego ruchu.**

Zależy one od:

- **Budowy mięśni-** czynnik genetyczny (nie mamy na niego wpływu) tzn. mamy mięśnie wolno i szybko kurczeniwe. Im więcej mamy mięśni szybko kurczeniwych tym mamy większe zdolności do uprawiania dyscyplin, w których potrzebna jest szybkość.
- **Możliwości wykonania wysiłków krótkich o najwyższej intensywności** (moc anaerobowa- to zdolność wykonania dużej **mocy** przez zawodnika, jednak w bardzo krótkim okresie czasu).
- **Koordinacji-** zdolność do wykonywania złożonych ruchów, przestawiania się z jednych zadań **ruchowych** na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji **ruchowych**.

Trening szybkości polega na:

- doskonaleniu **casu reakcji** na bodziec (jak szybko wykonasz ruch po komendzie startowej);
- doskonaleniu wielkości przyśpieszenia (**czas wykonania pojedynczego ruchu** np. ile potrzebujesz czasu na wykonanie rzutu);
- zwiększeniu tempa **częstotliwości ruchu** (w jakim czasie wykonasz np. zwód omijając obrońcę podczas gry);
- doskonaleniu **wytrzymałości szybkościowej** (jak długo jesteś w stanie wykonać np. start i przyśpieszenie- ile razy z wysokim tempem).



Przykłady ćwiczeń kształtujących szybkość:

- starty z różnych pozycji wyjściowych;
- biegi na krótkich odcinkach;
- ćwiczenia wykonywane z maksymalną prędkościami/intensywnością;

Zadanie nr. 2 Pamiętaj że:

- **technika ćwiczenia winna zapewniać wykonanie ruchu z największą;**
- **wykonywanie ruchów o największej prędkości nie może zaburzać prawidłowej techniki ich wykonania**
- **czas trwania ćwiczenia powinien pozwolić na wykonanie zadania o wysokiej intensywności- nie powinna ulegać zmniejszaniu pod wpływem zmęczenia.**

Zadanie nr. 3 **Wymień w jakich dyscyplinach sportowych jest potrzebna wysoka (dobra) szybkość?** Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

Temat 2: Utrwalamy wiadomości z zakresu zdolności motorycznych organizmu.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Człowiek posiada zdolności kondycyjne i koordynacyjne.

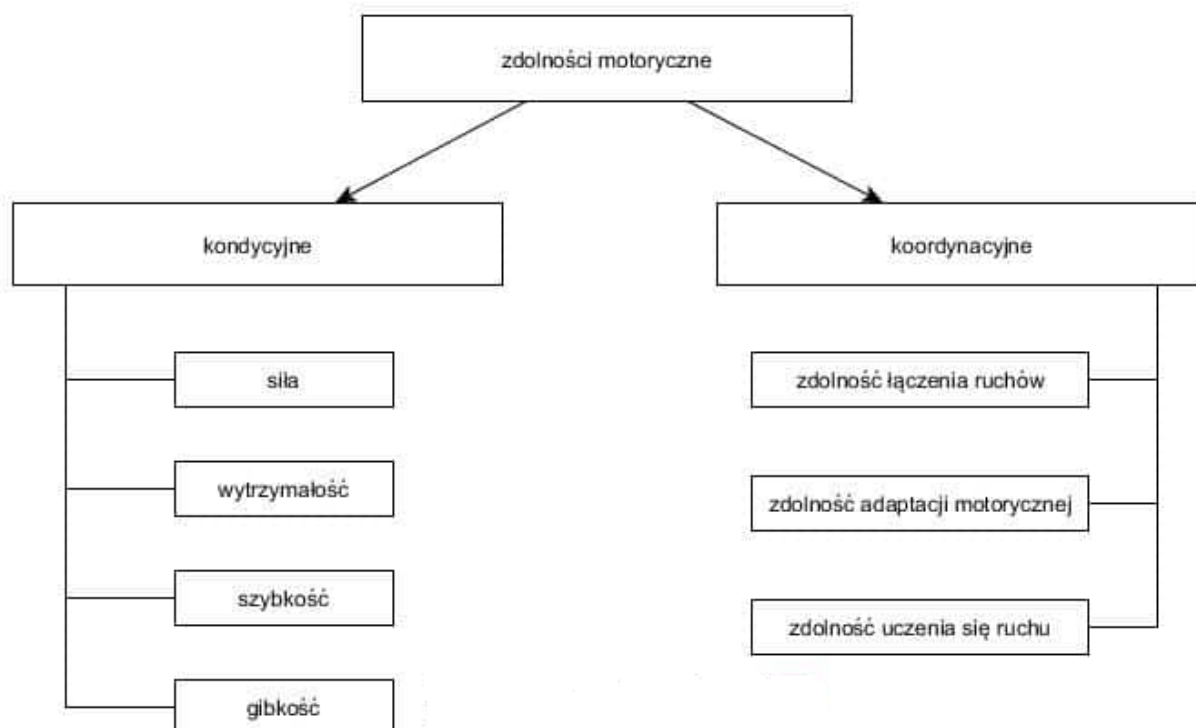
Do uzyskania wysokiego poziomu sprawności fizycznej należy te zdolności trenować. Efektem prawidłowego przygotowania sprawnościowego będzie:

- ogólne zwiększenie poziomu zdolności motorycznych i funkcjonowania organizmu;
- wzrost skuteczności działania podczas np. gry;
- skrócenie czasu nauki nowych elementów techniczno-taktycznych;
- szybsza regeneracja organizmu po ćwiczeniach, treningu, zawodach sportowych czy kontuzji;
- mniejsza podatność na zmęczenie fizyczne i psychiczne (koncentracja);
- zapobieganie negatywnym skutkom stosowania jednostronnych obciążeń specjalistycznych.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

Zdolności motoryczne dzielimy na kondycyjne i koordynacyjne.

Zdolności kondycyjne zależą od możliwości energetycznych człowieka (np. siła i wytrzymałość) , natomiast **zdolności koordynacyjne** związane są z umiejętnością do sterowania ruchami ciała.



Sila- zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawiania się im.



Źródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/>



Źródło: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpotrafi.szschnudnac.pl%2Fo-cwiczeniach%2Fpodstawowe-cechy-motoryczne-czlowieka>

Wyrzymalosc- zdolność do długotrwałego wykonania działań bez obniżenia ich efektywności.

Szybkość- - zdolność do możliwości wykonywania ruchu w możliwie najkrótszym czasie.



Źródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/>



Źródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/>

Gibkość- jest to ruchomość ciała w poszczególnych stawach i zdolność wykonywania ruchów w maksymalnym zakresie.

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.