

15.06.20- 19.06.20

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: I TB8, I TRW8, I TBg ,I TGg, I TEO8, I TIS g

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia z którymi powinniście zapoznać się w tym tygodniu.  
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)  
Przypominam o zaległych referatach.. Proszę o przesłanie na podany adres email  
Pozdrawiam Anna Warda

## 1. Ćwiczenia stabilizujące w treningu funkcjonalnym z oporem własnego ciała.

Zapoznacie się:

Efektywne wykonywanie czynności życiowych wymaga pracy całego ciała. Podczas różnych działań ciało funkcjonuje jako całościowy system ogniw połączonych stawami i tkankami. Raczej nie spotykamy się praktycznie z ruchami, w których pracują wyłącznie wybrane, wyizolowane mięśnie. Naturalne formy ruchu angażują niemalże wszystkie stawy i grupy mięśniowe. Te fakty stały się załączkiem do opracowania koncepcji ćwiczeń funkcjonalnych i stabilizacyjnych, w których czynności wykonuje się głównie z obciążeniem własnego ciała lub niewielkim dodatkowym obciążeniem i które angażują do pracy całe ciało.

Ćwiczenia z własną masą ciała lub małymi obciążeniami zewnętrznymi są często efektywniejsze od konwencjonalnego treningu siłowego na maszynach. Siła powinna być rozwijana w ćwiczeniach, w których pracuje całe ciało i w których występują naturalne formy ruchu. Ćwiczenia te mają wpływ na sprawność motoryczną, gdyż posiadają dużą wartość. Kolejnym aspektem związanym z ćwiczeniami stabilizacyjnymi jest powszechnie obserwowane zjawisko coraz większej liczby urazów i mikrourazów występujących u młodych i zaawansowanych zawodników. W badaniach ustalono, że systematyczne stosowanie ćwiczeń stabilizacyjnych obniża ryzyko wystąpienia kontuzji, szczególnie tych, które występują podczas aktywności ruchowej, a te należą do większości. Podsumowując, najważniejsze skutki i zalety stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych to:

efektywniejsze kształtowanie zdolności motorycznych poprzez zaangażowanie w ćwiczeniach całego ciała a nie wyizolowanych grup mięśniowych,  
polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej i brak negatywnego wpływu na efekty treningu ,zmniejszenie ryzyka kontuzji,wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu i zapewnienie odpowiednich proporcji między nimi, co poprawia stabilność całej sylwetki, koryguje postawę i zapobiega tak powszechnym w dzisiejszych czasach bólom pleców;prostota wykonania;możliwość stosowania od wczesnych lat

### **Zadania i zasady stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych**

Ćwiczenia stabilizacyjne mają za zadanie wzmocnić mięśnie tułowia (pleców, brzucha), pośladków oraz nóg i ramion, a także zapewnić odpowiednie proporcje między siłą tych mięśni. Obowiązuje tutaj zasada „siła tułowia przed siłą kończyn”. Tylko dobrze rozwinięta muskulatura brzucha i pleców tworzy konieczny „gorset” dla wysokiej sprawności w ramionach i nogach. Stabilny tułów i koordynacja są istotne w każdej dyscyplinie sportu, czy aktywności ruchowej. Umożliwiają one bardziej wydajny transfer energii i bezpośrednio wpływają na utrzymanie prawidłowej postawy i sportowej sylwetki. W przeciwnym wypadku, jeśli zawodnik najpierw rozwija w izolowany sposób stabilność kończyn zaniedbując podstawę, jaką jest tułów (kompleks biodrowo-miedniczno-lędźwiowy)

doprowadzi to do kompensacyjnych nawyków ruchowych, a w konsekwencji do przeciążeń i urazów

Ważną zasadą stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych jest zasada systematyczności.

### Rodzaje ćwiczeń w treningu stabilizacyjnym.

W treningu stabilizacyjnym wykorzystuje się ćwiczenia; z użyciem własnej masy ciała (utrzymywanie różnych pozycji, brzuszki, grzbiety, pompki, przysiady, wykroki, podciągania na drążku) tzw. Wielostawowe wykorzystujące do pracy całe ciało.

Dla urozmaicenia stosuje się różne przybory i przyrządy pomocnicze takie jak gumy, obciążniki, piłki lekarskie, hantle, gryfy, duże piłki gumowe, skakanki, drabinki, materace oraz niestabilne podstawki, które powodują ćwiczenie na niestabilnym podłożu i w ten sposób przygotowują układ ruchu do dynamicznych form ruchowych. Na początku należy rozpocząć od podstawowych ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, przechodząc od prostych do złożonych, zwiększając szybkość ruchu, a następnie dodawać obciążenia zewnętrzne.

Wykonajcie poniższe ćwiczenia:

#### Cwiczenie 1- Plecy, pośladki, ramiona



#### Pozycja wyjściowa

- pozycja na brzuchu
- nogi wyprostowane palce stopy docisnąć do ziemi, ściągnąć pośladki
- patrzeć w ziemię, ramiona zgięte pod kątem prostym, łokcie na zewnątrz

#### Wykonanie ćwiczenia

- zgięte pod kątem ramiona lekko podnieść i trzymać

**Podane obciążenia**

- pozycję utrzymać 3x15 s

#### Kombinacja

- ramiona po podniesieniu na zmianę powoli zginać, prostować
- pozycję utrzymać 3x15 s

### Ćwiczenie 2-brzuch, biodra, ramiona



#### Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgiąć w powietrzu pod kątem, uda pionowo do ziemi, palce podciągnąć

#### Wykonanie ćwiczenia

- biodrę przyciągnąć do piersi, jednocześnie ręce przycisnąć mocno do kolan

#### Podane obciążenia

- pozycję utrzymać 3x15 s

#### Kombinacje

- obydwie ręce przycisnąć do tego samego kolana, drugą nogę wyprostować i trzymać równoległe do podłoża, górną część ciała lekko podnieść
- 10sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

### Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona



#### Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach na brzuchu
- wyprostowane nogi podparte na palcach stopy

#### Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż ciało się wyprostuje, wciągnąć brzuch

#### Obciążenia

- pozycję utrzymać 3x15 s

#### Kombinacja

- stopy na zmianę w szybkim tempie minimalnie podnosić
- 3x15 sekund

### Ćwiczenie 4- tułów, biodra, nogi



#### Pozycja wyjściowa

- pozycja na boku, głowę położyć na wyprostowanym ramieniu, druga ręka opada swobodnie
- noga lekko zgięta w kolanie, druga noga zgięta pod kątem 90 stopni
- brzuch i pośladki napiąć

#### Wykonanie ćwiczenia

- zewnątrzną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać

#### Obciążenia

- 20 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

#### Kombinacje

- pozycja na boku jak wcześniej, zewnętrzną nogę zgiąć i ustawić przed ciałem, drugą nogę wyprostować
- wyprostowaną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać
- 20 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

## Ćwiczenie 5- pośladki, tylna strona uda, plecy



### **Pozycja wyjściowa**

- pozycja na plecach
- nogi zgięte w kolanach, stopy podparte tylko na piętach
- ramiona położyć obok ciała, dłonie skierowane w górę

### **Wykonanie ćwiczenia**

- biodra podnieść, aż będą wyprostowane
- Obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

### **Kombinacje**

- biodra podnieść, unieść jedną nogę w kolanie wyprostowaną, udo trzymać równoległe
- 10 sekund na każdą stronę łącznie 4 powtórzenia

## Ćwiczenie 6- plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda



### **Pozycja wyjściowa**

- pozycja na czworakach (na rękach, i kolanach)

### **Wykonanie ćwiczenia**

- ramię oraz przeciwną nogę diagonalnie po przekątnej wyprostować, plecy prosto, patrzeć w ziemię
- Obciążenia**
- 10 sekund na każdą stronę łącznie 4 powtórzenia

### **Kombinacje**

- po wyprostowaniu ramienia i przeciwległej nogi, kolano i łokieć złączyć, głowę przy tym przyciągnąć do piersi, następnie wyprostować
- 8 razy na każdą stronę, łącznie 4 powtórzenia

## 2. Piłka ręczna- gra piłką

Zapoznajcie się:

*Zawodnikowi wolno:*



- ✓ Trzymać piłkę w miejscu – max 3 sekundy
- ✓ Wykonać co najwyżej 3 kroki, poruszając się z trzymaną piłką
- ✓ Używać rąk, głowy, ramion, tułowia, ud i kolan, by zdobyć piłkę
- ✓ Chwytać piłkę, rzucać, piąstkować, uderzać oraz pchać
- ✓ Szcypiornista posiadając piłkę może:
- ✓ rozgrywać w pozycji klęczącej
- ✓ odbić jeden raz piłkę o podłoże, a następnie znowu ją chwycić w jedną, bądź dwie dłonie
- ✓ po kolejnym chwycie piłki, natychmiast może podać ją oraz wykonać 3 kroki – wówczas ma kilka opcji do wyboru: podanie, rzut do bramki, trzymać piłkę max 3 sekundy (by następnie podać ją lub rzucić)
- ✓ po chwycie może kozłować piłkę wielokrotnie jedną ręką lub toczyć ją.

*Zawodnikowi nie wolno:*

- ✓ Rzucać z premedytacją piłką w zawodnika przeciwnej drużyny
- ✓ Celowo wyrzucać piłkę za boisko
- ✓ Po kozłowaniu chwytać piłkę, a następnie znowu ją kozłować
- ✓ Dotykać piłki stopą i podudziem, poza sytuacjami, gdy zawodnik z drugiej drużyny rozmyślnie rzucił w zawodnika piłką
- ✓ Grać na tzw. czas

### ZACHOWANIE SIĘ W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA

Zawodnikowi wolno:

<p>Grać ciałem, tzn. zastawiać zawodnika z przeciwnej drużyny ciałem, nawet wtedy, gdy nie posiada on piłki</p>	<p>Używać rąk do blokowania piłki oraz jej zdobycia</p>  <p>Źródło: kom.krakow.pl</p>
<p>W celu kontroli ruchów przeciwnika może mieć kontakty ze zgiętymi rękoma z zawodnikiem będącym z przodu, może także poruszać się razem z nim</p>  <p>Źródło: wroclaw.pl</p>	<p>Wygarniać piłkę przeciwnikowi, z obojętnie jakiego kierunku i otwartą dłonią</p>

Zawodnikowi nie wolno:

### 3. PK- Zatrzymanie się i obroty

<p>Obejmować, trzymać, popychać i wskakiwać na przeciwnika oraz wbiegać na niego.</p>	<p>Odpychać i blokować rękoma, bądź nogami zawodnika z drużyny przeciwnej</p>
---	---



Zagrażać, przeszkadzać i powstrzymywać przeciwnika – z piłką lub bez piłki – w sposób niezgodny z przepisami

Wybijać albo wrywać piłki, która trzymana jest przez przeciwnika



Źródło: handballnews.pl

### 3. PK- zatrzymania i obroty

Zapoznajcie się:



Zarówno w zatrzymanie na jedno, jak i na dwa tempa należy ugiąć nogi przez pięty do postawy koszykarskiej

Obejrzyjcie film: „Zatrzymanie na jedno tempo”

Podaję link do filmu: <https://youtu.be/jSUU74U6yQk>

Najczęściej popełniane błędy, to:

1. Zatrzymywanie się na śródstopiu albo palcach

2. Całkowicie wyprostowane nogi (stanie na sztywno)

Często wyżej wymienione błędy powodują stratę równowagi i przez co następuje błąd kroków

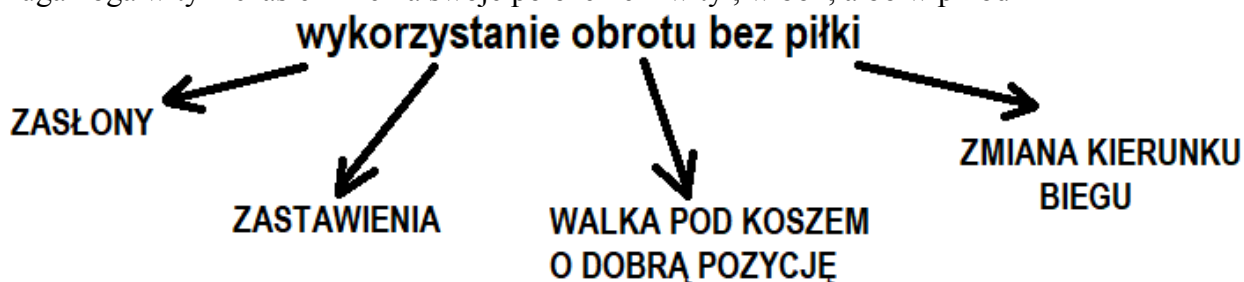
### **Obroty w koszykówce**

Nogi są ugięte

Stopa obrotu uniesiona – pięta oderwana od podłoża

Obracaj się na śródstopiu

Druha noga w tym czasie zmienia swoje położenie – w tył, w bok, albo w przód



Najczęściej popełniane błędy:

Krzyżowanie nóg

Obracanie się na całej stopie

Wykonanie piruetu, czyli obrotu o 360 stopni