

25.05.29- 22.05.20

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

Pozdrawiam Anna Warda

1. Siła eksplozywna/moc/ i jej znaczenie w treningu.

Zapoznacie się:

Trening siły eksplozywnej- to ważny element treningu. Powoduje on, że jesteśmy bardziej wszechstronni. Ma również spore przełożenie w treningu siłowym. Pozwala na aktywowanie innych włókien mięśniowych, dzięki czemu jesteśmy w stanie przełamać stagnację. Mięśnie poddawane tylko jednemu rodzajowi wysiłku szybko się adaptują. Przy treningu siły eksplozywnej ważne są elementy, takie jak szybkość, dynamika, siła, a ostatecznie moc.



Źródło: menshealth.pl

To właśnie dzięki niej wykonujesz dynamiczne ruchy, możesz skakać i zrywać się z miejsca czy nagle zmieniać kierunek biegu i zatrzymywać się. Pozwala ona na błyskawiczne zwroty w ruchu, dlatego jest bardzo ważna, niezależnie od tego, co trenujesz. Warto ją wyćwiczyć, gdyż ma znaczący wpływ nie tylko na jakość Twoich działań, ale również poprawia kondycję, wydolność i wytrzymałość twojego organizmu.

Kształtowanie siły eksplozywnej jako specyficznego rodzaju siły wymaga wieloetapowego podejścia, w którym należałoby uwzględnić fazy rozwoju siły maksymalnej, wytrzymałości siłowej, a także konwersji siły w moc.

Powinna ona być kształtowana głównie w sportach, gdzie potrzeba wygenerować maksymalną siłę w ułamku sekundy.

Jak kształtować tę siłę- przykładowe ćwiczenia:

Ćwiczenia wykonujemy z dobrą techniką i w szybkim tempie.

- Różnego rodzaju skipy- wykonane w wysokim tempie,
- Podskokami, wyskoki wykonywanymi obunóż, jednonóż np. w jednym miejscu,
- Wieloskoki,
- Wskoki na podwyższenie i zeskoki,
- Ćwiczenia z obciążeniem np. z piłką lekarską, z kettlebellami (to rodzaj odważników w kształcie kuli z uchwytem)- wyrzuty, podrzuty, wymachy itp.

2. Piłka koszykowa- zasady obrony

Zapoznajcie się:



Źródło: <http://passionsport.pl/blog/2016/02/17/obrona-w-koszykowce/>

Obrona (potocznie: *krycie, obstawianie*) – działania zawodników jednej drużyny mające na celu uniemożliwienie zdobycia kosza drużynie przeciwnej i odebranie im piłki, by móc przeprowadzić akcję ofensywną.

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_\(koszyk%C3%B3wka\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_(koszyk%C3%B3wka))

Pozycja obronna i ustawienie w obronie, poruszanie się- zasady;

- ustawienie przodem do przeciwnika, a tyłem do kosza (najpoprawniejsza);
- nogi ugięte w kolanach, natomiast plecy wyprostowane.;
- ręce powinny znajdować się w górze, tak by sędzia mógł je widzieć;
- poruszamy się krokiem „odstawno-dostawnym”
- jedną stopę obracamy palcami w kierunku w którym się poruszamy- ta noga nazywana jest „nogą kierunkową”.
- ta sama ręka, co "noga kierunkowa" może być opuszczona nieco niżej – nazywana jest "ręką kierunkową”;



Źródło: pl.wikipedia.org

Przyjęcie takiej postawy umożliwia znacznie szybsze ruchy w obronie i umożliwia szybsze reakcje na ruchy przeciwnika, utrudniając mu przedarcie się przez obronę.



3. Tenis stołowy - doskonalenie techniki uderzeń piłeczki

Zapoznajcie się:

Podstawowe rodzaje uderzeń

<p style="text-align: center;">Podanie</p> <p>Pierwsze uderzenie w wymianie. Polega na podrzuceniu piłki leżącej w otwartej dłoni (piłeczka musi być widoczna dla przeciwnika) pionowo do góry i uderzenie jej w fazie opadającej, aby najpierw dotknęła pola po stronie podającego, a następnie po drugiej stronie siatki na polu odbierającego/.</p>  <p style="text-align: center;">Źródło: sport.onet.pl</p>	<p style="text-align: center;">Odbiór</p> <p>Są 4 rodzaje odbioru: przebicciem, flipem, top-spinem i zbiciem. Zasady: błędem jest przebijanie długiego podania; rzebicciem odbieramy krótkie podanie z wsteczną rotacją; flipem odbieramy krótkie podanie puste lub z górną rotacją; top- spinem odbieramy długie podanie.</p>  <p style="text-align: center;">Źródło: pl.wikipedia.org</p>
<p style="text-align: center;">Kontra</p> <p>Zawodnik stoi skośnie do końcowej linii stołu (blisko). Wykonuje zamach lekko w dół, a następnie ku górze do przodu. Ruch ręki jest krótki i prowadzony prawie nad stołem. Może byś forhendowa i bekhendowa.</p> 	<p style="text-align: center;">Skrót</p> <p>Stosuje się zazwyczaj, gdy przeciwnik jest daleko od stołu. Piłkę uderza się jak najszybciej po jej odbiciu, aby na polu przeciwnika odbiła się 2 razy. Nie powinno się stosować skrótów na boki stołu (utrudnienie dla przeciwnika). Rys. skrót bekhendem:</p> <p style="text-align: center;">Źródło: https://slideplayer.pl/slide/400848/</p>

Źródło: czluchow.naszemiasto.pl

Top-spin

Polega na nadaniu piłce dużej rotacji zgodnej z kierunkiem lotu piłki.

Wykonanie: mocne ugięcie nóg, obszerny zamach ręki w dół, a następnie szybkie wyprowadzeniu rakiетки ku górze do przodu zakończone lekkim ruchem nadgarstka.

Rys. Top-spin bekhendem:

Źródło: <https://slideplayer.pl/slide/400848/>

Blok

Wykorzystanie siły uderzenia przeciwnika, nadając piłeczce różny kierunek dzięki ustawieniu rakiетки.

Piłka uderzona blokowaniem nie ma rotacji, chociaż przed blokiem ją miała.

Blokować można:

- aktywnie (zamach przed przystawieniem rakiетки),
- pasywnie (wykorzystując tylko siłę uderzenia przeciwnika).



Źródło: echodnia.eu

Lob

Stosuje się najczęściej będąc daleko od stołu.

Polega na nadaniu piłce górnej rotacji i skierowaniem jej wysoko nad stołem (zyskanie czasu).

Wykonanie: nogi ugięte, ręka z rakiетką wykonuje szeroki zamach i jest prowadzona z dołu do góry.

Najlepiej, gdy piłka leci wysoko nad siatką i spada na koniec stołu.

Flip

To uderzenie atakujące.

Wykonanie: szybki krok do przodu (noga zatrzymuje się prawie pod stołem). Piłka uderzona jest w najwyższym punkcie ruchem z dołu do góry do przodu z elastycznym ruchem nadgarstka.

Stosuje się go:

- przy odbiorze krótkiego podania z górną rotacją,
 - w odpowiedzi na „skrót”,
- przy wymianie „krótkich piłek”

Rys. flip bekhendem:

Źródło: <https://slideplayer.pl/slide/400848/>

Obejrzyjcie film: **Złe nawyki w tenisie stołowym**

Podaję link do filmu: <https://youtu.be/Qi6j5MJiyV8?list=TLPQMjgwNDIwMjDj5-5rfusVtQ>

