

SERDECZNIE WITAM !



15.06.2020 r.

Przez ostatnie tygodnie opowiadałam Wam o cechach motorycznych, ale chyba nie do końca je zdefiniowałam.

CECHAMI MOTORYCZNYMI NAZYWA SIĘ WIELKOŚCI CHARAKTERYZUJĄCE POTENCJALNE MOŻLIWOŚCI RUCHOWE ORGANIZMU.

Aby wykonać określony ruch w sposób jak najbardziej doskonały, konieczne jest zaangażowanie pewnych możliwości (zdolności) oraz użycie specyficznego sposobu jego wykonania.

Doskonałość formy ruchu jest możliwa do osiągnięcia dzięki pewnym cechom motorycznym posiadanym przez ćwiczącego i opanowaniu techniki wykonania danego ćwiczenia.



Dzisiaj przybliżę Wam jedną z podstawowych cech motorycznych -

SZYBKOŚĆ !!!

Szybkość to nic innego jak wykonanie danej czynności albo zbioru czynności w jak najkrótszym czasie. Szybkość jest ważną zdolnością nie tylko w sportach, w których liczy się czas końcowy. Duże znaczenie ma np. w podnoszeniu ciężarów, ponieważ to, z jaką szybkością ciężarowiec poderwie sztangę z ziemi, a następnie zarzuci na barki, decyduje o wyniku. Gdy pomnożymy szybkość przez siłę, otrzymamy moc.

Największy wpływ na rozwój szybkości mają ćwiczenia, które można stosować z maksymalną szybkością o przeciętnym czasie trwania około 10 sekund, maksymalnie 20 – 22 sekundy.



Szybkość to czas reakcji, ważny w biegach sprinterskich a także pobudzenie nerwowo-mięśniowe w sportach walki. To także częstotliwość wykonywanych ruchów wpływająca na ekonomię pracy. Praca nad szybkością w dużym stopniu zależy od uprawianej dyscypliny sportu. W pływaniu można poprawić szybkość zwiększając częstotliwość ruchów rąk, w bieganiu, grach zespołowych można się skupić nad czasem reakcji, przyspieszeniem lub utrzymaniem prędkości itp. Poprawa szybkości wiąże się z rozwojem innych, już Wam znanych, cech motorycznych.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ I CZAS ICH WYKONYWANIA ZAWSZE DOSTOSOWUJEMY DO
SWOICH MOŻLIWOŚCI !!!

#26 Jak zwiększyć szybkość, zwrotność i dynamikę? Trening obwodowy.

https://www.youtube.com/watch?v=THgS00n_wYk

TRENING SZYBKOŚCIOWY PIŁKARZA

<https://www.youtube.com/watch?v=SR87MWxYq-I>

5 NAJLEPSZYCH ĆWICZEŃ SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ

https://www.youtube.com/watch?v=bJ_31n73yOQ&t=233s

Jak zwiększyć PRĘDKOŚĆ BIEGU | Biegaj jak Ronaldo | Speed training

<https://www.youtube.com/watch?v=ffhhUE7ssic>

Pozdrawiam ☺ Izabela Balcerek