



PROGRAM INDYWIDUALNY

MOTORYKA, TRENING FUNKCJONALNY

(okres kwarantanny 2-3 tygodnie – KORONAWIRUS)

WSTĘP

Moi drodzy Zawodnicy,

ostatnie dni przynoszą nam szereg niepokojących informacji dotyczących pandemii, która dotknęła cały świat, w tym również Polskę. Mowa tu oczywiście o Koronawirusie!!!

Proszę Was bardzo abyście w tym trudnym dla wszystkich okresie wykazali się mądrością i dojrzałością. Bądźcie odpowiedzialni za siebie i swoich bliskich. Zamknięte szkoły, kina, teatry oraz miejsca publiczne, to wyraz zapobiegawczego ruchu ze strony rządu, samorządów oraz właścicieli prywatnych przedsiębiorstw. Niech ta sytuacja będzie dla Was przykładem a nie powodem do żartów, krytyki lub aroganckich zachowań wbrew rozsądkowi. Tylko dzięki zrozumieniu powagi sytuacji możemy zapobiec KATASTROFIE, o której nawet nie śniliście...

Czas na naukę w szkolnych ławkach, spotkania ze znajomymi, treningi, imprezy sportowe i turnieje nadejdzie. Kiedy? To zależy od nas!

Jeżeli zbagatelizujecie zaistniałą sytuację, to skutki mogą być TRAGICZNE!

Wykorzystajcie proszę najbliższy czas najlepiej jak potraficie. Zgodnie z hasłem **#ZostańWDomu** pozostaniecie w nich do odwołania.

Zdaję sobie sprawę jak ciężko jest zrozumieć, że izolacja jest najlepszym rozwiązaniem w walce z zagrożeniem, ale uwierzcie, że tak jest.

Okres kwarantanny i pobytu w domu możemy wykorzystać na trwonienie cennego czasu lub w imię zasad, które zawsze staram się Wam przekazać, wykorzystać w celu rozwoju intelektualnego, fizycznego oraz mentalnego.



Wypełnijcie czas wolny JAKOŚCIĄ.

Uzupełnijcie zaległości szkolne. Na pewno znajdą się przedmioty, które wymagają poprawienia ocen lub wyprowadzenia ich na poziom 5/6, bo do takich powinien dążyć każdy członek AKMŻ.

Kolejne lektury przed Wami. Nie zapomnijcie o nich.

Swoją wiedzę koszykarską warto poszerzać czytając biografie wybitnych sportowców, zawodników NBA oraz polskich reprezentantów. Przykładowe pozycje, to: Michael Jordan – Życie, Kobe Bryant – Showman, Kobe Bryant – Mentalność Mamby, Tim Grover (trener przygotowania motorycznego Michaela Jordana, Dwyane Wade'a) – Nieustępliwy, itd).

Internet przepelniony jest materiałami video poświęconymi koszykówce. Mecze, treningi indywidualne, biografie zawodników. Korzystajcie z multimediiów mądrze. Oglądajcie mecze koncentrując się na istocie gry w obronie i ataku a nie na widowisku samym w sobie. Obserwujcie zachowanie zawodników. Ich technikę poruszania się, technikę rzutu, grę przeciwko zawodnikom na piłce i bez piłki (w pomocy). Zwracajcie uwagę jak wygląda prawidłowe zastawienie zawodnika na tablicy, powrót do obrony i przejście do ataku. Skupcie się na space'ingu, time'ingu i ruchu w ataku względem piłki. Zaobserwujcie jak zachowują się zawodnicy przy penetracji – ruch według zasad i tworzenie linii podania.

Wszystkie te elementy doskonalimy na naszych treningach. Uczymy się zasad i staramy się je realizować w trakcie naszych meczy, jednak umiejętność nauki w trakcie oglądania meczy, to nieodzowny element rozwoju świadomości zawodnika.

PROGRAM INDYWIDUALNY – motoryka

Zestaw ćwiczeń dla zawodników AKMŻ podtrzymujący i rozwijający sprawność motoryczną do wykonywania w domu przy użyciu ciężaru własnego ciała.

Ćwiczenia wykonywane są w formie trzech obwodów stacyjnych, każde z nich wykonywane jest jedno po drugim z przerwami wyłącznie na zmianę pozycji wyjściowej do kolejnego ćwiczenia. Każde

ćwiczenie wykonywane jest z maksymalną możliwą dla ćwiczącego dynamiką i prędkością, jednocześnie z zachowaniem prawidłowej techniki ćwiczenia w czasie 25 sekund. Obwód stacyjny składa się z 12 ćwiczeń wykonanych po sobie bez przerwy stanowiąc niejako wysiłek ciągły po którym następuje przerwa



odpoczynkowa do ustabilizowania się tętna do wartości spoczynkowych 60-70 ud/min i wykonanie kolejnego obwodu. Obwód stacyjny wykonujemy trzy razy po sobie z zachowaniem przerwy odpoczynkowej.

Trening wykonujemy w **poniedziałek, wtorek i środę**. Czwartek jest dniem odpoczynku. Ponawiamy trening w **piątek i sobotę**. Niedziela jest dniem regeneracyjnym, kiedy nie zalecam żadnych dodatkowych treningów rzutowych.

Jeżeli macie dostęp do indywidualnych, prywatnych boisk na których możecie pracować nad swoją techniką rzutu, to w każdy dzień zalecam Wam dodatkowy trening rzutowy w którym powinniście się skupić nad mechaniką rzutu a nie na skuteczności. Dzięki pracy nad podstawami złapiecie skuteczność w przyszłości. To proces, który wymaga cierpliwości i konsekwencji...

Jak prawidłowo wykonać pomiar tętna?

Przygotuj stoper (stopek w zegarku) a potem poszukaj miejsca, w którym czujesz wyraźny puls. Najłatwiej je znaleźć na:

- tętnicy szyjnej – z boku szyi, w zagłębieniu tuż pod żuchwą;

Przyłóż tam 2 palce i przez 20 sekund licz uderzenia tętnicy. Pomnóż wynik przez 3, a uzyskasz liczbę uderzeń na minutę.

Rozgrzewka – około 5 minut

- trucht w miejscu – 30''
- naprzemianstronne krążenie ramion w przód - 15''
- naprzemianstronne krążenie ramion w tył - 15''
- przeskoki w miejscu z jednoczesnym skrętem tułowia i przeniesieniem rąk na przeciwną stronę - 15''
- dynamiczne skłony w przód i w tył. Szerokie ustawienie stóp - 15''
- dynamiczne skłony w P i L bok z jednoczesnym przeniesieniem ręki nad głową w kierunku ruchu - 15''
- skip A w miejscu - 15''
- skip C w miejscu - 15''
- skip D w miejscu - 15''
- wypad prawej (P) nogi w przód z pogłębieniem - 15''
- wypad lewej (L) nogi w przód z pogłębieniem - 15''
- wypad prawej (P) nogi w bok z pogłębieniem - 15''
- wypad lewej (L) nogi w bok z pogłębieniem - 15''



- dynamiczne wymachy P i L nogi w przód z jednoimiennym dotknięciem wyprostowanej ręki - 15”
- dynamiczne wymachy P i L (45). P do L i L do P - 15”
- dynamiczne wymachy P i L nogi w bok. P do P i L do L - 15”
- dynamiczne wspięcia na palce. Dwie serie po 20

Ćwiczenie 1

Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem.

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem z ramionami splecionymi na klatce piersiowej, kolana ugięte pod kątem 90 stopni, stopy całe stykają się z podłożem.

Pozycja końcowa – osiągnana jest kiedy tułów z leżenia tyłem uzyska kąt 90 stopni względem podłoża.

Czas trwania – 25”

Tempo wykonywania – maksymalnie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 2

Sklony tułowia w tył z leżenia przodem – „grzbiety”.

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem z ramionami ugiętymi w stawach barkowych i łokciowych pod kątem 45 stopni (pozycja skrzydełek), nogi proste spoczywają na podłożu.

Pozycja końcowa – osiągnana jest w momencie kiedy tułów uniesiemy jak najwyżej podłoża.

Czas trwania – 25”

Tempo wykonywania – maksymalnie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 3

Naprzemianstronne wykroki w przód.

Pozycja wyjściowa/kończowa – stanie w pozycji wyprostowanej z ramionami wzdłuż tułowia; stopy złączone.

Sposób wykonywania ćwiczenia – naprzemianstronne wykroki w przód wraz z jednoczesnym przeniesieniem ramion nad głowę. Wykroki do ugięcia 90 stopni w stawach kolanowych nogi wykroczonej i zakroczonej, utrzymując tułów pod tym samym kątem względem podłoża. Kolano nie przekracza linii palców u nogi wykroczonej.



Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybki (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 4

Przysiady „skakane”

Pozycja wyjściowa/końcowa – stanie w pozycji wyprostowanej z ramionami wzdłuż tułowia, stopy ustawione w rozkroku.

Sposób wykonywania ćwiczenia – głęboki przysiad po którym następuje dynamiczny wyskok wraz z jednoczesnym przeniesieniem ramion nad głowę. Jeżeli ćwiczący nie jest w stanie przenieść ramion nad głowę, to wykonuje to ćwiczenie stabilizując zatrzymanie utrzymując ręce na wysokości klatki piersiowej.

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 5

Uginanie i prostowanie ramion w podparze przodem - „Pompeczki”

Pozycja wyjściowa/końcowa – podpór przodem

Sposób wykonywania ćwiczenia – dynamiczne ugięcia i wyprosty ramion z pozycji podporu przodem.

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – maksymalnie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 6

Latanie na brzuchu.

Pozycja wyjściowa/końcowa – leżenie przodem na brzuchu z prostymi ramionami uniesionymi w przód nad głowę i prostymi nogami uniesionymi do góry.

Sposób wykonywania ćwiczenia – przenoszenie prostych ramion równoległe do podłoża z pozycji wyjściowej do pozycji wzdłuż tułowia.



Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 7

„Bicepsik”

Sposób wykonywania ćwiczenia – naprzemianstronne uginanie ramion stojąc z 1,5 litrowymi butelkami wody jako obciążeniem z chwytu neutralnego do podchwytu (z rotacją przedramienia z pozycji młotkowej przy wyprostowanym przedramieniu do podchwytu przy ugiętym ramieniu).

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 8

Triceps

Sposób wykonywania ćwiczenia – jednoczesne prostowanie obydwu przedramion stojąc zza głowy z 1,5 litrowymi butelkami wody jako obciążenie.

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).

Ćwiczenie 9

Wykroki-przeskoki

Sposób wykonywania ćwiczenia – z pozycji wykroku prawą lub lewą nogą w przód jak w ćwiczeniu nr 3 podskokiem w miejscu zmieniamy nogę wykroczną pamiętając o ułożeniu ramion na biodrach i nie pochylaniu tułowia do przodu podczas wykonywania ćwiczenia (tułów prostopadle do podłoża).

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybkie (dostosowane do poziomu sprawności zawodnika).



Ćwiczenie 10

Pompeczki biodrowe

Sposób wykonywania ćwiczenia - wznosy bioder z leżenia tyłem o nogach ugiętych z jednoczesnym naprzemianstronnym prostowaniem podudzi w stawach kolanowych.

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – umiarkowanie szybkie

Ćwiczenie 11

Plank (deska)

Sposób wykonywania ćwiczenia

1. Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym.
2. Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami.
3. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha.
4. Nie unosz pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii.

Czas trwania – 40’’

Ćwiczenie 12

Burpees – „padnij powstań”

Sposób wykonywania ćwiczenia - Zaczynamy od pozycji stojącej. Obniżamy się do pozycji pół przysiadu. Opuuszczamy ręce do ziemi. Ręce powinny znaleźć się blisko stóp. Energicznie wyrzucamy nogi w tył i przechodzimy do pozycji pompki, a następnie od razu obniżamy klatkę do ziemi. Biodra, brzuch i klatka dotykają ziemi. Następnie energicznym ruchem podciągamy nogi do siebie przechodząc do pół przysiadu z rękoma podpartymi na ziemi. Wstajemy i wyskakujemy w górę. Ręce unosimy nad głowę.

Czas trwania – 25’’

Tempo wykonywania – dynamiczne, szybkie wykonanie

Białystok, 13.03.2020 r.



W celu usprawnienia treningu motorycznego powinniście zainstalować na swoich telefonach aplikację do pomiaru treningu stacyjnego lub interwałowego. Jedną z nich jest bardzo proste urządzenie Workout Timer. Na naszej grupie Facebook'owej będę sukcesywnie zamieszczał linki do ćwiczeń, które zamieściłem w Waszym indywidualnym programie. Będzie Wam łatwiej zrozumieć ich istotę i zwrócić uwagę na prawidłowe wykonanie.

**Życzymy owocnego treningu!
Koronawirus nie zatrzyma AKMŻ!!!**