

Temat: Co to jest szybkość?

Szybkość to cecha motoryczna, która określa zdolność do wykonywania ruchu w jak najkrótszym czasie. Możemy mówić o szybkości przemieszczania się całego ciała lub o szybkości konkretnego ruchu np. szybkość rzucenia piłki przez bejsbolistę. W konkurencjach sprinterskich (biegi od 60-400 m), szybkość jest wiodącą cechą sprawnościową. Również w wielu innych dyscyplinach sportowych (np. piłka nożna, rugby, skok w dal) szybkość odgrywa wyjątkowo istotną rolę.

Jakie cechy predysponują do bycia szybkim?

Niestety, nie każdy z nas jest urodzonym sprinterem. Zawodnicy, którzy z natury są bardzo szybcy posiadają przewagę szybkokurczliwych włókien mięśniowych. Włókna te potrafią generować szybkie impulsy mocy, w przeciwieństwie do włókien wolnokurczliwych, które pracują rytmicznie, ale powoli.

Kolejną bardzo ważną cechą warunkującą szybkość jest sprawność i struktura układu nerwowego. Układ nerwowy powinien odznaczać się dużą ruchliwością procesów nerwowych i zdolnością do szybkiego reagowania na bodźce. Będzie to wpływało na koordynację śródmięśniową i międzymięśniową, a co za tym idzie, na siłę i szybkość kurczy mięśni.

Talent to nie wszystko! Jeżeli zależy nam na rozwoju szybkości konieczne jest stosowanie bodźców treningowych w postaci odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Korzyści treningu szybkościowego:

- poprawia szybkość, siłę eksplozywną ciała,
- zwiększa naszą prędkość maksymalną,
- skraca czas reakcji organizmu,
- zwiększa naszą częstotliwość ruchów,
- poprawia koordynację ruchową,
- wzmacnia układ mięśniowy, kostny, stawowy,
- poprawia kondycję,
- doskonale spala tkankę tłuszczową (charakter interwałowy treningu),
- usprawnia pracę układu krążenia i oddechowego,

Ćwiczenia wykorzystywane w treningu szybkości:

- biegi wahadłowe,
- sprinty,
- biegi po schodach,
- bieg na sygnał,
- starty z różnych pozycji,
- skipy A, B, C, D,
- biegi slalomem,
- obroty ciała w podporze,
- biegi z piłką
- biegi pod górkę i z górki,
- biegi terenowe - zmienne warunki
- szybkościowe tory przeszkód,
- mini gry w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę,
- bieg bokserski,

Na filmach znajdziecie wiele ćwiczeń dzięki którym poprawicie swoją szybkość .
Pamiętajcie, że tempo ćwiczeń i ilość powtórzeń możecie sami regulować.

Powodzenia

<https://youtu.be/JyNaWE2J1wo>

<https://youtu.be/VX0Ff6JKcNg>

<https://youtu.be/fZUyT9ITas0>