

DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚĆ PROWADZENIA ROZGRZEWKI

Dlaczego prawidłowa rozgrzewka
jest taka ważna?





Rozgrzewka to obowiązkowa część każdego treningu, ponieważ:

- Przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego poprzez stopniowy wzrost obciążenia układu sercowo-naczyniowego, nerwowego i mięśniowo-szkieletowego.
- Pozwala na optymalne wykorzystanie potencjału psychomotorycznego ćwiczących. Pozwala zatem osiągnąć lepsze efekty i zmniejsza ryzyko kontuzji. Poprawia koncentrację.
- Przyspiesza przemianę materii, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

ROZGRZEWKA



1



2



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

AKTYWACJA MIĘŚNI

4



POBUDZENIE

3



MOBILIZACJA



Rodzaje rozgrzewki:

- Rozgrzewka ogólna.
- Rozgrzewka specjalna.

ROZGRZEWKA
NIE LEKCEWAŻ JEJ



Rozgrzewka ogólna

Angażujemy większość grup mięśniowych ciała i powodujemy reakcję ogólnoustrojową: podniesienie tętna, pogłębienie oddechu i zwiększenie temperatury ciała. Ta część trwa zwykle około 10-15 minut i składa się z biegu, marszu wykonywanego z niewielkim obciążeniem.

ROZGRZEWKI
NA START!



Rozgrzewka specjalna

Ćwicząca osoba wykonuje ćwiczenia mające ją przygotować w sposób ukierunkowany do konkretnej dyscypliny sportu jaką ma zamiar się zająć. Zazwyczaj w skład takiej rozgrzewki wchodzić ćwiczenia rozciągające, zwiększające zakres ruchu w stawach, koordynacyjne, podskoki, wymachy kończyn, skłony i wiele innych.



Cechy dobrej rozgrzewki

Rozgrzewkę dostosowujemy do indywidualnych potrzeb i rodzaju zajęć sportowych. Powinna trwać od 15 do 20 minut, intensywność należy zwiększać stopniowo, ćwiczenia koordynacyjne wykonujemy obustronnie, nie pomijamy ćwiczeń rozciągających i rozluźniających.



Etapy rozgrzewki- część ogólna

Bez względu na rodzaj uprawianej aktywności rozgrzewkę zaczynamy od ćwiczeń ogólnych. Możesz je podzielić na kilka etapów.

ETAP I- ćwiczenia na start

Zaczynamy od truchtu, przechodzimy do biegu, po kilku minutach zwalniamy do truchtu w czasie, którego wykonujemy: ćwiczenia ramion, tułowia, nóg.

ETAP II: ćwiczenia stacjonarne

Kontynuujemy, stojąc w miejscu i rozgrzewamy kolejno stawy i mięśnie - od głowy do stóp.



Etapy rozgrzewki cd.

ETAP III: ćwiczenia rozciągające mięśnie

Kiedy mięśnie są ciepłe i bardziej elastyczne, możesz przystąpić do ich rozciągania. o rozciągnięcie mięśni warto zadbać już na wstępie w celu zwiększenia ich elastyczności. Podczas rozgrzewki zatrzymanie podczas rozciągania powinno trwać maksymalnie 10 sekund, po treningu, kiedy chodzi nam o wydłużenie włókien mięśniowych - nieco dłużej.





ETAPY ROZGRZEWKI- CZĘŚĆ SPECJALNA

W Drugiej część rozgrzewki wprowadzamy ćwiczenia specjalistyczne angażujące mięśnie, które będą pracowały z największą intensywnością. Ćwiczenia, które wykonujemy na tym etapie, zawierają elementy ćwiczeń z danej dyscypliny sportowej (czyli np. przed grą w koszykówkę mogą to być elementy kozłowania, rzutów do kosza) Obciążenie powinno być mniejsze niż to, jakie będziemy stosować w zasadniczej części zajęć.



Przykładowa rozgrzewka:

- marsz z wolnego do szybkiego tempa kroków,
- marsz ze wznosem nogi ugiętej w kolanie (na zmianę prawa, lewa noga),
- krążenie rąk, tułowia- skłony, skrętoskłony,
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka) w lewo, później w prawo,
- bieg truchtem,
- podskoki jednonóż, obunóż,
- marsz z wysokim wznosem nogi wyprostowanej w kolanie co trzeci krok,
- zabawa ożywiająca np. „Berek samolot”,
- ćwiczenia rozluźniające (30 - 40s),
- bieg sprinterski na odcinku 25 - 30m.

DLACZEGO ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM JEST WAŻNA?

-  przygotowuje organizm do wysiłku
-  zwiększa zakres ruchu w stawach
-  minimalizuje ryzyko kontuzji
-  pozwala osiągnąć lepsze efekty
-  zwiększa elastyczność mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł
-  podnosi stężenie hormonów w organizmie
-  przyspiesza przemianę materii
-  skraca czas reakcji na bodźce
-  poprawia koncentrację
-  pobudza układ krwionośny, oddechowy i nerwowy



ZAPAMIĘTAJ !

- Nie ma jednego „złotego” zestawu, który sprawdziłby się w każdej sytuacji. Pamiętaj, że ćwiczenia powinny być dobrane do rodzaju aktywności.
- Rozgrzewka powinna trwać ok. 15 minut (nie krócej niż 10 minut i nie dłużej niż 25 minut). Oczywiście nie oznacza to, że musisz ją wykonywać z zegarkiem w ręce. Jej długość zależy od tego, jak będzie wyglądał sam trening: im jest on dłuższy i bardziej wyczerpujący, tym solidniejsza powinna być rozgrzewka.
- Rozgrzewaj się dwuetapowo. Pamiętaj, aby rozgrzewkę zaczynać od ćwiczeń ogólnorozwojowych, a kończyć na ćwiczeniach angażujących partie ciała, które będą najsilniej eksploatowane podczas treningu właściwego.



ROZGRZEWKI W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH:

Rozgrzewka lekkoatletyczna:

http://static.scholaris.pl/resource_imp/110/110008/PLIKI_2/RTS041402.mp4

Rozgrzewka pływacka:

<https://www.youtube.com/watch?v=Se3B5VHXOEA>

Rozgrzewka siatkarska:

<https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOlJ-4>



**A więc
tylko**

