
ROZGRZEWKA

w treningu taktycznym

- Aby przygotować zawodnika do wysiłku treningowego lub meczowego niezbędne jest przeprowadzenie rozgrzewki, która ułatwi nam realizację programu zajęć podczas jednostki treningowej.
- Celem rozgrzewki jest przygotowanie i przyspieszenie procesów adaptacyjnych organizmu do czekającego go wysiłku treningowego, za pomocą odpowiednich ćwiczeń fizycznych.

Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka powinna:

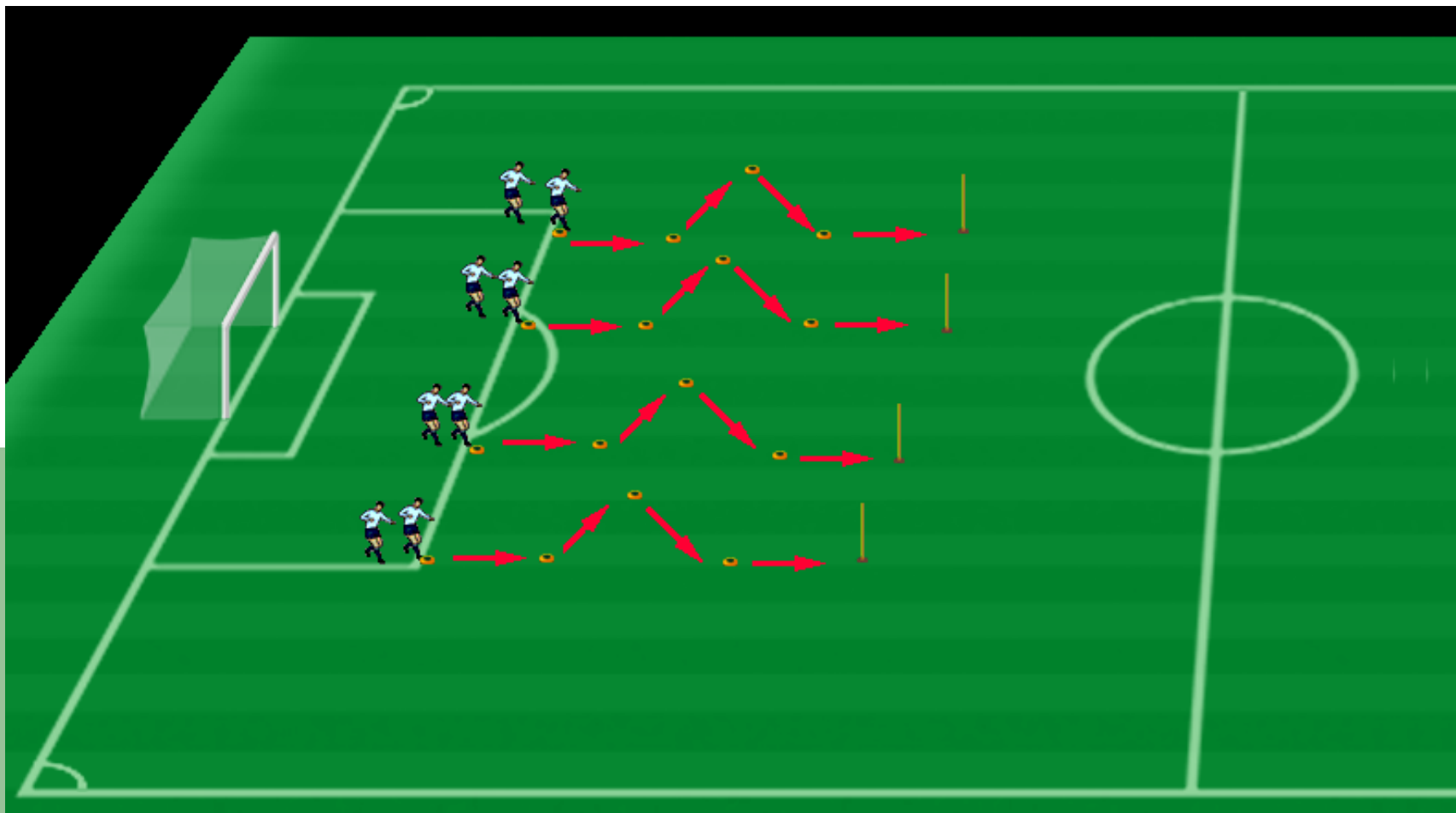
- Przenieść czynności fizjologiczne z poziomu spoczynkowego na wysiłkowy w zakresie termoregulacji, zapotrzebowania energetycznego i gospodarki wodno-elektrolitowej, mechanizmów zapotrzebowania tlenowego.
- Przygotować aparat ruchowy do wykonywania wyuczonych nawyków ruchowych, co obniża ryzyko wystąpienia kontuzji.
- Pobudzić ośrodkowy układ nerwowy.

Cel specyfikacji rozgrzewki

- Rozgrzewka stanowi od 15% do 20% objętości jednostki treningowej.
- Czas, który poświęcamy aby przygotować zawodnika do realizacji zadań danej jednostki treningowej możemy wykorzystać efektywniej.
- Różnorodne formy prowadzenia rozgrzewki stanowią o jej atrakcyjności, a stopniowe zwiększanie bodźców powoduje lepszy rozwój zawodnika.

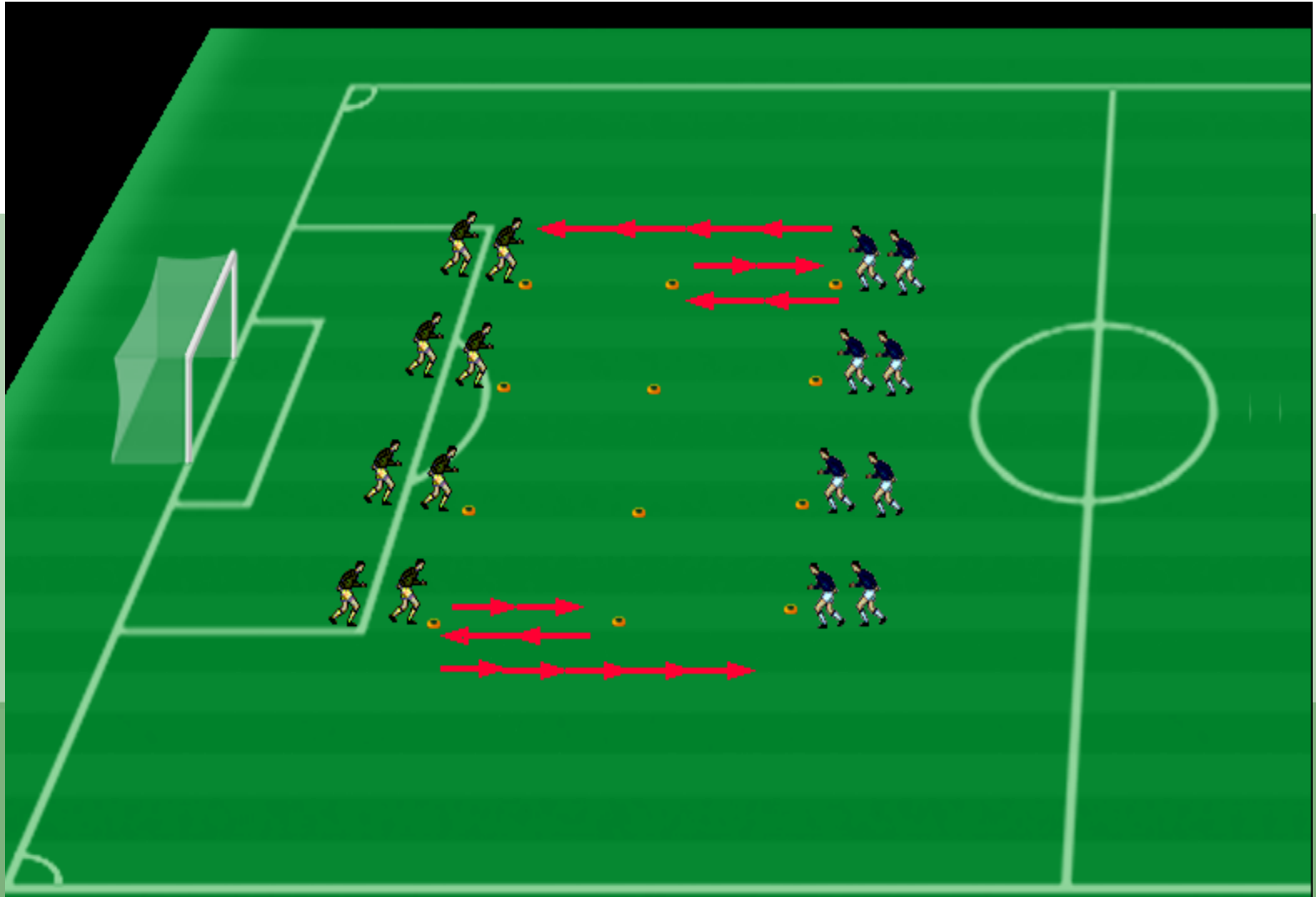
Przykładowe rozgrzewki

- W formie biegowo – gimnastyczne
- W formie gier
- W formie zabaw



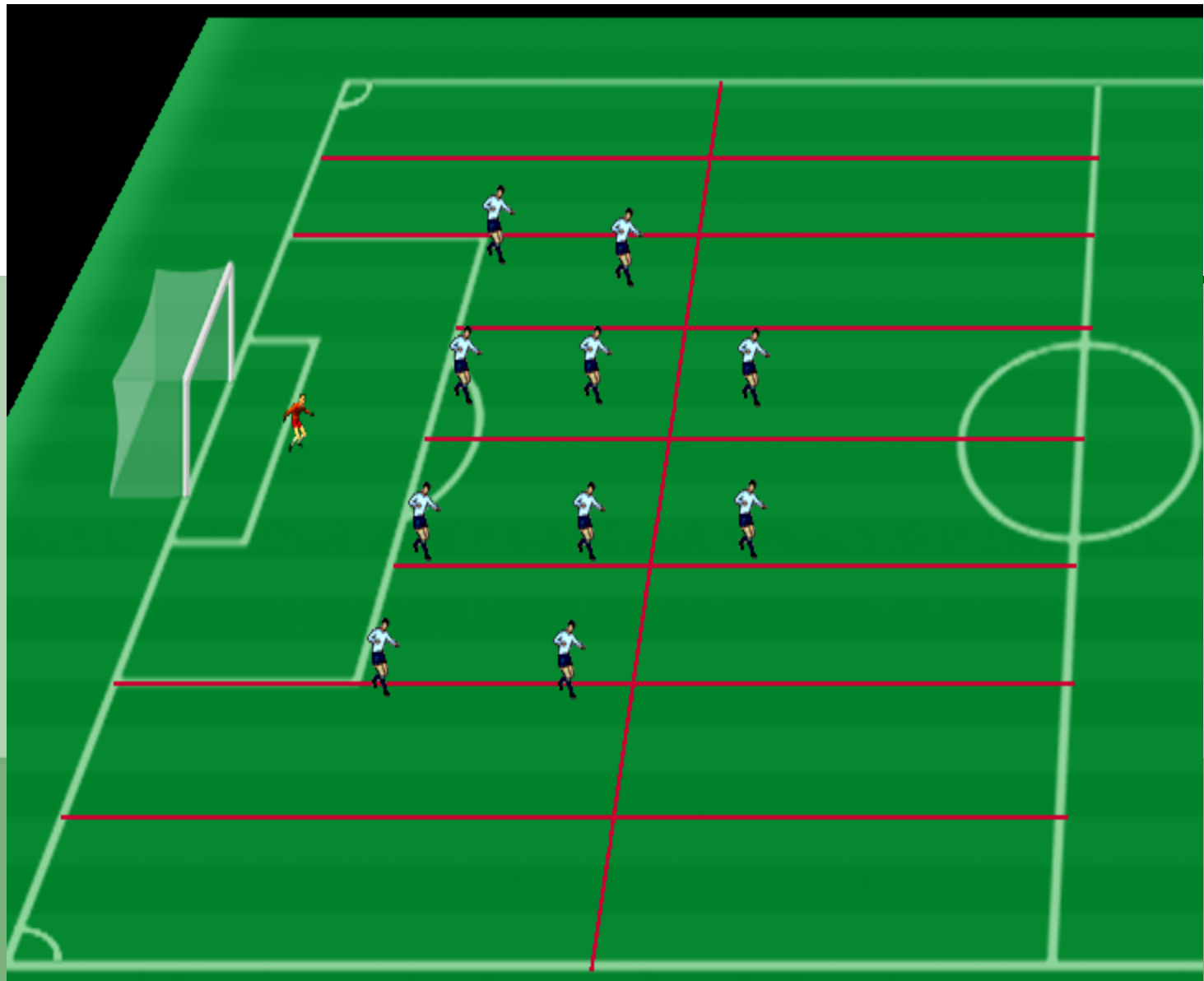
Rozgrzewka I

- Ustawienie 4



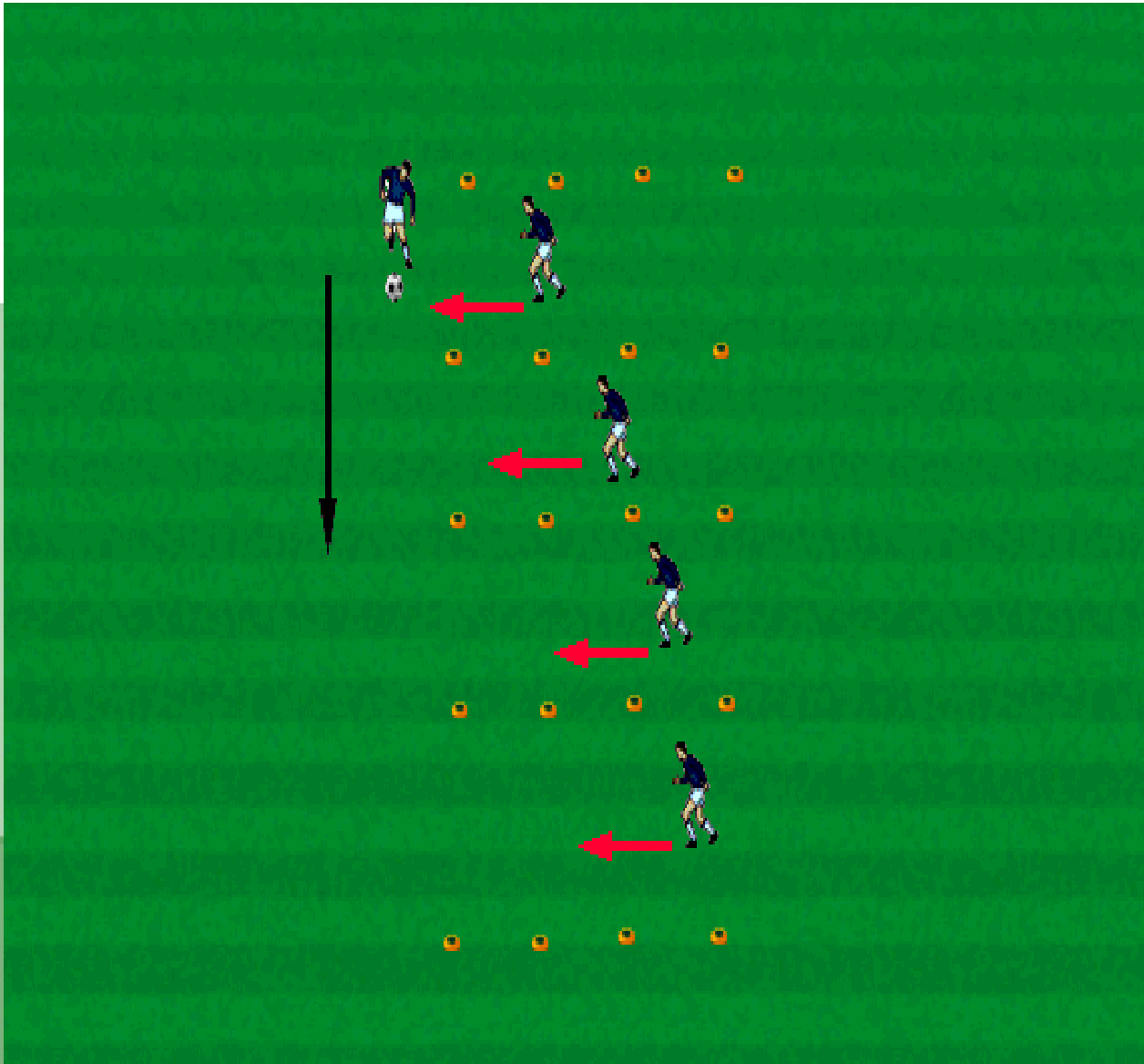
Rozgrzewka II

- Ustawienie zawodników w czteroosobowe formacje.
- Ustawienie poszczególnych czwórek naprzeciwko siebie w odległości ok. 20m.
- Odcinek 20m podzielony jest na połowę.
- Pierwsza czwórka rozpoczyna ćwiczenie i dobiega do 10m, wtedy druga czwórka stojąca naprzeciwko rozpoczyna ćwiczenie.
- Następne czwórki pracują w ten sam sposób.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na synchronizację pracy poszczególnych czwórek.



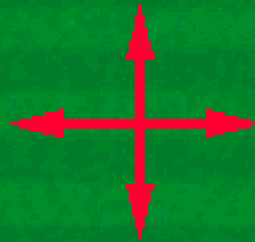
Rozgrzewka III

- Zawodnicy są ustawieni na boisku według założonego systemu gry np. 1-4-4-2.
- Wyznaczamy prowadzącego rozgrzewkę.
- Wszyscy wykonują ćwiczenie zadane przez prowadzącego.
- Prowadzący instruuje pozostałych poprzez komendę głosową i pokaz.
- Zmiany prowadzących.



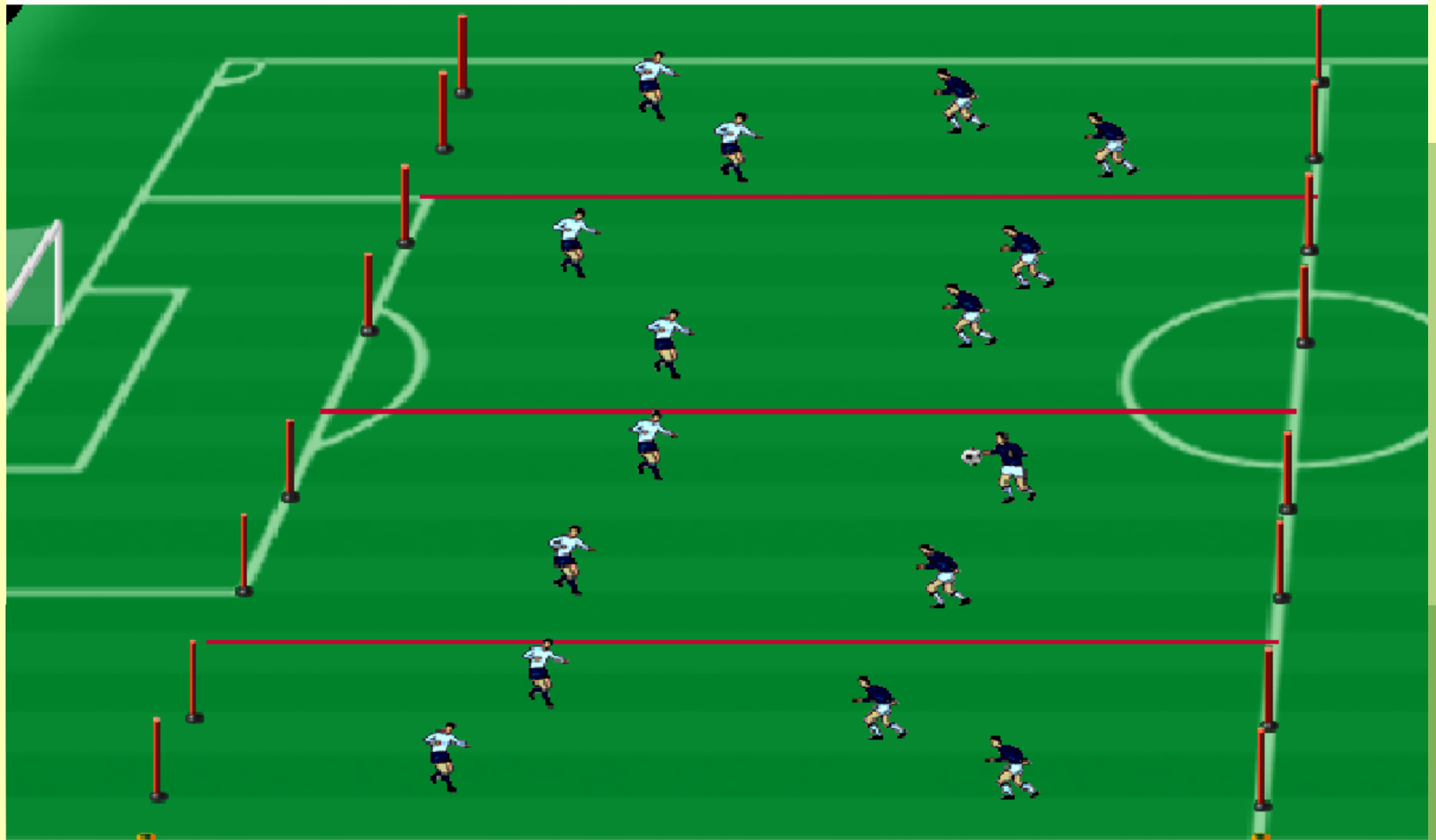
Rozgrzewka IV

- Podział zawodników na 5 osobowe zespoły.
- Czterech zawodników ustawionych jest obok siebie w odległości ok. 8m wyznaczonych strefach.
- Piąty zawodnik prowadzi piłkę w poprzek tych stref.
- Jeżeli zawodnik z piłką znajduje się w danej strefie, to zawodnik odpowiedzialny za nią zbliża się do zawodnika z piłką wykonując jednocześnie ćwiczenie ogólnorozwojowe.
- Po przejściu wszystkich stref zawodnik podaje piłkę do następnego, a wszyscy przesuwają się o jedną strefę.
- Należy zwrócić uwagę aby w odpowiednim momencie zawodnik w danej strefie zbliżył się do zawodnika z piłką i wycofał się gdy ten opuści jego strefę.



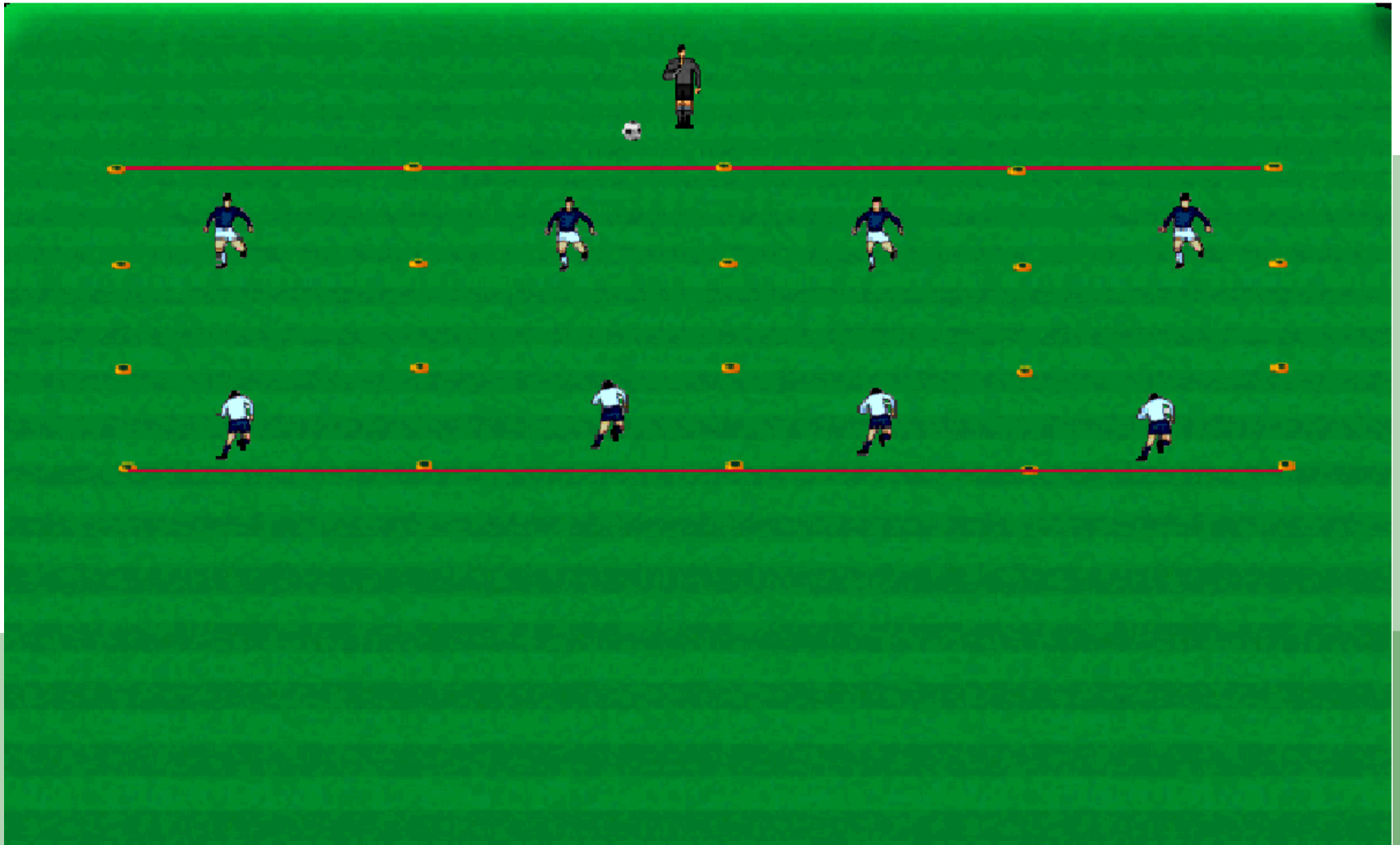
Rozgrzewka V

- Zawodnicy ustawieni w czteroosobowe zespoły naprzeciwko siebie.
- Jedna czwórka wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, a pozostali naśladują je na zasadzie odbicia lustrzanego.
- Zmian prowadzących i ustawienia czwórek.



Rozgrzewka VI

- Gra ożywiająca.
- Piłkę podają zawodnicy rękoma.
- Boisko podzielone na cztery równe strefy.
- Po dwóch zawodników z każdego zespołu w jednej strefie.
- Można wprowadzić wiele modyfikacji tej gry:
 - - zakaz przechodzenia pomiędzy strefami
 - - można przechodzić pomiędzy strefami
 - - wiele możliwości zdobywania punktów (położenie piłki na linii, podanie do partnera, zdobycie bramki poprzez uderzenie piłki głową, wrzucenie jej ręką itd..)



Rozgrzewka VII

- Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie czwórkami w określonych strefach.
- Na sygnał trenera jeden zawodnik z wyznaczonego zespołu stara się „wykraść” piłkę drugiemu zespołowi.



Rozgrzewka VIII

- Zawodnicy w dowolnym ustawieniu wykonują ćw. ogólnokształtujące lub biorą udział z zabawie ożywiającej np. „berek w parach”.
- Na sygnał trenera ustawiają się według ustalonego szyku np. 1-4-4-2, 1-4-2-3-1.

Podsumowanie

- Realizacja podstawowych zadań ćwiczeń przygotowujących do wzmożonego wysiłku.
- Uatrakcyjnienie poprzez różnorodne formy.
- Doskonalenie współpracy pomiędzy zawodnikami.
- Dodatkowe aktywowanie zawodnika poprzez wyznaczanie mu nowych zadań.
- Wprowadzenie do treningu taktycznego doskonalącego grę obroną w lini.
- Efektywne wykorzystanie czasu przeznaczonego na rozgrzewkę w treningu taktycznym.
- Szukanie lidera zespołu.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Przygotował

Tomasz Wichniarek