

Trening siły i szybkości specjalnej

Written by Zbyszek

Tuesday, 30 August 2011 09:55

Chciałbym przedstawić jedną z form kształtowania siły specjalnej i szybkości w tenisie stołowym.



z cyklu: warsztaty trenersko-zawodnicze

Wprowadzenie:

W tenisie stołowym siła i szybkość specjalna są niezbędnymi cechami motorycznymi. Należy je budować na podbudowie wytrzymałości ogólnej uzyskiwanej w wyniku treningu wytrzymałości ogólnej i specjalnej.

Założenia ogólne:

Przedstawiona forma jest formą ścisłą, ale możliwą do zastosowania w każdym wieku. Przedstawione ćwiczenia podzielono na dwie etapy: steppingu (rytmiczne uderzenie przednich części stóp o podłoże w pozycji gotowości) i sidestepu (kroku odstawno-dostawnego).

Z tego powodu, że sposób poruszania się w tenisie stołowym jest właśnie połączeniem steppingu i sidestepu. Dlatego z tego samego powodu trening siły i szybkości specjalnej powinien zawierać w sobie przynajmniej jeden z tych dwóch elementów. Kształtuje to potem odpowiednie nawyki ruchowe i ułatwia naukę techniki.

Trening siły i szybkości specjalnej

Written by Zbyszek

Tuesday, 30 August 2011 09:55

Cel: kształtowanie siły specjalnej, szybkości reakcji i szybkości specjalnej w tenisie stołowym.

Kształtowanie odpowiednich grup mięśniowych w tenisie stołowym.

Sprzęt: piłki lekarskie, stojaki, płotki ogradzające, obręcze typu hula-hop

I. ETAP STEPPINGU (rytmicznego uderzania przednich części stóp o podłoże w pozycji gotowości)

Przebieg:

Ustawiamy zawodników w parach oddalonych od siebie w odległości 4-6 metrów.

Trening siły i szybkości specjalnej

Written by Zbyszek

Tuesday, 30 August 2011 09:55

Każdy z zawodników ma przed sobą zaznaczoną linię startu.

Trzyma w rękach odpowiednią do wieku piłkę lekarską i ustawia się w pozycji gotowości na ugiętych stawach kolanowych nogami ze stopami rozstawionymi mniej więcej na odległość barków.

Każdy z zawodników ma ułożonych przed sobą 5-6 obręczy typu hula-hop tak, by obydwie stopy mogły swobodnie się w nich znaleźć

Na sygnał prowadzącego obydwójce zaczynają wykonywać stepping, na klaśnięcie biegną z piłkami lekarskimi do przodu za każdym razem umieszczając obydwie stopy w kolejnych obręczach typu hula-hop. Po ostatniej obręczy wykonują 5-10 metrów i sprintu i wolno wyhamowują. Liczy się czas reakcji, dokładność i szybkość wykonania.

Odmiana I: zawodnicy startują stojąc tyłem do prowadzącego, dalej to samo.

Odmiana II: zawodnicy zaczynają bieg do przodu tylko na jeden, odpowiedni sygnał (np. wysoko uniesiona lewa ręka) utrzymując jednocześnie stan gotowości i nie biegnąc do przodu widząc fałszywe sygnały pokazywane przez prowadzącego (np. wysoko uniesiona prawa ręka). Dalej to samo.

Cdn.

Zbyszek Stefański