

Trening siły i szybkości specjalnej, cz.2

Written by Zbyszek

Thursday, 01 September 2011 07:23

Dzisiaj kolejna 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 uderzanie przednich części stóp o podłoże w pozycji gotowości [patrz:TUTAJ](#)) i sidestepu (kroku odstawnego-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.

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

I. ETAP SIDESTEPU (kroku odstawno-dostawnego)

Przebieg:

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

Każdy z zawodników ma przed sobą zaznaczoną linię startu.

Zawodnik trzyma w rękach odpowiednia 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 ustawionych naprzeciwko siebie rząd płotków do tenisa stołowego.

Na sygnał prowadzącego obydwójce zaczynają się poruszać krokiem odstawno-dostawnym (sidestep) od jednego końca I płotka do drugiego końca I płotka. Na kolejny umówiony sygnał przechodzą do następnego płotka i w ruchu ciągłym wykonują krok odstawno-dostawny naprzeciwko kolejnych płotków i przechodzą do następnego. Po ostatnim płotku wykonują 5-10 metrów i sprintu i wolno wyhamowują. Liczy się czas reakcji, dokładność i szybkość wykonania.

Odmiana I: ustawiamy obok siebie po 2 płotki, by wydłużyć czas i zwiększyć intensywność wykonywanej pracy, dalej to samo.

Odmiana II: zawodnicy zaczynają wykonywać krok odstawno-dostawny (sidestep) tylko na jeden, odpowiedni sygnał (np. wysoko uniesiona prawa ręka) utrzymując jednocześnie stan gotowości i widząc np. □ fałszywe sygnały pokazywane przez prowadzącego (np. wysoko uniesiona prawa ręka). Dalej to samo.

Odmiana III: zawodnicy zaczynają wykonywać krok odstawno-dostawny (sidestep) tylko na jeden, odpowiedni sygnał (np. wysoko uniesiona prawa ręka) utrzymując jednocześnie stan gotowości i widząc np. □ fałszywe sygnały pokazywane przez prowadzącego (np. wysoko uniesiona prawa ręka). Następnie zawodnicy zaczynają przechodzić do następnego pętka na kolejny umówiony sygnał (np. prawa ręka wyprostowana do przodu). Można też urozmaicać trening pokazując fałszywe ruchy, umówionym sygnałem może też być imitacja tf, itp. Dalej to samo.

Zbyszek Stefański

Trening siły i szybkości specjalnej, cz.2

Written by Zbyszek

Thursday, 01 September 2011 07:23

[Trening siły i szybkości specjalnej, cz.1](#)