

## **Temat: Ćwiczenia równoważne.**

Proszę o zapoznanie się z poniższym artykułem:

### TRENING RÓWNOWAGI I ĆWICZENIA PROPRIOCEPCJI - ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

Zwichnięcia kostki to jeden z najczęstszych urazów, jakich doświadcza każdy sportowiec. Może być trudno uniknąć ominięcia kroku, nierówności terenu lub potknięcia się o krawężnik, ale jeśli wykonasz jedno proste ćwiczenie, możesz odejść bez poważnych obrażeń. Skręcenie kostek, czasami ze względu na brak siły kończyn dolnych, wytrzymałości lub elastyczności, są często spowodowane brakiem równowagi.

"Propriocepcja" odnosi się do poczucia wspólnej pozycji. Kiedy staw jest skręcony, traci propriocepcję. Staw czuje się niestabilny i może się rozdać. Ćwiczenia proprioceptywne pomagają ciału na nowo nauczyć się kontrolować pozycję stawu. Ćwiczenia te są bardzo częstym elementem rehabilitacji dla rannych sportowców, ale można do nich równie łatwo się przyzwyczaić zapobiec zranieniu.

Dobra równowaga jest szczególnie ważna dla biegaczy, którzy doświadczają niewielkich odchyień w terenie. Ćwiczenia z propriocepcją mogą pomóc biegaczom w lekkim dostosowaniu równowagi do zmieniającego się terenu, unikając przy tym kontuzji.

## **Dlaczego powinieneś dbać o równowagę?**

OK, więc nie jesteś biegaczem. Dlaczego powinieneś dbać o równowagę? Cóż, na początek, jest to podstawowa umiejętność wymagana w praktycznie każdym sporcie. Od piłki nożnej po tenis, po wspinaczkę, dostosowanie środka ciężkości do swoich ruchów jest kluczem do każdego sportu. Technicznym terminem na to jest **zwinność**. Zręczność pozwala nam poruszać się z gracją, marnując niewielki ruch. Pozwala naszym stawom poruszać się w pełnym zakresie ruchu płynnie i pewnie.

Podczas gdy rozpoczęcie sezonu wędrówek może wymagać, aby cała uwaga skupiona była na

szlaku, aby uniknąć upadku, po kilku tygodniach wędrówek możesz zauważyć, że masz większą pewność, że potrafisz dostosować się do terenu pieszko i czujesz się samotny. Jest w stanie zwrócić mniej uwagi na szlak. Zwiększasz koordynację kinestetyczną, co z kolei poprawia równowagę.

**Świadomość kinestetyczna** lub zdolność do poznania, gdzie twoje części ciała znajdują się w przestrzeni trójwymiarowej, jest wymagana dla każdego ruchu, który wykonujemy. Równowagi można się nauczyć, kwestionować i ulepszać. Równoważne pomoce szkoleniowe występują w różnych formach, ale sprzęt jest opcją. Możesz równie łatwo poprawić równowagę przy niewielkim lub żadnym ozdobnym sprzęcie. Możemy trenować nasze ciała, aby polepszyć propriocepcję w mięśniach poprzez samo stwarzanie wyzwań równowagi.

**Oto proste ćwiczenie, które możesz teraz wypróbować:** jedna noga przysiad i zasięg. Stań na jednej nodze, następnie sięgnij do przodu i dotknij ziemi lub małego przedmiotu przed tobą i wstań prosto. Możesz również wykonać ćwiczenia partnerskie, np. za pomocą piłeczki lekarskiej, aby zagrać w grę przy jednoczesnym balansowaniu na jednej nodze. Włącz więcej ćwiczeń balansowych do swojej rutyny fitness za pomocą desek równowagi i trenerów stabilności. Można je znaleźć w Internecie i w większości sklepów z artykułami sportowymi.

## Korzyści z równowagi

Wiemy już, że posiadanie dobrych umiejętności równoważenia może zmniejszyć ryzyko skręcenia kostki, ale ma również inne zalety:

- **Działa to więcej niż równowaga.** Ćwiczenia równoważące nieumyślnie wpływają na łydki, biodra, uda, pośladki i dolną część pleców.
- **Poprawia koordynację.** Dobra ogólna równowaga może poprawić koordynację i skrócić czas reakcji.
- **Poprawia twoją technikę biegania.** Zarówno chodzenie, jak i bieganie wymagają, aby ciało stale kontrolowało jego środek ciężkości.

**A teraz wykonajcie ten krótki trening:**

<https://www.youtube.com/watch?v=1WzUHG-E5ak>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-0CzPyIDy0>

Jeśli macie możliwość ćwiczyć na świeżym powietrzu mam dla Was taki filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=cLbg89lZdCo>

Temat: Utrwalamy przepisy gry w piłkę koszykową.

Ponieważ sprawdzian z przepisów nie wypadł najlepiej, bardzo proszę o zapoznanie się z nimi jeszcze raz. Podaję Wam strony, na których możecie znaleźć przydatne informacje:

<https://basketeo.pl/podstawy-koszykowki>

<https://basketeo.pl/koszykowka-zasady-gry>

<https://basketeo.pl/koszykarskie-pojecia>

a ta strona jest dla osób, które chcą wiedzieć jeszcze więcej :

[https://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2018\\_19/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk%C3%B3wk%C4%99%202018.pdf](https://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2018_19/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk%C3%B3wk%C4%99%202018.pdf)

Po zapoznaniu się z materiałem możecie sprawdzić swoją wiedzę :

<http://testwiedzy.pl/test/24029/przepisy-gry-w-koszykowke.html>

[https://gazetawroclawska.pl/quiz/7195,jak\\_dobrze\\_znasz\\_przepisy\\_gry\\_w\\_koszykowke,g.t.html](https://gazetawroclawska.pl/quiz/7195,jak_dobrze_znasz_przepisy_gry_w_koszykowke,g.t.html)

Powodzenia!