

1 **Wspieranie ogólnego rozwoju dziecka poprzez dobór ćwiczeń**

dr hab. Adam Kawczyński

2 **Ogólny rozwój czy selekcja ?**

- jakie są priorytety ?
- kiedy decydować ?
- na kim się wzorować ?
- jak monitorować ?

3 **Prawidłowy rozwój czy talent?**

- Wskaźniki fizjologiczne:
 - Stężenie mleczanu w osoczu krwi (okres dojrzewania)
 - Mielinizacja włókien nerwowych (koniec okresu dojrzewania)

4 **Różnorodność ćwiczeń**

- bodźce dla ośrodkowego układu nerwowego
- koordynacja nerwowo-mięśniowa
- stabilizacja tułowia (sporty walki)

5

6

7

8

9 **Cechy motoryczne**

- kiedy kształtować szybkość a kiedy wytrzymałość ?
- kiedy kształtować koordynację ?

10 **SIŁA**

- Maksymalna siła lub napięcie generowane przez mięsień lub grupę mięśni.
- Specyficzny schemat ruchu
- Określona prędkość wykonania

11

12 

13  **Włókna szybko kurczliwe**

- Prędkość skurczu-duża
- Tempo relaksacji-wysokie
- Odporność na zmęczenie-mała
- Siła skurczu-duża

14  **Włókna wolno kurczliwe**

- Prędkość skurczu-mała
- Tempo relaksacji-niskie
- Odporność na zmęczenie-duża
- Siła skurczu-mała

15 

16 

POLAR TEAM SYSTEM PRO 2

17 

18 

19 

20 

LACTATE SCOUT

- **O produkcie**
- **Pomiar zakwaszenia krwi**
- Regularny wysiłek fizyczny pomaga w utrzymaniu i poprawie zdrowia, sprawności i samopoczucia.
- Niezależnie od tego, czy trenujemy dla przyjemności czy w celu zredukowania tkanki tłuszczowej, czy jesteśmy zawodnikami i przygotowujemy się do startu w zawodach, powinniśmy kontrolować intensywność wysiłku.
- Reakcją naszego organizmu na wykonywaną pracę jest zmiana częstotliwości skurczów serca (z ang. Heart Rate) i powstawanie w mięśniach mleczanu.
- Wielkość HR i poziom nagromadzonego mleczanu świadczą o intensywności wykonywanej pracy.

- **Zastosowanie**
- Lactate Scout może być wykorzystany w treningu sportowym do określania stref intensywności wysiłku w oparciu o test stopniowany.
- Kontrola obciążeń treningowych, których miarą jest stężenie mleczanu we krwi umożliwia precyzyjne sterowanie treningiem i osiągnięcie odpowiedniej formy sportowej we właściwym czasie.
- Prosty i wygodny w obsłudze, Lactal Scout jest idealnym narzędziem dla trenerów i lekarzy pracujących w klubach piłki nożnej, koszykówki czy hokeja.
- Lactate Scout umożliwia sterowanie treningiem również entuzjastom sportu i przeniesienie doświadczeń zawodowców na grunt amatorski.

21  **SMART SPEED SYSTEM**

- <http://technomex.pl/sprzet-diagnostyczny/systemy-do-obiektywnej-oceny-i-treningu/fusion-sport-smartspeed>

22 