

PODSTAWY TRENINGU

przygotowanie motoryczne tancerzy

TRENING /TANECZNY/ - ISTOTA TRENINGU

Wieloletni celowo organizowany proces pedagogiczny, w przebiegu którego tancerz opanowuje oraz doskonali technikę i charakter danej specjalności, kształtuje sprawność fizyczną, rozwija dyspozycje psychiczne, intelektualne i osobowość. Zadaniem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwój specyficznej adaptacji wysiłkowej, które umożliwiają maksymalizację wyników oraz skuteczny udział w realizacji celów przyjętych w danej formie.



POTENCJAŁ RUCHOWY



ADAPTACJA



SUPERKOMPENSACJA



EFEKTY POTRENINGOWE

RODZAJE TRENINGU

WSZECHSTRONNY /W/

UKIERUNKOWANY /U/

SPECJALNY /S/

Efekty etapowe



IDEA KSZTAŁTOWANIA I ROZWIJANIA POTENCJAŁU RUCHOWEGO

STRUKTURA TRENINGU SPORTOWEGO

STRUKTURA RZECZOWA

PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE

PRZYGOTOWANIE SZYBKOŚCIOWE

PRZYGOTOWANIE SIŁOWE

PRZYGOTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCIOWE

PRZYGOTOWANIE KOORDYNACYJNE
GIBKOŚCIOWO-SKOCZNOŚCIOWE

PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE

PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE

PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE

PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE

PRZYGOTOWANIE STARTOWE

METODY, FORMY, ŚRODKI TRENINGOWE

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE

STRUKTURA CZASOWA

ETAPY SZKOLENIA

WSZECHSTRONNY

UKIERUNKOWANY

SPECJALNY

CYKLE

MAKROCYKLE

MEZOCYKLE

MIKROCYKLE

JEDNOSTKI TRENINGOWE

OPTYMALIZACJA STANU PRZYGOTOWANIA



MAKSYMALIZACJA WYNIKU

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA STRUKTURĘ

- ◆ cel podjętego do realizacji procesu;
- ◆ przewidywany czas do jego realizacji;
- ◆ biologiczne prawa rozwoju i funkcjonowania organizmu;
- ◆ szczególne cechy modelu mistrzostwa w dyscyplinie;
- ◆ charakterystyka procesów fizjologicznych pod wpływem treningów;
- ◆ uwarunkowania systemu szkolenia;
- ◆ charakterystyka programowych obciążeń treningowych (objętość i intensywność) w różnych etapach i cyklach szkolenia;
- ◆ kalendarz imprez, współzawodnictwo;
- ◆ poziom wiedzy teoretycznej i doświadczeń w zakresie procesu szkolenia.

FUNKCJE STRUKTURY TRENINGU: MERYTORYCZNA; ORGANIZACYJNA, ŚRODOWISKOWA



Szczególne znaczenie dla efektywności procesu treningu mają czynniki składające się na funkcję merytoryczną struktury. Jest to swoisty blok sterujący, który logicznie, w funkcji celu, porządkuje technologię treningu zarówno w kategoriach jakościowych (**co robić**) i ilościowych (**ile**), jak też w skali pozostającego do dyspozycji czasu (**kiedy i jak długo**).

ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE

KOORDYNACYJNE/ INFORMACYJNE

SPRZĘŻENIA
RÓŻNICOWANIA
RÓWNOWAGI
ORIENTACJI
RYTMIZACJI
SZYBKOŚCI REAKCJI
DOSTOSOWANIA

KONDYCYJNE/ENERGETYCZNE

WYTRZYMAŁOŚCIOWE
SIŁOWE

KOMPLEKSOWE/HYBRYDOWE

ZWINNOŚCIOWE
SZYBKOŚCIOWE
WTÓRNE

bierny system przenoszenia energii

GIBKOŚĆ

MODEL STRUKTURY ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH (RACZEK, 2010)



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Zespół Pieśni i Tańca Podlasie AWF Biała Podlaska

realizuje przedsięwzięcie:

**Analiza parametrów dynamicznych i kinematycznych
oraz zdolności motorycznych tancerzy
w warunkach treningowych i koncertowych**

Dofinansowanie z UE:
78 080,00 PLN

Źródło:

„Analiza parametrów dynamicznych i kinematycznych oraz
zdolności motorycznych tancerzy
w warunkach treningowych i koncertowych”

– *Analiza wyników badań*

„Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II”

– *Henryk Sozański, Jerzy Sadowski, Janusz Czerwiński*