W tym tygodniu (od 4.05 do 8.05) zachęcamy do podjęcia wyzwania z piłką siatkową i bieganiem.

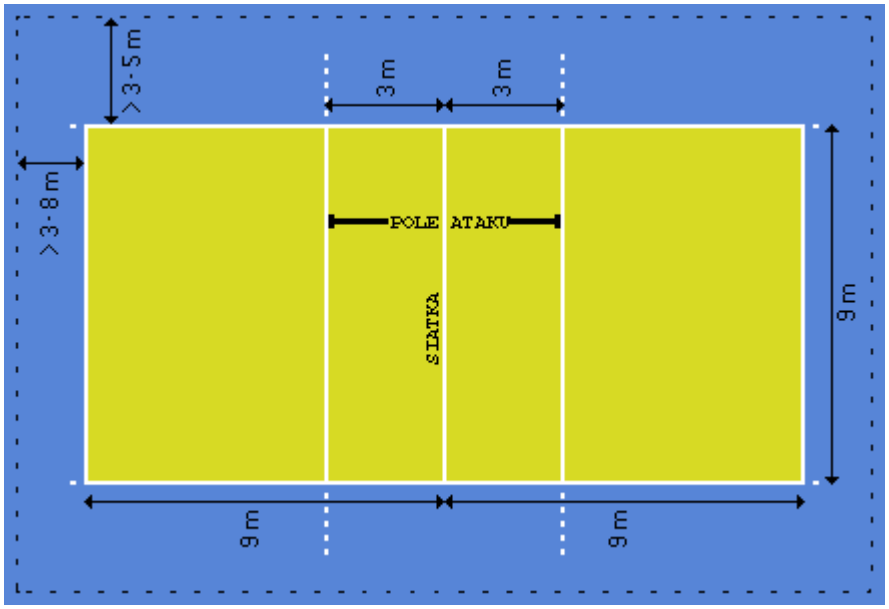
Zaprzyjaźnij się z siatkówką

Siatkówka jest jedną z najbardziej popularnych gier zespołowych w Polsce. Nasza reprezentacja jest obecnie Mistrzem Świata. Każdy z zawodników swoją przygodę z tą piękną dyscypliną zaczynał w podobny sposób.

Na początku kilka słów teorii:

Piłka siatkowa

1. **Wprowadzenie**
   a. Boisko – wymiary i podział na strefy:



   b. Siatka – wysokości:
      - 2,43m dla mężczyzn
      - 2,24m dla kobiet
      - 2,35m dla młodzików
      - 2,15m dla młodziczek
   c. Zespół:
      - składa się z 14 zawodników,

- na boisku w trakcie meczu znajduje się 6 zawodników z danej drużyny,
- zawodnik LIBERO może zastępować w grze każdego zawodnika strefy obrony, może grać tylko jako zawodnik linii obrony, nie może być kapitanem, atakować, zagrywać i blokować.

2. Podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową:

- zespół może wykonać maksymalnie 3 odbicia (z wyjątkiem piłki blokowanej – jest to odbicie dodatkowe) w celu przebicia jej na stronę przeciwnika,
- piłkę można odbić każdą częścią ciała tylko jeden raz przez zawodnika,
- piłka musi być odbita (nie trzymana czy rzucana),
- dotknięcie siatki podczas gry przez zawodnika jest błędem i skutkuje utratą punktu,
- w jednym secie trener może dokonać maksymalnie 6 zmian zawodników,
- seta wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 25 pkt, z różnicą minimum 2 pkt.
- w przypadku równości (np. 25:25) gra jest kontynuowana aż do osiągniecia przez któryś z zespołów dwupunktowej przewagi,
- spotkanie wygrywa zespół, który wygra 3 sety,
- w przypadku równowagi w wygranych setach - 2:2, rozgrywany jest decydujący 5-ty set do 15 pkt. z 2 punktową przewagą.

Zachowanie sportowe – zawodnicy musza znać przepisy gry w piłkę siatkowa, nie mogą podważać decyzji sędziego ani z nim dyskutować (jedynie o wyjaśnienie sędziego może prosić kapitan zespołu).

Fair–play – zawodnicy powinni zachowywać się uprzejmie i z szacunkiem, zgodnie z zasada fair-play do przeciwników, sędziów, działaczy, partnerów i widzów. Za niewłaściwe zachowanie się członków zespołu (niesportowe zachowanie, zachowanie grubiańskie, zachowanie obelżywe, agresja) udzielane są odpowiednio kary.

Poniżej kilka podstawowych ćwiczeń rozwijających:

https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY

Dla zaawansowanych i chcących podjąć wyzwanie:

https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw

…i Ty możesz czerpać radość z biegania - czyli jak trenować, aby przebiec od 0 do nawet 60 minut bez zatrzymania

Podejmij wyzwanie i zapoznaj się z proponowanym planem treningowym, dedykowanym osobom, które chcą zacząć biegać. Nasz plan zaczynamy od postawienia pierwszego kroku, czyli realizacji planu treningowego, który wdraża nas w bieganie metodą. Podczas biegu obciążenia, jakim podlega twój układ ruchu, a więc wszystkie stawy, kości, mięśnie i ścięgna, są zdecydowanie większe, aniżeli podczas marszu. Przyzwyczajając organizm stopniowo do zwiększonych obciążeń, zdecydowanie zwiększasz swoje szanse na ukończenie tego planu treningowego. Dlatego jest to takie ważne. Jeśli wydaje ci się, że już stać cię na więcej, że faza biegu nie sprawia problemu – trzymaj lejce w garści. To ty sterujesz tym koniem, nie on tobą

1. Ile czasu powinien zająć mój pierwszy bieg?

W pierwszym tygodniu treningów powinno być to nie więcej niż piętnaście minut (w trakcie jednej jednostki treningowej). Zdajemy sobie sprawę, jak to brzmi, ale daj swojemu ciału czas na przywyknięcie do myśli, że od teraz wszystko ulega zmianie.

2. Moja kondycja nie pozwala mi na przebiegnięcie piętnastu minut bez zatrzymania się. Co powinienem/powinnam zrobić?

Po pierwsze nie ma się czym przejmować, to normalne i pamiętaj, początki zawsze są trudne. Odpowiednie nastawienie, rozważny plan treningowy oraz mądry trening, pozwoli Ci odnotowywać wyraźny progres. Już sam fakt podniesienia rękawic i rozruszania swojego leniwego ciała stawia Cię w gronie wybrańców. W tym konkretnym przypadku, rewelacyjną metodą wdrażania swojego organizmu do wysiłku biegowego jest metoda przerywana, czyli marsz przeplatany truchtem. Poniżej prezentuję plan treningowy, który realizowany od zera, pozwoli Ci po dziesięciu tygodniach regularnych treningów pokonać bez przystanku 45 minut (krok pierwszy).

3. Ile razy w tygodniu biegać?

Liczba treningów w tygodniu, nie powinna być mniejsza niż 3 i nie większa niż 4. Plan treningowy należy planować tak, aby przerwa między jednym i drugim treningiem nie była większa niż 2 dni (czyli unikamy takiej sytuacji: biegamy poniedziałek, wtorek, środa i następnie na cztery dni zawieszamy treningi do następnego poniedziałku itd.).

4. Jak szybko biegać?

W trakcie realizacji planu treningowego biegaj bardzo spokojnie, a przede wszystkim nie ścigaj się z samym sobą, na szybkie treningi i rywalizację przyjdzie jeszcze czas. Nie irytuj się, że Twój bieg jest nieznacznie szybszy od szybkiego marszu – bądź wyrozumiały dla siebie i cierpliwy. Daj sobie trochę czasu! Kluczem do sukcesu, jest cierpliwość i pełne realizowanie założeń treningowych. Priorytetem nie jest tempo biegu, ale czas treningu.

Prędkość biegu nie powinna sprawiać Ci żadnego kłopotu. Jeśli w trakcie treningu jesteś w stanie bez problemów rozmawiać i nie masz przy tym większej zadyszki, to znaczy, że biegniesz w odpowiednim tempie. Takie tempo zdobyło już nawet swoją nazwę: bieg w tempie konwersacyjnym.

5. Obawiam się, że nie wytrwam w kompletnej realizacji planu treningowego… Jak się motywować?

Najważniejsze – wyznacz sobie jasne i konkretne cele.

Biegaj w towarzystwie, namów swojego znajomego/dziewczynę/chłopaka/kogokolwiek do wspólnego realizowania planu. We dwójkę raźniej!

Zaciśnij zęby i mimo chwil zwątpienia wytrwaj pierwsze trzy tygodnie. Po tym czasie bieganie wejdzie Ci w krew i stanie się tak oczywistą czynnością, jak poranna toaleta z rana.

Uwierz, że realizowany plan treningowy spełni twoje oczekiwania.

Załóż bloga, archiwizuj swoje postępy, dziel się ze znajomymi swoimi przemyśleniami. Być może staniesz się inspiracją dla wielu osób. Poza tym społeczność biegaczy to bardzo życzliwe środowisko, a nie ma nic cenniejszego niż błyskotliwe uwagi bardziej doświadczonych biegaczy.

Skorzystaj z aplikacji STRAVA, Endomondo itp.

6. Czy rozciągać się po bieganiu?

Jak najbardziej, natomiast nigdy przed! Ostatnie badania pokazują, że rozciąganie przed wysiłkiem nie ma praktycznego uzasadnienia, a co więcej może być przyczyną wielu kontuzji (zwłaszcza w przypadku początkujących). Dlatego rozgrzewka przed, rozciąganie po!

Plan treningowy został przygotowany na 20 tygodni i uwierz mi, wiem, o czym myślisz! To niemal pół roku. Zalecam jednak, aby w każdym tygodniu podejmować aktywność 3 do 4 razy. To powinno wystarczyć, abyś po tych 20 tygodniach bez problemu mógł pokonać nieprzerwanym biegiem 60 minut.

FAZA PIERWASZA

Plan treningowy – od zera do 45 minut ciągłego biegu

Tydzień	Minuty marszu	Minuty biegu	Powtórzenia	Suma
1	1	1	7	14
2	1	2	5	15
3	1	3	4	16
4	1	4	4	20
5	1	5	4	24
6	1	6	4	28
7	1	7	4	32
8	1	8	4	36
9	1	9	4	40
10	1	10	4	44

Realizacja planu treningowego – faza druga

Plan treningowy – od marszu przeplatanego z biegiem, do 60 minut ciągłego biegu.

Tydzień	Minuty marszu	Minuty biegu	Powtórzenia	Suma
1	1	15	3	48
2	1	15	3	48
3	1	20	3	63
4	1	20	3	63
5	1	30	2	62
6	1	30	2	62

Tydzień	Trening
7	Zacznij od marszu 1`, biegnij 40`, maszeruj 1`, biegnij 18` = w sumie 60`
8	Na rozgrzewkę marsz 1`, biegnij 45`, maszeruj 1`, biegnij 13` = w sumie 60`
9	Maszeruj 1`, biegnij 50`, maszeruj 1`, biegnij 8` = w sumie 60`
10	Jesteś gotowa/y do przebiegnięcia 60 minut bez przystanku!

Każdego tygodnia powtórz zaproponowany trening 3-4 razy.

Powodzenia, trzymamy za Was kciuki - nauczyciele WF 😊