

# 15. Program rozwoju motorycznego dzieci i młodzieży

dr Ryszard Biernat

## 15.1 Wiek 7-12 lat

1. Kontrola masy, wysokości i składników ciała - 1x miesiąc
2. Ocena i nauka prawidłowej postawy ciała
3. Nauka prawidłowego, przeponowego oddychania
4. Nauka prawidłowego systemu napinania mięśni tułowia (punkt 1,2,3 do realizacji przez cały rok)
5. Podstawowe ćwiczenia stabilizacyjne w pozycjach izolowanych (klęk podparty, leżenie przodem, tyłem, bokiem)- codziennie, 15'
6. Ćwiczenia kontroli ruchomości stawów skokowych, biodrowych i kompleksu barkowego - 1x tydzień
7. Nauka izolowanego ruchu w stawach biodrowych (hip hinge)
8. Nauka prawidłowego wzorca ruchowego podczas przysiadu z drążkiem
9. Nauka wzorców ruchowych podstawowych ćwiczeń oporowych z drążkiem i hantlami (pchanie, ciągnięcie) - punkt 6,7,8 systematycznie przez cały rok
10. Ćwiczenia koordynacji, zwinności (drabinka, pachołki) - 2x tydzień

## 15.2 Wiek 13-15 lat

1. Kontrola masy, wysokości i składników ciała - 1x miesiąc
2. Ćwiczenia ruchomości w stawach skokowych, biodrowych i kompleksu barkowego 2x tydzień
3. Ćwiczenia stabilizacyjne w pozycji „plank” - codziennie 15'
4. Ćwiczenia stabilizacyjne na piłkach stabilizacyjnych, BOSU, „beretach”, z gumą thera-band, obunóż, jednonóż - 2-3 x tydzień
5. Nauka prawidłowego przysiadu jednonóż!!! - jak najczęściej
6. Nauka wzorców ruchowych ćwiczeń oporowych z gryfem, łącznie z ćwiczeniami dynamicznymi -1-2 x tydzień
7. Nauka podstawowych ćwiczeń pliometrycznych (plyo boxy, niskie płotki, piłki lekarskie) - 1x tydzień
8. Ćwiczenia koordynacji, zwinności (drabinka, pachołki) - 2x tydzień

### 15.3 Wiek 16-18 lat

1. Kontrola masy, wysokości i składników ciała - 1x miesiąc
2. Kontynuacja ćwiczeń stabilizacyjnych - codziennie 15'
3. Ćwiczenia ruchomości w stawach skokowych, biodrowych i kompleksu barkowego 3-4x tydzień
4. Ćwiczenia stabilizacyjne w pozycji pionowej, jednoonóż, z oporem zewnętrznym 2x tydzień
5. Ćwiczenia globalne, oporowe (z naciskiem na hipertrofię u mężczyzn), dynamiczne, pliometryczne z narastającym oporem zewnętrznym (wolne ciężary) 2-4x tydzień
6. Ćwiczenia koordynacji, zwinności (drabinka, pachołki) - 2x tydzień



fot. Wiesław Koziół