

Kiirustreening

Kiirus ja väledus tähendavad võimet liigutada hästi kiiresti oma käsi ja jalgu, vahetada kiiresti liikumise suunda ning koguda kiirust, ilma et laps kaotaks kontrolli oma keha üle ja näiteks kukuks. Väledus on otseselt seotud kiiruse, tasakaalu ja koordineerimisega. Kõige kergemini on kiirust ning väledust võimalik arendada varases lapsepõlves, kui laps ajab taga on sõpru kullimängus või lemmikloomi aias.

Kiiruse alla kuuluvad:

- 1) Keha liikumissuuna muutmise kiirus – kui jalgpallis ajad palli taga ja teine laps tahab selle palli sult ära võtta, aga sina jooksed palliga kähku hoopis teise suunda.
- 2) Reaktsioonikiirus – kui treener hüüab „Hopp!“, pead võimalikult kiiresti istumast püsti kargama või kui klaas hakkab käest kukkuma, suudad selle kiiresti kinni püüda.
- 3) Liikumise ja liigutuste kiirus – kui proovid võimalikult kiiresti kellegi eest ära joosta, milliste tegevuste hulka kuuluvad muuhulgas kullimäng ja põgenemismäng.

Miks on kiirustreening oluline ehk miks peaks kiirust eraldi treenima?

Väga hea kiiruse omamine annab lapsele suure eelise erinevates sportlikes tegevustes:

Jalgpallis on vaja kiirust, et palliga teiste laste eest ära joosta, kullimängus on samuti vaja kiirust, et saaks teiste laste eest ära joosta. Võimlemises, uisutamises ja jooksmises on kiirust vaja, et neid spordialasid hästi vallata. Praktiliselt igal spordialal on kiirust vaja.

Aga kui ma ei taha spordis kiire olla? Miks on mul siis kiirust vaja?

Nagu eelpool mainitud, saab kiire inimene teiste eest ära joosta. Elus võib tekkida situatsioone, kui on vaja kiiresti joosta, nt bussi peale. Kui sellest sõltub õigeks ajaks kooli või tööle jõudmine, on hea kiiruse omamine ju väga oluline. Pealegi, kellele ei meeldiks kiire olla?! Nii hea tunne on ju, kui saad kellestki kiirem olla. Kiirusest on kasu ka igapäevatoimetusest. Kui sa oled kiire, siis läheb sul toa koristamiseks vähem aega, prügi saab kiiremini välja viidud ja vaibadklopidud.

Seega on kiiruse treenimise eesmärkideks spordis paremini hakkama saamine (jalgpall, võrkpall, uisutamine, võimlemine, jooksmine ja väga palju muud), parem meeskonnatöö ning igapäevategevuste kiirem ja parem sooritamine, näiteks koristamine, riietumine.

Kiiruse treenimiseks on mitu erinevat võimalust:

- 1) Kullimäng
- 2) Süstikjooks – joosta tuleb 10x5 meetrit edasi-tagasi nii kiiresti, kui võimalik
- 3) Kiiresti ümber torbikute jooksmine
- 4) Teatejooks
- 5) Pallimängud
- 6) Kiirjooks
- 7) Käte kiiruse treenimine.

Kiirustreening

Ülesanne

Spinneriloos

Kleebi spinnerile nool ja aseta allolevale sektorgrammile.
Spinner pannakse keerlema ja ülesanne millel nool
peatub, tuleb sooritada.

