

ODN
S Ł U P S K



**JEDNOSTKA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO**

Zdrowie dzieci i młodzieży

Sieć współpracy 22a:

Wykorzystanie nowoczesnych metod
treningu na lekcjach WF

Koncepcja i idea sieci współpracy i samokształcenia

- Networking = Sieciowanie
- Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji z innymi w celu pozyskiwania informacji oraz wzajemnego wspierania się.
- Proces wymiany informacji, doświadczenia, zasobów i wzajemnego poparcia dzięki korzystnej sieci wzajemnych kontaktów.
- Pozyskanie długofalowych i zaufanych partnerów.
- Zasada wzajemności.

Efekt synergii

- Efekt synergii - wynik współdziałających elementów jest większy, niż suma skutków wywołanych przez każdy z nich z osobna.
- Występuje wzajemne wzmocnianie / potęgowanie się sił współdziałających elementów.
- Efekt organizacyjny osiągnięty przez każdego członka zespołu współdziałającego z pozostałymi osobami jest większy, niż efekt możliwy do osiągnięcia w działaniu indywidualnym (nadwyżka korzyści).



Idea sieci współpracy i samokształcenia

■ Sieć jako społeczność ucząca się

- zaangażowanie wszystkich uczestników w proces uczenia się,
- uczenie się zespołowo – z innymi i od innych,
- uczenie się poprzez działanie i działanie poprzez uczenie się,
- uczenie się w oparciu o problemy wynikające z praktyki,
- uczenie się ukierunkowane na postępy uczniów,
- korzystanie z różnych form i metod zespołowego uczenia się.

■ Cele sieci

- wymiana doświadczeń między uczestnikami,
- analiza przykładów dobrych praktyk,
- poszerzenie kompetencji uczestników,
- tworzenie nowych rozwiązań na potrzeby szkół i nauczycieli uczestniczących w sieci,
- nawiązywanie kontaktów i współpraca szkół,
- korzystanie z metodycznego i merytorycznego wsparcia ekspertów

O szkoleniu / programie:

1. Trening w zawieszeniu
ćwiczenia z
wykorzystaniem taśm typu
"TRX" .



2. Ćwiczenia z gumami
oporowymi Power Mini
Band .



3. Rolowanie.

1. Trening w zawieszeniu - ćwiczenia z wykorzystaniem taśm typu "TRX" .

- Trening w zawieszeniu polega na wykorzystaniu wagi ciała osoby trenującej. Trenujący może wykonywać szereg ćwiczeń na dowolne partie mięśniowe poprzez podciąganie się. Przy wykonywaniu większości ćwiczeń trenujący trzyma oba uchwyty zamocowane na końcach taśm nośnych, podczas gdy trzecia taśma jest przymocowana do stabilnego punktu mocowania (może to być kotwa, hak, drążek rozporowy, gałąź, płot lub każde inne bezpieczne mocowanie).
- Trening w zawieszeniu jest treningiem całego ciała, gdyż zawsze angażuje wiele grup mięśniowych (nie jest możliwe całkowite wyizolowanie i ćwiczenie tylko jednej grupy mięśniowej). Największą korzyścią treningu w zawieszeniu jest pobudzanie do pracy mięśni stabilizujących. Powoduje to znaczne wzmocnienie więzadeł, co chroni przed możliwymi kontuzjami podczas wykonywania niekontrolowanych lub nietypowych ruchów kończyn.
- Trening w zawieszeniu przypomina trening gimnastyczny, z tą jednak różnicą, że trenujący przy pomocy taśm zawsze ma kontakt z podłożem (ręce lub stopy mają styczność z podłożem). Trening w zawieszeniu jest treningiem wymagającym i wymaga od osoby trenującej dużej dbałości o technikę.

2. Ćwiczenia z gumami oporowymi Power Mini Band

- **Power Mini Bandy** są to gumy treningowe o okrągłym kształcie. Stosowane są zarówno w sporcie jak i rehabilitacji. Ich specyficzny kształt zapewnia wszechstronność zastosowania. Są jednymi z najbardziej uniwersalnych akcesoriów treningowych, które znajdują zastosowanie w treningu każdej osoby bez względu na poziom zaawansowania. Są dobrym rozwiązaniem w powrocie do formy po urazach
- W treningu dzieci, zastępując pracę na wolnych ciężarach, tak aby nauczyć podstawowych wzorców ruchowych i opanować technikę, ale również w codziennym treningu jako urozmaicenie naszych zmagañ na sali treningowej.
- Zalety gum treningowych
 - aktywują mięśnie całego ciała,
 - nie zajmują dużo miejsca – trenuj, gdzie chcesz i kiedy chcesz!
 - dla każdego – bez względu na poziom zaawansowania,
 - możliwość dopasowania oporu do możliwości trenującego,
 - pomagają w nauce ćwiczeń wielostawowych – minimalizując ryzyko kontuzji,
 - bezpieczne dla dzieci i osób w trakcie rehabilitacji,

3. Rolowanie.

- **Rolowanie** jest rodzajem autoterapii mięśniowo-powięziowej, a do jej głównych korzyści zaliczymy poprawę mobilności, przyśpieszenie regeneracji i zmniejszanie bólu.

- Rolowanie jest wspaniałym narzędziem wykorzystywanym w treningach oraz rehabilitacji. Doskonale nadaje się do rozluźniania mięśniowo – powięziowego oraz punktów spustowych, czyli bardzo napiętych rejonów mogących być jedną z przyczyn dolegliwości bólowych prowadzących do kontuzji. Prostota używania tego narzędzia sprawia, że nadaje się dla każdego. Używanie rollera jest dobrym sposobem na regenerację potreningową, przyspiesza przepływ krwi oraz płynów w mięśniach, poprawia elastyczność mięśni i zmienia ich konsystencję co przekłada się na dobre przygotowanie ciała do szybszego powrotu do kolejnych aktywności treningowych.

Czym jest trening w zawieszeniu?

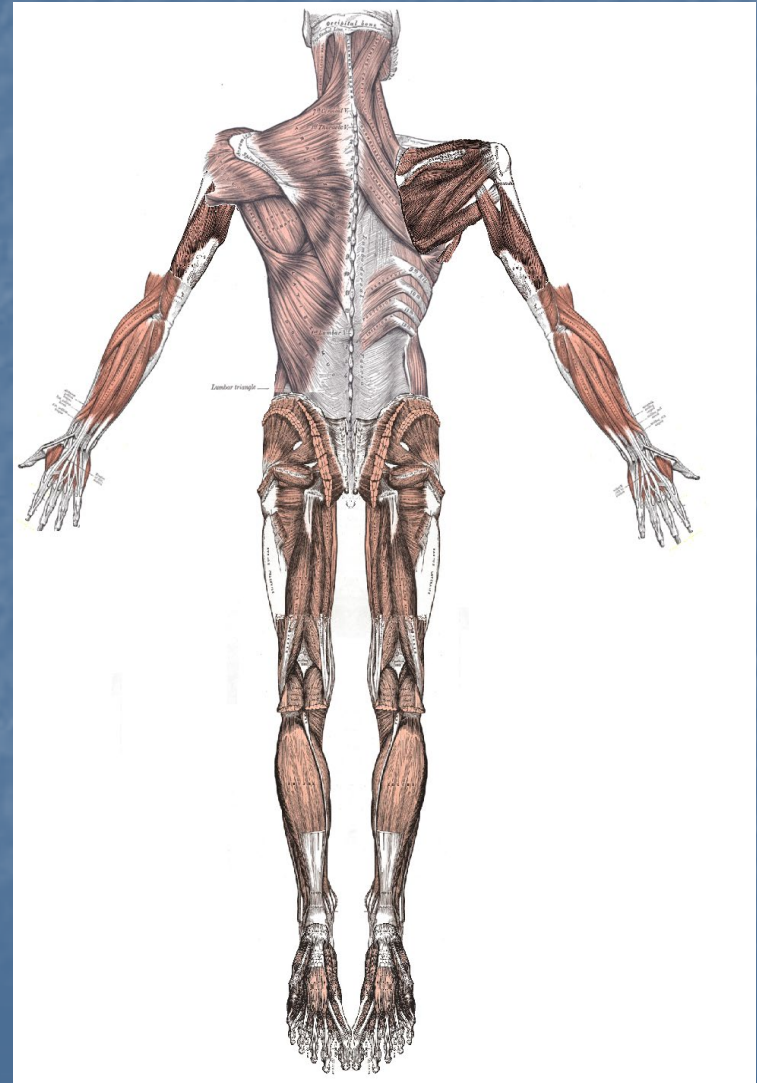
- Pomysłodawcą tej formy treningu jest były amerykański komandos Randy Hetrick, który służył w Navy Seals. Przez wiele lat swojej służby obserwował, że żołnierzom brakuje sprzętu pozwalającego im dbać o kondycję i sprawność, szczególnie podczas misji.
- Trening w zawieszeniu wykonujemy na dwóch taśmach o regulowanej długości wykonanych z bardzo wytrzymałego materiału. Połączone są najczęściej w taki sposób, że powstaje litera Y.
- Początkowo były wykorzystywane pasy nośne od karabinów i innego sprzętu wojskowego. Obecnie na rynku dostępny jest sprzęt w różnych wersjach – oryginalne nazywa się TRX Suspension Trainer – ale można go też stworzyć samodzielnie, np. z taśmy od samochodowych pasów bezpieczeństwa, taśm transportowych czy nawet linki wspinaczkowej.



Co dają ćwiczenia w podwieszeniu?

- Ćwiczenia z taśmami typu „TRX” angażują praktycznie wszystkie grupy mięśniowe, zwłaszcza mięśnie brzucha jak i lędźwi, czyli te które utrzymują naszą postawę po angielsku nazywa się ją CORE a tłumacząc na polski znaczą RDZEN. Istnieje około 300 ćwiczeń angażujących zarówno górne jak i dolne partie ciała przy czym nie jest możliwe wyizolowanie jednej partii do ćwiczeń. Obciążenie podczas ćwiczeń to grawitacja i masa własnego ciała a stopień trudności zależy od przeniesienia środka ciężkości względem punktu zaczepienia. TRX nadaje się bardzo dobrze do ćwiczeń po urazach jak i do wzmacniania więzadeł, które łatwo uszkodzić podczas niekontrolowanych ruchów kończyn.

- Sprzęt ten kształtuje siłę, wytrzymałość i koordynację mięśniową. Bardzo istotne jest to, iż działa na wszystkie grupy mięśniowe odpowiadające za stabilizację stawów i prawidłową postawę ciała. Rodzaj i intensywność ćwiczeń łatwo dopasować do poziomu sprawności osoby ćwiczącej, a sesje treningowe nigdy nie są monotonne.



Prawidłowa sylwetka ciała a trening w podwieszeniu

- Mięśnie posturalne odpowiedzialne są za kształtowanie prawidłowej sylwetki człowieka.
- Należą do nich :
 - mięśnie pleców (mięśnie grzbietu),
 - mięśnie naramienne (mięśnie barków),
 - mięśnie tłoczni brzusznej (mięśnie brzucha oraz odcinka lędźwiowo-krzyżowego pleców).
- **Oslabienie tych mięśni zaburza prawidłową postawę. Doprowadzają m.in. do powstania skrzywień kręgosłupa, które są dość często skutkiem zaniedbań już w okresie dziecięcym.**



Dla kogo ?

- Trening z taśmami typu „TRX” polecany jest każdemu, niezależnie od stopnia jego wytrenowania. Dzięki ćwiczeniom w zawieszeniu kobiety mogą wyszczuplić i ujędrnić sylwetkę, natomiast mężczyźni wyrzeźbić dowolną partię mięśni. Poziom trudności ćwiczeń można z łatwością kontrolować poprzez zmianę kąta nachylenia ciała względem podłoża. Trening ma około 300 wariantów, co czyni go ciekawym urozmaiceniem rutynowych ćwiczeń wykonywanych na przyrządach.
- **Dzieci wzmocnią mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała i stabilizację**
- **Ćwiczenia możemy wykorzystywać na zajęciach korekcyjnych do korekcji wad postawy**

Jak ćwiczyć?

- Zwracamy uwagę, aby biodra i miednica były w neutralnym położeniu, a odcinek lędźwiowo-krzyżowy nie był wygięty w łuk. Aby tego uniknąć napinamy mięśnie brzucha i podwijamy miednicę lekko pod siebie. Napinamy również pośladki.
- Pilnujemy aby plecy nie były zaokrąglone. Dbamy o to ściągając łopatki do siebie.
- Należy mieć także na uwadze, że na początku treningów z taśmą „TRX” czasem trudno jest złapać równowagę, dlatego początkujący mogą mieć problem z wykonywaniem ćwiczeń.

Treningi z „TRX” mogą być zarówno bardzo męczące, wymagające, jak i przyjemne.

Wszystko zależy od intensywności konkretnego planu. Najczęściej stosuje się treningi o charakterze obwodowym i stacyjnym.

- **trening obwodowy:** oparty jest o wykonywanie ćwiczeń kolejno jedno po drugim, w wymiarze jednej serii w formie obwodu;
- **trening stacyjny:** bazuje – podobnie jak w standardowym treningu na siłowni – na wykonaniu każdego ćwiczenia w pełnym wymiarze serii.

Zalety zajęć – Trening w zawieszaniu:

- cała siłownia w jednym urządzeniu
- praca mięśni głębokich
- odciążenie stawów
- kompletny trening wszystkich partii mięśniowych
- pozwala na wykonanie setek funkcjonalnych ćwiczeń
- budują siłę, elastyczność, stabilność i wytrzymałość mięśni
- wspaniale spalają tkankę tłuszczową

Przykłady ćwiczeń

