

- 1.Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Trening na lądzie pływaka
5. Data lekcji: 17.04.2020
6. Instrukcja do pracy własnej :

TRENING NA LĄDZIE PŁYWAKA



Pomimo iż najważniejszymi założeniami treningu na lądzie jest **wzmocnienie mięśni i rozciąganie**, istnieją jeszcze dwa istotne elementy, takie jak – **zapobieganie kontuzjom i urozmaicenie**. Triathloniści, powinni znać korzyści płynące z łączenia trzech dyscyplin – wykorzystanie innych grup mięśniowych, czy właśnie urozmaicenie twojego planu tygodniowego. Jeszcze do niedawna pływacy wzmacniali jedynie mięśnie tych części ciała, które były najbardziej angażowane podczas pływania: pleców, ramion i nóg. Dziś jednak wiemy, że najlepsze efekty osiągamy poprzez **wzmacnianie mięśni przywodzących i odwodzących oraz stabilizujących ciało (core stability)**. Jednym z najważniejszych elementów, które każdy pływak musi wzmocniać to tułów. Silne mięśnie tułowia to prawidłowa pozycja w wodzie, dobre pływanie techniczne i większa prędkość.

Kiedy mówimy o treningu siłowym, każdy z nas wyobraża sobie pójsie na siłownię, łapanie się za hantle i podpatrywanie panów „bez szyi” co robią i wykonywanie tego samego ;). Natomiast wykorzystując ciężar swojego ciała, gumy oporowe czy podstawowe przyrządy (np. piłka lekarska) jesteście w stanie zrobić prawidłowy trening na lądzie.

Chciałabym przedstawić Wam kilka przykładowych ćwiczeń, które możecie wykonywać w domu.

- zaczynaj od 10-15 min rozgrzewki (tak aby Twoje serce przyśpieszyło do granic progu aerobowego)
- po rozgrzewce przejdź do treningu właściwego, rozpoczynając ćwiczenia od największych grup mięśniowych
- na koniec poświęć 10 min na uspokojenie organizmu i rozciąganie

Podstawowy program wzmacniający

Prosty program złożony z sześciu ćwiczeń, które idealnie wprowadzą Cię do treningu wzmacniającego. Oczywiście program można rozwinąć dodając inne ćwiczenia.

1-2 tydzień – liczba serii 1; liczba powtórzeń – 10-12 lub 15-30 s
3-4 tydzień – liczba serii 3-4; liczba powtórzeń 12-15 lub 30-45 s
5-6 tydzień – liczba serii 5-6; liczba powtórzeń 15-20 lub 45-60 s

Ćw 1. Deska przodem – plank



Przyjmij pozycję podporu przodem, ale na przedramionach, ręce zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni. Ramiona powinny być ułożone pod kątem prostym względem tułowia., głowa w równej linii z kręgosłupem

Ćw. 2 Deska bokiem – side plank



Położ się na boku, rękę ugnij pod kątem prostym w łokciu, unieś się bokiem zachowując linię prostą pomiędzy głową i kręgosłupem aż do miejsca w którym stopy dotykają podłoża.

Ćw. 3 Deska bokiem – side plank



Jak wyżej, druga strona.

Ćw. 4 Unoszenie do Y



Położ się na ziemi na brzuchu, wyciągnij ręce przed siebie i połóż płasko na ziemi tworząc literę Y. Ściągnij łopatki, i oderwij ręce od ziemi trzymając czoło przy podłożu.

Ćw. 5 Unoszenie do L



Stań przy ścianie tak aby plecy opierały się o nią. Ustaw ramiona pod kątem prostym względem tułowia i ugnij ręce w łokciach pod kątem prostym i wyciągnij przed siebie. Dociskaj przedramiona do ściany.

7. Instrukcje do pracy własnej :

Wykonaj ćwiczenia w domu

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres joannaoginska@gmail.com lub poprzez komunikator w dzienniku.

