

**Scenariusz zajęć** - Regularność treningu – czy ma wpływ na osiągnięte wyniki w sporcie? A jeżeli tak, to ile trenować ?

Regularność treningu – czy ma wpływ na osiągnięte wyniki w sporcie? A jeżeli tak, to ile trenować ?

Cel ogólny: Uczeń dowie się, dlaczego regularność treningu stanowi podstawę sukcesu sportowca.

Cele operacyjne: uczeń zrozumie, że bez regularnego, przemyślanego treningu nie da się osiągnąć sukcesów sportowych.

Metoda: mapa pojęciowa, wykład

Forma: Indywidualna

Środki dydaktyczne: wykład, film, zadania do wykonania

Przebieg lekcji

## I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (wprowadzająca)

Osiągnięcie dobrych wyników w sporcie wymaga nie tylko regularnego wysiłku i wielu poświęceń, ale również mnóstwa czasu. W końcu nikt z nas nie urodził się wspaniałym pływakiem, kolarzem czy wspaniale umięśnionym kulturystą.

Regularność czy powtarzalność to nic innego, jak systematyczne powtarzanie jednostek treningowych o zróżnicowanej intensywności.

Badania przeprowadzone przez prof. Kena Nosakę wykazały, że nawet mała ilość ćwiczeń, ale wykonywanych regularnie może mieć rzeczywisty wpływ na rozwój poziomu sportowego. Np. Jeśli będziemy chodzić na siłownię 1 raz w tygodniu i będziemy dźwigać wielkie ciężary, nigdy nie będzie to tak skuteczne, jak codzienne ćwiczenie w domu.

Czyli jak ćwiczyć?

Organizm lepiej reaguje na częste ćwiczenia z małą liczbą powtórzeń, niż wykonywane rzadziej treningi z licznymi powtórzeniami bądź z dużymi obciążeniami.

Czy wiesz, że...

Według statystyk, w Polsce każdego roku będzie przybywać około 400.000 dzieci z nadwagą, w tym około 80.000 z otyłością. Śmieciowe jedzenie, brak świadomości w zakresie

zdrowego żywienia i wpływu emocji na zachowania związane z jedzeniem, życie w stresie i w pośpiechu oraz brak aktywności fizycznej – jest wiele powodów tej zatrważającej statystyki.

Zacznij działać już dziś, aby zapobiec pogłębianiu się epidemii otyłości w przyszłości.

Czyli?

Zadanie: Uzupełnij zdanie wpisując odpowiednie cyfry: 5,2,4

Jeśli będę biegał.....razy w tygodniu po 25 minut w tempie 6.30 min/km to szybciej nabiorę kondycji i będzie to zdrowy trening, niż gdybym trenował.....razy w tygodniu przez 90 minut w tempie 5:45 min/km. Tak samo będzie gdy będę chodził .....razy w tygodniu do siłowni i wykonywał ćwiczenia z dużą ilością powtórzeń z małymi obciążeniami niż .....raz w tygodniu wykonując mało powtórzeń z dużym obciążeniem.

Lektor: Tak więc kluczem do osiągnięcia sukcesu i utrzymania efektów treningu jest regularność. Warto więc stworzyć sobie plan treningowy, by pilnować regularności np. 6 tygodniowy plan. Jak to zrobić? Można oczywiście skorzystać z gotowych planów treningowych dostępnych w internecie, bądź skorzystać z porad trenera lub rodziców, możesz też założyć sobie swój dzienniczek treningowy, w którym będziesz zapisywał przebieg treningów, ich czas, samopoczucie i inne wskaźniki, taki dzienniczek motywuje do kolejnych wpisów, a więc i kolejnych treningów.

Systematyka pomoże zrealizować plan, ale należy pamiętać o tym, że efekty nie przyjdą od razu – z dnia na dzień tylko po jakimś czasie oraz, że bardzo ważna jest regeneracja, więcej, tak samo ważna jak treningi.

Optymalny plan zakłada przeplatanie treningów z dniami regeneracji tak, aby nasze mięśnie mogły się zregenerować i przygotować do kolejnych ćwiczeń, by być silniejszym i móc wykonywać trudniejsze ćwiczenia. Np. po kolejnych dwóch dniach treningowych powinien nastąpić dzień wolny od treningu, lub po każdym dniu treningowym dzień wolny, wszystko to uzależnione powinno być od intensywności i rodzaju treningu.

Na koniec jeśli już posiadamy wiedzę na temat regularności treningu obejrzyjcie film pt. Za te 5 rad byłbym wdzięczny na początku, te rady pomogą wam nie zrezygnować z uprawiania sportu.

Opracował: Piotr Janus