Regeneracja organizmu – sposoby na regenerację w sporcie i nauce

Cel ogólny: Uczeń dowie się:

- co to jest regeneracja organizmu, jakie są sposoby na regenerację,

- co daje regeneracja w sporcie, podczas nauki i w życiu codziennym

- skutki braku regeneracji

Cel operacyjny: Uczeń zrozumie, że bez regeneracji nie możliwe jest prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu a więc i uprawianie sportu, czy dobra nauka.

Metoda: Mapa pojęciowa, wykład

Forma: Indywidualna

Środki dydaktyczne: Wykład, film, prezentacje mm, wałek do rolowania, piłeczka do tenisa ziemnego

Przebieg lekcji

1. Część wstępna (wprowadzająca)
2. Wyjaśnienie pojęć: Regeneracja organizmu i jej przykłady

Regeneracja: To proces, który ma na celu powrót organizmu do równowagi niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Proces naprawy uszkodzonych tkanek, gojenia się ran, odnowy komórek także tych mózgowych – czyli odnowa fizyczna i psychiczna naszego ciała.

Lektor: Obejrzyjmy film: 6 najskuteczniejszych sposobów na regenerację – youtube.

Najlepsze sposoby na regenerację:

**Sen**: Podstawowym źródłem regeneracji każdego człowieka jest sen i bez odpowiedniej jego ilości nasza wydajność czyli to ile mamy siłę zrobić spada . Podczas snu wytwarza się hormon wzrostu, który wspomaga wzrost mięśni i redukcje tkanki tłuszczowej. Minimalna ilość snu to 6-7 godzin, optymalnie byłoby 7-8 godzin ciągłego snu.

**Ćwiczenia**:automasaż, rozciąganie, joga, rozbijanie mięśni, sauna

**Regeneracja zimnem**: Okład mięśni lodem, komora kriogeniczna, morsowanie, zimna kąpiel ( Chodzi o to aby po ciężkim treningu schłodzić nasze mięśnie w taki sposób aby trwało to krótko ale bardzo odczuwalnie przez ciało np. wejście do wanny z lodem, zimnej wody lub komory np. na kilkadziesiąt sekund czy minutę w zależności od przygotowania organizmu)

**Trening w „tlenie”**: np. bieg dla przyjemności trucht ( bieg w tlenie to taki w trakcie którego można swobodnie rozmawiać a tętno kształtuje się w granicach 120 ud/min, ale pamiętajmy aby „słuchać” swojego ciała, ten bieg ma być formą odpoczynku i nie może być zbyt długi np. 30 do 40 min maksymalnie.

**Specjalistyczny masaż**: przeprowadzony przez masażystę, fizjoterapeutę np. masaż po startowy lub po treningowy. Taki masaż pozwoli przywrócić twoje mięśnie do stanu pozwalającego przystąpić do kolejnych treningów np. bez dolegliwości bólowych. Gdy zgłosisz swojemu trenerowi lub rodzicom, że bolą cię mięśnie lub że masz ograniczoną ruchomość stawów, mogą zaproponować ci automasaż poprzez zastosowanie rolki, piłeczek lub innego rodzaju sprzętu do automasażu – czyli wykonasz go sam, bądź zaprowadzą do masażysty, fizjoterapeuty który poprzez zastosowanie odpowiednich technik masaży doprowadzi twoje ciało do pełnej sprawności.

**Dieta**: uzupełnienie braków powstałych w wyniku intensywnej aktywności organizmu – fizycznej bądź psychicznej. Braki mogą dotyczyć składników odżywczych takich jak białko, mikro i makro elementy, węglowodany i in.

**Lektor**: Słaba regeneracja może przyczynić się do spowolnienia lub całkowitego zatrzymania efektów w treningach, w nauce. Poza tym nie odpowiednia regeneracja zwiększa ryzyko urazów i kontuzji i tzw: „przetrenowania” – także głowy. Osoba nie w pełni zregenerowana, wypoczęta jest bardziej podatna na stres, choroby, brak apetytu, kłopoty ze snem, rozdrażnienie, brak skupienia i przyswajania wiedzy, bóle mięśniowe i inne. Dla lepszego zapamiętania przekazanych treści ułóż piramidę z rozrzuconych elementów.

**Dieta masaż krio**

**Trening w „tlenie”**

**Sen automasaż**

1. **Część druga – utrwalająca**

Lektor: Na ekranie zobaczycie treść artykułu z pewnej „zakręconej” gazety. Przeczytaj artykuł i zaznacz „P” – prawda, „F” – fałsz

…. Każdy kto uprawia sport, powinien trenować 7 dni w tygodniu, tak aby przyzwyczaić organizm do wysiłku P/F

Najlepiej po zakończonym treningu, przebrać się i zaraz po tym rozpocząć kolejny trening aby wykorzystać rozgrzane ciało P/F

Odpoczynek po treningu nie jest zbyt ważny, ważniejsze jest aby wypić 8 litrów wody, koniecznie ciepłej P/F

Jednym z lepszych sposobów na regenerację jest to aby dobrze się wyspać, bądź po treningu wejść do beczki z wodą i lodem, lub komory kriogenicznej, a potem skorzystać z masażu P/F

Lektor: wniosek

Czyli podsumowując, dobry sen, połączony z odnowa biologiczną, to najlepszy sposób na regenerację.

1. **Część końcowa (praktyczna)**

**Lektor:** Będzie nam potrzebny wałek do rolowania, lub piłeczka do tenisa ziemnego.

**Wykonaj zadanie:** Jednym ze sposobów na regeneracje jest automasaż, czyli samodzielne wykonanie masażu ciała przy wykorzystaniu bądź wałka, piłeczki czy specjalnego „pistoletu” do rozbijania mięśni.

**Obejrzyj film:** rolowanie mięśni 9 kroków jak wykonać masaż po treningu – Youtube: łączy nas piłka – a następnie wykonaj zaprezentowane techniki rolowania.

Tego typu ćwiczenia, czy tez techniki regeneracji bo tak je możemy nazwać przydadzą ci się w te dni kiedy twoje ciało, mięśnie będą bardzo spięte, obolałe w wyniku wysiłku sportowego a nawet i stresu związanego z nauką.

 Opracował; Piotr Janus