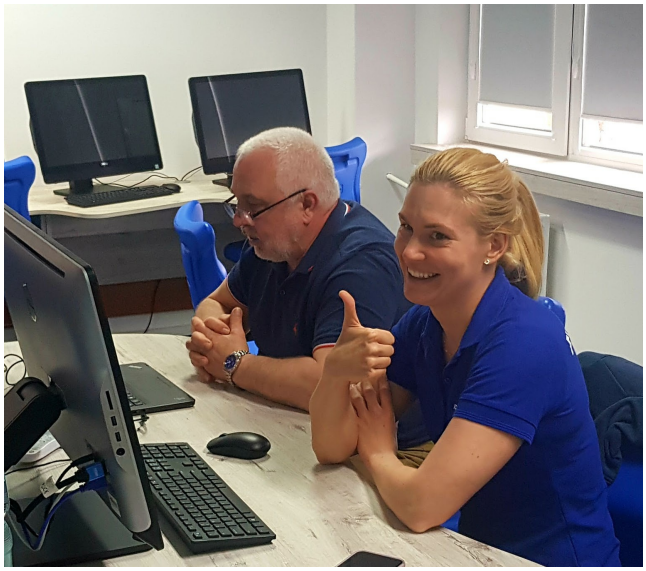
Joanna Mendak w roli szkoleniowca w CEN w Suwałkach

28 kwietnia 2021 roku w Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach odbyło się wydarzenie bez precedensu.

Wielokrotna medalistka Igrzysk Paraolimpijskich, mistrzyni i rekordzistka świata w pływaniu –Joanna Mendak – wystąpiła w roli szkoleniowca z zakresu treningu funkcjonalnego.

Joanna Mendak aktualnie pracuje jako fizjoterapeutka łącząc swoją pasję terapeutyczną z przygotowaniami do Igrzysk w Tokio.
Joannie asystowała Julia Gwaj – medalistka Mistrzostw Polski juniorów.



Na początku szkolenia został zasygnalizowany problem dotyczący kontuzji w czasie zajęć sportowych, przyczyny i skutki, jak również ich wpływ na wynik sportowy. Następnie dowiedzieliśmy się, czego należy unikać oraz, jak wykonywać elementy ruchowe, by nie miały one negatywnego wpływu na nasz organizm.

Jednym z najważniejszych elementów okazuje się być prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka ze wszystkimi jej składowymi. Na co zwrócić należy szczególną uwagę?

Prowadząca akcentuje: **Zwiększenie zakresu ruchu!**

Wymienia składowe, które mają znaczący wpływ na ten element:

- rolowanie daje wspaniałe efekty na przykurcze i pracy na powięzi,
- stretchig pasywny rewelacyjnie tonizuje nam mięśnie i zmienia tolerancję na rozciąganie,
- napięcie izometryczne umożliwia reakcję na rozciąganie, buduje siły w skrajnych zakresach, aktywuje wszystkie jednostki motoryczne,
- mobilność umożliwia wprowadzenie się w skrajne zakresy przy utrzymaniu siły mięśni,
- wzorzec ruchu łączy te wszystkie elementy i daje nam pewność, że dany element ruchowy jest bezpieczny.

Po przedstawieniu podstaw teoretycznych, prezentacji składowych niezbędnych do podjęcia wysiłku była krótka przerwa, po której odbyła się część praktyczna szkolenia. Wszystkie elementy składowe z prezentacji zostały przedstawione w sposób praktyczny.

Prowadząca i jej asystentka zaprezentowały cały zestaw elementów ruchowych, które są częścią składową prawidłowego procesu ruchowego, prawidłowo przeprowadzonej rozgrzewki i uniknięcia kontuzji w całości jednostki lekcyjnej, czy treningowej.

Zawodniczka z wieloletnim doświadczeniem treningowym, wykwalifikowana i praktykująca fizjoterapeutka przystępnie poprowadziła szkolenie. Czas szkolenia nie pozwolił na prezentację wszystkich zakresów problemu, jednak uświadomił uczestnikom jego wagę, pobudził chęć do podejmowania wysiłku w poszukiwaniu i podejmowaniu takich działań, które

pozwolą uniknąć tego co najgorsze w sporcie – kontuzji.

Zakres treści dał odpowiedź na kilka pytań z tej dziedziny i spowodował u uczestników refleksję oraz chęć udziału w formach doskonalenia zawodowego o tej tematyce.

Zapraszamy do obejrzenia galerii

fot. Marcin Orzechowski
oprac. Edward Dec, Jarosław Cezary Słabiński
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach