

# TRENING BEZ KONTUZJI – 5 RAD FIZJOTERAPEUTY



## **DR JULIA SZCZECOWICZ**

AWF Poznań, Katedra Rehabilitacji Narządu Ruchu

Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu na kierunku fizjoterapia. Na tej samej uczelni uzyskała również tytuł doktora nauk o zdrowiu. Swoją wiedzę cały czas poszerza na szkoleniach w kraju i za granicą, w tym w prestiżowym Gray Institute w USA. Do jej głównych zainteresowań należą: analiza biomechaniczna i optymalizacja biegu oraz innych czynności ruchowych. Współpracuje, między innymi, z Natalią Partyką oraz zawodnikami kadry polski w lekkiej atletyce.

**1. Sportowcem jesteś przez całą dobę. Nie przestajesz nim być po skończonym treningu.** Pamiętaj, że na wynik sportowy mają wpływ nie tylko treningi, ale i dieta, regeneracja czy emocje, które przeżywasz.

**2. Twoje ciało jest Twoim narzędziem pracy. Dbaj o nie.**

Pamiętaj, że poszczególne segmenty ciała są połączone jak ogniwa łańcucha i wzajemnie na siebie wpływają. To dlatego właśnie ból lub kontuzja mogą pojawić się w jednym miejscu, a przyczyna problemu może leżeć zupełnie gdzie indziej.



Maja Andrejczyk - stypendystka Funduszu Natalii Partyki - I edycja

**3. Prawidłowa regeneracja to jeden z najważniejszych elementów treningu. Jeśli nie regenerujesz się prawidłowo, nie jesteś w stanie trenować bezpiecznie i poprawiać swoich wyników.**

Sposoby regeneracji powinny być dobierane indywidualnie dla każdego zawodnika, w zależności od jego reakcji i preferencji. Do najefektywniejszych należą: odpowiednia ilość i jakość snu, optymalne nawodnienie i odżywienie, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe i rolowanie, czy lekki wysiłek fizyczny pomagający przywrócić mobilności.

**4. Rozgrzewka to Twoja tajna broń. Wykorzystaj ją, żeby stać się lepszym sportowcem. Musi ona być zaprojektowana dla każdego zawodnika indywidualnie.**

W trakcie rozgrzewki nie powinieneś tylko podwyższać tętna i temperatury własnego ciała, ale także wykorzystać pełną ruchomość wszystkich swoich stawów, wykonać ćwiczenia korekcyjne skierowane na Twoje „słabe ogniwa” oraz ćwiczenia specyficzne dla rodzaju treningu jaki będziesz wykonywać.

**5. Sport to praca zespołowa. Nawet w dyscyplinach indywidualnych.**

Stwórz zespół specjalistów, który będzie pracował na Twój sukces. W zależności od potrzeb, poza Tobą i trenerem, może to być:

- fizjoterapeuta sportowy – nie tylko pomoże Ci w regeneracji czy w walce z ewentualną kontuzją, ale także pokaże co zrobić aby do niej nie doprowadzić,
- dietetyk – który nauczy Cię, jak prawidłowo się odżywiać i suplementować w zależności od okresu treningu, dyscypliny, czy aktualnego stanu zdrowia,
- psycholog – pokaże Ci, jak radzić sobie ze stresem, jak się skupić przed zawodami i relaksować po nich.