



Sprawozdanie z przeprowadzenia innowacji pedagogicznej:

Wprowadzenie relaksacji progresywnej metodą Erica Jacobsena do rutyny treningowej gimnastyczek trenujących w I-IV klasie XII Sportowego Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku.

Autor:

Marta Mierzejewska

Zakres innowacji:

- Adresatami innowacji były uczennice Liceum Ogólnokształcącego, które trenują gimnastykę.

Opis innowacji:

- W ramach prowadzonej innowacji przeprowadzono zajęcia dotyczące wpływu stresu i napięcia na układ nerwowy, sposobów rozpoznawania stresu w ciele, a także przedstawiono uczennicom założenia teoretyczne stosowanej metody.
- Uczennice zostały objęte grupowymi sesjami relaksacyjnymi, podczas których poznawały metodę relaksacji progresywnej, wykonywały ćwiczenia utrwalające, były również proszone o wykonywanie zadań domowych. Zakres prowadzonych ćwiczeń zwiększał się z każdymi zajęciami. Zajęcia warsztatowe obejmowały ćwiczenia relaksacyjne na różne obszary ciała.

Cel:

- Głównym celem innowacji było kształtowanie umiejętności samoregulacji psychicznej poprzez poznanie technik relaksacyjnych, aby minimalizować odczuwanie napięć fizycznych i psychicznych pojawiających się u osób trenujących gimnastykę.
- Uczestniczki innowacji zwiększyły również świadomość swojego ciała oraz poznały sposoby redukcji odczuwanego stresu.

Uzyskane efekty:

- Uczennice znają procedurę relaksacji progresywnej.
- Uczennice uzyskały zwiększoną rozpoznawalność stanów napięcia mięśniowego, zgłaszały że potrafią wprowadzać interwencje relaksacyjne na mniejszym poziomie odczuwalnego napięcia, dzięki czemu nie doprowadzały do pogorszenia wykonania z uwagi na odczuwany stres.
- Uczestniczki wiedzą w jaki sposób odczuwany stres wpływa na oddech i napięcie mięśniowe. Potrafią rozpoznać początkowe objawy zwiększonego napięcia.
- Uczennice nauczyły się jak zmniejszać napięcia psychofizyczne.
- Uczennice deklarowały, że wprowadziły elementy relaksacji progresywnej do rutyny przedstartowej.