

KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ poprzez ATLETYKĘ TERENOWĄ



asp. szt. Henryk Leszczyński

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

podinsp. Grzegorz Leśniak

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W artykule zaprezentowano problematykę kształtowania sprawności fizycznej poprzez atletykę terenową. Pierwsza część ma charakter teoretyczny, zdefiniowano w niej pojęcie sprawności fizycznej i porównano pojęcia sprawności ruchowej i sprawności fizycznej. W części głównej artykułu opisano dyscyplinę atletyki terenowej oraz przedstawiono propozycje jej zastosowania w praktyce. Zaprezentowano przykładowy zestaw ćwiczeń dla osób początkujących, który następnie można rozwijać poprzez zwiększanie pokonywanego dystansu oraz liczby i różnorodności wykonywanych ćwiczeń, dostosowanych do zaawansowania ćwiczącego. W zakończeniu podkreślono korzystny wpływ ruchu na świeżym powietrzu, zarówno dla samopoczucia, jak i dla poprawy kondycji fizycznej.

WSTĘP

W życiu każdego człowieka ruch odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ od niego w dużej mierze zależy prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego i krążenia. Niestety, rozwój cywilizacji powoduje ograniczenie ruchu. Natomiast sport i rekreacja nie tylko mają wpływ na rozwój sprawności fizycznej, lecz także przyczyniają się do utrwalania i rozwijania wartości: poznawczych (poznawania zasad, reguł, przepisów oraz zdobywania wiedzy o rozwoju fizycznym i motorycznym człowieka), moralnych (rozwijania cech uczciwości, sprawiedliwości, honoru, odpowiedzialności i koleżeństwa), pragmatycznych

(rozwijania talentu poprzez udział w zajęciach), witalnych (dbania o zdrowie), estetyczno-artystycznych (rozwijania dokładności, rytmu, tempa oraz harmonii), materialnych (szansy na zrobienie kariery poprzez sport), hedonistycznych (zaspokojenia potrzeb związanych z rekreacją). Atletyka terenowa może być uprawiana wszędzie, w każdym terenie, o każdej porze roku, przy każdej pogodzie i bez specjalnego sprzętu. To właśnie stanowi o jej wielkim znaczeniu w masowo prowadzonym wychowaniu fizycznym. Jedno jest tylko zastrzeżenie, aby ćwiczenia atletyki terenowej osiągnęły zamierzony cel, należy je prowadzić planowo, systematycznie i metodycznie.

CHARAKTERYSTYKA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pojęcie sprawności fizycznej

Badaniami i definiowaniem sprawności fizycznej zajmowało się wielu naukowców. R. Przewęda opisuje sprawność fizyczną jako: „wyraz osiągniętego w ontogenezie poziomu zaradności i samodzielności motorycznej sprawdzającego się w różnych przypadkach. (...) na tak rozumianą sprawność fizyczną, składają się trzy grupy przejawów: wydolność organizmu połączona z wyrobieniem cech motorycznych, umiejętności ruchowe i pozytywne umotywowania”¹. N. Wolański stwierdza, że sprawność fizyczna to: „stosunek poszczególnych fizjologicznych właściwości organizmu do ich podłoża makro i morfofio-fizyko-chemicznego”².

Według Z. Gilewicza człowiek sprawny to: „człowiek silny, szybki, zręczny, odporny na zmęczenie, zwinny i zaradny w czynnościach ruchowych, niezależnie od budowy swego ciała i od potencjalnych możliwości rozwojowych”³.

R. Trześniowski definiuje zaś sprawność fizyczną jako: „gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych ćwiczeń ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych na odpowiednich uzdolnieniach i stanie zdrowia”⁴.

Ze sprawnością fizyczną ściśle wiążą się sprawność motoryczna i ruchowa, które zdaniem N. Wolańskiego są składnikami sprawności fizycznej.

Z. Gilewicz wyszczególnia następujące cechy motoryczne i czynniki warunkujące sprawność⁵:

- **szybkość** – stosunek pokonanej drogi do czasu, w którym droga została pokonana, jest ona odpowiedzią na bodziec i cechuje się szybkością reakcji,
- **wytrzymałość** – zdolność organizmu do utrzymywania równowagi ustrojowej w czasie wykonywania danej czynności ruchowej bez znacznego spadku siły,
- **siła** – warunkuje zdolność organizmu do zachowania dowolnego położenia ciała w przestrzeni, odpowiada za pokonywanie bezwładności, nadaje przyspieszenie, pokonuje opór tarcia, grawitacji oraz przedmiotów,
- **zręczność** – płynne działanie odbywające się w pewnym rytmie i przy użyciu odpowiedniej siły, cechujące się ekonomią ruchów, mające na celu przeciwdziałanie zastojom ruchowym,
- **gibkość** – cecha ruchu szybkiego i zręcznego, którego celem jest zmiana położenia i pozycji ciała w przestrzeni.

Cechy te można kształtować podczas ćwiczeń fizycznych i treningu sportowego. Maksymalny wpływ na rozwój fizyczny młodego człowieka ma siła mięśniowa – w efekcie ćwiczeń fizycznych następuje intensywny jej przyrost, a spadek w przypadku zaprzestania systematycznych ćwiczeń.

Sprawność ruchowa a sprawność fizyczna

Sprawność ruchowa jest opisywana jako stopień opanowania swojego ciała, jako zdolność panowania nad swo-

im aparatem ruchu. Składają się na nią przede wszystkim zbiór nabytych umiejętności, będący wynikiem indywidualnych doświadczeń, oraz właściwy stan rozwoju układu ruchowego, umożliwiający wykorzystanie tych umiejętności.

Sprawność fizyczna jest terminem szerszym, wiąże się ze stanem całego organizmu człowieka, a nie tylko z jego aparatem ruchu. Można ją określić jako bieżącą ewentualność realizacji wszelkich działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka w życiu. Z wyjątkiem umiejętności ruchowych konieczna jest do tego wydolność wszystkich narządów i funkcji ustroju, wyrobienie cech motorycznych (siły, szybkości i wytrzymałości), właściwa motywacja, a niejednokrotnie także swoiste cechy budowy. Pomimo że sprawność ruchowa ma związek ze sprawnością fizyczną i z zasady jest jedną z jej części, nie są to zjawiska te same i odróżnianie ich pozwala pełniej scharakteryzować ludzką motoryczność i lepiej zrozumieć jej rozwój⁶.

ATLETYKA TERENOWA JEDNYM Z DZIAŁÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Atletyka terenowa obejmuje tzw. ćwiczenia stosowane, czyli: bieg, marsz, marszobieg, rzut, skok, zwis, pełzanie, przebywanie przeszkód na wąskich podstawach i kładkach oraz przenoszenie i dźwiganie ciężarów.

Ćwiczenia te w gimnastyce i niektórych sportach przeprowadzane są na salach, boiskach i placach przy użyciu specjalnego sprzętu i przyborów w postaci: bieżni, płotków, skoczni, stojaków, tramów, drabinek, równoważni, dysków, kul, tyczek itp. W atletyce terenowej ćwiczenia te wykonuje się w wolnym terenie (w tzw. terenie nieurządzonym): na drogach, ścieżkach, miedzach, rowach, w lesie, po nierównościach terenu (dołach, usypiskach, pagórkach, wąwozach) oraz przy użyciu sprzętu i przyborów znajdujących się w terenie: szyszek, żołądzi, gałęzi, różnych wielkości kamieni, pali, konarów drzew itp.

Atletyka terenowa daje więc naturalne możliwości uprawiania ćwiczeń stosowanych w warunkach najbardziej odpowiadających ich charakterowi.

Jeden z rodzajów ćwiczeń atletyki terenowej – sztuczne tory przeszkód – odbiega nieco od reszty ze względu na uprawianie go przeważnie poza wolnym terenem i użycie nienaturalnego sprzętu. Sztuczne tory przeszkód stanowią pomost między ćwiczeniami w wolnym terenie a ćwiczeniami uprawianymi na boiskach i salach. Sztuczny tor przeszkód stanowi w atletyce terenowej zło konieczne. Fakt budowania go przeważnie na boiskach oraz rodzaj przyrządów mać naturalny charakter ćwiczeń objętych atletyką terenową. Jednak jako obiekt pod każdym względem wartościowy i wysoce atrakcyjny może być wykorzystywany do zawodów oraz stanowić rodzaj terenowej sali ćwiczeń.

Sztuczny tor przeszkód powinien być wykorzystywany zresztą tylko jako sprawdzian nabytych w terenie umiejętności i stanowić okazję do urządzenia zawodów, np.

w szkołach rozporządzających wolnym terenem w pobliżu swej siedziby.

W ćwiczeniach atletyki terenowej, przeprowadzanych w wolnym terenie lub na torze przeszkód, nie wykazujemy większej dbałości o przeszczepienie wyuczonych w gimnastyce czy lekkiej atletyce stylów i sposobów: biegu, rzutu, skoku, dźwigania, zwisu i pełzania. Nie znaczy to jednak, że nie należy przywiązywać wagi do ekonomii wysiłku, bezpieczeństwa i szybkości pokonywania przeszkód oraz miękkości ruchu i pewności zachowania się ćwiczącego na przeszkodzie, nad lub pod nią. Wszystkie te cechy mają niewątpliwie znamiona tworzące w efekcie styl. W atletyce terenowej nie można jednak skakać przez rowy stylem „piersiowym“, przez płoty – „kalifornijskim“, biegać „odbijającym“, skakać przy pomocy żerdzi „wahadłem“ itd. Tę stylowość trzeba zostawić konkurencjom lekkoatletycznym, upra-

wianym na boiskach i przy użyciu specjalnego sprzętu. Atletyka terenowa, obok innych tradycyjnych działań, jak: gimnastyka, gry, sporty, ćwiczenia terenowe i tańce, powinna być dopełnieniem i wyzyskaniem możliwości tkwiących w wychowaniu fizycznym, powinna być ruchem naturalnym w wolnym terenie. W warunkach dzisiejszych atletyka terenowa staje się ponadto czołową pozycją wychowania fizycznego w sensie możliwości realizowania wszelkich form ruchu bez specjalnego, kosztownego sprzętu i urządzeń. Odpowiednio prowadzona nie traci w porównaniu z innymi działami wychowania fizycznego ani na atrakcyjności, ani na wartościach kształcących. Jeśli zaś chodzi o akcję upowszechnienia kultury fizycznej, atletyka terenowa stanie się niezawodnie najważniejszym czynnikiem spopularyzowania idei kultury fizycznej wśród mas. Stąd specjalna jej pozycja wśród innych działań wychowania fizycznego.

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

BIEG 7 X 500 M POŁĄCZONY Z ĆWICZENIAMI

Rozgrzewka

Rozgrzewka statyczna:

- krążenie w stawie skokowym prawą nogą i lewą nogą,
- wspięcia na palce i pięty, przetaczanie stóp na boki,
- krążenie i zginanie nóg w stawie kolanowym w lekkim rozkroku i złączonymi stopami,
- krążenie bioder, ruch w przód i w tył,
- krążenie tułowia, skłon tułowia,
- krążenie ramion w przód i w tył,
- naprzemianstronne krążenie lewym i prawym ramieniem,
- asymetryczne krążenie lewym ramieniem w przód i prawym ramieniem w tył, następnie odwrotnie,
- krążenie rąk w stawie łokciowym i nadgarstkowym,
- krążenie głowy w lewo i prawo.

Bieg truchtem:

- slalom między drzewami,
- przenoszenie prawej nogi i lewej nogi nad niską przeszkodą (np. pniami drzew),
- podnoszenie na zmianę lewego i prawego kolana co kilka kroków,
- dotykanie na zmianę lewą i prawą piętą do pośladka,
- przeskoki naprzemiennie z podciągnięciem prawego kolana z wymachem lewej ręki i odwrotnie,
- co kilka kroków zatrzymanie w przysiadzie z kilkukrotnym pogłębieniem,
- krok odstawno-dostawny bokiem w prawo i w lewo,
- krok skrzyżny w prawo i w lewo,
- krążenie ramion w przód i tył,

- naprzemianstronne krążenie lewym i prawym ramieniem,
- asymetryczne krążenie lewym ramieniem w przód i prawym ramieniem w tył, następnie odwrotnie.

Luźny bieg 500 m

Najlepiej jest biegać w lesie lub w parku wśród drzew, korzystać ze świeżego powietrza oraz ciszy. Pierwszy odcinek biegu zaczynamy od truchtu w tempie ok. 8 min/ km. W wolnym tempie staramy się przykładać do pracy nad techniką biegu.

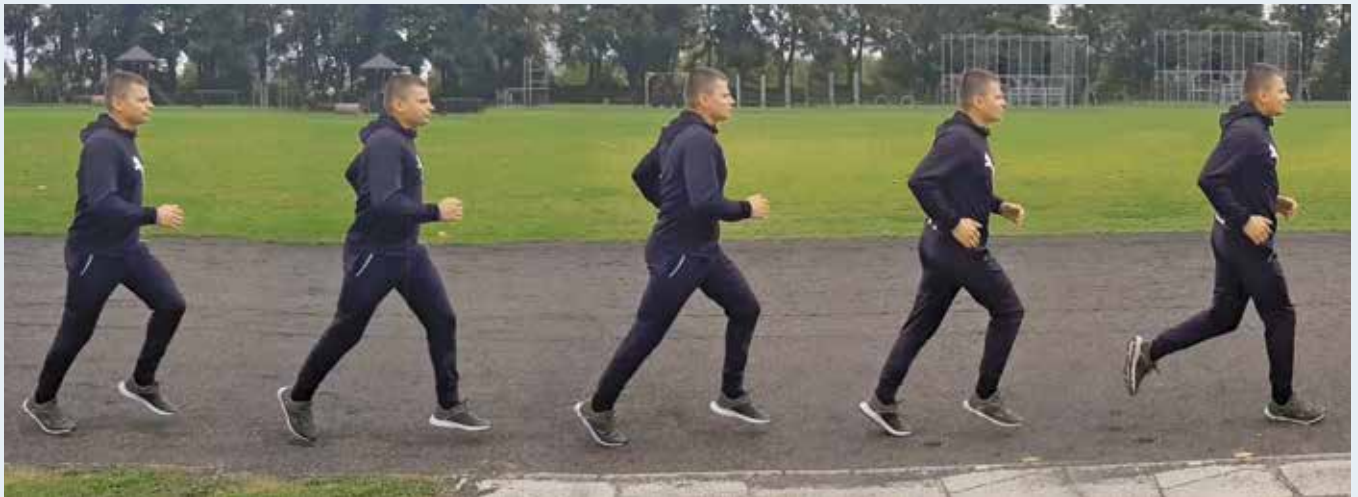
Technika biegu

W szkoleniu policyjnym głównym celem prowadzenia zajęć w terenie jest podniesienie wydolności organizmu oraz kształtowanie cech wolicjonalnych (zależnych od woli). Niemniej jednak warto zwrócić uwagę na kilka ważnych szczegółów, które mogą przyczynić się do poprawy techniki biegu, a tym samym do jego efektywności.

Prawidłowa technika podczas biegu po terenie płaskim:

- nogi – stopy powinny być stawiane na śródstopiu,
- biodra – lekko wypchnięte do przodu;
- tułów – wyprostowany, w pozycji prawie pionowej, co ułatwia oddychanie;
- barki – trzymane nieruchomo w jednej linii;
- ręce – naprzemianstronna praca ramion w pozycji strzałkowej, łokcie w lekkim odchyleniu od tułowia; ramię z przedramieniem powinno być unieruchomione, tak aby tworzyło kąt prosty, dłoń w przedłużeniu przedramienia, dłoń luźno; praca ramion jest bardzo ważna ponieważ ma duży wpływ na skuteczność biegu;
- głowa – powinna być wyprostowana, tak aby była przedłużeniem tułowia, a wzrok powinien być skierowany przed siebie.

ATLETYKA TERENOWA



Fot. 1. Technika biegu.

W czasie trwania biegu nie należy spinać mięśni ramion, ponieważ może to być przyczyną ich drętwienia. Trzeba zatem pamiętać, aby ramiona były rozluźnione bez zaciskania dłoni w pięści. Jeżeli zdarzyłoby się drętwienie rąk, można co jakiś czas rozluźnić je poprzez prostowanie w stawie łokciowym i delikatne potrząsanie w biegu. Najczęściej spotykane błędy to: praca głową oraz barkami na boki w trakcie wykonywania każdego kroku lub odchylenie głowy do tyłu.

Technika na podbiegu – aby skutecznie podbiegać pod górkę, trzeba przede wszystkim skrócić długość kroku. Biodra należy więc lekko cofnąć, ramiona ułożyć bliżej ciała, a ręce powinny pracować bardziej aktywnie. Przed odbiciem stopa ustawiona jest na śródstopiu. Należy wybijać się z palców, po czym ma nastąpić energiczny wyprost w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym. Tułów wyprostowany, głowa w przedłużeniu tułowia. Po wykonaniu podbiegu trzeba pamiętać o rozluźnieniu ramion.

Technika na zbiegu – zbiegając z górki, trzeba lekko wypchnąć biodra do przodu, co pomoże w kontroli nad rozpędzonym ciałem. Ramiona wspomagają utrzymanie równowagi poprzez zwiększenie kąta w stawie łokciowym.

W trakcie zbiegu trzeba często hamować. Obciążenia hamowania są przenoszone głównie na prostowniki uda (mięśnie czworogłowe uda).

Technikę biegu kształtuje się przez stosowanie ćwiczeń siły biegowej oraz przebieżek rytmowych.

Rytm jest wykonywany w końcowej części rozgrzewki, po zakończeniu treningu o charakterze ogólnej wytrzymałości biegowej oraz po treningu sprawności. Do rytmu zalicza się bieg skróconym krokiem o dużej częstotliwości, krokiem wydłużonym, z włączeniem i wyłączeniem większej szybkości, z narastającą prędkością, w terenie o łagodnym spadku.

Porady dla początkujących biegaczy

Bieg bardzo mocno obciąża stopy. Systematyczne bieganie w nieodpowiednim obuwiu oraz z nadwagą może prowadzić do kontuzji tej części ciała. Dlatego należy zadbać

o odpowiednie obuwie. Buty powinny być dobrze dopasowane w miejscu pięty i śródstopia. Należy zwrócić uwagę na to, aby przednia część buta miała właściwą szerokość i nie uciskała palców. Jeżeli chcemy kupić buty do biegania, to najlepiej zrobić to w porze popołudniowej lub po treningu. Ponieważ w ciągu dnia oraz po biegu objętość stopy zwiększa się nawet o pół numeru. Warto posiadać dwie pary butów, wtedy będziemy mogli w sposób prawidłowy i dokładny je konserwować pomiędzy treningami.

10 podciągnięć na drążku nachwytem

Jeżeli jesteśmy w lesie, do podciągania możemy wykorzystać gałąź, a w parku – jeżeli jest park do ćwiczeń – możemy skorzystać z drążka.

Przed przystąpieniem do pierwszego ćwiczenia siłowego wykonujemy 10 ściągnięć łopatek w zwisie nachwytem na drążku. Pamiętamy, aby ćwiczenie wykonywać w sposób powolny i kontrolowany, bez uginania ramion, z nogami wyprostowanymi przed sobą. Po wykonaniu tego ćwiczenia rozluźniamy ramiona. Następnie przystępujemy do ćwiczenia właściwego, czyli 10 podciągnięć nachwytem przedstawionym na fot. 2. Pozycja wyjściowa – chwyt drążka nachwytem, kciuki zachodzą na trzymające palce, tworząc zamek, ramiona wyprostowane, łopatki ściągnięte, nogi wyprostowane przed sobą. Przy pracy w górę wykonujemy wydech, staramy się nie odchyłać głowy do tyłu, patrzymy przed siebie. Dążymy do tego, żeby wykonać jak najpełniejszy ruch, czyli co najmniej sięgnąć brodą nad drążek bez wykonywania ruchu głową (oszukania). Ćwiczenie zostanie wykonane najlepiej, gdy będziemy dotykać drążka szyją albo klatką piersiową. Ruch w dół wykonujemy w sposób kontrolowany w pozycji wyjściowej, ponieważ mięśnie bardziej pracują przy rozkurczu. Zmniejszamy przy tym ryzyko kontuzji barku, ma to znaczenie przede wszystkim u początkujących.

Osoby, które nie są w stanie wykonać wystarczającej liczby powtórzeń, wykonują tyle powtórzeń, ile są w stanie, a resztę z osobą wspomagającą. Natomiast osoby, które nie są w stanie wykonać ani jednego powtórzenia, wszystkie powtórzenia wykonują z osobą wspomagającą jak na fot. 3. Pamiętamy również o prawidłowym oddechu, przy



Fot. 2. Technika wykonania podciągnięć nachwytem.

ruchu w dół robimy wdech, przy ruchu w górę – wydech. Po zakończeniu ćwiczenia przez chwilę rozciągamy mięśnie, które były najbardziej zaangażowane, czyli: mięsień najszerzy grzbietu, mięsień piersiowy większy i biceps, oraz rozluźniamy ramiona.

Asekuracja

Ważne, żeby asekurujący nie przyciągał ćwiczącego do tyłu, ponieważ tułów ćwiczącego będzie ustawiony wte-



Fot. 3. Asekuracja przy podciąganiu.

dy pod innym kątem, zaangażuje inne partie mięśniowe oraz zwiększy ryzyko przeciążeń kręgosłupa. Asekurujący tylko podtrzymuje przy kostkach ugięte nogi, a ćwiczący ruch w górę wspomaga nogami, prostując je w stawie kolanowym, a ruchu w dół stara się nie wspomagać nogami.

UWAGA! Ćwiczący daje asekurującemu informację: „puść”, jeżeli chwyt puszcza oraz po zakończeniu ćwiczenia.

Bieg 500 m

Bieg w tempie 6–7 min/km dla początkujących. Bardziej doświadczeni ćwiczący powinni utrzymywać swoje tempo, ale nie wolniejsze. Pamiętajmy o technice biegu. W trakcie biegu ważne jest, żeby ręce pracowały luźno po ćwiczeniach siłowych.

20 pompek z nogami na podwyższeniu

Ćwiczenie to można wykonywać, opierając nogi na drugim szczebelku drabinek, w terenie może to być pień drzewa. Pompki możemy wykonywać na dłoniach albo pięściach.



Fot. 4. Technika wykonania pompek z nogami na podwyższeniu.

ATLETYKA TERENOWA

Pompki na pięściach angażują partię mięśni przedramion, co jest przydatne w sportach walki. Ugięcia ramion przy pompkach staramy się wykonywać w jak największym zakresie ruchu, dotykając klatką piersiową do podłoża. Musimy pamiętać o spięciu mięśni brzucha, tak aby sylwetka była wyprostowana. Pamiętajmy również o prawidłowym oddechu, przy ruchu w dół robimy wdech, przy ruchu w górę – wydech. Po zakończeniu ćwiczenia przez chwilę rozciągamy mięsień piersiowy większy.

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio – dla początkujących bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętajmy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

10 podciągnięć na drążku podchwytem

Pozycja wyjściowa – tak jak w podciąganiu nachwytem, tylko chwyt obrócony o 180 stopni. Staramy się wykonywać ćwiczenie w pełnym zakresie ruchu z prawidłowym oddechem tak jak w poprzednich ćwiczeniach. Asekuracja dla słabszych ćwiczących – tak jak przy podciąganiu nachwytem (fot. 3).

Po wykonaniu ćwiczenia rozciągamy mięsień najszerzy grzbietu, mięsień piersiowy większy i biceps oraz rozluźniamy ramiona.



Fot. 5. Technika wykonania podciągnięć podchwytem.

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio – dla początkujących bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętajmy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

20 odwrotnych pompek, tzw. szwedzkich

Ćwiczenie możemy wykonać przy pomocy np. pnia, ławki. Tułów powinien być w pozycji pionowej, nogi wyprostowane, a stopy skierowane w górę. W trakcie ćwiczenia nie wypychamy bioder do góry. Należy pamiętać o dokładnym wykonywaniu ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu z zachowaniem prawidłowego oddechu.



Fot. 6. Technika wykonania odwrotnych pompek, tzw. szwedzkich.

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio dla początkujących – bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętajmy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

10 uniesień nóg w zwisie na drążku

Tak jak przy podciąganiu w terenie, do tego ćwiczenia możemy wykorzystać gałąź, a jeśli jest dostępny – to drążek. Ćwiczenie to zostało podzielone na trzy wersje: dla najbardziej zaawansowanych – unoszenie prostych nóg do drążka (fot. 7), dla średnio zaawansowanych – unoszenie prostych nóg do wysokości pasa (fot. 8), dla początku-

jących – unoszenie kolan do klatki piersiowej (fot. 9). We wszystkich wersjach ćwiczenia pozycja wyjściowa jest taka sama, czyli: nogi wyprostowane przed sobą, a łopatki ściągnięte. Ćwiczenia staramy się wykonywać z jak największą dokładnością z prawidłowym oddechem. Zwracamy uwagę na to, żeby stopy zatrzymywać przed sobą, należy unikać bujania.



Fot. 7. Technika wykonania unoszenia nóg do drążka w zwisie na drążku (wersja 1).



Fot. 9. Technika wykonania unoszenia kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku (wersja 3).



Fot. 8. Technika wykonania unoszenia nóg do wysokości pasa w zwisie na drążku (wersja 2).



ATLETYKA TERENOWA

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio – dla początkujących bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętajmy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

10 przysiadów przy drabinkach ze współwciążącym na barkach

Ćwiczenie wykonujemy przy drabinkach, a w terenie możemy wykorzystać do przytrzymania niską gałąź albo pień drzewa. A jeżeli nie mamy współwciążącego, do ćwiczenia możemy wykorzystać leżącą gałąź albo niewielki pień. Osoby początkujące mogą wykonywać przysiady bez obciążenia.

Przy wykonywaniu ćwiczenia należy pamiętać o wyprostowanych plecach, tak aby pracowały nogi, a nie plecy. Zwracamy również uwagę, żeby w trakcie ćwiczenia kolana nie przemieszczały się do przodu.



Fot. 10. Technika wykonania przysiadów przy drabince ze współwciążącym na barkach.
Fot. 1–10 – Grzegorz Leśniak.

Luźny bieg 500 m

Ostatni odcinek biegu truchtem, tak aby unormować oddech i krążenie oraz aby nogi rozluźniły się po ostatnim ćwiczeniu siłowym. Oddychamy głęboko, żeby dotlenić cały organizm.

Rozciąganie i rozluźnianie

Po wykonaniu całego treningu trzeba pamiętać o rozciąganiu partii mięśni, które są po ćwiczeniach spięte. Przyspieszy to regenerację po treningu i obniży ryzyko kontuzji. Warto też pamiętać o stopniowym wyciszeniu organizmu po wysiłku. Tak jak stopniowo podwyższamy tętno, tak samo musimy je obniżyć. Niekontrolowane skoki tętna u początkujących mogą prowadzić do zagrożeń, np. zawrotów głowy, utraty przytomności, zawału serca i wielu innych.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE INDYWIDUALNE**Ćwiczenia twarzą do drzewa:**

- nogi w rozkroku, dłonie oparte na pniu drzewa na wysokości klatki piersiowej; wypychanie klatki piersiowej w przód z pogłębieniem,
- nogi w rozkroku; wykrok lewej nogi w lewo na skos z jednoczesnym ułożeniem dłoni na pniu drzewa, to samo prawą nogą,
- nogi w rozkroku, dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; krążenie lewą i prawą stopą,
- nogi w rozkroku, dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; krążenia bioder w przód i w tył,
- nogi w rozkroku, dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; marsz w miejscu bez odrywania stóp od podłoża z energicznym i obszernym skrętem kolan do wewnątrz, na przemian prawa i lewa noga,
- dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; obszerny luźny wymach prawej nogi w przód i w tył ze wspięciem na nodze podporowej, to samo lewą nogą.

Ćwiczenia bokiem do drzewa:

- lewa dłoń na pniu drzewa na wysokości barków; wymach prawej nogi i prawej ręki w przód i w tył, powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę,
- nogi w małym rozkroku, lewa dłoń wysoko na pniu drzewa; wykrok prawej nogi w przód, z kilkukrotnym pogłębieniem, powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę,
- skłon tułowia w kierunku drzewa z ułożeniem lewej dłoni na pniu i wzniesieniem prawej nogi w bok, powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę.

Ćwiczenia tyłem do drzewa:

- nogi w rozkroku; skłon tułowia do lewej nogi, w przód, do prawej nogi, a następnie skłon tułowia w tył z dotknięciem dłońmi do pnia drzewa nad głową,
- pośladki oparte o pień drzewa, nogi w rozkroku, wyprostowane w kolanach; rytmiczny skłon tułowia do lewej nogi, w przód, do prawej nogi z wysuwaniem ramion w przód,
- nogi w rozkroku; skręt tułowia w lewo z ułożeniem dłoni na pniu drzewa, to samo w drugą stronę,
- nogi w rozkroku; skrętoskłon tułowia w lewo z ułożeniem ramion na pniu drzewa, to samo w drugą stronę,

- nogi w rozkroku, ramiona w górze; skłon tułowia w tył, w prawo, w lewo z przesuwaniem dłoni po pniu drzewa w dół, następnie powrót do pozycji wyjściowej,
- lewa stopa na pniu drzewa na wysokości kolana, ramiona w dole; skłon tułowia w przód do prawej nogi, a następnie skłon tułowia w tył z dotknięciem dłońmi do pnia drzewa nad głową, to samo z prawą stopą na pniu drzewa.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z PARTNEREM

Ćwiczenia twarzą do siebie:

- pierwszy ćwiczący wykonuje skłon tułowia w przód z pogłębianiem, a drugi ćwiczący, naciskając dłońmi na barki pierwszego, zwiększa obszerność jego skłonu,
- nogi w rozkroku, pierwszy ćwiczący w skłonie tułowia w przód, ramiona przeniesione w górę, drugi ćwiczący trzyma pierwszego za ramiona powyżej dłoni i pomaga mu wykonać skłon tułowia w przód, naciskając na wyprostowane ramiona,

- pierwszy ćwiczący w przysiadzie podpartym; prostuje nogi w kolanach, a drugi ćwiczący pomaga mu wykonać skłon tułowia w przód, naciskając na barki.

Ćwiczenia bokiem do siebie:

- nogi w szerokim rozkroku, ramiona bliższe podane w dole; jednoczesny skłon tułowia do wewnątrz z podaniem dalszych ramion w górze,
- twarzą w przeciwnym kierunku, nogi w bardzo szerokim rozkroku, ramiona wewnętrzne podane w dole; ćwiczący uginają kolana raz prawej, raz lewej nogi,
- ramiona wewnętrzne na barkach partnera; jednoczesne wymachy nóg zewnętrznych w przód i w tył.

Ćwiczenia tyłem do siebie:

- ramiona w bok, dłonie podane partnerowi, nogi w rozkroku; ćwiczący wykonują skłon tułowia w prawo i w lewo,
- ramiona podane w górze; ćwiczący odchodzą od siebie małymi krokami w przód, w prawo, w lewo,
- lewe nogi w wykroku, prawe stopy oparte o siebie; jednoczesny skłon tułowia w przód, następnie w tył z podaniem partnerowi ramion górą.

ZAKOŃCZENIE

W zakończeniu należy jeszcze raz podkreślić korzystny wpływ ruchu na świeżym powietrzu, zarówno na samopoczucie, jak i kondycję fizyczną człowieka. Nasz organizm potrzebuje relaksu, którego dostarcza kontakt z naturą. Warto więc wyjść, pobiegać i poćwiczyć w lesie bez słuchawek i głośnej muzyki. Taka forma aktywności fizycznej jest balsamem dla naszego układu nerwowego. Prawdłowo wykonane ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, zmniejszają ryzyko kontuzji, a zarazem uzupełniają trening biegowy, dzięki czemu możemy być sprawniejsi i zdrowsi. Pamiętajmy również, że zgodnie z art. 61a ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2021 r. poz. 1882), policjanci są zobowiązani utrzymywać sprawność fizyczną zapewniającą wykonywanie przez nich zadań służbowych. Kształtowanie sprawności fizycznej jest jednak procesem długotrwałym, a utrzymanie kondycji na odpowiednim poziomie wymaga systematyczności, bowiem każde zaprzestanie ćwiczeń powoduje szybki spadek formy.

**A zatem
idziemy na zewnątrz,
zaczynamy trening
i nie poddajemy się.**

¹ R. Przewęda, *Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1995, s. 57.

² N. Wolański, J. Parizkova, *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976, s. 44.

³ Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1964, s. 244.

⁴ R. Trzeźniowski, *Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Polsce*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1990, s. 51.

⁵ Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, s. 189–228.

⁶ R. Przewęda, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1973, s. 181.

Summary

Shaping physical fitness through field athletics

The article presents the issues of shaping physical fitness through field athletics. The first part is theoretical and defines the concept of physical fitness and compares the definitions of mobility and physical fitness. The main part of the article describes the field athletics discipline and presents proposals for its practical use. An exemplary set of exercises for beginners is presented which can be developed by increasing the distance covered and the number and variety of exercises adapted to the advancement of the exerciser. The conclusion highlights the beneficial effects of outdoor exercise for well-being and improvement of physical condition.

Tłumaczenie: Ilona Wolska