

18 w 2019 (155)

Rozgrzewka w drużynie

Data publikacji: 30.01.2019 / Autor: Jakub Baszczuk

Rozgrzewka, czy też zaprawa poranna. Standardowy element porannej rutyny harcerskiej. Ale czy na pewno rozumiany i stosowany właściwie?

Po co?

Po co co rano na obozach i biwakach robimy te wszystkie ćwiczenia?

1. Przygotowujemy do wysiłku w ciągu dnia.
2. Poprawiamy wytrzymałość, siłę, zręczność, szybkość, skoczność, elastyczność – znaczy sprawność fizyczną po ludzku.
3. Kształtujemy nawyk codziennych ćwiczeń, który jest nam bardzo potrzebny.
4. Zapobiegamy urazom.

Gdy już wiemy już po co, przyszedł czas na pytanie trudniejsze:

Jak i dlaczego właśnie tak?

Pozwolę sobie odpowiedzieć na to pytanie na dwa sposoby, pierwszy z perspektywy fizjologii wysiłku, drugi z perspektywy metody harcerskiej.

To co robi wiele środowisk to nie tylko rozgrzewka, ale również trening.

Poniżej przedstawiam propozycję schematu, którego sam najczęściej używam. Można oczywiście używać innych, ale powinny zawierać podobne podstawowe elementy:

Rozgrzewka:

1. Co najmniej 5 minut wysiłku tlenowego.
2. Co najmniej 10 minut rozgrzewania stawów i mięśni.

WYSIŁEK

Zaczynamy od 5-7 minut wysiłku tlenowego. Najczęściej będzie to bieganie truchtem, nie powinien być zbyt szybki.

Ma to na celu pobudzenie organizmu od wysiłku, głównie układu krążenia, nerwowego i mięśni. Nigdy prawie nie należy rozciągać nierozgrzanych mięśni.

STAWY I ROZCIĄGANIE.

Głowa:

Przechylamy głowę do przodu, do tyłu i na boki. Po dwóch powtórzeniach wszystkich czterech stron świata, dociągamy rękami głowę w tych samych kierunkach. Nie kręcimy nią, udowodniono, że po latach takiego ćwiczenia uszkadza to kręgi szyjne.

Kończyny górne:

Barki:

Następnie krążenia barków. Samych barków, nie ruszamy jeszcze ramion. Tak jakbyśmy wznusiali ramionami, 10 do przodu, 10 do tyłu.

Ramiona:

Krążenia ramion obustronnie do przodu, do tyłu, naprzemianstronnie w obydwu kierunkach. Każdy typ 10 powtórzeń.

Przedramiona:

Trzymając ramiona w jednym miejscu, prostopadle w bok od tułowia krążymy samymi przedramionami, w stawach łokciowych. Znowu dziesięć w przód i dziesięć w tył.

Następnie znane ćwiczenia rozciągające mięśnie obręczy barkowej i ramion.

Kończyny dolne:

Kolana:

Również w lekkim rozkroku, kolana do wewnątrz, zewnątrz.

Kostki i nadgarstki:

Podnosząc nogę kręcimy stopą w stawie skokowym, w obydwu kierunkach. Stopę należy podnosić, gdyż zmniejsza to ryzyko skręcenia stawu skokowego.

Potem druga stopa. Równolegle rozgrzewamy nadgarstki, trzymając je razem.

Trening. Zazwyczaj ogólnorozwojowy siłowy. Celowo nie podaję tu ilości powtórzeń, jest to indywidualna kwestia.

Pompki, różne rodzaje. Normalne, wąskie, z podskokiem, łucznicze.

Brzuski, scyzoryki, rowerki i inne ćwiczenia brzucha.

Zabawy/gry siłowe (np. przepychanie się za linie na ziemi, podnoszenie nawzajem chwytem strażackim i wyścig, "taczki", "krokodylki", zapasy jeśli komenda umie je bezpiecznie zorganizować)

Rozciąganie, należy pamiętać, że jeśli chcemy faktycznie rozciągać mięśnie należy je naciągać do momentu, gdy zaczną lekko boleć i tam trzymać minimum 30 sekund.

Skłony w rozkroku. Najpierw do prawej nogi, potem do środka, potem do lewej nogi. Pełen wyprost, podniesienie rąk do góry, pełen oddech. I powtarzamy tym razem idąc głębiej (to wyjdzie naturalnie, później zaczną boleć po pierwszym rozciągnięciu).

Skłony ze złączonymi nogami. Ćwiczymy jak wyżej.

Rozciąganie w siadzie płotkarskim, na siedząco itp.

Tułów:

Krążymy tułowiem starając się utrzymać miednicę w jednym miejscu. Dziesięć razy w lewo, tyle samo w prawo.

Miednica:

Krążenia biodrami starając się z kolei utrzymać klatkę piersiową nieruchomo. Stoimy w lekkim rozkroku. Znowu dziesięć w prawo, tyle samo w lewo. Skręty w skłonie. Dziesięć do prawej nogi, dziesięć do lewej.

Ile to łącznie zajmuje? Między 20, a 45 minut. Polecam się przykładać i iść raczej w stronę tych 45 minut.

A od strony metody?

U nas w zaprawie zdecydowałem się dać harcerzom możliwość wyboru spośród trzech poziomów trudności. Nazwy autorstwa ZZ:

Koks - największa ilość ćwiczeń: taka żeby drużynowy z oboźnym się zmęczyli. Tu również wchodziły trudniejsze technicznie rodzaje ćwiczeń, jak pompki łucznicze czy pełne scyzoryki. U nas było to zazwyczaj około 40 pompek różnych rodzajów, z 10 scyzoryków, 40 brzuszków itp.

Normal - około połowa ilości powtórzeń powyższego, z wyłączeniem najtrudniejszych ćwiczeń, np. 20 pompek.

Leszcz [1] - naprawdę drobne ilości ćwiczeń, ½ poziomu wyżej albo ⅓, np. 7-10 pompek.

Co tu wtedy mamy? Metodę harcerską!

Ruch i świeże powietrze? Jeszcze jak!

Dobrowolność? Wybierają poziom na którym chcą ćwiczyć [2].

Stopniowanie trudności? Jak wyżej.

Pośredniość oddziaływania? Przykład osobisty, komenda wykonuje największe zestawy ćwiczeń. W tym miejscu pragnę dodać że sytuacje w których ktoś z komendy drużyny, zwłaszcza drużynowy, nie uczestniczy w zaprawie uważam za karygodne.

Wzajemność oddziaływań? Ćwiczymy razem, rozgrzewka z drużyną jest też motywacją dla komendy żeby się rozwijać. No i nic tak nie wjeżdża 16-letnim przybocznym na ambicje jak zastępowy który ćwiczy więcej niż oni.

Współzawodnictwo? Harcerze widzą że tamten szeregowy/zastępowy/przyboczny robi więcej. A sprawność fizyczna jest kluczowym polem rywalizacji chłopców.

System zastępowy... No dobra, tego akurat nie udało mi się w tym zawrzeć.

Jak to zadziałało? Na obozie, na którym zacząłem stosować poziomy trudności

harcerze ćwiczyli znacznie chętniej niż wcześniej. Początkowo w kategorii koksą byłem ja i jeden zastępowy, dziesięciu harcerzy na poziomie normal i dziesięciu na poziomie leszcz. Obóz kończyliśmy mając całą ZZ i dwóch szeregowych w koksach, dwunastu normalnych i trzech leszczy.

Nikt ponadto nie oszukiwał, robiąc ćwiczenia na pół gwizdka, ponieważ wiedział, że robi tyle ile chce, dla siebie.

Dziękuję za uwagi phm. Robertowi Mayerowi HR.

PS Pytanie do każdego z czytelników: czy masz przynajmniej pięć godzin wysiłku fizycznego tygodniowo? Jeśli nie, to zacznij zmieniać świat od siebie ☐

[1] Nie uważam tego sformułowania za fortunne, postanowiłem go jednak, jako 19-20 letni drużynowy, wówczas nie zmieniać.

Nie dostrzegłem negatywnych konsekwencji takiego opisu najniższego poziomu jako drużynowy. Natomiast nie wiem, czy mi coś tego typu nie umknęło. Chłopcy, którzy wybierali ten poziom do końca, robili to świadomie. W mojej ocenie każdy z nich był w stanie pójść wyżej w ciągu obozu.

Wszyscy młodszy chłopcy przeskoczyli wyżej, tylko trzech „zbuntowanych” 14-latków, którzy nie byli zastępowymi, wybierało go do końca. Był to trochę wyraz nonkonformizmu, przeciwstawiania się grupie moim zdaniem.

Dziś chyba poleciłbym ostrożniejsze wybranie nazwy.

[2] Widzę również zalety całkowitego zindywidualizowania ilości ćwiczeń, ale:

a) Konkretne poziomy motywowały do wykonania tego przeskoku samemu, sporo harcerzy jak chciało zmienić poziom, to ćwiczyło też wieczorem żeby się wyrobić, bez żadnej innej zachęty.

b) System bardziej indywidualny jest jednocześnie mniej przejrzysty dla młodych drużynowych i ich harcerzy.

c) W proponowanym przeze mnie systemie każdy może zrobić więcej powtórzeń niż jego „poziom”. Natomiast ustalenie pewnego minimum pomaga leniwemu jedenastolatkowi wymagać od samego siebie.

Harcerz, który właśnie dzięki temu, że udaje mu się zrobić coś, na co nie miał ochoty, uczy się pracy nad sobą.

d) Układanie indywidualnych planów treningowych przerasta większość drużynowych i harcerzy.

[Jakub Baszczuk](#)

Kuba Baszczuk, bądź też Mówiący Kot. Były drużynowy 12 PDH i 12 PDW, instruktor i koordynator HOPR Wielkopolskiego do chwili obecnej. Jak samo imię mówi, lubi

gadać i łązi własnymi ścieżkami. Jest fanem puszczaństwa i celowej obrzędowości w harcerstwie. Bardziej prywatnie studiuje medycynę, która nie przestaje go fascynować. Oprócz tego instruktor narciarski, uwielbia tańczyć i rozmawiać z ludźmi.