

ROZGRZEWKA W SŁUŻBIE



METODYCZNY PRZEWODNIK DLA INSTRUKTORÓW POLICJI

podkom. Hubert Lewandowski

podkom. Hubert Lewandowski
Pełnomocnik
Komendanta Wojewódzkiego Policji
w Szczecinie
do Spraw Sportu

„ROZGRZEWKA W SŁUŻBIE”

**METODYCZNY PRZEWODNIK
DLA INSTRUKTORÓW POLICJI**



Szczecin 2026

„ROZGRZEWKA W SŁUŻBIE” - Metodyczny Przewodnik dla Instruktorów Policji

Publikacja autorstwa:

mgr wychowania fizycznego, podkom. Hubert Lewandowski

Recenzja:

dr hab. Marta Stępień-Słodkowska, prof. US

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia
Uniwersytet Szczeciński

Wydawca: *Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie*

© Copyright by Hubert Lewandowski.

© Copyright by Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie, Szczecin 2026.

Przewodnik został opracowany z myślą o instruktorach Policji jako narzędzie metodyczne do praktycznego i zrozumiałego wdrażania skutecznych oraz praktycznych metod rozgrzewki, dostosowanych do realiów zajęć interwencyjnych, strzeleckich, a także szkolenia prowadzonego w zorganizowanych grupach.

Szczecin, 2026

Recenzja książki

Książka „Rozgrzewka w służbie” stanowi wartościowy materiał dydaktyczny skierowany do środowiska policyjnego. Nie jest to praca naukowa w ścisłym znaczeniu tego słowa, lecz świadomie opracowane kompendium metodyczne, którego celem jest uporządkowanie myślenia instruktorskiego oraz podniesienie jakości przygotowania ruchowego funkcjonariuszy. Autor wyraźnie zaznacza, że nie tworzy zamkniętego katalogu ćwiczeń ani nie narzuca jednego modelu postępowania, lecz proponuje ramy organizacyjne i kierunek refleksji nad rolą rozgrzewki w procesie szkoleniowym. Treść publikacji została ułożona w sposób logiczny i konsekwentny. Czytelnik prowadzony jest od podstaw fizjologicznych i psychomotorycznych, przez zagadnienia metodyczne, aż po zastosowanie rozgrzewki w konkretnych obszarach szkolenia, takich jak sporty walki, środki przymusu bezpośredniego, symulacje interwencyjne czy wyszkolenie strzeleckie. Taki układ sprzyja zrozumieniu, że rozgrzewka nie jest elementem technicznym oderwanym od dalszej części zajęć, lecz integralnym składnikiem całego procesu dydaktycznego. Na szczególne podkreślenie zasługuje język opracowania. Jest on dostosowany do grupy docelowej policjantów – rzeczowy, klarowny i osadzony w realiach służby. Autor posługuje się licznymi przenośniami i obrazowymi porównaniami, które ułatwiają zrozumienie procesów zachodzących w organizmie oraz zależności między pobudzeniem, koncentracją i gotowością do działania. Dzięki temu materiał nie przyjmuje formy teoretycznego wykładu, lecz praktycznego przewodnika metodycznego. Dużym atutem publikacji jest sposób prezentacji treści. Zastosowanie licznych tabel i schematów znacząco zwiększa przejrzystość oraz jasność odbioru. Parametry pracy, zestawienia porównawcze czy wskazanie najczęstszych błędów metodycznych zostały przedstawione w formie czytelnej i uporządkowanej. Takie rozwiązanie sprzyja szybkiemu przyswajaniu informacji oraz ich wykorzystaniu w praktyce szkoleniowej. Zakończenie pracy harmonijnie domyka całość i podkreśla odpowiedzialność instruktora za bezpieczeństwo i jakość procesu szkoleniowego. Autor trafnie wskazuje, że rozgrzewka jest świadomym działaniem pedagogicznym, a nie formalnym obowiązkiem. Publikacja spełnia swoją funkcję jako materiał dydaktyczny – inspirowanie do refleksji, porządkuje sposób myślenia i może stanowić solidne wsparcie dla prowadzących zajęcia w różnych warunkach organizacyjnych. Bibliografia, choć wykorzystana w pracy o charakterze metodycznym, opiera się na uznanych opracowaniach z zakresu fizjologii wysiłku, teorii treningu i przygotowania motorycznego. Obecność prac takich autorów jak Tudor Bompa, Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer czy Stuart McGill świadczy o osadzeniu treści w uznanym dorobku naukowym, mimo że sama publikacja nie ma charakteru naukowego. Dobór literatury można uznać za adekwatny do tematyki i celu opracowania.

*dr hab. Marta Stępień-Słodkowska, prof. US
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia
Uniwersytet Szczeciński*

Szczecin, 2026

*„Dobrze przeprowadzona rozgrzewka to nie tylko kwestia techniki
- To szacunek do ludzi, z którymi pracujemy oraz do samego siebie”*

Autor

WSTĘP	9
1. PODSTAWY FIZJOLOGICZNE I PSYCHOMOTORYCZNE	11
1.1. Co się dzieje w organizmie podczas rozgrzewki?	
1.2. Wpływ rozgrzewki na układ nerwowy, mięśniowy i krążenia	
1.3. Wpływ na czas reakcji, siłę, wytrzymałość i skupienie	
1.4. Równowaga między pobudzeniem, a koncentracją	
1.5. Rozgrzewka jako element prewencji urazów	
2. METODYKA BUDOWANIA ROZGRZEWKI	17
2.1. Etapy rozgrzewki: ogólna, specjalistyczna, kierunkowa	
2.2. Dobór środków: intensywność, objętość, czas trwania	
2.3. Adaptacja: Liczebność grupy, a skuteczność	
2.4. Modele rozgrzewek: 5, 10, 15, 20 minut	
2.5. Częste błędy metodyczne - sposoby unikania	
3. SIŁA FIZYCZNA	26
3.1. Przygotowanie do chwytów, dźwigni i kontroli przeciwnika	
3.2. Ćwiczenia globalnie aktywujące, z naciskiem na mobilność	
3.3. Psychomotoryka w kontekście interwencji	
3.4. Przykładowe rozgrzewki (schematy 10-15-20 minut)	
4. ŚRODKI PRZYMUSU BEZPOŚREDNIEGO	36
4.1. Pałka służbowa typu Tonfa - mobilizacja i rytm	
4.2. Obrona przed niebezpiecznym narzędziem - reakcja i dystans	
4.3. Zakładanie kajdanek - precyzja manualna i funkcjonalna	

5. SPORTY WALKI	45
5.1. Boks, kickboxing, jiu-jitsu - specyfika rozgrzewki	
5.2. Praca w rytmie - dolne i górne partie ciała	
5.3. Uniki, balans, pozycja - elementy reakcyjne	
6. SYMULACJE INTERWENCYJNE	56
6.1. Specyfika przygotowania ruchowego	
6.2. Założenia przygotowania ruchowego	
7. WYSZKOLENIE STRZELECKIE I TRB	59
7.1. Przygotowanie psychoruchowe - koncentracja, stabilizacja	
7.2. Krótkie rozgrzewki (5 - 10 minut)	
8. AKTYWIZACJA W FORMIE GIER I ZABAW	63
8.1. Znaczenie dla układu nerwowego i atmosfery grupy	
8.2. Klasyfikacja: ogólna i kierunkowa	
8.3. Struktura: cel, liczba uczestników, czas trwania	
9. WYCISZENIE PO ZAJĘCIACH	71
9.1. Znaczenie powrotu do homeostazy	
9.2. Stretching dynamiczny i statyczny - dobór i zastosowanie	
9.3. Mobilizacja i rozluźnienie powysiłkowe	
10. ORGANIZACJA ROZGRZEWKI W PRAKTYCE	76
10.1. Prowadzenie rozgrzewki w różnych warunkach	
10.2. Rozgrzewka bez sprzętu i z pomocami dydaktycznymi	
10.3. Wskazówki dla instruktorów nieetatówych	
ZAKOŃCZENIE	83
BIBLIOGRAFIA	84

WSTĘP

Zanim zaczniemy - odpowiedz sobie na jedno proste pytanie: czy naprawdę wiesz, po co jest rozgrzewka?

Jeśli traktujemy ją jako przymusowy wstęp do zajęć albo jako moment, w którym można zmęczyć grupę wymyślnymi wariantami pompek, to znaczy, że coś zostało pominięte. Jako instruktorzy nie mamy prawa działać z przyzwyczajenia ani opierać się za każdym razem na tym samym schemacie. Naszym zadaniem jest przygotować funkcjonariuszy do głównego tematu zajęć, a nie pośpiesznie odhaczyć kolejny punkt konspektu.

Ta publikacja powstała dlatego, że przez lata widziałem zbyt wiele rozgrzewek, które niczemu nie służyły. Ćwiczący robili swoje, instruktor swoje, a efekt końcowy był nijaki. Brakowało aktywacji, reakcji i koncentracji. Tymczasem to my ponosimy odpowiedzialność za to, czy nasi podopieczni są gotowi fizycznie, psychicznie i technicznie do wykonania głównego zadania.

Rozgrzewka nie jest tłem do zajęć, lecz stanowi pierwszy etap i fundament jakości. Od niej zależy, czy w ogóle powstaną warunki do skutecznego treningu. Funkcjonariusz, który nie jest właściwie przygotowany do wysiłku, nie wykona poprawnie techniki, nie utrzyma tempa i nie będzie w stanie skupić się na szczegółach.

To opracowanie jest skierowane do instruktorów Policji - etatowych i nieetatowych, prowadzących zajęcia z zakresu technik interwencyjnych, taktyki, strzelectwa oraz wyszkolenia specjalistycznego. Do tych, którzy mają świadomość, że odpowiedzialność za grupę zaczyna się już na samym początku zajęć.

Każdy rozdział dotyczy innego obszaru pracy, od technik interwencyjnych i sportów walki, po przygotowanie do strzelań i treningów symulacyjnych. Wszystko podporządkowane jednemu celowi: bezpiecznemu i profesjonalnemu prowadzeniu zajęć.

Niniejsza publikacja nie jest zbiorem gotowych ćwiczeń ani instrukcją do bezrefleksyjnego kopiowania. Jej celem jest uporządkowanie myślenia instruktora i pokazanie, jak dobrać środki przygotowania ruchowego do charakteru zajęć i realnych warunków służby. Jeśli choć jeden element sprawi, że Twoje zajęcia będą prowadzone lepiej i bardziej świadomie, ta publikacja spełniła swoje zadanie.

ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY FIZJOLOGICZNE I PSYCHOMOTORYCZNE

Zanim przejdziemy dalej - trzeba jasno określić, co tak naprawdę dzieje się w organizmie podczas tej fazy? Chodzi o konkretne procesy fizjologiczne i reakcje nerwowo-mięśniowe, które mają wpływ na jakość dalszych działań.

Dobrze przeprowadzona rozgrzewka poprawia szybkość reakcji, precyzję ruchu, gotowość psychiczną. Zwiększa elastyczność tkanek, uruchamia mechanizmy regulujące temperaturę, poprawia ukrwienie mięśni i pobudza układ nerwowy do efektywnej pracy.

Jako instruktorzy mamy obowiązek rozumieć te procesy i świadomie je uruchamiać. Bez tego rozgrzewka staje się pustą formą. W tym rozdziale pokazuję, co dzieje się z organizmem funkcjonariusza, kiedy rozgrzewka jest przeprowadzona prawidłowo oraz dlaczego to ma znaczenie dla bezpieczeństwa, skuteczności i jakości zajęć.

1.1. Co się dzieje w organizmie podczas rozgrzewki?

Rozgrzewka uruchamia szereg reakcji fizjologicznych, które mają bezpośredni wpływ na jakość dalszej aktywności. Podstawowym celem jest przystosowanie układu krążenia, oddechowego, nerwowego oraz mięśniowego do intensywniejszego wysiłku.

Oznacza to w praktyce:

- wzrost temperatury mięśni i tkanek głębokich - poprawa ich elastyczność oraz zmniejsza ryzyko kontuzji
- przyspieszenie krążenia krwi - zwiększa dostarczanie tlenu, składników odżywczych oraz substancji energetycznych do pracujących mięśni
- zwiększenie objętości oddechowej - przygotowuje organizm do intensywniejszej wymiany gazowej
- pobudzenie układu nerwowego - wpływa na szybkość reakcji, koordynację oraz precyzję ruchu




Podniesienie temperatury ciała o 1–2°C powoduje istotne zmiany w metabolizmie i funkcjonowaniu mięśni. Dochodzi do ułatwienia przewodnictwa nerwowego, zwiększenia aktywności enzymów odpowiedzialnych za produkcję energii oraz lepszej synchronizacji jednostek motorycznych, np. szybki chwyt za nadgarstek oponenta. Wzrost temperatury powoduje również zwiększenie objętości i płynności mazi stawowej, to znaczy lepsze „smarowanie stawów”, co sprzyja płynności ruchu.

Rozgrzewka poprawia także funkcje psychomotoryczne - koncentrację, percepcję bodźców i podejmowanie decyzji. Osoba nierozgrzana, nawet sprawna fizycznie, ma spowolnione reakcje, mniejszą precyzję i wyższe ryzyko błędów.

W warunkach szkoleniowych i służbowych ma to bezpośrednie przełożenie na jakość treningu oraz bezpieczeństwo funkcjonariuszy.

1.2. Wpływ rozgrzewki na układ nerwowy, mięśniowy i krążenia

Faza wstępna do zajęć wpływa bezpośrednio na trzy główne układy organizmu, które decydują o jakości ruchu, skuteczności działania oraz bezpieczeństwie funkcjonariusza podczas zajęć służbowych.

WPŁYW ROZGRZEWKI NA UKŁADY FUNKCJONALNE ORGANIZMU		
Układ nerwowy	Układ mięśniowy	Układ krążenia
<ul style="list-style-type: none"> • zwiększenie pobudliwości neuronów ruchowych • skrócenie czasu reakcji na bodźce • poprawa koordynacji nerwowo-mięśniowej • sprawniejsze przewodzenie impulsów nerwowych do mięśni 	<ul style="list-style-type: none"> • podniesienie temperatury mięśni • zwiększenie elastyczności włókien mięśniowych • poprawa przepływu krwi i metabolizmu w tkance mięśniowej • lepsza współpraca jednostek motorycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • przyspieszona praca serca • zwiększona objętość minutowa serca • przesunięcie przepływu krwi do aktywnych grup mięśniowych • poprawione dostarczanie tlenu i składników energetycznych
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>EFEKT</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>EFEKT</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		
Szybsza reakcja, precyzyjne wykonanie zadania ruchowego oraz lepsze przystosowanie do zmieniających się warunków.	Zwiększona wydajność, mniejsza podatność na urazy, gotowość do wykonywania intensywnych zadań ruchowych.	Zdolność do utrzymania tempa pracy bez spadków wydolności organizmu, przy jednoczesnym zapobieganiu przeciążeniom.

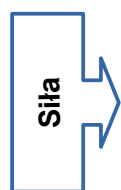
1.3. Wpływ na czas reakcji, siłę, wytrzymałość i skupienie

W etapie wstępnym nie tylko przygotowujemy ciało do wysiłku, wpływa on również na konkretne zdolności motoryczne i psychiczne, które decydują o jakości wykonania zadania. Odpowiednio dobrane działania - na etapie przygotowania wstępnego mogą poprawić szybkość reakcji, zwiększyć zdolność do generowania siły, wydłużyć czas pracy na wysokim poziomie intensywności oraz ułatwić koncentrację.

EFEKTY ROZGRZEWKI: REAKCJA, SIŁA, WYTRZYMAŁOŚĆ I SKUPIENIE



Aktywacja układu nerwowego skraca drogę impulsu od bodźca do wykonania ruchu. Oznacza to szybszą odpowiedź na zagrożenie, zmianę sytuacji taktycznej czy komendę prowadzącego. Poprzez dynamiczne elementy rozgrzewki można pobudzić zmysły, przyspieszyć reakcje odruchowe i poprawić decyzyjność, np. reakcja na bodziec dźwiękowy.



Rozgrzany mięsień posiada zwiększoną podatność na generowanie siły eksplozywnej i statycznej. Podniesienie temperatury, ukrwienie oraz aktywacja jednostek motorycznych pozwalają lepiej angażować większe grupy mięśniowe i utrzymać napięcie bez ryzyka przeciążenia. Dotyczy to m.in. sytuacji kontaktowych, chwytów, przytrzymania i pracy w parach.



Przygotowanie organizmu podczas części wstępnej wpływa na efektywność systemów energetycznych. Przyspieszenie tętna, rozruch układu oddechowego, a także rozpoczęcie produkcji energii w mięśniach pozwalają na lepsze znoszenie wysiłku długotrwałego. Jest to podstawa w przypadku ćwiczeń ciągłych, torów przeszkód czy dłuższych symulacji.



Rozgrzewka stanowi również moment przejścia do stanu pełnej uwagi. Poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń, zmienność bodźców, pracę w rytmie oraz krótkie sekwencje reakcyjne można zwiększyć poziom czujności i zaangażowania. Brak koncentracji często wynika z braku pobudzenia - dobrze zaplanowana rozgrzewka niweluje to ryzyko.

1.4. Równowaga między pobudzeniem, a koncentracją

Przygotowanie do zajęć nie kończy się na pobudzeniu układu krążenia czy mięśni. Z perspektywy prowadzącego zajęcia instruktora równie ważne jest osiągnięcie stanu psychofizycznego, który umożliwi pełne zaangażowanie w zadania techniczne, taktyczne oraz strzeleckie. Zbyt niskie pobudzenie skutkuje ospałością i brakiem czujności. Zbyt wysokie natomiast powoduje nerwowość, utratę precyzji i zwiększone ryzyko popełnienia błędów. Dlatego warto świadomie kształtować stan równowagi między aktywizacją układu nerwowego, a kontrolą poznawczą.

Oznacza to w praktyce:

- **ćwiczący jest odpowiednio pobudzony** – jego układ nerwowy przestawił się ze stanu spoczynku na tryb gotowości (reakcje są szybsze, mięśnie bardziej reaktywne, zmysły wyostrzone)
- **ćwiczący nie jest przeciążony** – nie występuje nadmierne napięcie, nerwowość, drżenie rąk czy problemy z koncentracją
- **ćwiczący jest czujny**, nie spięty
- **ćwiczący reaguje szybko**, ale nie impulsywnie
- **ćwiczący ma aktywny układ nerwowy**, zachowuje kontrolę poznawczą i technikę

EFEKTYWNA AKTYWACJA: CZEGO UNIKAĆ, CO WPROWADZAĆ

UNIKAĆ	WPROWADZAĆ	PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA
<ul style="list-style-type: none">• monotonnych ćwiczeń bez celu• zbyt szybkiego tempa bez przygotowania• powtarzanie tego samego schematu w każdej grupie• ćwiczeń „dla zasady - zawsze tak się robi”• braku fazy koncentracji	<ul style="list-style-type: none">• zadania z reakcją na sygnał (dźwięk, wzrok, dotyk)• stopniowe zwiększanie intensywności z kontrolą oddechu• dostosowanie aktywacji do celu zajęć• ruchy angażujące uwagę, refleks i decyzje• wyciszenie i stabilizacja przed częścią główną	<ul style="list-style-type: none">• skoki w miejscu – reaguj na kolor pokazanego przedmiotu (np. czerwony znacznik = padnij)• marsz w miejscu - 10 wdechów nosem - wydechów ustami, potem przejście do truchtu z rytmem oddechowym• uniki i zmiany kierunku na sygnał głosowy: „przód, „dół, bok”• przysiad z zatrzymaniem w napięciu-kontrolowanym wydechem (3 sekundy - dolna pozycja)

PRZYKŁADOWY MODEL PODSTAWOWEJ ROZGRZEWKI PSYCHOFIZYCZNEJ

Poniżej przedstawiam prostą strukturę, która pozwala osiągnąć właściwy stan pobudzenia i koncentracji u funkcjonariuszy, niezależnie od miejsca i tematu zajęć.

Etap	Czas trwania	Cel	Przykładowe ćwiczenia
Pobudzenie ogólne	2 – 3 minuty	Wejście w stan czujności, podniesienie tętna	<ul style="list-style-type: none"> · marsz - 4 kroki · wdech nosem - 4 · wydech ustami - przejście do truchtu z rytmem oddechowym · skip A, B, C · krążenia RR (przód, tył, · pajacyki · marsz z przyspieszeniem · przysiady dynamiczne (kontrolowany ruch)
Napięcie i rytm	2 – 3 minuty	Świadoma praca z napięciem mięśni i oddechem	<ul style="list-style-type: none"> · ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) · przysiady z zatrzymaniem w dolnym położeniu · deska - 20-30 sek
Koncentracja i kontrola	3 – 4 minuty	Przejdźcie do pracy poznawczej i refleksu	<ul style="list-style-type: none"> · ćwiczenie w parach „gra w łapki” · ćwiczenie „reakcja na gest” · deska z uniesieniem ręki na sygnał
Gotowość zadaniowa	2 – 3 minuty	Stan koncentracji dynamicznej	<ul style="list-style-type: none"> · „padnij, powstań - start” na odcinku 5m · przejście w niskie pozycje (leżenia, siady) i zmiany kierunku

PAMIĘTAJ – Stosuj ćwiczenia, które są dobrze znane Tobie oraz grupie. Istotne jest to czy dane ćwiczenie faktycznie przygotowuje do dalszych działań, nie liczba jego powtórzeń.

1.5. Rozgrzewka jako element prewencji urazów

W codziennej praktyce zauważyłem, że urazy nie biorą się z przypadków, najczęściej wynikają z zaniedbań, rutyny i pośpiechu. Właściwe przygotowanie organizmu do wysiłku to jeden z najprostszych, a jednocześnie najbardziej niedocenianych sposobów zapobiegania kontuzjom. Nie w tym rzecz by pomachać ramionami w miejscu, a do tego podskakiwać. Należy wziąć pod uwagę świadome zabezpieczenie aparat ruchu i układu nerwowego przed założonym w części głównej wysiłkiem.

Wystarczy kilka powtarzanych błędów:

- pominięcie aktywacji
- brak przygotowania stawów do obciążenia
- niewłaściwe tempo przejścia do ćwiczeń głównych

Aby doszło do urazów mięśniowych, naderwań, przeciążeń stawów czy odcinka lędźwiowego. Wielu z nich można by uniknąć, gdyby rozgrzewka była traktowana jako **element profilaktyki zdrowotnej**.

ELEMENTY ROZGRZEWKI UKIERUNKOWANE NA PROFILAKTYKĘ URAZOWĄ

Segment rozgrzewki	Cel profilaktyczny	Przykładowe ćwiczenia
Mobilizacja stawów	Zwiększenie zakresu ruchu, poprawa nawilżenia	· krążenia: stóp, kolan, bioder, nadgarstków, barków · wymachy nóg w przód i w bok
Aktywacja mięśni głębokich	Ochrona kręgosłupa, stabilizacja postawy	· deska - 20-30 sek. · martwy robak (dead bug) · wznosy bioder w leżeniu
Kontrolowane napięcie	Zabezpieczenie mięśni przed szarpnięciem i przeciążeniem	· przysiady z pauzą ugięcia ramion w podporze przodem z fazą ekscentryczną (pompki) · pozycja wykroczo - zakroczo
Koordynacja i równowaga	Zapobieganie skręceniom i upadkom w ruchu dynamicznym	· poruszanie się w niskich pozycjach, np. low walk · równowaga na jednej nodze z wymachem ramion przód, tył · jw. „z zamkniętymi oczami”, na komendę

ROZDZIAŁ 2

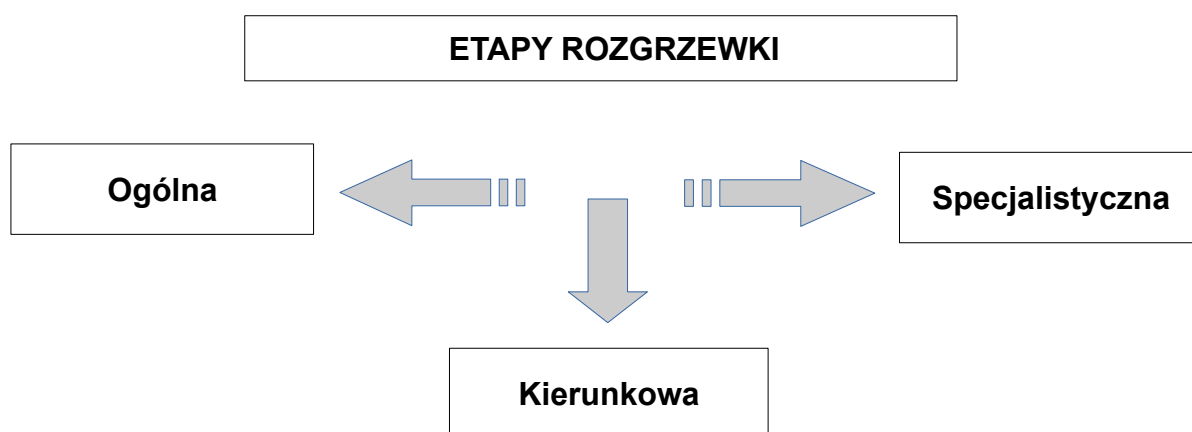
METODYKA BUDOWANIA ROZGRZEWKI

Skuteczność przeprowadzonych zajęć zależy od tego, w jakim stanie fizycznym i mentalnym funkcjonariusz przystępuje do realizacji zadań. Dlatego rozgrzewka nie może być traktowana jako dodatek, natomiast musi być świadomie zaplanowanym oraz metodycznie przeprowadzonym procesem przygotowującym organizm do wysiłku.

W tym rozdziale omawiam zasady metodycznego planowania rozgrzewki, z uwzględnieniem etapów jej przebiegu, doboru środków, warunków oraz czasu. Zawarłem również modele o różnym czasie trwania, a także najczęstsze błędy.

2.1. Etapy rozgrzewki: ogólna, specjalistyczna, kierunkowa

Prawidłowo zaplanowana rozgrzewka powinna być procesem stopniowym i logicznie uporządkowanym. W praktyce najlepiej sprawdza się podział na trzy etapy: ogólny, specjalistyczny i kierunkowy. Ich zadaniem jest stopniowe przygotowanie organizmu do części głównej zajęć - z taktyki i techniki interwencji, wyszkolenia strzeleckiego, działań taktycznych czy wysiłku fizycznego kształtującego sprawność motoryczną. Pominięcie któregoś z tych etapów może obniżyć skuteczność zajęć i zwiększyć ryzyko kontuzji.



ETAPY PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO

Etap	Cel	Przykładowe ćwiczenia
<p>CZĘŚĆ OGÓLNA</p> <p>czas trwania: 3 - 5 minut</p> <p>w zależności od poziomu wytrenowania grupy i temperatury otoczenia</p>	<p>Podniesienie temperatury ciała, uruchomienie krążenia oraz aktywizacja podstawowych grup mięśniowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trucht w miejscu lub po obwodzie sali/boiska • wymachy, krążenia ramion i bioder • skrętoskłony, marsz dynamiczny • ćwiczenia w podporach, deski, rotacje tułowia
<p>CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA</p> <p>czas trwania: 5 - 8 minut</p> <p>wzrasta intensywność, pojawia się lekka zadyszka</p>	<p>Nawiązuje do charakteru zaplanowanych zajęć. Obejmuje ćwiczenia angażujące te partie mięśni, które będą najintensywniej pracować podczas głównego wysiłku.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • niskie pozycje i przejścia do klęk (przygotowanie do ćwiczeń interwencyjnych) • reakcje na komendę głosową (np. padnij, sprint) • zmiany pozycji z niskiej do wysokiej i odwrotnie • aktywacja obręczy barkowej i kończyn górnych, np. przed zajęciami z wyszkolenia strzeleckiego • praca nad mobilnością biodra, stawy skokowe, nadgarstki
<p>CZĘŚĆ KIERUNKOWA</p> <p>czas trwania: 5 - 10 minut</p> <p>organizm jest już gotowy do wysiłku, ale nie jest jeszcze obciążony</p>	<p>Przygotowuje bezpośrednio do zaplanowanej formy aktywności na danym bloku szkoleniowym. Wprowadza ruchy o bardzo zbliżonej strukturze do głównych zadań.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dynamiczne wejścia w przestrzeń (imitacja wejścia do pomieszczenia), • reakcja na bodziec (komenda, gwizdek, światło) • ćwiczenia z atrapą broni, kajdankami lub pałką służbową • praca w parach z elementami kontaktu fizycznego

2.2. Dobór środków: objętość, czas trwania, intensywność

Dobór odpowiednich środków treningowych w rozgrzewce powinien wynikać z celu zajęć, stanu przygotowania funkcjonariuszy oraz warunków zewnętrznych. Instruktor musi podjąć decyzję nie tylko co zastosować w części wstępnej zajęć, ale również jak mocno, jak długo i w jakiej ilości.

OBJĘTOŚĆ

Objętość to łączna liczba powtórzeń, seria ćwiczeń lub ich zakres czasowy. W zależności od typu zajęć, rozgrzewka może zawierać **więcej ćwiczeń ogólnych** (np. w treningu wytrzymałościowym) lub **bardziej skoncentrowane ćwiczenia kierunkowe** (np. przy wyszkoleniu strzeleckim lub interwencyjnym).

Zalecenia (orientacyjne):

- Rozgrzewka ogólna: 5 - 8 ćwiczeń × 10 - 20 powtórzeń
- Specjalistyczna: 4 - 6 ćwiczeń funkcjonalnych (np. pozycje niskie, zmiany kierunku)
- Kierunkowa: 3 - 5 prób zbliżonych do zadania (np. scenariusze, reakcje)

CZAS TRWANIA

Czas powinien być dostosowany do:

- poziomu wytrenowania funkcjonariuszy
- rodzaju wysiłku, który nastąpi po rozgrzewce
- warunków pogodowych i pory dnia

Standardowe czasy trwania:

- krótkie zajęcia taktyczne lub szkoleniowe: 10 - 12 minut
- intensywne bloki interwencyjne lub strzeleckie: 12 - 15 minut
- zajęcia ogólnorozwojowe lub terenowe: 15 - 20 minut

INTENSYWNOŚĆ

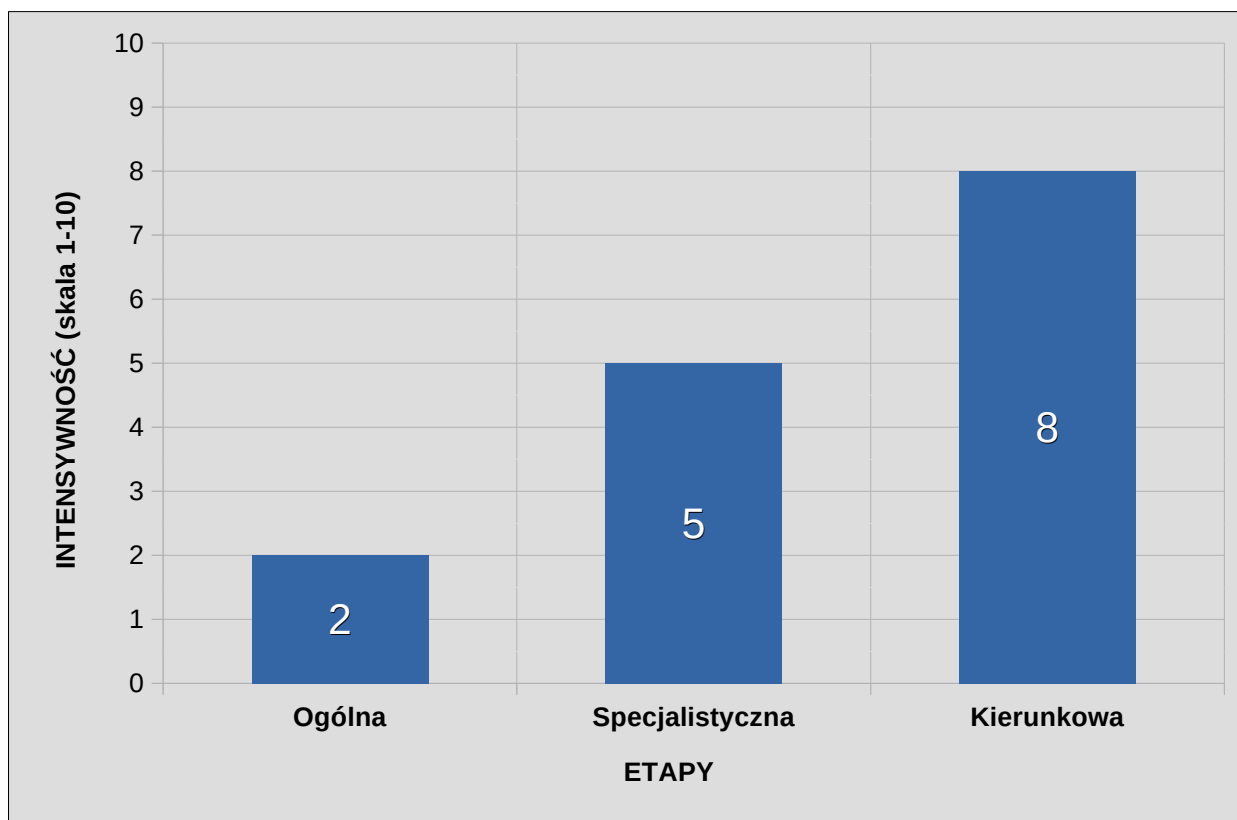
Intensywność to poziom wysiłku, jaki generują zastosowane środki. W rozgrzewce nie chodzi o zmęczenie, ale o **płynne podniesienie tętna i pobudzenie układu nerwowego**. Zbyt niska intensywność sprawia, że organizm nie osiąga gotowości do działania. Zbyt wysoka natomiast może obciążyć układ mięśniowy jeszcze przed rozpoczęciem głównej części zajęć.

Przykład:

- niski poziom - marsz, krążenia, statyczne ćwiczenia mobilizujące
- umiarkowany - trucht, dynamiczne podpory, reakcje na komendę
- wysoki - sprinty na gwizdek, skoki z miejsca, dynamiczne uniki w parze

W praktyce rozgrzewka powinna przebiegać **od niskiej do umiarkowanej/intensywnej**, kończąc się elementami najbardziej zbliżonymi do tematu szkolenia.

STOPNIOWANIE INTENSYWNOŚCI W TRZECH ETAPACH ROZGRZEWKI



2.3. Adaptacja: Liczebność grupy, a skuteczność

Liczebność uczestników ma bezpośredni wpływ na przebieg, dynamikę i skuteczność rozgrzewki. Często się zdarza, że grupa jest zbyt liczna, zbyt mała, albo złożona z funkcjonariuszy o różnym poziomie sprawności.

LICZEBNOŚĆ GRUPY, A ORGANIZACJA ROZGRZEWKI

Liczba osób	Zalety	Wyzwania	Wskazówki
Mała grupa 2 - 6 osób	<ul style="list-style-type: none"> • możliwość indywidualnej korekty techniki i tempa • szybka komunikacja, płynność przejść • możliwość zastosowania bardziej złożonych form 	<ul style="list-style-type: none"> • trudność w utrzymaniu wysokiej intensywności bez elementów rywalizacji • ryzyko nadmiernego spowolnienia tempa przez jednego uczestnika 	<ul style="list-style-type: none"> • zastosuj mini stacje z rotacją zadań • angażuj funkcjonariuszy w ćwiczenia obustronne oraz w formie „na zmianę”. • wprowadź element zadaniowości lub rywalizacji czasowej
Średnia grupa 7 - 12 osób	<ul style="list-style-type: none"> • możliwość pracy w zespołach, parach • równowaga między kontrolą techniki, a dynamiką zajęć • elastyczność w zmianie formy organizacyjnej (koło, szereg, stacje) 	<ul style="list-style-type: none"> • ryzyko rozjechania się grupy przy różnym poziomie sprawności • konieczność szybkiego reagowania na rozproszenie uwagi 	<ul style="list-style-type: none"> • zastosuj jasne komendy, pokazuj ćwiczenie w centrum grupy • wyznacz lidera/pomocnika, który kontroluje jedną część grupy • przejdź z formy liniowej na kołową lub węższą - dla lepszej kontroli
Duża grupa 13+ osób	<ul style="list-style-type: none"> • możliwość organizacji większych, bardziej dynamicznych gier ruchowych • większy efekt motywacyjny wynikający z obecności innych 	<ul style="list-style-type: none"> • trudność w kontrolowaniu techniki wykonania • ryzyko obniżenia intensywności u osób mniej zaangażowanych • potrzeba operowania głośnym i wyraźnym głosem (lub sygnałem dźwiękowym) 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuj prostą strukturę rozgrzewki, ogranicz liczbę zmian ustawienia • utrzymuj tempo - nie przerywaj rytmu pokazami, ogranicz tłumaczenia do minimum

2.4. Modele rozgrzewek: 5, 10, 15, 20 minut

Czas dostępny na rozgrzewkę nie zawsze zależy od instruktora. Harmonogram zajęć, warunki atmosferyczne, miejsce, a także gotowość grupy - wszystko to ma wpływ na czas do przygotowania organizmu. Dlatego każdy prowadzący powinien mieć gotowe modele rozgrzewek dostosowane do różnych wariantów czasowych. Niezależnie od tego, czy jest to 5, 10, 15 czy 20 minut - rozgrzewka ma spełniać swój cel: **przygotować fizycznie i psychicznie do konkretnego zadania.**

PLANOWANIE ROZGRZEWKI: OD 5 DO 20 MINUT

MODEL - 5 minut

grupa musi być bez przerwy w ruchu

Kiedy stosować:

- przy ograniczonym czasie
- w miejscu szkolenia
- jako uzupełniająca przed powtórzonym blokiem

Struktura:

- 1 minuta - dynamiczny marsz/bieg + krążenia ramion, bioder
- 2 minuty - mobilizacja stawów (kręgosłup, biodra, barki) w ruchu
- 2 minuty - ćwiczenia reakcyjne (komendy głosowe, padnij/unik/sprint)

MODEL - 10 minut

uniwersalna, wymaga przejścia między ćwiczeniami

Kiedy stosować:

- przed zajęciami z technik interwencji
- w szkoleniu strzeleckim, gdzie występuje element reakcji
- jako podstawowa rozgrzewka dla grupy średniej

Struktura:

- 2 minuty - aktywacja tętna (skipy, przysiady, wymachy w miejscu)
- 3 minuty - mobilność dynamiczna + rotacje w podporach
- 3 minuty - ćwiczenia w parach (reakcja, balans, przemieszczenia)
- 2 minuty - krótkie zadanie zespołowe

MODEL - 15 minut

funkcjonalna, zróżnicowania intensywność

Kiedy stosować:

- przed zajęciami z walki wręcz, taktyki i techniki
- gdy grupa wymaga dłuższego pobudzenia oraz koncentracji

Struktura:

- 3 minuty - pobudzenie układu krążeniowo-oddechowego (praca w miejscu i w ruchu)
- 4 minuty - aktywna mobilizacja całego ciała (również z krótkim podporami, stabilizacją)
- 5 minut - zadania w parach lub z przyborem (pałka, tarcza, gumy)
- 3 minuty - reakcja na bodziec: głos, kierunek, dotyk, sygnał

MODEL - 20 minut

pełna, specjalistyczna jednostka przygotowania

Kiedy stosować:

- przed intensywnymi zajęciami z dużym obciążeniem: walka, tor przeszkód, elementy taktyki specjalnej

Struktura:

- 3 minuty - uruchomienie układu krążenia (marsz, skip, rotacje)
- 5 minut - dokładna mobilność i kontrola zakresów ruchu (głównie biodra, odcinek lędźwiowy, obręcz barkowa)
- 5 minut - ćwiczenia siłowo-dynamiczne (wspięcia, wypady, przysiady, wzmocnienie CORE)
- 5 minut - zadania scenariuszowe (praca w trójkach, symulacje zagrożeń, reakcja na przeciwnika)
- 2 minuty - płynne wyciszenie, kontrola oddechu, spokojne przejścia do zadania głównego

Wskazówki dla instruktora

1. Zawsze dopasowuj czas rozgrzewki do celu zajęć i poziomu grupy.
2. Unikaj „spacerowych” rozgrzewek - nawet 5 minut musi być intensywne.
3. W modelach 10+ minutowych uwzględnij przynajmniej jeden element reakcji na bodziec.
4. Modele 15 i 20 minutowe pozwalają na świadome wprowadzenie tematyki głównej już w trakcie rozgrzewki.
5. Obserwuj grupę: **spadek koncentracji = zmiana formy przygotowania**

2.5. Częste błędy metodyczne - sposoby unikania

Nie każda rozgrzewka prowadzona przez instruktora faktycznie przygotowuje do części głównej. Czasem mimo dobrych chęci zajęcia wyglądają na chaotyczne, przegadane albo wręcz niebezpieczne.

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE BŁĘDY METODYCZNE - JAK ICH UNIKAĆ

PRZEGADANIE POCZĄTKU

Rozgrzewka nie jest wykładem. Jeżeli instruktor na starcie tłumaczy dłużej niż 2 minuty wtedy grupa traci koncentrację.

Co zamiast tego:

- tłumacz ćwiczenia w ruchu, pokazując na bieżąco
- używaj prostych komend i sygnałów

Mów krótko, potem działaj - tempo zrobi robotę

SKOMPLIKOWANE UKŁADY

Jeśli ćwiczenie wymaga tłumaczenia przez 2 minuty, to znaczy, że nie nadaje się na ten etap. W rozgrzewce liczy się płynność, rytm i utrzymanie zaangażowania.

Co zamiast tego:

- proste wzorce ruchowe - takie, które każdy zna i rozumie
- nowości wprowadzać pojedynczo, najlepiej w środku części wstępnej

Unikaj rotacji, które powodują zamieszanie - proste wzorce

BRAK REAKCJI NA GRUPĘ

Rozgrzewka prowadzona według wcześniej nagranych planów. Instruktor nie patrzy, nie słucha, nie reaguje. Grupa jest już zmęczona lub znudzona. **To błąd, który psuje cały przekaz i obniża autorytet.**

Co zamiast tego:

- obserwuj, jeśli grupa się kręci, nie słucha - przyspiesz tempo
- widzisz zmęczenie - zmień formę, daj moment równowagi

Zawsze miej zapasowy wariant - reaguj na zachowanie

CZAS TRWANIA

25 minutowe przygotowanie organizmu do części głównej to już osobna jednostka treningowa. Z kolei 2 minuty to parodia rozgrzewki, nie przygotowanie. Ćwiczący, który nie jest rozgrzany, ryzykuje kontuzją i gorszą reakcją.

Co zamiast tego:

- dostosuj czas do rodzaju zajęć (5, 10, 15 lub 20 minut - jak w/w modelach)
- jeśli masz mało czasu - skup się na intensywności, nie liczbie ćwiczeń
- ustal ramy czasowe z zegarkiem w ręku - nie na wyczucie

Trzymaj się modelu 5 - 20 minut

BRAK POWIĄZANIA Z CELEM ZAJĘĆ

Rozgrzewka oderwana od tematu to stracona szansa. Jeśli rozgrzewasz przed zajęciami z wyszkolenia strzeleckiego, a robisz tylko krążenia ramion i burpees (padnij-powstań) - to nie działa. Musisz przygotować ciało i głowę **do konkretnego zadania**, które zaraz nastąpi.

Co zamiast tego:

- zastosuj elementy zbliżone do tego, co za chwilę - np. praca w podporze, reakcje, chwyt, przenoszenie ciężaru ciała
- niech rozgrzewka zacznie już wprowadzać w temat główny zajęć

Zastosuj elementy tematyczne

ĆWICZENIA BEZ SENSU LUB POWIĄZANE Z RYZYKIEM

Często w rozgrzewce pojawiają się ćwiczenia, które niczemu nie służą albo wręcz mogą zaszkodzić, np. głębokie przysiady na nie przygotowanych (nie rozgrzanych) stawach kolanowych, wysoki skok bez przygotowania stawów skokowych, długie podpory statyczne bez wcześniejszego, odpowiedniego przygotowania stawów: ramiennych, łokciowych czy nadgarstkowych - **to nie jest profesjonalne.**

Co zamiast tego:

- ćwiczenie ma mieć sens, miejsce i uzasadnienie
- przemyśl, czy dane ćwiczenie przygotowuje do tematu zajęć
- zwracaj uwagę na warunki - zimne lub śliskie podłoże, zbyt długi kontakt z gruntem

Oceniaj sens i bezpieczeństwo

ROZDZIAŁ 3

SIŁA FIZYCZNA

Siła fizyczna to podstawa sprawności funkcjonariusza Policji - niezależnie od pionu, w jakim pełni służbę. Stanowi przede wszystkim zdolność do generowania mocy, utrzymywania stabilizacji oraz wykonywania zadań w warunkach dynamicznych.

W tym rozdziale wskaże, w jaki sposób integrować elementy treningu siłowego z rozgrzewką i przygotowaniem do zajęć interwencyjnych. Skupię się również na błędach, jakie często popełniają instruktorzy i uczestnicy zajęć, oraz na sposobach ich eliminacji.

3.1. Przygotowanie do chwytów, dźwigni i kontroli przeciwnika

Zanim funkcjonariusz przejdzie do nauki technik interwencyjnych, jego organizm musi być odpowiednio przygotowany do pracy w warunkach, w których oddziaływanie siły występuje w różnych płaszczyznach. Chwyty, dźwignie i elementy kontroli wymagają również stabilizacji oraz mobilności.

W rozgrzewce ukierunkowanej na pracę w parach (z przeciwnikiem) trzeba uwzględnić kilka elementów:

- **pobudzenie obręczy barkowej i kończyn górnych** - w chwytach i dźwigniach pełni podstawową rolę w przenoszeniu siły z tułowia
- **aktywizację mięśni głębokich i powierzchniowych, tzw „centrum” (core)** - z tułowia zaczyna się każda kontrola
- **przygotowanie stawów łokciowych i nadgarstkowych** - szczególnie podatnych na przeciążenia przy dźwigniach
- **nauka napięcia i rozluźnienia w dynamicznym kontakcie** - w tym momencie ciało musi być gotowe do natychmiastowej zmiany napięcia

UKIERUNKOWANE ĆWICZENIA, PRZYGOTOWUJĄCE DO CHWYTÓW, DŹWIGNI, KONTROLI PRZECIWNIKA

Obszar działania	Cel	Przykładowe ćwiczenia
Pobudzenie obręczy barkowej i kończyn górnych	Przenoszenie siły z tułowia na ramiona i dłonie, stabilność barków	<ul style="list-style-type: none"> • dotykanie barku w podporze przodem (shoulder taps) • unoszenie barków w podporze przodem • pompki z zatrzymaniem ruchu • wymachy ramion w desce bokiem
Aktywizacja core	Kontrola tułowia jako baza dla pracy rąk i nóg	<ul style="list-style-type: none"> • deska z przenoszeniem ramienia • naprzemienne skręty tułowia z piłką • deska z rotacją • pozycja martwego robaka (dead bug)
Przygotowanie stawów łokciowych i nadgarstkowych	Zmniejszone ryzyko przeciążeń przy dźwigniach i szarpnięciach	<ul style="list-style-type: none"> • krążenia nadgarstków • podpór na pięściach i dłoniach (naprzemiennie) • ruchy rotacyjne przedramion
Napięcie i rozluźnienie w kontakcie	Gotowość do zmiany napięcia mięśniowego w odpowiedzi na opór przeciwnika	<ul style="list-style-type: none"> • przepychanie w parach (na barki lub dłonie) • praca z oporem partnera w staniu • pchanie i cofanie z zatrzymaniem ruchu

Wskazówki dla instruktora

1. Nie zaczynaj od siłowania się - zaczynaj od **świadomości napięcia**.
2. Obserwuj, czy ćwiczący nie nadrabiają siłą rąk tego, co powinno iść z tułowia.
3. Praca w parach, w rozgrzewce powinna mieć charakter **kontrolowanej konfrontacji**, nie rywalizacji.
4. Jeśli ćwiczenia są wykonywane z gumami lub obciążeniem, pilnuj **techniki i zakresów** - nie dopuszczaj do kompensacji.
5. Zmieniaj rolę aktywny/pasywny - rozgrzewka uczy też **świadomego oddawania kontroli**.

3.2. Ćwiczenia globalnie aktywujące, z naciskiem na mobilność

W tej części skupiam się na ćwiczeniach, które angażują całe ciało i jednocześnie uruchamiają zakresy ruchu potrzebne w interwencji. Chodzi o dynamiczne, często złożone ruchy, które przygotowują funkcjonariusza do pracy w pozycjach wymuszonych, pod presją i w zmiennych warunkach. Ćwiczenia te powinny znaleźć się w każdej rozgrzewce - niezależnie, czy przygotowujemy się do zajęć z taktyki, walki wręcz czy szkolenia strzeleckiego.

Stawiaj na zestawy, które są proste do nauczenia, efektywne i nie wymagają wyszukanego sprzętu. Nie w tym rzecz aby przeprowadzić pokaz fitness, to ma działać!

Na co zwracać uwagę:

- **angażowanie wielu grup mięśniowych w jednym ruchu** - nie rozgrzewamy oddzielnie nóg, barków i tułowia - ciało w interwencji nie działa segmentami, tylko jako całość. Ćwiczenia mają wywoływać zintegrowaną pracę mięśniową - od stóp po obręcz barkową. Ruch ma być dynamiczny, ale kontrolowany, np. przejście z podporu do przysiadu (uruchamia mobilność bioder oraz aktywizuje core)
- **wymuszenie pełnego zakresu w stawach: biodrowych, kolanowych, barkowych** - zbyt wiele kontuzji w Policji bierze się z ograniczonego zakresu ruchu, np. biodro nie „pójdzie” w wykroku, bark zablokuje się przy obaleniu. Ćwiczenia mają nie tylko przygotować stawy, ale też przywracać ich pełną użyteczność np. przysiad z rotacją - uruchamia biodra i plecy w pełnym zakresie
- **kontrola ciała w ruchu, aktywizacja układu nerwowego** - wiele osób jest silnych „statycznie”, ale gubi się, gdy trzeba utrzymać równowagę w ruchu. Dlatego należy kontrolować aby rozgrzewka uruchamiała **czucie głębokie** i przygotowywała do reagowania na zmianę środka ciężkości, np. przeskoki z zatrzymaniem, ruchy z rotacją
- **praca na granicy siły i mobilności** - to tutaj powstaje prawdziwa funkcjonalność. Jeśli ktoś jest mobilny, ale bez odpowiedniego napięcia - nie przejmie kontroli. Jeśli ktoś jest silny, ale sztywny - nie dostosuje się do pozycji. Dlatego stawiaj na ćwiczenia, które zmuszają do utrzymania siły w skrajnym zakresie, np. tureckie wejścia bez ciężaru czy przysiady z rotacją

ZESTAW GLOBALNYCH ĆWICZEŃ Z NACISKIEM NA MOBILNOŚĆ

Cel ruchowy	Przykładowe ćwiczenia
Aktywizacja z kontrolą tułowia	<ul style="list-style-type: none">• przejścia z podporu do przysiadu• marsz w podporze z naprzemiennym przenoszeniem rąk• wstawanie zleżenia tyłem bez użycia rąk
Mobilność bioder i otwarcie klatki piersiowej	<ul style="list-style-type: none">• krążenia bioder w klęku podpartym• wykroki do boku z rotacją tułowia• przysiad z ramionami uniesionymi w górę
Kontrola równowagi i napięcia mięśni głębokich	<ul style="list-style-type: none">• przysiad z zatrzymaniem i rotacją tułowia• wykroki chodzone z zatrzymaniem• wznosy bioder jednonóż z uniesionymi ramionami
Świadoma praca z oddechem i napięciem mięśniowym	<ul style="list-style-type: none">• przysiad z zatrzymaniem i pełnym wydechem• ruchy skrętne tułowia w szerokim rozkroku, w rytmie oddechu• powolne przetaczanie stóp w staniu (z pięty na palce i powrót)

3.3. Psychomotoryka w kontekście interwencji

Zdolność do szybkiego reagowania, adaptowania ruchu i podejmowania decyzji w dynamicznym środowisku to jeden z najważniejszych komponentów skuteczności funkcjonariusza w terenie. Rozgrzewka nie powinna ograniczać się jedynie do przygotowania mięśni, ale musi też uruchamiać głowę. Psychomotoryka to obszar, który łączy układ ruchu z układem nerwowym. W wielu przypadkach to nie siła decyduje o przewadze, ale szybkość rozpoznania sytuacji i wybór właściwego działania. Dlatego w rozgrzewce powinien znaleźć się element reakcyjny, koordynacyjny lub decyzyjny, **wystarczy na to przeznaczyć kilka minut.**

W skrócie, psychomotoryka oznacza to, jak szybko reagujesz, jak precyzyjnie się poruszasz i jak dobrze koordynujesz swoje ciało w stresie.

Na co zwracać uwagę:

- **reakcja na bodziec wzrokowy, słuchowy lub dotykowy** - w rzeczywistości służbowej funkcjonariusz reaguje na nagły dźwięk, gest, zmianę postawy napastnika lub nieoczekiwany sygnał z otoczenia. W rozgrzewce warto wprowadzać krótkie ćwiczenia, które wymuszają natychmiastową reakcję na sygnał, np. gwizdek, kłaśnięcie, zmiana koloru kartki, dotyk partnera. To angażuje układ nerwowy i przygotowuje do realnych zadań, gdzie liczą się ułamki sekund
- **koordynacja ruchów kończyn górnych i dolnych** - np. bieg z równoczesnym sięganiem po środek przymusu bezpośredniego, czy manewry obronne, gdzie jedna kończyna blokuje, a druga wytrąca przeciwnika. W rozgrzewce warto stosować ćwiczenia, w których trzeba zachować rytm mimo asynchronicznych zadań dla rąk i nóg
- **zdolność do szybkiej zmiany pozycji** - przejście z klęku do stania, z leżenia do ruchu, szybki pad i błyskawiczne wstanie - te elementy stanowią naturalne przejścia w czasie interwencji, np. po wytrąceniu przeciwnika, przy zastąpieniu się przed rzutem czy konieczności błyskawicznego przemieszczenia się do osłony. Rozgrzewka powinna zawierać płynne i dynamiczne zmiany płaszczyzny pracy, np. pion, poziom, klęk, siad, obrót - bez przestojów i z utrzymaniem napięcia mięśniowego

- **orientacja w przestrzeni** - podczas interwencji bardzo łatwo stracić orientację - szczególnie w ciasnych pomieszczeniach, przy kilku osobach, w nocy lub przy ograniczonym polu widzenia. Ćwiczenia ujęte w rozgrzewce powinny uwzględniać poruszanie się w różnych kierunkach, rotację ciała, reakcje na partnera, a także działania z zamkniętymi oczami lub ograniczoną percepcją (np. z opaską na oczach i reakcją na głos). Takie elementy rozwijają świadomość przestrzenną i zaufanie do własnego ciała
- **decyzyjność pod presją czasu** - jeden z najważniejszych elementów. Nawet najlepiej wyszkolony funkcjonariusz, który zbyt długo analizuje sytuację może spóźnić się z podjęciem decyzji. W rozgrzewce warto zastosować elementy, które zmuszają do szybkiego wyboru, np. instruktor określa dwie komendy - ćwiczący musi wybrać, którą wykona. Taka forma działania uaktywnia korę przedczołową i ośrodki decyzyjne, przygotowując funkcjonariusza do złożonych sytuacji interwencyjnych

ZESTAW ĆWICZEŃ PSYCHOMOTORYCZNYCH WSPIERAJĄCYCH GOTOWOŚĆ

Cel aktywacyjny	Przykładowe ćwiczenia
Reakcja na bodziec dźwiękowy lub wizualny	<ul style="list-style-type: none"> • start do sprintu na klaśnięcie lub sygnał świetlny • unik lub pad w odpowiedzi na komendę • wybór kierunku biegu po gwizdku
Koordinacja kończyn i rytm ruchu	<ul style="list-style-type: none"> • naprzemienne klaśnięcia pod kolanem i nad głową w marszu • marsz z zatrzymaniem i nagłą zmianą kierunku na hasło • przeskoki z nogi na nogę z dotknięciem podłoża
Zmiana płaszczyzn i pozycji ciała	<ul style="list-style-type: none"> • przejście z przysiadu do leżenia przodem i do stania • pad bokiem i natychmiastowe wstanie z kontrolą • zmiana pozycji z klęku do sprintu, na komendę
Praca z partnerem - reakcja i decyzja	<ul style="list-style-type: none"> • reakcja na dotyk partnera (np. bark = pad, ramię = sprint) • wyścigi z nagłą zmianą kierunku przez prowadzącego • lustrzane odbicie: jeden prowadzi, drugi natychmiast naśladuje ruch

Wskazówki dla instruktora

1. Tego typu aktywację zaplanuj jako **ostatni etap rozgrzewki**.
2. **Praca na małym obszarze**, aby kontrolować przebieg i bezpieczeństwo.
3. Wykonuj również w parach - **dodaje to element presji i naturalnej rywalizacji**.
4. **Nie wydłużaj czasu trwania** - 3 - 5 minut dynamicznej aktywacji wystarczy, jeśli jest dobrze prowadzona.

3.4. Przykładowe rozgrzewki (schematy 10-15-20 minut)

Rozgrzewka jest początkiem zadania. To od niej zależy, czy funkcjonariusz wejdzie w trening gotowy fizycznie i mentalnie. Rzeczywistość: czas, miejsce, charakter zajęć, liczba uczestników często wymaga improwizacji. Ale improwizacja nie oznacza przypadkowości. Dlatego instruktor musi umieć **elastycznie dobierać ćwiczenia do warunków**, nie tracąc przy tym ich jakości ani metodyki. Ten podrozdział przedstawia gotowe schematy rozgrzewek w przedziałach czasowych 10, 15 i 20 minut. Każdy wariant oparty jest na **trójfazowej strukturze**:

- **Część ogólna** - pobudzenie układu krążenia i mięśniowego, aktywacja całego ciała
- **Część specjalistyczna** - ukierunkowana pod temat zajęć: interwencje, siła, technika, strzelanie
- **Dynamiczne pobudzenie psychomotoryczne** - jeśli czas i cel zajęć pozwala, warto włączyć elementy reakcji, koordynacji i szybkiego podejmowania decyzji

SCHEMAT CZASOWO–ZADANIOWY - WARIANT 10 MINUT

Czas	Zakres	Ćwiczenia	Wskazówki
Do 2 minut	Pobudzenie ogólne	<ul style="list-style-type: none"> • marsz • marsz dynamiczny • trucht • trucht + krążenia barków 	Tempo narastające, bez zatrzymywania
2 - 4 minuty	Mobilizacja	<ul style="list-style-type: none"> • krążenia bioder • krążenia stawów kolanowych (po wstępnym pobudzeniu) • krążenia stawów skokowych • rotacje tułowia 	Małe zakresy ruchu, kontrola postawy, wolne tempo, kolana prowadzone w osi palców stopy
4 - 6 minut	Aktywacja	<ul style="list-style-type: none"> • przysiad + wyprost ramion • wykrok naprzemienny 	Płynny rytm wykonywania ćwiczenia, bez siłowania
6 - 8 minut	Stabilizacja	<ul style="list-style-type: none"> • deska przód/bok/tył • krótkie serie 15–20s 	Nacisk na napięcie mięśni głębokich
8 - 10 minut	Pobudzenie specjalistyczne	<ul style="list-style-type: none"> • reakcja na komendę: start-stop – zmiana kierunku 	Gotowość, koncentracja, kontakt wzrokowy

Cel:

Szybkie przygotowanie organizmu do zajęć o umiarkowanej lub wysokiej intensywności przy bardzo ograniczonym czasie. Schemat możliwy do realizacji w sali, na strzelnicy, w korytarzu lub na zewnątrz.

Zastosowanie:

- zajęcia interwencyjne (techniki podstawowe)
- trening bezstrzałowy, krótkie strzelanie programowe

SCHEMAT CZASOWO-ZADANIOWY – WARIANT 15 MINUT

Czas	Zakres	Ćwiczenia	Wskazówki
Do 3 minut	Pobudzenie	<ul style="list-style-type: none">• marsz• trucht + skip A/B• trucht + krążenia ramion	Zwiększanie intensywności
3 - 6 minut	Mobilność	<ul style="list-style-type: none">• mobilizacja bioder• mobilizacja odc. piersiowego• mobilizacja barków	Stawiaj na płynność i kontrole oddechu
6 - 9 minut	Aktywacja globalna	<ul style="list-style-type: none">• przysiad z wyskokiem• martwy ciąg z gumą	Wykonywanie dynamiczne, ale z zachowaniem techniki
9 - 12 minut	Stabilizacja i kontrola	<ul style="list-style-type: none">• deska dynamiczna (naprzemienne unoszenie ręki lub nogi)• przenoszenie ciężaru z nogi na nogę	Przygotowanie pod chwyt
12 - 15 minut	Psychomotoryka	<ul style="list-style-type: none">• reakcja na bodziec + zejście do niskiej pozycji (półprzysiad, klęk, leżenie)	Bodziec - decyzja - ruch

Cel:

Pełniejsze przygotowanie do zajęć wymagających kontaktu fizycznego, pracy w parach oraz użycia siły funkcjonalnej.

Zastosowanie:

- techniki interwencji w parach
- trening siły funkcjonalnej
- zajęcia z zakładania kajdanek

SCHEMAT CZASOWO-ZADANIOWY - WARIANT 20 MINUT

Czas	Zakres	Ćwiczenia	Wskazówki
Do 4 minut	Pobudzenie	<ul style="list-style-type: none"> bieg wahadłowy ze zmianą tempa 	Wejście w rytm pracy
4 - 8 minut	Mobilność	<ul style="list-style-type: none"> mobilizacja bioder mobilizacja kręgosłupa mobilizacja barków mobilizacja nadgarstków 	Przygotowanie zakresów ruchu niezbędnych do pracy z bronią palną
8 - 12 minut	Aktywacja siłowa	<ul style="list-style-type: none"> przysiady wykroki pchanie/opór partnera 	Mała liczba powtórzeń przy krótkim czasie trwania. Pełna kontrola ruchu.
12 - 16 minut	Stabilizacja i lokomocja	<ul style="list-style-type: none"> poruszanie się na czworaka -przód/tył poruszanie się na czworaka przodem z zatrzymaniem poruszanie się w niskim półprzysiadzie 	Kontrola osi ciała podczas ruchu i zmiany pozycji
16 - 20 minut	Gotowość bojowa	<ul style="list-style-type: none"> reakcja na komendę + przyjęcie określonej postawy strzeleckiej 	Szybka reakcja na komendę, kontrolowane przyjęcie postawy strzeleckiej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa

Cel:

Całościowe przygotowanie fizyczne oraz psychomotoryczne do zajęć o podwyższonej intensywności, w tym strzelań dynamicznych, interwencyjnych oraz symulacji.

Zastosowanie:

- strzelanie dynamiczne
- strzelanie interwencyjne
- szkolenia specjalistyczne

PAMIĘTAJ - Każdy z powyższych zestawów można modyfikować. Ważne, aby zachować sens i proporcje. Rozgrzewka nie może być za długa, zbyt nudna, ani przeprowadzona bez przygotowania.

ROZDZIAŁ 4

ŚRODKI PRZYMUSU BEZPOŚREDNIEGO

Stosowanie środków przymusu bezpośredniego wymaga od funkcjonariusza znajomości przepisów prawa, technik oraz odpowiedniego przygotowania fizycznego i ruchowego. Każdy ze środków narzuca określone wymagania w zakresie mobilności, koordynacji, a także kontroli ciała, które powinny być uwzględnione już na etapie rozgrzewki.

W tym rozdziale przedstawiam sposób przygotowania funkcjonariuszy do pracy z wybranymi środkami przymusu bezpośredniego, ze szczególnym uwzględnieniem ruchów powtarzalnych, pozycji wymuszonych oraz konieczności szybkiego przechodzenia pomiędzy różnymi formami działania. Zaproponowane rozwiązania mają charakter metodyczny i mogą być stosowane zarówno w trakcie zajęć szkoleniowych, jak i przed zadaniami praktycznymi.

4.1. Pałka służbowa typu Tonfa - mobilizacja i rytm

Praca z pałką służbową typu Tonfa opiera się na ciągłych zmianach napięcia i rozluźnienia mięśni, kontroli toru ruchu oraz umiejętnym łączeniu pracy kończyn górnych z ustawieniem tułowia i nóg. Charakterystyka tego środka przymusu bezpośredniego wymusza powtarzalność określonych ruchów, które przy braku odpowiedniego przygotowania mogą prowadzić do przeciążeń, spadku precyzji oraz obniżenia bezpieczeństwa podczas działania.

Rozgrzewka poprzedzająca zajęcia z Tonfą powinna uwzględniać mobilność obręczy barkowej, stawów łokciowych i nadgarstkowych, a także przygotowanie tułowia do rotacji i pracy w zmiennych pozycjach. Szczególną uwagę należy poświęcić płynności ruchu oraz rytmowi, który porządkuje sekwencję działań i pozwala zachować kontrolę nad narzędziem w dynamicznych warunkach.

Zakres przygotowania ruchowego

Przygotowanie do pracy z pałką służbową typu Tonfa powinno uwzględniać te obszary aparatu ruchu, które w największym stopniu odpowiadają za kontrolę środka przymusu, płynność ruchu oraz bezpieczeństwo wykonywanych technik. Charakter pracy z Tonfą opiera się na dynamicznych, często powtarzalnych sekwencjach ruchowych, angażujących całe ciało.

W tym kontekście szczególną uwagę należy zwrócić na:

- **obręcz barkową i łopatki** - odpowiadają za prowadzenie pałki, amortyzację siły oraz stabilność kończyny górnej
- **stawy łokciowe i nadgarstkowe** - intensywnie obciążane podczas chwytu, zmiany ustawienia pałki oraz pracy defensywnej
- **rotację tułowia i kontrolę osi ciała** - warunkujące efektywne przenoszenie siły i utrzymanie równowagi
- **koordynację ruchu ręka - tułów - nogi** - decydującą o płynności i powtarzalności technik

Ruch pałki inicjowany jest zawsze z całego ciała, a nie wyłącznie z kończyny górnej. Ograniczona mobilność lub brak wyczucia rytmu prowadzą do nadmiernego przeciążania barków i nadgarstków, spadku kontroli nad narzędziem oraz opóźnień reakcji, co zwiększa ryzyko urazu i obniża jakość oraz skuteczność wykonywanych technik.

MOBILIZACJA I RYTM – PRZYGOTOWANIE DO PRACY Z TONFĄ

Obszar	Ćwiczenie	Cel	Wskazówki
Barki, łopatki	Mobilizacja barków i łopatek w ustawieniu bojowym	Stabilizacja i zakres ruchu	Płynnie, bez bólu
Nadgarstki	Mobilizacja nadgarstków z chwytem	Przygotowanie chwytu	Mały zakres
Tułów	Rotacja tułowia z kontrolą osi	Przenoszenie siły	Biodra stabilne
Rytm	Praca ramion - tempo narastające	Koordynacja	Od wolnego tempa
Rytm + nogi	Rytm + zmiana pozycji	Integracja ciała	Stabilna postawa

OPIS WYKONANIA ĆWICZEŃ - MOBILIZACJA I RYTM PRACY Z TONFĄ
(Bez sprzętu lub z Tonfą szkoleniową)

Ćwiczenie	CEL	UWAGI
<p>Mobilizacja barków oraz łopatek w ustawieniu bojowym: pozycja stojąca, stopy w rozkroku, kolana lekko ugięte. Wykonywane są naprzemienne krążenia ramion w połączeniu z kontrolowanym cofnięciem oraz opuszczeniem łopatek.</p>	<p>Przygotowanie obręczy barkowej do pracy w zmiennych zakresach ruchu oraz poprawa stabilizacji kończyny górnej pod uderzenia, bloki oraz dynamiczne zmiany kierunku pracy pałki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ruch prowadzony płynnie • zakres dostosowany do możliwości ćwiczącego • bez wymuszania ruchu • 8 - 12 powtórzeń na stronę
<p>Mobilizacja nadgarstków z chwytem: chwyt imitujący trzymanie Tonfy. Wykonywane są zgięcia, wyprosty oraz niewielkie rotacje nadgarstków przy zachowaniu kontroli ustawienia dłoni oraz przedramienia.</p>	<p>Przygotowanie nadgarstka do długotrwałej pracy w chwycie, zmiany pozycji pałki oraz absorpcji siły działającej na kończynę górną.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tempo wolne • ruch w małym zakresie • brak „załamania” nadgarstka • czas trwania 20 - 30 sekund
<p>Rotacja tułowia z kontrolą osi: pozycja stojąca, ręce ustawione przed sobą jak przy pracy z Tonfą. Wykonywane są rotacje tułowia prawo - lewo przy stabilnym ustawieniu bioder.</p>	<p>Synchronizacja pracy tułowia z kończynami górnymi oraz przygotowanie do generowania i przenoszenia siły w technikach uderzeń i bloków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • biodra pozostają stabilne • ruch inicjowany z tułowia • kontrola osi ciała przez cały czas trwania ćwiczenia • 6 - 8 powtórzeń na stronę
<p>Rytmiczna praca ramion (tempo narastające): naprzemienne ruchy ramion w osi przód - tył, imitujące tor pracy pałki, wykonywane w ustalonym tempie z jego stopniowym zwiększaniem.</p>	<p>Wprowadzenie rytmu pracy kończyn górnych oraz poprawa koordynacji ruchowej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozpocząć w wolnym tempie • stopniowo zwiększać prędkość ruchu • zachować kontrolę postawy • 20 - 30 sekund pracy
<p>Rytm ruchu połączony ze zmianą pozycji nóg: rytmiczna praca ramion połączona z krótkimi zmianami ustawienia stóp (krok w przód, cofnięcie, zmiana ciężaru ciała).</p>	<p>Integracja pracy górnej i dolnej części ciała oraz przygotowanie do poruszania się z Tonfą przy zachowaniu kontroli i równowagi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stabilna postawa • płynne przejścia • brak utraty równowagi • ruch podporządkowany rytmowi

Zastosowanie i uwagi organizacyjne

Rytm ruchu - przygotowanie neuromotoryczne

Rytm ruchu w pracy z pałką służbową porządkuje sekwencję działań i pozwala zachować spójność pomiędzy ustawieniem ciała, a prowadzeniem narzędzia. Odpowiada on za płynność przejść pomiędzy technikami, utrzymanie kontroli przy dynamicznych uderzeniach oraz dostosowanie tempa pracy do zmieniającej się sytuacji. Ćwiczenia rytmiczne w rozgrzewce mają na celu wprowadzenie powtarzalnego schematu ruchu oraz przygotowanie układu nerwowo-mięśniowego do pracy w zmiennym tempie.

Rytm w pracy z Tonfą odnosi się do tempa uderzeń, do spójności całego ruchu - od ustawienia stóp, przez pracę bioder i tułowia, po prowadzenie pałki. Dlatego mobilizacja i rytm powinny być traktowane jako stały element przygotowania do zajęć z pałką służbową, a nie jedynie jako wprowadzenie do części głównej. Jak wyżej wspomniałem, odpowiednio poprowadzona rozgrzewka pozwala płynnie przejść do nauki technik, skraca czas adaptacji i zwiększa jakość dalszego szkolenia.

4.2. Obrona przed niebezpiecznym narzędziem - reakcja i dystans

Interwencje wobec osoby posługującej się niebezpiecznym narzędziem należą do najbardziej wymagających sytuacji. Wymagają one od funkcjonariusza jednoczesnego zachowania kontroli emocjonalnej, szybkiego podejmowania decyzji oraz świadomego zarządzania dystansem. Każde opóźnienie reakcji lub niewłaściwa ocena odległości może prowadzić do gwałtownej eskalacji zagrożenia. Rozgrzewka poprzedzająca tego typu zajęcia powinna przygotować funkcjonariusza do pracy w warunkach wysokiego napięcia, nagłych zmian kierunku oraz dynamicznego skracania i wydłużania dystansu. Szczególne znaczenie ma tu przygotowanie neuromotoryczne, obejmujące reakcję na bodziec, pracę nóg, kontrolę osi ciała oraz utrzymanie stabilnej postawy podczas przemieszczania się.

Zakres przygotowania ruchowego

W sytuacji zagrożenia niebezpiecznym narzędziem ruch funkcjonariusza powinien spełniać cztery podstawowe warunki:

- umożliwiać **utrzymanie lub zmianę dystansu**
- przygotować **ramiona do technik obrony**
- pozwalać na **natychmiastowe zatrzymanie i zmianę kierunku**
- zachowywać **stabilność i kontrolę osi ciała**

Przygotowanie ruchowe w tym podrozdziale koncentruje się na:

- pracy nóg jako głównym elemencie reakcji
- synchronizacji pracy rąk z ruchem nóg
- kontroli środka ciężkości przy poruszaniu się
- świadomym wyborze kierunku ruchu po bodźcu

Instruktor powinien zwracać uwagę, aby reakcja nie polegała na przypadkowym cofnięciu się lub ucieczce, lecz na **przemyślanym ruchu**, dzięki któremu funkcjonariusz zachowuje gotowość do dalszego działania.

REAKCJA I DYSTANS – SERIA ĆWICZEŃ ROZGRZEWKOWYCH

Ćwiczenie	Główne zadanie	Czas/Powt.
Reakcja + cofnięcie: pozycja neutralna. Na losowy bodziec werbalny lub dźwiękowy cofnięcie o jeden, dwa krótkie kroki, z zachowaniem stabilnej sylwetki i kontroli osi ciała.	Wydłużanie dystansu	20 - 30 s
Reakcja + odejście boczne: na sygnał, odejście w bok lub po skosie, bez krzyżowania nóg i bez pochylania tułowia. Ruch krótki, zdecydowany.	Wyjście z linii zagrożenia	20 - 30 s
Praca nóg przód - tył: przemieszczanie się krótkimi krokami w przód i w tył, z zachowaniem gotowości do zatrzymania ruchu.	Kontrola dystansu	20 - 30 s
Półprzysiad + przemieszczanie: przemieszczanie się na boki oraz po skosie, bez podskakiwania i utraty równowagi.	Niska stabilność	20 - 30 s
Reakcja + zatrzymanie: na bodziec, krótki ruch (cofnięcie lub odejście), zakończony, zatrzymaniem w stabilnej pozycji gotowości.	Kontrola ruchu	4 - 6 powt.
Zmiana dystansu: naprzemienna praca: bodziec → cofnięcie / bodziec → skrócenie dystansu w ustalonym, bezpiecznym zakresie.	Decyzja ruchowa	20 - 30 s
Ośłona górnej strefy: na bodziec, szybkie uniesienie rąk do pozycji osłonowej (głowa – szyja - linia barków), przy zachowaniu stabilnej postawy.	Ochrona	4 - 6 powt.
Ręce + cofnięcie: na bodziec, jednoczesne cofnięcie o jeden krótki krok oraz aktywna praca rąk w pozycji ochronnej.	Synchronizacja	20 - 30 s
Praca rąk - gotowość: naprzemiennie ruchy kończyn górnych w zakresie ochrony tułowia i głowy, zsynchronizowane z pracą nóg w miejscu.	Aktywacja	20 - 30 s
Reakcja + gotowość: na bodziec, krótki ruch nóg (odejście lub cofnięcie), zakończony zatrzymaniem w stabilnej pozycji z aktywną pracą kończyn górnych.	Integracja	4 - 6 powt.

Zastosowanie i uwagi organizacyjne

Seria realizowana jest w podanej kolejności, bez przerw między ćwiczeniami. Należy podawać bodźce w nieregularnych odstępach, dbając o zachowanie stabilnej postawy i kontroli osi ciała. Całość ma charakter przygotowawczy i nie prowadzi do zmęczenia. Czas na realizację powyższej serii nie powinien przekraczać 10 minut.

Dobór ćwiczeń w ramach przedstawionej struktury pozostaje w gestii instruktora prowadzącego i powinien uwzględniać warunki realizacji zajęć, w tym dostępną infrastrukturę, przestrzeń, sprzęt oraz poziom wyszkolenia grupy. Zaproponowana seria ma charakter otwarty i może być modyfikowana w zakresie kolejności, liczby ćwiczeń oraz ich wariantów, przy zachowaniu celu przygotowawczego.

4.3. Zakładanie kajdanek - precyzja manualna i funkcjonalna

Zakładanie kajdanek wymaga od funkcjonariusza precyzyjnej pracy rąk, kontroli napięcia mięśniowego oraz zachowania stabilnej postawy w warunkach stresu i ograniczonego czasu. W przeciwieństwie do działań dynamicznych, skuteczność w tym obszarze opiera się na dokładności ruchu, czuciu narzędzia oraz umiejętności pracy manualnej w różnych pozycjach ciała. Rozgrzewka poprzedzająca zajęcia z zakładania kajdanek powinna przygotować kończyny górne do pracy precyzyjnej, zsynchronizować ruch rąk z ustawieniem tułowia oraz utrwalić nawyk stabilnego operowania sprzętem bez nadmiernego napięcia. Ćwiczenia nie mają charakteru technicznego i nie zastępują nauki procedur, ich zadaniem jest stworzenie optymalnych warunków do dalszego szkolenia.

Zakres przygotowania ruchowego

Przygotowanie do zakładania kajdanek powinno koncentrować się na precyzyjnej pracy rąk, kontroli chwytu oraz utrzymaniu stabilnej postawy podczas działań o charakterze manualnym. W przeciwieństwie do działań dynamicznych, decydujące znaczenie ma tu dokładność ruchu, czucie narzędzia oraz umiejętność pracy rękami w różnych pozycjach ciała.

W ramach przygotowania ruchowego należy zwrócić uwagę na:

- **mobilność dłoni i palców** - umożliwiającą swobodne operowanie kajdankami
- **kontrolę nadgarstków** - istotną dla stabilnego i bezpiecznego chwytu
- **koordynację pracy rąk** - w warunkach ograniczonego czasu i przestrzeni
- **stabilną postawę i kontrolę osi ciała** - pozwalającą na zachowanie równowagi podczas czynności manualnych

Rozgrzewka w tym zakresie powinna przygotować funkcjonariusza do precyzyjnej pracy bez nadmiernego napięcia mięśniowego i bez wchodzenia w elementy techniczne związane z procedurą zakładania kajdanek.

REAKCJA I DYSTANS – SERIA ĆWICZEŃ ROZGRZEWKOWYCH

Ćwiczenie	Główne zadanie	Czas/Powt.
Mobilizacja dłoni i palców: naprzemienne otwieranie i zamykanie dłoni z pełnym zakresem ruchu palców, połączone z krótkim utrzymaniem napięcia.	Zakres ruchu palców	20 - 30 s
Mobilizacja nadgarstków: zgięcia i wyprosty nadgarstków w małym, kontrolowanym zakresie, bez wymuszania ruchu.	Stabilność chwytu	20 - 30 s
Chwyt funkcjonalny: operowanie kajdankami (bez sprzętu lub z kajdankami ćwiczebnymi). Płynne zmiany ustawienia dłoni i palców przy zachowaniu stabilnego nadgarstka.	Precyzja manualna	20 - 30 s
Ręce w gotowości manualnej: pozycja neutralna. Aktywna praca dłoni w gotowości manualnej przy jednoczesnym utrzymaniu stabilnej sylwetki i kontroli osi ciała.	Kontrola napięcia	20 - 30 s
Precyzja manualna + zmiana pozycji: krótka zmiana ustawienia nóg (krok, cofnięcie, półprzysiad) połączona z zachowaniem precyzyjnej pracy dłoni w pozycji gotowości.	Integracja rąk i postawy	4 - 6 powt.

Zastosowanie i uwagi organizacyjne

Seria ćwiczeń przeznaczona jest do wykorzystania przed zajęciami z zakładania kajdanek, jako wstawka manualna w rozgrzewce interwencyjnej, a także przed ćwiczeniami w parach i realizacją scenariuszy. Ćwiczenia powinny być wykonywane w kontrolowanym tempie, z naciskiem na dokładność ruchu i precyzję pracy rąk, a nie na szybkość działania. Seria nie obejmuje elementów technicznych ani kontaktowych, może być realizowana zarówno w stroju sportowym, jak i w umundurowaniu ćwiczebnym.

Dobór i modyfikacja ćwiczeń powinny uwzględniać warunki realizacji zajęć, dostępny sprzęt oraz poziom wyszkolenia grupy. Ćwiczenia mają charakter przygotowawczy, nie obejmują elementów technicznych ani proceduralnych.

ROZDZIAŁ 5

SPORTY WALKI

Sporty walki stanowią istotny element szkolenia policyjnego ponieważ bezpośrednio przygotowują funkcjonariuszy do działań w kontakcie fizycznym. Niezależnie od formy prowadzenia zajęć boksu, kickboxingu, jiu-jitsu czy systemów mieszanych, wspólnym mianownikiem pozostaje praca w warunkach dynamicznych, nieprzewidywalnych oraz obciążających zarówno układ ruchu, jak i układ nerwowy.

W tym rozdziale skupiam uwagę na **przygotowaniu ruchowym**, a nie na nauczaniu konkretnych technik. Celem jest pokazanie, w jaki sposób instruktor powinien przygotować funkcjonariuszy do bezpiecznej i efektywnej realizacji zajęć opartych na różnych formach walki, z uwzględnieniem realiów służby oraz specyfiki pracy interwencyjnej.

Przygotowanie do sportów walki wymaga odmiennego podejścia niż klasyczne zajęcia sprawnościowe. Występują tu:

- krótkotrwałe, intensywne wysiłki
- praca w różnych dystansach
- częste zmiany pozycji ciała
- kontakt fizyczny i opór partnera
- wysoki poziom pobudzenia psychomotorycznego

Z tego względu rozgrzewka oraz wstępne przygotowanie ruchowe muszą być **ściśle powiązane z charakterem planowanych działań**, a nie realizowane według schematu oderwanego od treści zajęć.

W kolejnych podrozdziałach przedstawiłem logiczny układ przygotowania, obejmujący:

- specyfikę rozgrzewki w sportach walki
- pracę w rytmie i koordynację górnych oraz dolnych partii ciała
- techniki reakcyjne związane z balansem, pozycją i unikami
- pracę w parach z elementem kontrolowanej rywalizacji

5.1. Boks, kickboxing, jiu-jitsu - specyfika rozgrzewki

Pierwszym etapem przygotowania do zajęć z zakresu sportów walki jest rozgrzewka zaplanowana w sposób celowy, nawiązujący do części głównej. W tym obszarze szkolenia jej znaczenie jest szczególne, ponieważ łączy dwa odmienne elementy: przygotowanie ogólne i wejście w warunki pracy - charakterystyczne dla walki wręcz, gdzie występują dynamiczne zmiany pozycji, silne obciążenia stawów oraz kontakt fizyczny z partnerem.

Rozgrzewka w boksie, kickboxingu i jiu-jitsu nie może mieć przypadkowego charakteru ani sztywno powtarzanego schematu. Każda z tych form walki posiada własną specyfikę, jednak na poziomie przygotowania ruchowego istnieją wspólne wymagania, które są związane z:

- generowaniem i hamowaniem siły w krótkich sekwencjach
- stabilizacją tułowia przy ruchach rotacyjnych i asymetrycznych
- kontrolą pozycji w ruchu, szczególnie pod presją czasu
- tolerancją kontaktu fizycznego oraz oporu partnera
- gotowością układu nerwowego do reakcji na bodziec

Zadaniem instruktora jest odpowiednie zaprogramowanie rozgrzewki, aby przygotować funkcjonariuszy do pracy w różnych dystansach: od działań ukierunkowanych na uderzenia (boks/kickboxing), przez zwarcie, aż po parter (jiu-jitsu).

Zasady prowadzenia rozgrzewki

- intensywność rośnie etapami: mobilność - stabilizacja - pobudzenie - reakcja - kontakt
- kontrolowana objętość, celem jest gotowość ćwiczącego do części głównej zajęć
- kontrola jakości: technika, tempo, upraszczanie zadania
- dobór ćwiczeń musi uwzględniać warunki: mata, hala, obuwie, liczba osób, miejsce w sali

ZADANIA PRZYGOTOWANIA RUCHOWEGO W SPORTACH WALKI

W odróżnieniu od ogólnych zajęć sprawnościowych, rozgrzewka w sportach walki musi jednocześnie przygotować:

UKŁAD MIĘŚNIOWY - szybkie generowanie i hamowanie siły

W walce nie wystarczy tylko się rozruszać, podczas zajęć pojawiają się gwałtowne przyspieszenia i natychmiastowe hamowanie, z krótkim czasem napięcia.

Zalecane:

- krótkie serie dynamicznych ruchów (bez długich przerw)
 - kontrolowane zatrzymania i wyhamowania
- pracę izometryczną, w krótkim czasie (np. 3–6 sekund), typową dla klinczu i kontroli w parterze

STAWY - praca w pełnym, często niestandardowym zakresie ruchu

W boksie i kickboxingu mocno pracują barki, biodra i stawy skokowe, natomiast w jiu-jitsu dodatkowo pojawia się duże obciążenie łokci, nadgarstków i szyi.

Zalecane:

- płynny zakres ruchu w stawach, bez przeskakiwania w skrajne pozycje
- kontrolę osi kończyn (kolano nad stopą, bark nad łokciem)
 - przygotowanie tkanek do pracy w podporach, przetoczeniach i zejściach do parteru

UKŁAD NERWOWY – reakcja na bodźce zewnętrzne

Walka to praca reakcyjna. Układ nerwowy musi dostać bodziec, który uruchamia:

- czas reakcji (komenda, gest, sygnał partnera)
 - zmianę tempa i kierunku
- orientację przestrzenną (zwłaszcza w pracy w parach)

FUNKCJONARIUSZA – kontakt fizyczny oraz praca pod presją

Kontakt i opór partnera potrafią sprawić problem podczas zwania, nawet dla bardzo sprawnemu funkcjonariuszowi. Wobec powyższego rozgrzewka powinna przygotować do:

- nacisku, pchania, ciągnięcia
- krótkich spięć izometrycznych
- pracy w zwanu bez paniki i bez nadmiernego usztywnienia

CHARAKTER PRACY W SPORTACH WALKI - IMPLIKACJE DLA PLANU ROZGRZEWKI

Element charakterystyki pracy	Opis obciążenia w sportach walki	Wymagania wobec rozgrzewki	Wskazówki dla instruktora
Krótkie, intensywne sekwencje ruchowe	Praca o charakterze interwałowym, 5 - 20s wysiłku z krótkimi przerwami lub zmianą zadania	Stopniowe wprowadzenie rytmu pracy bez osiągnięcia zmęczenia	Krótkie serie, kontrola oddechu, brak długich ciągów pracy
Ruch rotacyjny tułowia	Dominują rotacje i antyrotacje podczas uderzeń, uników, zmian pozycji i walki o chwyt	Przygotowanie do rotacji kontrolowanej i utrzymania osi ciała	Unikać skrajnych zakresów, pilnować stabilizacji miednicy
Dynamiczne zmiany pozycji ciała	Częste zmiany wysokości, kierunku i przejścia do zwarcia lub parteru	Wprowadzenie zejść, wykroków i przejść w kontrolowanym tempie	Płynność ruchu, bez rzucania się w kierunku podłoża
Działania asymetryczne kończyn	Nierównomierna praca kończyn, zadania jednorącz i jednonóż	Aktywacja pracy asymetrycznej z zachowaniem stabilności	Kontrola osi kolano - stopa oraz bark - łokieć
Okresowe spięcia izometryczne	Krótkotrwałe napięcia w kłinczu i kontroli przeciwnika	Stopniowe wprowadzanie napięć izometrycznych	Krótkie napięcia, bez długiego zatrzymania pozycji

PAMIĘTAJ - podstawowa zasada: rozgrzewka ma za zadanie przygotować organizm do obciążeń, ale nie może pozbawić ćwiczącego energii przed częścią główną!

CHARAKTER PRACY W SPORTACH WALKI - STRUKTURA ROZGRZEWKI SPECJALISTYCZNEJ

Prawidłowo zaplanowana rozgrzewka do sportów walki powinna obejmować następujące elementy:

(czas 12 - 18 minut, zależnie od celu zajęć)

Etap rozgrzewki	Cel	Zakres pracy / elementy	Wskazówki dla instruktora
Mobilność dynamiczna	Zwiększenie zakresu ruchu i przygotowanie tkanek do szybkiej pracy przy zachowaniu kontroli osi ciała	Obręcz barkowa i łopatki: retrakcja/protrakcja w ruchu, rotacja zewnętrzna i wewnętrzna barku, praca nad głową i w przodzie. Odcinek szyjny i piersiowy: krótkie, kontrolowane ruchy szyi, mobilność piersiowego pod rotację i zgięcie/wyprost. Biodra i kolana: zgięcie/wyprost biodra, rotacja biodra, tor kolana w wyroku i półprzysiadzie. Stawy skokowe: mobilność w zgięciu grzbietowym, przeniesienie ciężaru, lekkie pobudzenie ścięgna Achillesa. Nadgarstki i łokcie: ruchy we wszystkich kierunkach, przygotowanie do podporów	Ruch płynny, kontrolowany, bez szarpania. Zakres zwiększany stopniowo 20 - 30 s. na segment lub 6 - 10 powtórzeń
Aktywacja stabilizacji tułowia	Przygotowanie do przenoszenia siły i utrzymania osi ciała w ruchu, także pod naciskiem	Stabilizacja w przodzie i bokach. Kontrola miednicy w zejściach i powrotach. Praca w podporze (jiu-jitsu) lub półprzysiadzie (boks/kickboxing).	Krótkie zadania, dobra jakość ruchu. Naturalny oddech. Brak długich pozycji statycznych
Pobudzenie siły funkcjonalnej	Aktywacja układu nerwowo-mięśniowego, bez zmęczenia	Pchanie i ciągnięcie. Rotacja i antyrotacja. Praca asymetryczna (jednorącz, jedno nogę)	Serie 6 - 8 powtórzeń lub 15 - 20 sekund. Pełna kontrola ruchu. Progresja od pozycji prostych do bardziej wymagających
Przygotowanie układu nerwowego	Przejście z trybu kontrolowanego do reakcyjnego	Reakcja na komendę (start/stop, kierunek). Zmiany tempa. Krótkie odcinki ruchu. Proste zadania koordynacyjne	Jasne sygnały. Krótkie bodźce. Brak chaosu organizacyjnego
Jeżeli nie pobudzisz <u>układu nerwowego</u>, pierwsze ćwiczenia lub pierwsze techniki w parach będą chaotyczne, a ryzyko kontuzji znacznie urośnie			
Adaptacja do kontaktu fizycznego	Przygotowanie do nacisku, oporu i krótkich spięć izometrycznych	Boks/kickboxing: półzwarcie bez uderzeń, praca rąk w osłonie i kontroli przestrzeni, krótkie napięcia izometryczne w ramionach i tułowiu. Jiu-jitsu: stopniowe dociążanie w zwarcu i parterze, kontrola szyi i barków	Kontakt narastający. Jasne zadanie ruchowe. Kontrola intensywności przez instruktora

RAMKA METODYCZNA

RÓŻNICOWANIE AKCENTÓW SPORTÓW WALKI

BOKS / KICKBOXING

Cel przygotowania:

Uzyskanie gotowości do pracy w dystansie, ze szczególnym uwzględnieniem rytmu ruchu, pracy na stopach oraz ochrony głowy.

Akcenty w rozgrzewce:

W przygotowaniu ruchowym należy położyć większy nacisk na stawy skokowe i biodra, które odpowiadają za efektywną pracę na stopach oraz szybkie zmiany kierunku. Istotnym elementem jest dynamiczna mobilność obręczy barkowej, przygotowująca do dużej liczby powtórzeń uderzeń bez przeciążenia struktur barku. Rozgrzewka powinna również obejmować stabilizację tułowia w warunkach rotacji i antyrotacji oraz elementy reakcyjne oparte na bodźcu wizualnym i komendzie instruktora. Dopuszczalny jest krótki, kontrolowany kontakt fizyczny w formie półzwarcia lub pracy na rękach, bez użycia siły.

Zakres do ograniczenia:

Należy unikać długotrwałych pozycji podporowych o charakterze statycznym oraz przedłużonych napięć izometrycznych w obrębie szyi, które nie znajdują uzasadnienia w dominującym charakterze pracy dystansowej.

JIU-JITSU / PRACA W ZWARCIU I PARTERZE

Cel przygotowania:

Budowanie tolerancji na kontakt fizyczny, kontrolę pozycji ciała oraz stabilizację w warunkach nacisku i oporu partnera.

Akcenty w rozgrzewce:

Rozgrzewka powinna obejmować rozszerzoną mobilność bioder, kręgosłupa – odcinka piersiowego oraz odcinka szyjnego, które odgrywają istotną rolę w pracy w zwarciu i parterowej. Szczególną uwagę należy poświęcić przygotowaniu nadgarstków, łokci i barków do podporów oraz pracy chwytnej. Istotnym elementem jest stabilizacja tułowia w pozycjach niskich i asymetrycznych, charakterystycznych dla parteru. Wskazane jest również wprowadzenie krótkich, kontrolowanych napięć izometrycznych oraz wcześniejsze wejście w lekki, zadaniowy kontakt fizyczny.

Zakres do ograniczenia:

Należy ograniczyć dynamiczne zmiany kierunku realizowane na wysokiej prędkości oraz elementy stricte szybkościowe, jeśli odbywają się one kosztem kontroli ruchu i stabilności pozycji.

RAMOWA STRUKTURA ROZGRZEWKI SPECJALISTYCZNEJ

Wariant skrócony - 12 minut (przy zachowanej jakości)

Etap	Czas trwania	Zakres pracy	Cel	Na co zwrócić uwagę
Mobilność dynamiczna	3 minuty	Bark, staw biodrowy, skokowy, struktury szyjne	Przygotowanie zakresów ruchu	Brak ruchów szarpanych, kontrola osi
Stabilizacja tułowia	2 minuty	Antyrotacja, podpory, półprzysiad	Kontrola pozycji w ruchu	Oddychanie, brak usztywnienia
Pobudzenie siły funkcjonalnej	3 minuty	Pchanie, ciągnięcie, rotacja	Aktywacja bez zmęczenia	Krótkie serie, dobra technika
Reakcja i koordynacja	2 minuty	Zmiana tempa, kierunku, bodziec	Gotowość układu nerwowego	Szybka reakcja, brak chaosu
Kontakt fizyczny lekki	2 minuty	Nacisk, półzwarcie, izometria	Adaptacja do oporu	Jasne zadanie, kontrola siły

Zastosowanie: krótsze zajęcia, duża liczba osób, wstęp do techniki lub lekkiego sparingu.

Wariant pełny - 18 minut (standard)

Etap	Czas trwania	Zakres pracy	Cel	Na co zwrócić uwagę
Mobilność dynamiczna	4 minuty	Bark, staw biodrowy, kolanowy, skokowy, struktury szyjne	Przygotowanie stawów i tkanek	Płynność, brak bólu
Stabilizacja tułowia	3 minuty	Antyrotacja, przeniesienie ciężaru	Kontrola osi ciała	Ustawienie miednicy
Pobudzenie siły funkcjonalnej	4 minuty	Pchanie, ciągnięcie, asymetria	Aktywacja łańcuchów mięśniowych	Krótkie serie, technika
Reakcja i koordynacja	3 minuty	Tempo, kierunek, koordynacja	Przejęcie w tryb walki	Reakcja na sygnał
Kontakt fizyczny kontrolowany	4 minuty	Zwarcie, izometria, nacisk	Tolerancja kontaktu	Progresja, brak szarpania

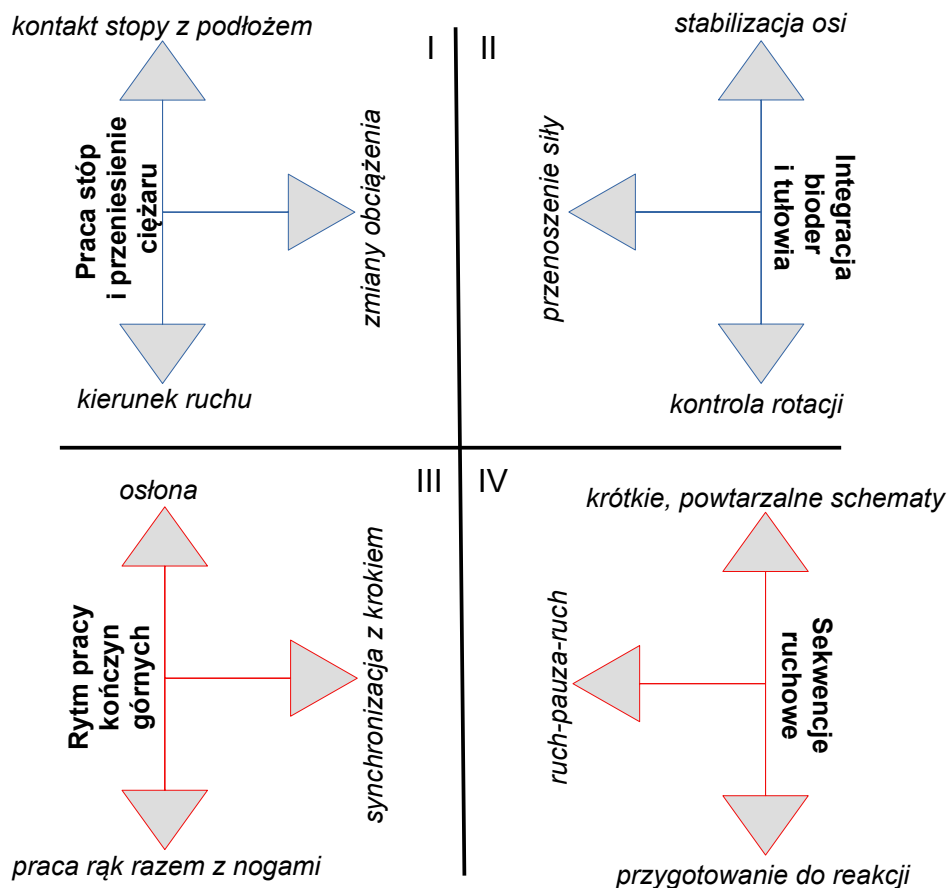
Zastosowanie: zajęcia techniczne z elementem walki, sparingi zadaniowe, symulacje interwencyjne.

5.2. Praca w rytmie - dolne i górne partie ciała

Praca w rytmie stanowi jeden z podstawowych elementów przygotowania ruchowego w sportach walki. Niezależnie od tego, czy zajęcia koncentrują się na działaniach w dystansie, zwarciu czy pracy w parterze, funkcjonariusz musi poruszać się w sposób skoordynowany, płynny i powtarzalny, z zachowaniem kontroli pozycji ciała oraz gotowości do natychmiastowej reakcji.

W kontekście szkolenia funkcjonariusza rytm nie odnosi się wyłącznie do tempa ruchu, lecz do **czasowego i przestrzennego powiązania pracy kończyn dolnych i górnych z ustawieniem tułowia oraz stabilizacją osi ciała**. To właśnie rytm umożliwia efektywne przenoszenie siły, ekonomię ruchu oraz utrzymanie kontroli w dynamicznych warunkach kontaktu fizycznego.

STRUKTURA SEKWENCYJNA – od dołu do góry (I - IV)



Znaczenie rytmu w sportach walki

W sportach walki każde uderzenie, zejście z linii ataku, zmiana dystansu czy wejście w zwarcie jest poprzedzone i podparte pracą nóg. Brak synchronizacji pomiędzy dolnymi i górnymi partiami ciała skutkuje opóźnieniem reakcji, utratą stabilności lub nadmiernym obciążeniem wybranych struktur układu ruchu.

Zadania instruktora:

- nauczenie płynnego przechodzenia pomiędzy pracą nóg, a działaniem rąk
- wykształcenie rytmicznej kontroli ciężaru ciała
- ograniczenie przypadkowych, chaotycznych ruchów w pierwszej fazie zajęć

Rytm pełni również funkcję regulującą pobudzenie psychomotoryczne. Uporządkowana praca w sekwencjach ruchowych pozwala szybciej wejść w zadanie, bez nadmiernego napięcia i utraty jakości ruchu.

Zależność pracy dolnych i górnych partii ciała

W boksie i kickboxingu rytm opiera się głównie na naprzemiennej pracy nóg, zmianach obciążenia i synchronizacji z pracą obręczy barkowej. W jiu-jitsu oraz podczas zwarcia rytm przyjmuje formę sekwencyjnych przesunięć, dociążeń i reakcji na nacisk partnera.

W obu przypadkach przygotowanie ruchowe powinno:

- integrować pracę stóp, kolan i bioder z ruchem rąk
- utrzymywać stabilny tułów jako element pośredni
- kształtować powtarzalność i płynność zamiast maksymalnej szybkości

Instruktor nie powinien dążyć do wysokiego tempa już na etapie rozgrzewki. Celem jest **koordynacja**.

Przykładowe formy pracy rytmicznej w rozgrzewce

W przygotowaniu do sportów walki sprawdzają się zadania oparte na prostych, cyklicznych schematach ruchowych:

- marsz lub lekki krok bokserski z naprzemienną pracą rąk w osłonie
- wykroki i cofnięcia połączone z kontrolowanym ruchem kończyn górnych
- zmiana obciążenia stóp z równoczesną aktywacją obręczy barkowej
- krótkie sekwencje ruch-zatrzymanie-ruch, z zachowaniem osi ciała

Ćwiczenia te powinny być realizowane w umiarkowanym tempie, z naciskiem na jakość wykonania oraz kontrolę pozycji.

5.3. Unik, balans, pozycja - elementy reakcyjne

Kolejnym etapem przygotowania ruchowego w sportach walki jest wprowadzenie elementów reakcyjnych opartych na unikach, balansie oraz kontroli pozycji ciała. Na tym etapie ruch przestaje być wyłącznie zaplanowany i rytmiczny, a zaczyna odpowiadać na bodziec zewnętrzny. Nadal nie jest to jednak walka ani rywalizacja w sensie sportowym, jednak stanowi świadome przejście od schematu do reakcji.

Z perspektywy szkolenia policjanta etap ten ma szczególne znaczenie, ponieważ większość działań interwencyjnych przebiega w warunkach nagłej zmiany sytuacji, presji czasu oraz nieprzewidywalności zachowania drugiej osoby. Funkcjonariusz musi zachować kontrolę nad własnym ciałem, nawet jeśli bodziec pojawia się niespodziewanie.

ROLA UNIKÓW I BALANSU W PRZYGOTOWANIU RUCHOWYM

Zadaniem uników w rozumieniu przygotowania ruchowego jest:

1. Wykształcenie zdolności do zejścia z linii działania.
2. Utrzymanie równowagi przy nagłej zmianie kierunku.
3. Zachowanie stabilnej pozycji wyjściowej do dalszego działania.

Balans i pozycja stanowią fundament bezpiecznego poruszania się w kontakcie z przeciwnikiem. Brak kontroli środka ciężkości skutkuje nie tylko spadkiem skuteczności, lecz również zwiększonym ryzykiem upadków i urazów. Na tym etapie instruktor powinien koncentrować się na jakości ruchu, a nie na jego szybkości. Reakcja musi być kontrolowana, nie może być impulsywna.

CHARAKTER TECHNIK REAKCYJNYCH

Techniki reakcyjne w rozgrzewce do sportów walki opierają się na prostych zadaniach ruchowych:

1. Reakcja na sygnał słowny lub wzrokowy.
2. Krótkie zejścia, cofnięcia lub zmiany ustawienia.
3. Zachowanie osi ciała przy ruchu obronnym.

Ważne, aby każdy ruch kończył się stabilną pozycją, gotową do kolejnego działania. Ruch uciekający, bez kontroli ustawienia ciała nie spełnia funkcji przygotowawczej.

PRACA Z DRUGIM ĆWICZĄCYM

W dalszej kolejności możliwe jest wprowadzenie prostych zadań realizowanych w parach. Nie mają one jednak charakteru rywalizacji ani walki, ich celem jest:

1. **Adaptacja** do obecności drugiej osoby w przestrzeni.
2. **Nauka** reagowania na ruch partnera.
3. **Zachowanie** balansu i pozycji pod lekką presją.

Kontakt powinien być ograniczony, zadaniowy oraz w pełni kontrolowany przez instruktora. Dopuszczalne są ćwiczenia oparte na:

1. **Wskazywaniu** kierunku ruchu.
2. **Wymuszaniu** zmiany pozycji.
3. **Krótkim**, statycznym nacisku.

Nie wprowadza się elementów siłowych ani dynamicznych przepychanek. Zadaniem tego etapu jest oswojenie z reakcją na drugiego człowieka, a nie sprawdzanie skuteczności technik.

ZASADY METODYCZNE PROWADZENIA ETAPU REAKCYJNEGO

Instruktor powinien pamiętać, że techniki reakcyjne:

1. Nie służą zmęczeniu uczestników.
2. Nie zastępują części głównej zajęć.
3. Wymagają jasnych poleceń i prostych reguł.

Nadmierna liczba bodźców, zbyt szybkie tempo lub wprowadzanie elementów rywalizacji prowadzą do chaosu ruchowego i obniżenia jakości przygotowania.

Rozdział 5 koncentruje się na przygotowaniu ruchowym do zajęć z zakresu sportów walki w warunkach szkolenia policyjnego. Przedstawione rozwiązania nie mają na celu nauczania technik walki. Pokazują sposób organizacji przygotowania, które zwiększa bezpieczeństwo, kontrolę ruchu oraz gotowość funkcjonariuszy do realizacji części głównej zajęć. Przedstawiony układ pozwala instruktorowi elastycznie dostosować przygotowanie do charakteru zajęć, liczebności grupy oraz warunków organizacyjnych, zachowując jednocześnie spójność metodyczną i bezpieczeństwo ćwiczących.

ROZDZIAŁ 6

SYMULACJE INTERWENCYJNE

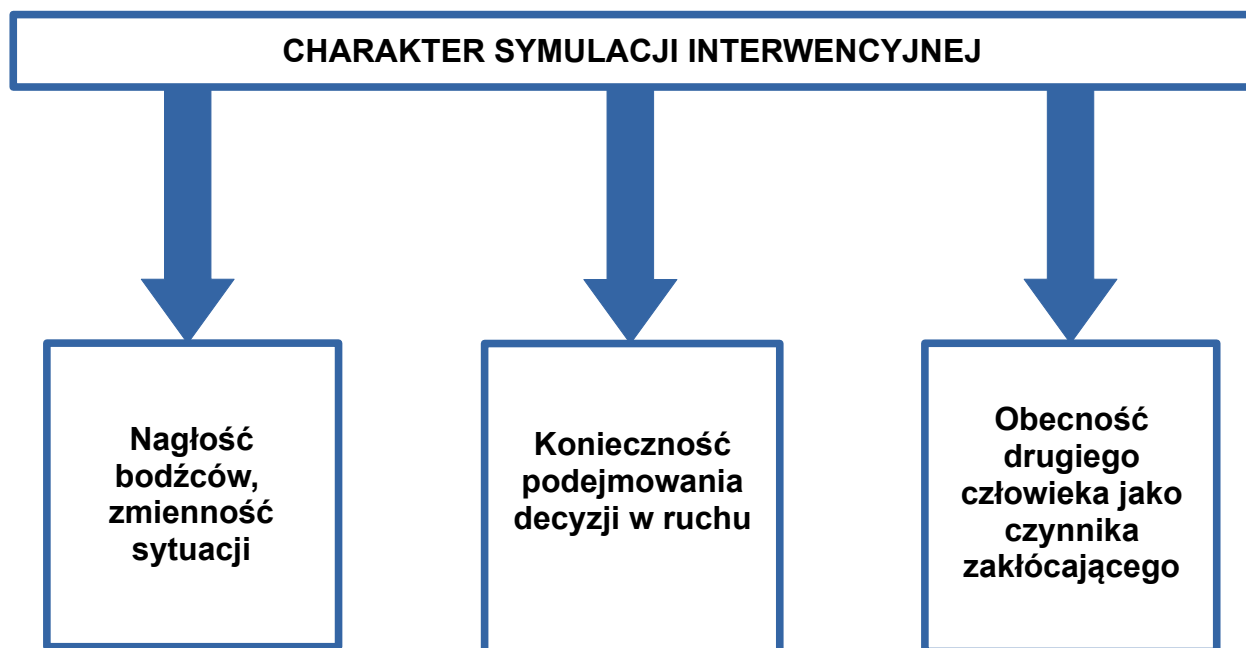
Symulacje interwencyjne należą do najbardziej wymagających form szkolenia, ponieważ łączą ruch, decyzyjność oraz kontakt z drugim człowiekiem - w zmiennych warunkach, często pod presją czasu. Z tego względu przygotowanie poprzedzające taką formę zajęć nie może być przypadkowe ani kopiowane z innych jednostek treningowych. Jego zadaniem nie jest podnoszenie intensywności, lecz stworzenie warunków do bezpiecznego i kontrolowanego wejścia w działania o wysokim obciążeniu nerwowym. Rozdział ten koncentruje się wyłącznie na **przygotowaniu ruchowym przed symulacjami interwencyjnymi**. Pokazuje jak instruktor powinien przygotować uczestników pod względem motorycznym i koordynacyjnym, aby ograniczyć chaos ruchowy, przeciążenia oraz impulsywne reakcje podczas symulacji.

6.1. Specyfika przygotowania ruchowego

Przygotowanie ruchowe przed symulacją interwencyjną różni się zasadniczo od rozgrzewki poprzedzającej zajęcia techniczne lub sportowe. Wynika to z charakteru samej symulacji, w której dominują nagłe bodźce oraz konieczność podejmowania decyzji w trakcie ruchu. Oznacza to, że organizm funkcjonariusza musi być gotowy do działania, ale nie może być pobudzony w sposób nadmierny.

Na tym etapie celem instruktora **nie jest podnoszenie intensywności ani doprowadzanie do zmęczenia**, lecz uporządkowanie ruchu i przygotowanie uczestników do reakcji w warunkach zmienności sytuacji. Przygotowanie powinno umożliwić swobodne zmiany pozycji i kierunku, przy jednoczesnym zachowaniu kontroli postawy oraz stabilności ciała. Zbyt mocna aktywacja, typowa dla rozgrzewek nastawionych na intensywny wysiłek fizyczny, prowadzi do obniżenia jakości reakcji i zwiększa ryzyko błędów już w pierwszych minutach symulacji.

W przygotowaniu przed symulacją szczególne znaczenie mają stabilizacja tułowia w ruchu, kontrola środka ciężkości przy nagłych zmianach kierunku, płynne przejścia pomiędzy pozycjami oraz gotowość do krótkich, zadaniowych reakcji. Instruktor powinien unikać ćwiczeń o charakterze ciągłym, długotrwałym lub wyraźnie męczącym. **Rolą tego etapu jest wyostrenie reakcji, a nie jej tłumienie poprzez zmęczenie.**



Wskazówki dla instruktora

1. Nie prowadź długiej, intensywnej aktywacji.
2. Planuj krótkie, zadaniowe przygotowanie nastawione na reakcje.
3. Nie doprowadzaj do zmęczenia przed wejściem w część główną zajęć.

6.2. Założenia przygotowania ruchowego

Przygotowanie do symulacji interwencyjnych powinno być ograniczone co faktycznie jest potrzebne. Nie wszystkie elementy stosowane w innych formach rozgrzewki znajdują tu zastosowanie. Istotne jest świadome dobranie akcentów oraz wyeliminowanie działań, które mogą zaburzyć przebieg ćwiczeń.

ELEMENTY, KTÓRE POWINNY SIĘ POJAWIĆ

W przygotowaniu ruchowym przed symulacją warto uwzględnić:

1. Krótkie zadania reakcyjne oparte na prostych bodźcach.
2. Zmiany pozycji ciała z zachowaniem kontroli osi.
3. Ruchy wymagające stabilizacji w nieoczywistych ustawieniach
4. Pracę w ograniczonej przestrzeni.

Ćwiczenia powinny być realizowane w umiarkowanym tempie, z jasnym celem i prostą strukturą. Każde zadanie musi kończyć się stabilną pozycją wyjściową, gotową do kolejnego działania.

ELEMENTY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Przed symulacją nie należy wprowadzać:

1. Intensywnych sekwencji o charakterze kondycyjnym.
2. Długotrwałych napięć izometrycznych.
3. Rywalizacji pomiędzy uczestnikami.
4. Złożonych zadań wymagających długiego uczenia się schematu.

Takie działania zwiększają pobudzenie, ale nie przekładają się na lepszą kontrolę w symulacji. W praktyce prowadzą do impulsywności i utraty jakości ruchu.

Przygotowanie ruchowe przed symulacją ma stworzyć **warunki do działania**, a nie zastępować samo ćwiczenie.

ROZDZIAŁ 7

WYSZKOLENIE STRZELECKIE I TRB

Wyszkolenie strzeleckie oraz trening bezstrzałowy należą do form szkolenia, w których jakość przygotowania psychoruchowego ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo, skuteczność i kontrolę działań funkcjonariusza. W przeciwieństwie do zajęć stricte ruchowych, nawet niewielkie zaburzenia koncentracji, stabilizacji czy napięcia posturalnego mogą prowadzić do błędów o poważnych konsekwencjach. Rozdział ten koncentruje się na przygotowaniu poprzedzającym zajęcia strzeleckie i trening bezstrzałowy, nie znajdziesz tutaj zagadnień dotyczących technik strzelania ani procedur taktycznych. Celem jest pokazanie, jak instruktor powinien przygotować uczestników do pracy z bronią, aby od pierwszych minut zajęć zachowana była kontrola postawy, ruchu oraz skupiona uwaga.

7.1. Przygotowanie psychoruchowe - koncentracja, stabilizacja

Przygotowanie poprzedzające zajęcia strzeleckie oraz trening bezstrzałowy ma odmienny charakter niż działania realizowane przed aktywnością dynamiczną lub sportową. W tym przypadku nadrzędnym celem jest stworzenie warunków do precyzyjnego, powtarzalnego i bezpiecznego działania, bez nadmiernej aktywacji układu nerwowego i mięśniowego.

W przygotowaniu psychoruchowym akcent przeniesiony zostaje z pobudzenia na kontrolę postawy, stabilizację oraz regulację napięcia. Zastosowane środki powinny sprzyjać pracy statycznej lub o niskiej dynamice, przy jednoczesnym zachowaniu gotowości do świadomego reagowania na bodźce. Szczególne znaczenie ma przygotowanie obręczy barkowej, kręgosłupa oraz mięśni tułowia i kończyn dolnych, które odpowiadają za utrzymanie stabilnej postawy przez dłuższy czas.

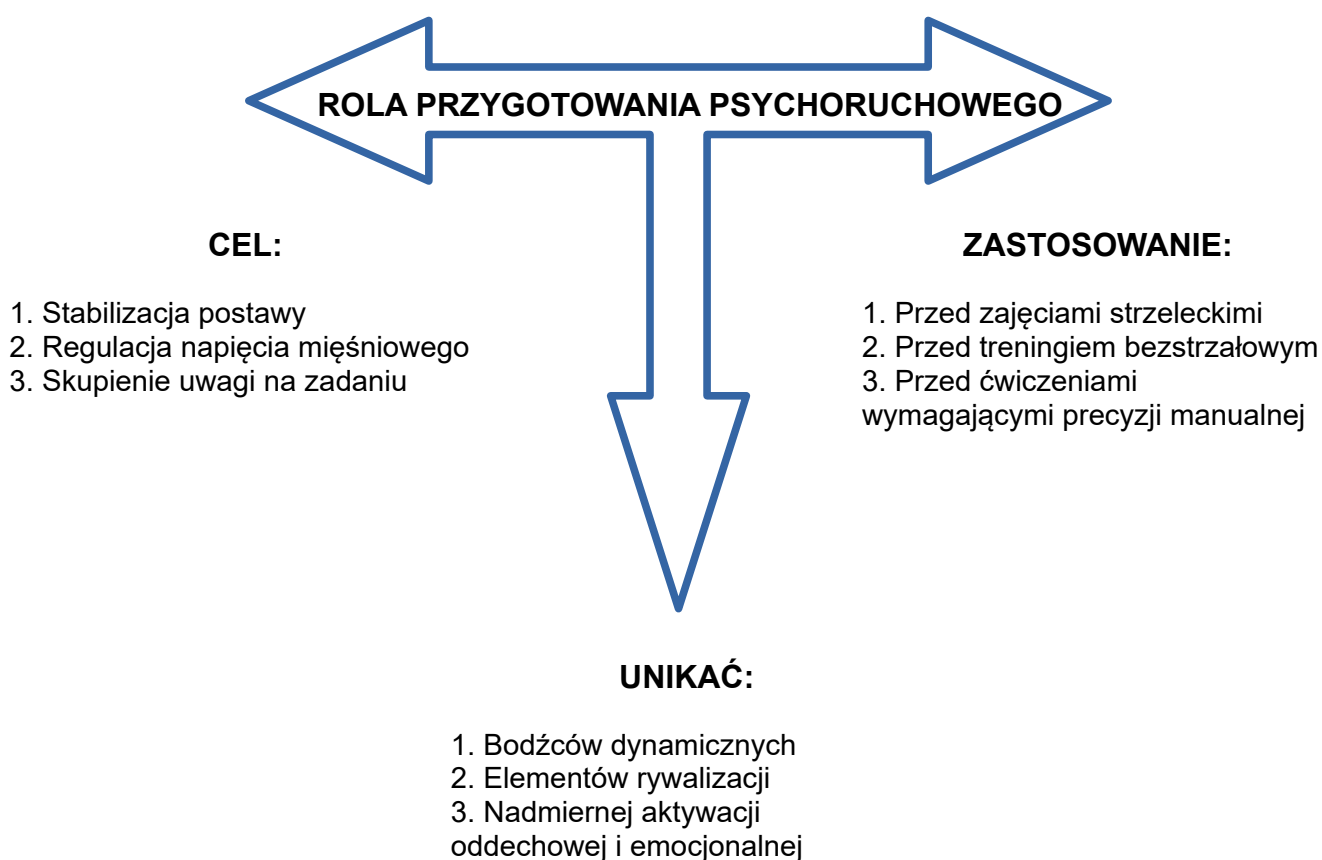
Istotnym elementem tego etapu jest także **stan napięcia mięśniowego**. Nadmierna sztywność, zwłaszcza w obręczy barkowej i szyi, może negatywnie wpływać na precyzję

ruchu oraz kontrolę broni. Z kolei zbyt niskie napięcie posturalne obniża stabilność i powtarzalność postawy.

Aspekt mentalny w przygotowaniu psychoruchowym

Przygotowanie psychoruchowe obejmuje również element mentalny, który nie występuje w formie odrębnych technik relaksacyjnych czy ćwiczeń oddechowych. Jest on realizowany pośrednio, poprzez sposób organizacji i prowadzenia zajęć.

Spokojne tempo, przewidywalna struktura oraz ograniczenie bodźców zewnętrznych sprzyjają zawężeniu pola uwagi i redukcji impulsywności. Taki sposób prowadzenia przygotowania umożliwia funkcjonariuszowi stopniowe przejście w stan koncentracji zadaniowej, co w pracy z bronią palną ma bezpośrednie przełożenie na bezpieczeństwo własne i otoczenia. Instruktor powinien unikać gwałtownych zmian tempa, nadmiaru komunikatów oraz elementów rywalizacyjnych.



7.2. Krótkie rozgrzewki (5 - 10 minut)

W praktyce szkoleniowej często występują sytuacje, w których czas przeznaczony na przygotowanie jest wyraźnie ograniczony. Dotyczy to w szczególności zajęć strzeleckich oraz treningu bezstrzałowego, zwłaszcza gdy są realizowane w warunkach improwizowanych. W takich przypadkach konieczne jest zastosowanie krótkiej, uproszczonej formy przygotowania, która mimo niewielkiej objętości czasowej zachowuje podstawowe założenia bezpieczeństwa i kontroli. Krótkie rozgrzewki w przedziale 5 - 10 minut mają na celu ustabilizowanie postawy, regulacje napięcia mięśniowego oraz ukierunkowanie uwagi na dalszą część zajęć. Nie należy przeprowadzać pełnego przygotowania fizycznego organizmu. Z tego względu struktura powinna być klarowna, przewidywalna i pozbawiona elementów o charakterze dynamicznym lub rywalizacyjnym.

STRUKTURA ROZGRZEWKI 5 - 10 MINUT

Blok	Czas trwania	Główne zadania	Akcent metodyczny	Na co zwrócić uwagę
Mobilizacja posturalna	1 - 3 min	Ustawienie osi ciała i postawy wyjściowej	Pozycja kręgosłupa, neutralna pozycja barków i głowy	Spokojne tempo, korekta postawy jest ważniejsza niż zakres ruchu
Stabilizacja	3 - 4 min	Kontrola napięcia i utrzymanie postawy	Napięcie funkcjonalne, bez sztywności mięśni	Unikać długiej izometrii i nadmiernego napięcia obręczy barkowej
Koncentracja	1 - 3 min	Ukierunkowanie uwagi na zadanie	Zawężenie uwagi, gotowość zadaniowa	Ograniczyć bodźce zewnętrzne, komunikaty krótkie i jasne

Zaprezentowana struktura ma charakter uniwersalny i może być stosowana zarówno przed zajęciami strzeleckimi, jak i treningiem bezstrzałowym. Instruktor powinien dobierać środki w taki sposób, aby mieściły się one w założonych ramach czasowych oraz odpowiadały warunkom organizacyjnym i możliwościom grupy.

Zastosowanie i uwagi organizacyjne

Krótkie rozgrzewki mogą być wykorzystywane w różnych konfiguracjach szkoleniowych. Przed treningiem bezstrzałowym szczególny nacisk należy położyć na kontrolę postawy oraz świadome utrzymanie napięcia. W przypadku zajęć strzeleckich realizowanych w formie statycznej priorytetem jest stabilizacja obręczy barkowej i osi ciała. W warunkach ograniczonej przestrzeni lub braku infrastruktury rozgrzewka powinna być maksymalnie uproszczona, pozbawiona zbędnych bodźców i prowadzona w spokojnym tempie.

WPROWADZAĆ	UNIKAĆ
<ul style="list-style-type: none">• czas przygotowania nie przekracza 10 minut• zajęcia są częścią większego bloku szkoleniowego• warunki organizacyjne są ograniczone• zajęcia poprzedzają trening strzelecki statyczny lub o niskiej dynamice• głównym celem jest precyzja• uczestnicy są już po wcześniejszym obciążeniu fizycznym w ciągu dnia	<ul style="list-style-type: none">• planowane są działania o wysokiej dynamice• poziom pobudzenia grupy jest wyraźnie podwyższony• celem zajęć jest również rozwój sprawności fizycznej• zajęcia rozpoczynają się po dłuższym okresie bez aktywności• warunki szkoleniowe wymagają pełnego przygotowania ruchowego• przewidywane są elementy rywalizacji lub presji czasowej

Przygotowanie w warunkach pełnego obciążenia oraz presji

W sytuacjach, w których planowane są działania o wysokiej dynamice, elementy rywalizacji, presja czasowa lub intensywna praca fizyczna, krótkie rozgrzewki nie są wystarczające. W takich przypadkach przygotowanie powinno mieć **pełny charakter fizyczny i psychoruchowy**, obejmujący zarówno stopniowe pobudzenie organizmu oraz odpowiednie przygotowanie układu nerwowego do zmiennych i nieprzewidywalnych warunków pracy. Pełne przygotowanie wymaga zwiększonej objętości czasowej oraz wyraźnego rozszerzenia zakresu oddziaływania. Oprócz elementów posturalnych i stabilizacyjnych należy uwzględnić składowe związane z dynamiką ruchu, reakcją na bodźce oraz tolerancją wysiłku. Należy wówczas różnicować akcentem przygotowania, bez gwałtownych przeskoków intensywności.

ROZDZIAŁ 8

AKTYWIZACJA W FORMIE GIER I ZABAW

Aktywizacja w formie gier i zabaw jest planowo stosowanym narzędziem metodycznym, ukierunkowanym na kontrolowane pobudzenie układu nerwowego oraz kształtowanie właściwej atmosfery pracy w grupie szkoleniowej. Może być wykorzystywana zarówno na początku zajęć, jak i jako element przejściowy pomiędzy blokami o zróżnicowanym charakterze obciążenia. Działania aktywizujące oddziałują równolegle na sferę ruchową, procesy decyzyjne oraz współdziałanie w grupie. Odpowiednio dobrana forma zwiększa zaangażowanie uczestników, usprawnia reakcję na bodźce oraz porządkuje zachowania zespołowe. W niniejszym rozdziale gry i zabawy traktowane są jako narzędzie funkcjonalne wspierające proces szkoleniowy. Należy pamiętać, że czas trwania oraz intensywność dostosowana jest do celu szkoleniowego i charakteru grupy.

8.1. Znaczenie dla układu nerwowego i atmosfery grupy

Aktywizacja w formie gier i zabaw jest narzędziem metodycznym stosowanym w celu **regulacji pobudzenia układu nerwowego oraz uporządkowania pracy grupy szkoleniowej**. Nie pełni funkcji rozrywkowej i nie stanowi samodzielnego środka szkoleniowego. Jej miejsce w strukturze zajęć wynika z konkretnego celu i etapu szkolenia. Krótkie formy zadaniowe wpływają na czujność, czas reakcji oraz koordynację bodziec - reakcja. Ćwiczący funkcjonuje w warunkach wymagających szybkiego przetwarzania informacji i dostosowania działania do sytuacji. Taki sposób aktywizacji pozwala wejść w stan gotowości do zadania, co jest niezbędne do dalszej pracy w części głównej zajęć.

Znaczącą cechą aktywizacji jest możliwość **kontrolowania poziomu pobudzenia bez nadmiernego obciążenia fizycznego**. Dobrze dobrana forma ogranicza zarówno spadek koncentracji, jak i nadmierną impulsywność.

Utrzymanie równowagi pomiędzy pobudzeniem, a kontrolą ma bezpośrednie znaczenie dla jakości działań realizowanych z użyciem środków przymusu bezpośredniego oraz broni palnej.

Aktywizacja wpływa również na funkcjonowanie grupy. Zadaniowy charakter działań porządkuje współpracę, ułatwia komunikację i sprzyja zaangażowaniu uczestników.

Prawidłowo prowadzona nie obniża dyscypliny i nie rozluźnia struktury zajęć.

Z perspektywy instruktora aktywizacja pełni funkcję narzędzia do obserwacji. Reakcje uczestników na grę lub zabawę pozwalają ocenić ich poziom pobudzenia, zdolność współdziałania oraz gotowość do realizacji dalszej części jednostki. Na tej podstawie możliwa jest korekta tempa, intensywności lub formy kolejnych elementów szkolenia.

Należy pamiętać, że aktywizacja **ma sens wyłącznie wtedy, gdy instruktor panuje nad grupą, celem, intensywnością oraz momentem, w którym będzie zastosowana.**

W INNYM PRZYPADKU TRACI WARTOŚĆ SZKOLENIOWĄ I STAJE SIĘ ELEMENTEM PRZYPADKOWYM.

PAMIĘTAJ - aktywizacja jest narzędziem regulującym pracę układu nerwowego, a także grupy, jej skuteczność natomiast zależy wyłącznie od świadomego poprowadzenia jej przez instruktora.

8.2. Klasyfikacja: ogólna i kierunkowa

Klasyfikacja aktywizacji w formie gier i zabaw jest niezbędna do zachowania porządku metodycznego w procesie szkoleniowym, **instruktor musi wiedzieć, po co i kiedy stosuje daną aktywizację**, a nie wrzucać gry lub zabawy, która mu pasuje. Brak jednoznacznego rozróżnienia pomiędzy poszczególnymi typami aktywizacji prowadzi do ich przypadkowego stosowania, co obniża skuteczność zajęć i utrudnia kontrolę nad przebiegiem jednostki. Przyjęty podział aktywizacji na **ogólną oraz kierunkową** opiera się na funkcji, jaką dana forma pełni w strukturze zajęć. Gry i zabawy należy traktować jako narzędzie, które musi być odpowiednio osadzone w czasie, w zależności od celu i intensywności zajęć.

Znaczenie klasyfikacji

Klasyfikacja aktywizacji pełni rolę narzędzia decyzyjnego. Pozwala ona odpowiedzieć na następujące pytania:



w którym momencie jednostki aktywizacja ma sens?



jaki poziom pobudzenia jest w danej chwili pożądanym?



aktywizacja ma przygotować czy porządkować pracę grupy?

Rozróżnienie aktywizacji ogólnej i kierunkowej ułatwia planowanie zajęć, zapobiega nadmiernemu pobudzeniu oraz ogranicza ryzyko wprowadzania chaosu organizacyjnego. Instruktor nie dokłada aktywizacji do zajęć, lecz **włącza ją jako element struktury**, który jest podporządkowany dalszym działaniom.

Aktywizacja ogólna

Aktywizacja ogólna stosowana jest na początku zajęć lub w ich wczesnej fazie. Jej podstawowym zadaniem jest uporządkowanie pracy grupy oraz wprowadzenie uczestników do zajęć. Nie jest ukierunkowana na konkretne umiejętności ani scenariusze, lecz tworzy warunki do dalszej, bardziej precyzyjnej pracy. W tej kategorii istotne znaczenie ma prostota zadań oraz jednoznaczność zasad. Aktywizacja ogólna powinna być czytelna organizacyjnie i łatwa do kontroli. Jej celem nie jest podnoszenie intensywności, lecz stabilizacja uwagi i podstawowe pobudzenie układu nerwowego.

Aktywizacja ogólna pozwala instruktorowi na ocenę aktualnego stanu grupy. Reakcje uczestników, tempo adaptacji do zadania oraz sposób współdziałania dostarczają informacji, które mogą wpłynąć na dalszy przebieg zajęć. Na tym etapie **porządkuje się grupę i przygotowuje ją do pracy.**

Niewłaściwie prowadzona aktywizacja ogólna może zaburzyć strukturę jednostki. Zbyt wysoka intensywność, wprowadzenie presji lub elementów rywalizacji na tym etapie prowadzi do nadmiernego pobudzenia, które utrudnia realizację dalszych celów szkoleniowych.

Aktywizacja kierunkowa

Aktywizacja kierunkowa jest ściśle powiązana z celem zajęć. Jej zadaniem jest przygotowanie uczestników do określonego typu działań, które będą realizowane w części głównej jednostki szkoleniowej. W przeciwieństwie do aktywizacji ogólnej nie ma charakteru porządkującego, lecz **ukierunkowany**. Ten typ aktywizacji powinien odzwierciedlać charakter dalszych zadań. Jeśli w części głównej przewidziana jest praca w parach, aktywizacja kierunkowa powinna przygotowywać do współdziałania. Jeśli zajęcia wymagają szybkiego reagowania na bodźce, aktywizacja powinna stopniowo wprowadzać elementy decyzyjności i zmienności.

Aktywizacja kierunkowa pełni funkcję łącznika pomiędzy przygotowaniem, a zadaniami właściwymi. Jej rola polega na **ukierunkowaniu uwagi, napięcia i sposobu działania uczestników**, bez wchodzenia jeszcze w pełne obciążenie szkoleniowe. Instruktor wykorzystuje ją do płynnego przejścia do części głównej zajęć, unikając gwałtownych skoków intensywności.

BŁĘDEM METODYCZNYM jest traktowanie aktywizacji kierunkowej jako rozszerzonej rozgrzewki lub samodzielnego bloku zajęć. Jej wartość wynika wyłącznie z powiązania z dalszym przebiegiem jednostki, określonym w części głównej. **Oderwana od celu traci sens i staje się elementem przypadkowym.**

PORÓWNANIE AKTYWIZACJI OGÓLNEJ I KIERUNKOWEJ

Kryterium	Aktywizacja ogólna	Aktywizacja kierunkowa
Moment zastosowania	Początek zajęć lub wczesna faza	Bezpośrednio przed częścią główną
Główne zadanie	Uporządkowanie pracy grupy	Przygotowanie do konkretnych działań
Związek z celem zajęć	Pośredni	Bezpośredni
Charakter	Organizacyjny	Ukierunkowujący
Poziom pobudzenia	Niski–Umiarkowany	Umiarkowany
Elementy presji – rywalizacji	Niewskazane	Możliwe w ograniczonym zakresie
Funkcja dla prowadzącego	Ocena stanu grupy	Przygotowanie do zadań właściwych
Ryzyko błędu	Nadmierne pobudzenie na starcie	Oderwanie od celu zajęć

Aktywizacja ogólna i kierunkowa nie są formami zamiennymi. Każda z nich pełni odmienną funkcję, w związku z czym powinna być stosowana w określonym momencie jednostki szkoleniowej. Próba realizowania celów kierunkowych za pomocą aktywizacji ogólnej lub odwrotnie prowadzi do obniżenia jakości szkolenia.

8.3. Struktura: cel, liczba uczestników, czas trwania

Struktura aktywizacji stanowi narzędzie porządkujące zastosowanie gier i zabaw w procesie szkoleniowym. Jej zadaniem jest **jednoznaczne określenie warunków ich użycia**. Dzięki temu aktywizacja pozostaje elementem kontrolowanym, a także podporządkowanym strukturze zajęć. W szkoleniu policyjnym struktura powinna być prosta, czytelna oraz możliwa do szybkiego zastosowania. Nadmierne rozbudowywanie opisu może doprowadzić do utraty funkcji metodycznej, co może utrudniać prowadzenie jednostki. O wartości struktury decydują trzy elementy: **cel, liczba oraz czas**.

Cel struktury

Cel struktury określa **jaką funkcję ma pełnić aktywizacja w danym momencie jednostki szkoleniowej**. Może on dotyczyć uporządkowania pracy grupy, ukierunkowania uwagi uczestników lub przygotowania ich do określonego typu działań realizowanych w części głównej zajęć. Cel nie opisuje przebiegu aktywizacji, lecz jej znaczenie w całej strukturze jednostki. Instruktor powinien jednoznacznie wiedzieć, po co wprowadza aktywizację i jaki efekt chce dzięki niej uzyskać. Jeżeli cel nie jest jasno określony, aktywizacja traci sens metodyczny i staje się działaniem przypadkowym. Aktywizacja nie funkcjonuje samodzielnie, zawsze odnosi się do dalszego przebiegu zajęć, stanowiąc element przejściowy lub przygotowawczy.

Liczba uczestników

Liczba uczestników warunkuje sposób organizacji aktywizacji oraz możliwość zachowania kontroli nad jej przebiegiem. Struktura aktywizacji powinna jasno wskazywać, czy jest ona przeznaczona do pracy z całą grupą, w podgrupach czy w parach. Pozwala to uniknąć improwizacji organizacyjnej oraz zapewnia płynność przejścia do kolejnych elementów zajęć. Niedopasowanie struktury do liczby uczestników prowadzi do zaburzenia organizacji, obniżenia bezpieczeństwa oraz utraty wartości szkoleniowej. Instruktor powinien brać pod uwagę nie tylko liczebność grupy, lecz także jej podział, dynamikę oraz aktualny poziom pobudzenia.

Czas trwania

Czas trwania aktywizacji musi być dostosowany do jej miejsca w jednostce szkoleniowej oraz do celu, jaki ma realizować. Aktywizacja nie powinna dominować zajęć ani zastępować rozgrzewki lub części głównej. **Zbyt krótka forma może nie spełnić swojej funkcji, natomiast zbyt długa prowadzi do nadmiernego pobudzenia, zmęczenia lub utraty koncentracji.** Czas trwania należy traktować jako *parametr regulacyjny*, nie można sztywno trzymać się przyjętej wartości. Struktura aktywizacji powinna umożliwiać jej skrócenie, modyfikację lub zakończenie w momencie osiągnięcia zakładanego celu. Instruktor reaguje na aktualny stan grupy, nie powinien realizować aktywizacji w żadnej formie, do końca założonej wartości - kosztem jakości dalszych działań.

Umiejscowienie aktywizacji w strukturze zajęć

Umiejscowienie aktywizacji w jednostce szkoleniowej wynika bezpośrednio z jej celu. Aktywizacja o charakterze porządkującym znajduje zastosowanie na początku zajęć jako element organizujący pracę grupy i wprowadzający uczestników w tryb szkoleniowy. *Struktury ukierunkowane* powinny być realizowane bezpośrednio przed częścią główną, jako element przejściowy pomiędzy przygotowaniem a zadaniami właściwymi. Aktywizacja nie powinna zastępować rozgrzewki ani funkcjonować jako odrębny blok zajęć, jej zadaniem jest wsparcie struktury jednostki.

PAMIĘTAJ - aktywizacja ma *wartość szkoleniową* wyłącznie wtedy, gdy **jasno określa cel, liczbę uczestników, czas trwania oraz miejsce w strukturze zajęć**. Tylko w takiej formie pozostaje elementem kontrolowanym - wspierającym proces szkoleniowy, a nie improwizacją wynikającą z przypadku. Sztywne trzymanie się struktury mimo zmiany warunków obniża jakość szkolenia.

Prowadzący zajęcia zachowuje prawo do korekty celu, czasu trwania lub momentu zastosowania aktywizacji w oparciu o obserwację grupy i ocenę bieżącej sytuacji szkoleniowej.

STRUKTURA - ZASTOSOWANIE I UMIESZCZENIE AKTYWIZACJI

Kryterium	Opis
Cel	<p style="text-align: center;">Funkcja aktywizacji w danym momencie zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czy podporządkuje grupę? • czy przygotowuję do konkretnego zadania ? • czy reguluje pobudzenie przed częścią główną zajęć ? <p>Jeśli nie umiesz nazwać celu jednym zdaniem - aktywizacja odpada.</p>
Liczba uczestników	<p style="text-align: center;">Cała grupa / podgrupy / pary:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czy pracuje cała grupa naraz • czy należy ją podzielić? • czy forma nie rozsypie organizacji? <p>Jeśli liczba uczestników nie pasuje do formy - forma jest zła, nie grupa.</p>
Czas trwania	<p style="text-align: center;">Orientacyjny, z możliwością korekty, czas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie jest celem samym w sobie • nie musi być wykorzystany do końca • kończy się w momencie osiągnięcia efektu <p>Gdy cel jest osiągnięty - kończysz, bez względu na czas</p>
Miejsce w jednostce	<p style="text-align: center;">Początek zajęć / przejście / przed częścią główną:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie zastępuje rozgrzewki • nie jest stanowi części głównej • nie jest osobnym blokiem <p style="text-align: center;">Ściśle umiejscowione w jednostce treningowej.</p>
Uwagi instruktorskie	<p style="text-align: center;">Kontrola, bezpieczeństwo, organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • panowanie nad tempem • panowanie nad grupą (chaos) • poziom pobudzenia nie jest za wysoki <p>Ruch nie jest równoznaczny z brakiem kontroli nad grupą.</p>

ROZDZIAŁ 9

WYCISZENIE PO ZAJĘCIACH

Wyciszenie po zajęciach stanowi ostatni, lecz równie istotny element jednostki szkoleniowej. Jego zadaniem jest domknięcie procesu wysiłkowego oraz przygotowanie organizmu do bezpiecznego zakończenia pracy szkoleniowej. Etap ten porządkuje reakcje fizyczne i psychiczne powstałe w trakcie zajęć i wspiera powrót do równowagi po obciążeniu. Wyciszenie musi stanowić zaplanowaną część zajęć, przebieg i intensywność powinny być dostosowane do charakteru wcześniejszego wysiłku oraz aktualnego stanu grupy. Jego brak lub przypadkowe prowadzenie wpływa na jakość regeneracji, może również rzutować na przebieg kolejnych jednostek szkoleniowych.

Rozdział ten porządkuje rolę wyciszenia jako etapu zamykającego jednostkę szkoleniową. Przedstawia znaczenie powrotu do równowagi organizmu, zasady doboru form wyciszenia oraz miejsce mobilizacji i rozluźnienia powysiłkowego w zakończeniu zajęć.

9.1. Znaczenie powrotu do homeostazy

Wyciszenie po zajęciach stanowi integralny element jednostki szkoleniowej i nie powinno być traktowane jako dodatek realizowany wyłącznie wtedy, gdy pozwala na to czas. Jego podstawowym celem jest stopniowe obniżenie poziomu pobudzenia organizmu oraz wsparcie powrotu do homeostazy po wysiłku fizycznym i psychicznym.

Podczas zajęć szkoleniowych o charakterze wysiłkowym, dynamicznym czy zadaniowym organizm funkcjonuje w stanie podwyższonej gotowości. Jeżeli proces ten nie zostanie odpowiednio domknięty, utrzymujące się pobudzenie negatywnie wpływa na regenerację, koncentrację oraz zdolność do podejmowania kolejnych zadań.

Powrót do homeostazy jest zaplanowanym etapem, którego zadaniem jest uporządkowanie reakcji organizmu po wysiłku, wyciszenie nadmiernych bodźców oraz przygotowanie uczestników do bezpiecznego zakończenia pracy szkoleniowej.

ROLA WYCISZENIA PO ZAJĘCIACH



Pomijanie fazy wyciszenia sprzyja kumulacji napięć, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do przeciążeń, spadku jakości kolejnych zajęć oraz obniżenia efektywności szkolenia. Z tego względu wyciszenie powinno być planowane z taką samą starannością jak rozgrzewka czy część główna jednostki.

SKUTKI POMINIĘCIA ETAPU WYCISZENIA	
Brak wyciszenia	Skutek
Utrzymanie wysokiego pobudzenia	Pogorszenie regeneracji
Brak regulacji napięcia	Zwiększone ryzyko przeciążeń
Brak uporządkowanego zakończenia zajęć	Spadek koncentracji
Brak obserwacji grupy	Trudność w planowaniu kolejnych jednostek

9.2. Stretching dynamiczny i statyczny - dobór i zastosowanie

Stretching stosowany po zajęciach pełni funkcję regulacyjną i porządkującą. Jego zadaniem jest wsparcie procesu obniżania pobudzenia oraz stopniowe rozluźnianie napięć powstałych w trakcie wysiłku. O jego doborze decyduje stan organizmu po zajęciach, a nie sam fakt zakończenia jednostki. Instruktor powinien traktować stretching jako narzędzie do sterowania zakończeniem zajęć, nie jest elementem obowiązkowym. W praktyce oznacza to rzeczywiste rozróżnienie pomiędzy stretchingiem dynamicznym a statycznym oraz właściwe przypisanie ich do momentu i celu wyciszenia.

CHARAKTERYSTYKA FORM STRETCHINGU PO ZAJĘCIACH

Kryterium	Stretching dynamiczny	Stretching statyczny
Główna funkcja	Regulacja napięcia przy zachowaniu ruchu	Rozluźnienie i wyciszenie
Moment zastosowania	Bezpośrednio po zakończeniu wysiłku	Końcowa faza wyciszenia
Poziom pobudzenia	Średni → obniżany	Niski
Charakter bodźca	Kontrolowany, płynny	Stabilny, wyciszający
Rola w jednostce	Element przejściowy	Element domykający

Kryteria doboru form stretchingu

Dobór stretchingu powinien opierać się na **trzech** podstawowych **zmiennych**:

- charakter wcześniejszego wysiłku
- aktualny poziom pobudzenia grupy
- czas przeznaczony na zakończenie zajęć

KRYTERIA DOBORU FORMY STRETCHINGU	
Sytuacja szkoleniowa	Zalecana forma
Wysoki poziom pobudzenia po zajęciach	Stretching dynamiczny
Umiarkowane zmęczenie, brak presji czasowej	Dynamiczny → statyczny
Niski poziom pobudzenia, spokojne zakończenie	Stretching statyczny
Ograniczony czas wyciszenia	Krótką formą dynamiczną
Oznaki silnego zmęczenia	Ostrożny stretching statyczny

PRZYKŁADOWE, ORIENTACYJNE PARAMETRY ZASTOSOWANIA

Parametr	Stretching dynamiczny	Stretching statyczny
Czas trwania	2 - 4 min	4 - 8 min
Tempo	Wolne, rytmiczne	Stabilne
Zakres ruchu	Kontrolowany, nie maksymalny	Bez forsowania
Liczba powtórzeń	Niska	Ograniczona
Cel	Obniżenie napięcia	Domknięcie wyciszenia

*wartości mają charakter orientacyjny

Najczęstsze błędy metodyczne

- traktowanie stretchingu jako obowiązkowego elementu
- wprowadzanie stretchingu statycznego przy wysokim pobudzeniu
- nadmierna intensyfikacja stretchingu dynamicznego
- brak dostosowania do aktualnego stanu grupy

9.3. Mobilizacja i rozluźnienie powysiłkowe

Mobilizacja i rozluźnienie powysiłkowe stanowią uzupełnienie procesu wyciszenia po zajęciach. Ich zadaniem jest wsparcie powrotu organizmu do stanu równowagi po obciążeniu wynikającym z realizowanych zadań szkoleniowych. W tym ujęciu są one elementem porządkującym zakończenie jednostki, nie stanowią odrębnej formy oddziaływania na układ ruchu.

Mobilizacja po zajęciach odnosi się do prostych, kontrolowanych działań mających na celu przywrócenie swobody ruchu po długotrwałym napięciu lub powtarzalnych obciążeniach. Jej rola polega na zmniejszeniu sztywności oraz ułatwieniu przejścia z intensywnej aktywności do stanu spoczynkowego. Nie jest to działanie o charakterze korekcyjnym ani terapeutycznym, lecz funkcjonalne domknięcie wysiłku.

Rozluźnienie powysiłkowe dotyczy obniżania napięcia resztkowego utrzymującego się po zakończeniu zajęć. W praktyce szkoleniowej oznacza to stworzenie warunków sprzyjających wyciszeniu układu nerwowego oraz zmniejszeniu obciążenia mięśniowego, bez ingerencji w struktury wymagające specjalistycznego postępowania. Rozluźnienie ma charakter wspierający i nie powinno być intensyfikowane ani przedłużane w sposób sztuczny.

Z punktu widzenia instruktora istotne znaczenie ma świadomość granic własnych kompetencji. Mobilizacja i rozluźnienie stosowane po zajęciach nie zastępują fizjoterapii, postępowania medycznego ani specjalistycznej regeneracji. *Instruktor nie diagnozuje, nie interpretuje dolegliwości bólowych i nie podejmuje działań o charakterze leczniczym. Jego rolą jest bezpieczne zakończenie jednostki szkoleniowej i **wsparcie procesu wyciszenia**.* Zastosowanie mobilizacji i rozluźnienia ma sens wyłącznie wówczas, gdy uczestnicy nie zgłaszają dolegliwości bólowych, a ich stan pozwala na spokojne domknięcie zajęć. W sytuacjach występowania bólu, objawów neurologicznych lub wyraźnego dyskomfortu działania te powinny zostać ograniczone lub pominięte, a ćwiczący skierowany do odpowiednich form pomocy.

Mobilizacja i rozluźnienie nie są elementem obowiązkowym każdej jednostki szkoleniowej. Ich użycie powinno wynikać z charakteru wcześniejszych obciążeń, stopnia zmęczenia grupy oraz warunków organizacyjnych. Zastosowane w sposób adekwatny wspierają wyciszenie i porządkują zakończenie zajęć. Stosowane mechanicznie lub bez oceny sytuacji tracą swoją wartość metodyczną.

ROZDZIAŁ 10

ORGANIZACJA ROZGRZEWKI W PRAKTYCE

Rozdział dziesiąty skupia się na sposobie myślenia instruktora w warunkach prowadzenia zajęć oraz na organizacji rozgrzewki gdy szkolenie odbywa się poza idealnymi warunkami.

W praktyce szkoleniowej dominują ograniczenia, takie jak niewielka przestrzeń, brak sprzętu, presja czasu, zmienna liczebność grupy. Są to warunki typowe, jednak nie zwalniają one instruktora z odpowiedzialności za jakość przygotowania ruchowego.

W tym rozdziale przedstawiłem w jaki sposób organizować rozgrzewkę w sposób bezpieczny, logiczny i skuteczny w warunkach dalekich od komfortowych. Przedstawione rozwiązania mają charakter metodyczny - porządkują proces decyzyjny instruktora, a także ułatwiają dostosowanie formy pracy do aktualnych możliwości organizacyjnych i szkoleniowych.

10.1. Prowadzenie rozgrzewki w różnych warunkach

Prowadzenie rozgrzewki w praktyce wymaga od instruktora elastyczności, umiejętności szybkiej oceny sytuacji oraz odpowiedzialnego doboru środków. Miejsce realizacji zajęć wpływa na organizację przestrzeni, sposób kontroli grupy oraz zakres możliwych działań, jednak nie zmienia podstawowego celu rozgrzewki. Niezależnie od warunków, jej zadanie jest niezmiennie.

Odpowiedzialność za bezpieczeństwo i skuteczność przygotowania ruchowego spoczywa na osobie prowadzącej zajęcia, a nie na dostępności sali czy sprzętu. Instruktor odpowiada za dobór intensywności, form pracy oraz sekwencji działań w taki sposób, aby przygotowanie ruchowe spełniało swoje zadanie i nie generowało zbędnego ryzyka. Wymaga to przemyślanych decyzji oraz rezygnacji z rozwiązań, które w danych warunkach są nieadekwatne lub niebezpieczne.

Rozgrzewka w sali

Sala zapewnia największą kontrolę nad przebiegiem zajęć oraz względnie stabilne warunki organizacyjne. Ułatwia ustawienie grupy, obserwację uczestników oraz płynne przechodzenie pomiędzy poszczególnymi etapami rozgrzewki. Jednocześnie jednak niesie ryzyko rutyny i mechanicznego prowadzenia zajęć według stałego schematu.

Instruktor powinien wykorzystywać warunki sali do precyzyjnego przygotowania uczestników, zwracając szczególną uwagę na jakość ruchu, kontrolę tempa oraz świadome budowanie intensywności. Nadmierna intensywność prowadzona na etapie rozgrzewki tylko dlatego, że pozwala na to przestrzeń, stanowi błąd metodyczny i może prowadzić do przedwczesnego zmęczenia.

Rozgrzewka w plenerze

Prowadzenie rozgrzewki w terenie otwartym wymaga zwiększonej czujności instruktora. Nierówne podłoże, zmienne warunki atmosferyczne oraz rozproszenia zewnętrzne wpływają na bezpieczeństwo i koncentrację uczestników. W takich warunkach priorytetem staje się stabilizacja postawy, kontrola zakresów ruchu oraz jasne komunikaty organizacyjne.

Rozgrzewka w plenerze powinna być uproszczona pod względem struktury, ale nie obniżona jakościowo. Instruktor musi ograniczyć elementy wymagające precyzyjnego ustawienia oraz zadbać o płynność działań. Nadmierna dynamika lub rywalizacja w początkowej fazie zajęć zwiększa ryzyko urazów i zaburza proces przygotowania.

Rozgrzewka w warunkach ograniczonej przestrzeni (korytarz, pomieszczenia pomocnicze)

Ograniczona przestrzeń jest jednym z najczęstszych wyzwań w praktyce szkoleniowej. Korytarze, małe sale czy pomieszczenia tymczasowe wymuszają na instruktora umiejętność zarządzania ruchem i ustawieniem grupy. W takich warunkach podstawowe znaczenie ma organizacja oraz kolejność działań.

Rozgrzewka prowadzona w ograniczonej przestrzeni powinna opierać się na ćwiczeniach o kontrolowanym zakresie ruchu, bez elementów wymagających dużej powierzchni. Instruktor musi szczególnie dbać o bezpieczeństwo, unikać zderzeń oraz jasno określać granice przestrzeni roboczej.

Zasady wspólne niezależnie od warunków

Niezależnie od miejsca prowadzenia zajęć, rozgrzewka powinna zachować spójną strukturę i logiczną kolejność. Instruktor każdorazowo odpowiada za:

- ocenę warunków przed rozpoczęciem zajęć
- dostosowanie intensywności do przestrzeni i grupy
- kontrolę bezpieczeństwa uczestników
- płynne przejście do części głównej

Zmiana warunków nie usprawiedliwia rezygnacji z rozgrzewki ani obniżenia jej jakości. W praktyce szkoleniowej to właśnie trudniejsze warunki weryfikują kompetencje instruktora i jego umiejętność podejmowania właściwych decyzji.

10.2. Rozgrzewka bez sprzętu i z pomocami dydaktycznymi

Należy pamiętać, że część przygotowawcza nie jest uzależniona od dostępności sprzętu, jej skuteczność wynika z właściwego doboru treści, kolejności działań oraz kontroli intensywności. Instruktor powinien zakładać, że w każdej sytuacji organizacyjnej jest w stanie przeprowadzić pełnowartościowe przygotowanie ruchowe, nawet przy całkowitym braku wyposażenia.

Praca bez sprzętu

Przygotowanie prowadzona bez sprzętu opiera się na wykorzystaniu masy własnego ciała, prostych zmian pozycji oraz kontroli zakresów ruchu. Taka forma sprzyja skupieniu uwagi na jakości ruchu, stabilizacji postawy co wystarczy do przygotowaniu organizmu do dalszej pracy. Jej zaletą jest uniwersalność oraz możliwość zastosowania w każdych warunkach, niezależnie od miejsca i liczby uczestników.

Proste pomoce dydaktyczne

Wykorzystanie prostych pomocy może wspierać realizację celu rozgrzewki, pod warunkiem że ich użycie jest przemyślane i uzasadnione. Proste środki, takie jak lekkie piłki, gumy oporowe czy inne łatwo dostępne elementy, mogą ułatwiać aktywizację wybranych obszarów ciała lub porządkować organizację zajęć. Nie powinny jednak stanowić celu samego w sobie ani komplikować przebiegu rozgrzewki.

Odpowiedzialność instruktora

Instruktor odpowiada za to, czy użycie pomocy faktycznie podnosi jakość przygotowania, czy jedynie wprowadza dodatkowy bodziec organizacyjny. Nadmierne poleganie na sprzęcie może prowadzić do rozproszenia uwagi, wydłużenia czasu rozgrzewki oraz obniżenia płynności przejścia do części głównej zajęć.

DOBÓR FORMY ROZGRZEWKI W ZALEŻNOŚCI OD WARUNKÓW ORGANIZACYJNYCH

Kryterium	Bez sprzętu	Z wykorzystaniem prostych pomocy dydaktycznych
Warunki organizacyjne	Ograniczona przestrzeń, brak wyposażenia, zmienna liczebność grupy	Dostęp do podstawowych pomocy, możliwość szybkiego rozdysponowania
Kontrola grupy	Łatwa obserwacja i korekta	Wymaga większej uwagi i organizacji
Skupienie na jakości ruchu	Bardzo wysokie	Zależne od celu użycia pomocy
Czas realizacji	Krótszy, bardziej przewidywalny	Może się wydłużyć przy nadmiarze bodźców
Ryzyko organizacyjne	Niskie	Wzrasta przy niecelowym użyciu pomocy dydaktycznych

Rozgrzewka bez sprzętu oraz z wykorzystaniem prostych pomocy powinna pozostawać podporządkowana temu samemu celowi: przygotowaniu organizmu do dalszego wysiłku w sposób bezpieczny i kontrolowany. Narzędzia mają znaczenie drugorzędne wobec decyzji instruktora oraz jego umiejętności dostosowania formy pracy do warunków prowadzenia zajęć.

10.3. Wskazówki dla instruktorów nieetatowych

Instruktor nieetatowy często prowadzi zajęcia w warunkach ograniczonego czasu, zmiennej liczebności grupy oraz bez pełnego zaplecza organizacyjnego. Jednocześnie ponosi taką samą odpowiedzialność za bezpieczeństwo i jakość szkolenia jak instruktor etatowy. Z tego względu szczególnego znaczenia nabiera umiejętność upraszczania działań bez obniżania ich wartości metodycznej.

Klarowna struktura jednostki szkoleniowej

Podstawowym zadaniem instruktora nieetatowego jest zachowanie klarownej struktury jednostki szkoleniowej. Rozgrzewka nie musi być rozbudowana ani zróżnicowana, aby była skuteczna. Ważniejsze jest, aby była logiczna, kontrolowana i dostosowana do aktualnych możliwości organizacyjnych. Prostota w tym ujęciu oznacza przemyślane zarządzanie dostępnymi środkami.

Granice kompetencji instruktora

Instruktor nieetatowy powinien jasno określać swoje granice kompetencji. Nie jest zobowiązany do realizowania złożonych schematów ani do prezentowania pełnego zakresu umiejętności. Jego rolą jest bezpieczne przygotowanie uczestników do zajęć oraz płynne przeprowadzenie ich przez kolejne etapy jednostki szkoleniowej. W sytuacjach wątpliwych priorytetem pozostaje bezpieczeństwo, a nie ambicja instruktorska.

Elastyczność i reagowanie na sytuacje

Istotnym elementem pracy instruktora nieetatowego jest umiejętność reagowania na bieżącą sytuację. Zmęczenie grupy, ograniczony czas lub nieprzewidziane warunki wymagają elastyczności i gotowości do modyfikacji planu. Rezygnacja z części elementów rozgrzewki, jeśli wynika z oceny sytuacji, jest świadomą i odpowiedzialną decyzją, nie stanowi błędu.

Odpowiedzialność instruktora nieetatowego

Instruktor nieetatowy nie jest zwolniony z odpowiedzialności z powodu ograniczeń organizacyjnych. Nie odpowiada jednak za warunki, na które nie ma wpływu, istotne w jaki sposób dostosowuje do nich przebieg zajęć. Bezpieczeństwo uczestników oraz logiczna struktura jednostki szkoleniowej mają pierwszeństwo przed zakresem i złożonością stosowanych środków.

Wskazówki dla instruktora

1. Dostosuj zakres rozgrzewki do **czasu i liczebności grupy**.
2. Organizuj przebieg zajęć aby był możliwy do kontroli w **danych warunkach**.
3. Kontroluj czy intensywność i forma ćwiczeń odpowiadają **stanowi grupy**.
4. Sprawdź czy użyte środki są konieczne i uzasadnione, **a nie przypadkowe**.

Rozdział 10 pokazuje, że organizacja rozgrzewki nie polega na odtwarzaniu schematów, lecz na podejmowaniu decyzji w zmiennych warunkach szkoleniowych. Miejsce, czas, liczebność grupy czy dostępność środków wpływają na formę prowadzenia zajęć, ale nie zmieniają odpowiedzialności instruktora za bezpieczeństwo i sensowność przygotowania ruchowego. Dobrze zaplanowana, prosta rozgrzewka może spełniać swoje zadanie równie skutecznie jak rozbudowane rozwiązania, jeśli jest logiczna i kontrolowana. Ostatecznie o jakości rozgrzewki decyduje instruktor, który potrafi się dostosować do warunków organizacyjnych.

ZAKOŃCZENIE

Publikacja „*Rozgrzewka w służbie*” nie powstała po to, aby narzucać sposób prowadzenia zajęć ani tworzyć zamknięty katalog rozwiązań. Jej celem było uporządkowanie kierunku myślenia instruktora oraz zwrócenie uwagi na odpowiedzialność, jaka wiąże się z przygotowaniem ruchowym funkcjonariuszy, niezależnie od miejsca, warunków i dostępnych środków.

Przedstawione treści mają charakter metodyczny. Pokazują, jak podejmować decyzje, jak dobrać formę pracy do celu zajęć oraz jak zachować bezpieczeństwo oraz sensowność działań w zmiennych warunkach szkoleniowych. Publikacja nie uczy konkretnych ćwiczeń ani technik. Jej zadaniem jest ujednolicenie myślenia instruktorskiego, a także wsparcie prowadzącego w rzeczowym organizowaniu rozgrzewki jako integralnej części jednostki szkoleniowej.

Każdy instruktor pracuje w innych realiach, przy czym wnosi do zajęć własne doświadczenie. Naturalne jest więc to, że nie wszystkie zaprezentowane rozwiązania będą w pełni zgodne z dotychczasową praktyką czy osobistymi przekonaniem. Jeżeli jednak choć część treści skłoni do refleksji, zmiany podejścia lub poprawy jakości przygotowania ruchowego, oznacza to, że publikacja spełniła swoje zadanie.

Rozgrzewka stanowi świadome działanie instruktorskie, które wymaga wiedzy, odpowiedzialności i umiejętności podejmowania decyzji. Od sposobu jej prowadzenia zależy bezpieczeństwo grupy, gotowość do dalszej pracy oraz jakość jednostki i procesu szkoleniowego.

BIBLIOGRAFIA

1. Bompa, T., Buzzichelli, C. (2021). *Trening siły i koordynacji*. Warszawa: PZWL.
2. Bondarowicz, M., Staniszewski, T. (2016). *Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych*. Warszawa: AWF.
3. Boyle, M. (2016). *Siła funkcjonalna. Trening motoryczny dla każdego*. Warszawa: Wydawnictwo Aha.
4. Buryta, R., Walczak, M. (2011). *Rozgrzewka sportowa i jej znaczenie w przygotowaniu do wysiłku fizycznego*. Wrocław: AWF.
5. Cieślicka, M. (2017). *Wybrane zabawy i gry ruchowe*. Poznań: ORSiE.
6. Górski, J. (2006). *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Warszawa: PZWL.
7. Kisiel-Sajewicz, K., Lewandowski, P. (2018). *Przygotowanie motoryczne w sportach walki*. Warszawa: AWF.
8. Kozłowski, S., Nazar, K. (1984). *Wprowadzenie do fizjologii wysiłku/ Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. Warszawa: PZWL.
9. McGill, S. (2019). *Mechanika zdrowych pleców. Ćwiczenia dla wydolnego kręgosłupa*. Warszawa: Aha!
10. Osiński, W. (2018). *Antropomotoryka*. Poznań: AWF.
11. Raczek, J., Mynarski, W., Ljach, W. (2002). *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*. Katowice: AWF.
12. Sadowski, J., Trzaskoma, Z. (b.r.). *Teoria i metodyka treningu motorycznego*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
13. Zając, A., Chmura, J., Waśkiewicz, Z. (2010). *Podstawy treningu sportowego*. Wrocław: AWF.
14. Zając, A., Waśkiewicz, Z. (2014). *Trening siły i mocy mięśniowej*. Katowice: AWF.
15. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. (2020). *Science and Practice of Strength Training*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers

KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI W SZCZECINIE

UL. MAŁOPOLSKA 47

70-515 SZCZECIN

[HTTPS://ZACHODNIOPOMORSKA.POLICJA.GOV.PL/](https://zachodniopomorska.policja.gov.pl/)

Z okazji 100-lecia sportu w Policji

