

W co się *bawić*?

Wakacje miną szybko, zacznie się rok szkolny. Dzieci i młodzież wejdą w rytm codziennych zajęć nazywany przez niektórych dorosłych „kieratem”. Co zrobić, żeby ich młodość rzeczywiście nie zamieniła się w kierat?

To pytanie zadaje sobie każdy rodzic, opiekun i wychowawca. Rozmowy na ten temat najczęściej kończą się rzewnymi wspomnieniami zabaw w policjantów (dawniej milicjantów) i złodziei, wyścigów na składakach wokół bloku, bitew na jabłku w ogrodzie itd. Wspominki te są odnoszone do zajęć „dzisiejszej młodzieży”, polegających na oglądaniu telewizji i graniu na komputerze lub konsoli. My, jako piszący te słowa i wy, jako czytelnicy czasopisma dla wybitnie aktywnych, nie dajemy się jednak ponieść nostalgii i wierzymy święcie, że nasz dobry przykład pozwoli naszym pociechom lub młodszym kuzynom, rodzeństwu, znajomym (niepotrzebne skreślić) wynieść się ponad przeciętność i wybitne zajęcia komputerowo-telewizyjne uzupełnić aktywnością fizyczną i rywalizacją. Czytelników na pewno nie trzeba specjalnie przekonywać do tego, że rower jest na samym topie najlepszych form sportu i rekreacji możliwych do wykonywania w naszym klimacie, dla przypomnienia jednak kilka podstawowych zalet:

- jeździmy na świeżym powietrzu - nie wymaga komentarza;
- obcujemy z naturą - podobnie nie wymaga komentarza;
- rozwija koordynację ruchową - czytaj dalej;
- rozwija kondycję i siłę - czytaj dalej;
- daje dużo przyjemności i jest formą zabawy. Jest na pewno ciekawszy niż np. bieganie. Po prostu dużo więcej się dzieje (opinia czysto subiektywna).

Każdy z nas jest jednak w pełni świadomy, że rowerem to nie tylko same zalety. Sport do tanich nie należy, nawet jeśli jest uprawiany amatorsko. Stan moich dwóch rowerów po ostatnim MTBTrophy dobitnie o tym świadczy. Ale pomijając względy finansowe i nie wdając się w szczegóły, największymi wadami i problemami, z jakimi musi zmierzyć się rowerzysta, to naturalne zjawisko pór roku. MTB jest to sport sezonowy. Można i należy jeździć w zimie i jesienią, ale nie da się wtedy czerpać z tego takiej przyjemności z jazdy jak w cieplejszym okresie. Krótkość dnia ogranicza czas możliwy do przeznaczania na treningi. Jazdę z lampką w terenie uznaję za możliwą, ale tylko przy dużej dozie desperacji. Szosa? Nawet w biały dzień jest za dużo niebezpieczna. Dalej, aby osiągnąć jakiegokolwiek celu sportowego, jednym z podstawowych wymagań jest systematyczność treningu. W zimie i jesienią to trudne. No i najważniejsze - trening wyłącznie rowerowy nie rozwija w pełni harmonijnie organizmów, zwłaszcza dzieci i młodzieży. Co więcej, stosowany z przesadą, prowadzi do znużenia tą jakże piękną dyscypliną sportu. To ostatnie zagadnienie wymaga szerszego komentarza. To, że w czasie jazdy na rowerze pracują prawie wyłącznie nogi, jest dla wszystkich oczywiste. Wiemy także, że mięśnie dłoni, przedramion, grzbietu i obręczy barkowej wykonują też całkiem sporą pracę, ale statycznie, będąc cały czas w napięciu. Tymczasem z pewnością chcemy, żeby organizm młodego człowieka rozwijał się harmonijnie i uszczelnione. Sam rower tego nie zapewni. Dorośli, ci, którzy „jeszcze” trenują i ścigają się, pochodzą z tej grupy, która ma na pewno bardzo silną motywację. Z dziećmi bywa różnie. Ci o najsilniejszej motywacji, obdarzeni odpowiednimi zdolnościami i otoczeni odpowiednią opieką, mają wielkie szanse zostać mistrzami. Nam jednak zależy przecież nie tylko na tych kilku najlepszych. Chcemy, żeby jak najszersza grupa dzieci „połknęła bakcyła” i - oprócz zabawy - nabyła odpowiednich nawyków treningowych i przyzwyczaiła się do tzw. „sportowego” trybu życia. Co więc możemy zrobić, aby dwunastolatek, który wcześniej chętnie jeździł z tatą lub bratem na długie wycieczki w wieku lat 14-15 lat nie wypalił się? Urozmaicamy trening. Trening typowo rowerowy prowadzimy w taki sposób, aby oprócz realizacji celów treningowych dawał dzieciom jak najwięcej przyjemności i satysfakcji. To akurat wyjątkowo łatwe. Odpowiednio dobrane sekcje, trudne technicznie podjazdy, zjazdy, niewielkie hopki, trudne zakręty, korzeniaste odcinki pozwalają świetnie ćwiczyć technikę jazdy, dając jednocześnie mnóstwo frajdy. Łączymy więc przyjemne z pożytecznym. Następnie wprowadzamy trening uzupełniający. Świetną okazją jest okres od października - listopada (w zależności od danego roku) do marca. Wtedy możemy wprowadzić zajęcia o charakterze

ogólnorozwojowym nie zaniebując rozwoju siły i kondycji. Skupiamy się gibkości, koordynacji ruchowej, skoczności i sile tych partii mięśni, które nie rozwijają się wystarczająco w czasie treningu rowerowego. Ćwiczymy mięśnie grzbietu, brzucha, wzmacniamy ręce i mięśnie klatki piersiowej. Nie zapominamy o tym, że trening musi być ciekawy. Tor przeszkód, lina do wspinania (potem byle kamień nie wyrwie z rąk kiery!), mata, na której można ćwiczyć pady, wychwyty z głowy i sprężynkę, piłka, skrzynia, przez którą skacze się „złodzieja”. I znów mamy przyjemne z pożytecznym. Nie gardzimy też nartami lub deską. Wspólny wyjazd w góry dodatkowo pozwala dzieciom lepiej się zżyć i poznać. Absolutnie nie zapominamy o systematyczności. Młody zawodnik musi mieć opiekę trenera i świadomość, że trening oprócz zabawy jest też i obowiązkiem. Trenuje się nie tylko w wolnej chwili i jak jest ładna pogoda, ale trzeba trochę poświęcenia i wyrzeczeń. Na trening trzeba przyjść niezależnie od tego, czy jest akurat dużo zadane, albo czy umówił się z kolegami na „The West” lub „Plemiona”. Jak do tej pory skupialiśmy się na treningu i młodym rowerzystyście. Do tej układanki potrzebne są nam jeszcze dwa elementy. Klub i rodzice. Na temat klubów sportowych nie będę się tutaj rozwodził. Nie ma ich wiele i nie zawsze spełniają oczekiwania zawodników i rodziców. Nie jestem też tutaj całkiem bezstronny. Co do rodziców zaś, od nich wymagane jest chyba jeszcze więcej niż od młodzieży. Przede wszystkim muszą wiedzieć i wierzyć w to, że sport to naprawdę zdrowie. O ile języków, matematyki można się nauczyć i w późniejszym wieku (może nie tak szybko i efektywnie, ale jednak), to pewne zmiany w fizjologii muszą zajść w wieku młodzieńczym (to bardzo szerokie zagadnienie). Inaczej jest już po prostu za późno. Nie mogą zapomnieć, że pewne nawyki związane ze sportem, zamiłowanie do aktywności fizycznej, systematyczności, umiejętność samodzielnego treningu muszą być wykształcone w wieku młodzieńczym. Tego się dzieciom nigdy nie zabierze, zostanie im to na całe życie. Następna sprawa, hartowanie! Na treningu zdarza się i zmoknąć, i zmarznąć. Zawodów nikt nie odwołuje ze względu na deszcz. Siniak na nodze, czy stłuczony nadgarstek to nie koniec świata. „Jak się nie wyrócisz, to się nie nauczysz”. Bolać nogi, po treningu chce się tylko spać i nie ma siły na odrabianie lekcji? Tak właśnie ma być, to normalne, choć niektórym rodzicom nie tak łatwo to zaakceptować. Dalej, rodzice muszą być gotowi na spore poświęcenia. Oprócz spraw czysto finansowych, muszą mieć czas, żeby zawieźć dzieci na zajęcia i je z nich odebrać. Muszą umieć przekonać wahającego się młodzieńca do tego, że na trening trzeba iść. Pomóc mu, zmotywować go. Wierzymy, że zależy nam wszystkim na tym, żeby MTB rozwijało się i kwitło. Żeby szeregi zapełnione kategoriami M3 i M4 (lub K3 i K4) uzupełniali Juniorzy i Młodzicy. Biermy się więc do dzieła. Szukajmy klubów, organizujmy się. Motywujmy nasze dzieci i poświęćmy im czas i uwagę.

♣♣ **Tekst: Mariusz Topór** www.wiecej.na.www.mtb3184.pl