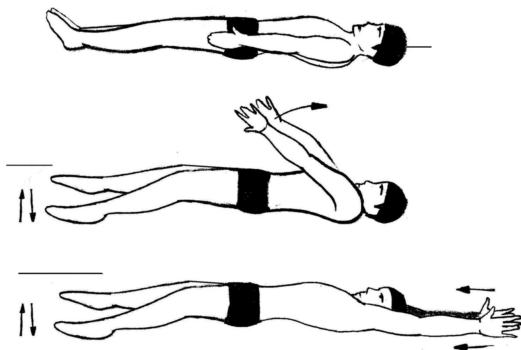


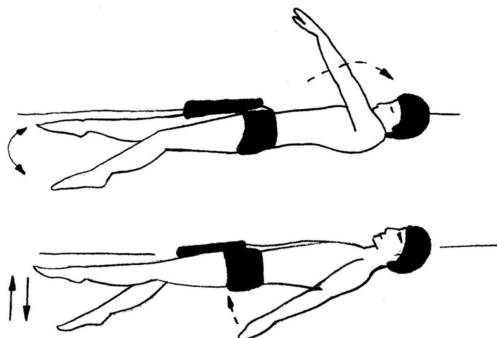
Ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchowej

Ćwiczenia w wodzie

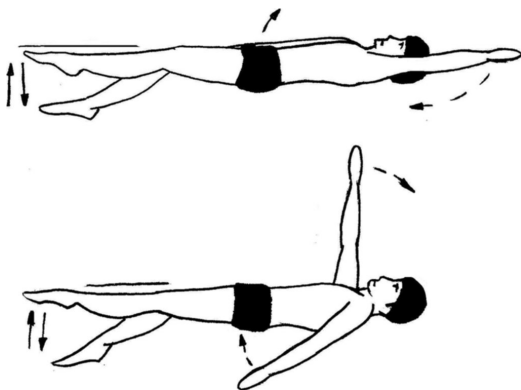
- 1) Pływanie na grzbiecie przy pomocy symetrycznych ruchów ramion jak w kraulu na grzbiecie i naprzemianstronnych ruchów nóg:



- a) wyleżenie z RR wyciągniętymi w przód,
b) wyleżenie z RR wzduż T,
c) z zatrzymaniem RR w górze, prostopadłe do powierzchni wody.
- 2) W położeniu na grzbiecie naprzemianstronne ruchy NN, ruchy jednym R jak w kraulu na grzbiecie, przy czym drugie R, nieruchome, przyjmować może następujące położenia:
- a) wyprostowane w przód z deską lub bez deski,
b) wzduż T z deską lub bez deski,

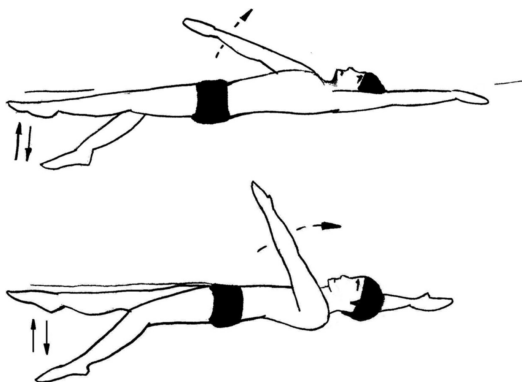


- c) zgięte w łokciu – dłoń pod głową,
 - d) wyprostowane w górę, prostopadłe do powierzchni wody.
- 3) „Dokładanka” z RR wzdłuż T. W położeniu na grzbiecie naprzemianstronne ruchy NN, RR wzdłuż T – cykl ruchowy jednym R, wyleżenie, cykl ruchowy drugim R, wyleżenie itd.:
- a) „dokładanka” podwójna – na zmianę dwa cykle ruchowe prawym i lewym R,
 - b) „dokładanka” potrójna, poczwórna itp.,
 - c) „dokładanka” ze zmienną liczbą ruchów RR – np. 3 cykle PR, 3 cykle LR, 2 cykle PR, 2 cykle LR, 1 cykl PR, 1 cykl LR i ponownie – 3 cykle PR itd.,
 - d) jw., ale z deską trzymaną w dłoni R niepracującego i przechwytem z dłoni do dłoni w fazie wyleżenia.
- 4) „Przekładanka” – w położeniu na grzbiecie naprzemianstronne ruchy NN, jedno R wzdłuż T, drugie R wyprostowane w przód – jednoczesny ruch RR jak w kraulu na grzbiecie: jedno R – ruch wiosłujący pod wodą, drugie R – przeniesienie górą w przód i wyleżenie w pozycji wyjściowej.



- 5) „Dokładanka” z RR wyciągniętymi w przód. W położeniu na grzbiecie naprzemianstronne ruchy NN, RR w przód – cykl ruchowy jednym R, cykl ruchowy drugim R, wyleżenie itd.:

a), b), c) i d) – warianty jak w ćw. 3, ale wyleżenie z RR w przód.



- 6) „Przekładanka” w położeniu na boku – naprzemianstronne ruchy NN, dolne R wyprostowane w przód, górne R wzdłuż T – jednoczesny ruch RR jak w ćw. 5, ale z jednoczesnym obrotem T przez plecy o 180°, i wyleżenie na drugim boku.
- 7) Kombinacje ruchów łączące w całość pływanie na dystansie (ćw. 1–6) w różnych wariantach połączeń (wymienne 3 ruchy symetryczne RR, 3 cykle ruchowe „dokładanki” podwójnej itp.).
- 8) W położeniu na grzbiecie naprzemianstronne ruchy NN, jedno R wzdłuż T, drugie R wyprostowane w przód – jednoczesna zmiana położenia prostych RR w płaszczyźnie strzałkowej, wyleżenie.
- 9) Pływanie kraulem na grzbiecie w pełnej koordynacji:
 - a) ze zmienną częstotliwością i zakresem ruchów NN,
 - b) ze zwiększoną rotacją T,
 - c) z potrząsaniem dłońmi w fazie przenoszenia RR nad wodą,
 - d) z zaciśniętymi pięściami,
 - e) z różnym ustawieniem głowy w trakcie pływania – z głową uniesioną, silnie odchyloną do tyłu, ze swobodnymi ruchami głowy na boki, w przód, w tył, ze śledzeniem wzrokiem ruchu ramion,
 - f) z wyraźnym akcentowaniem poszczególnych faz ruchu wiosłującego RR,
 - g) ze zmienną szybkością ruchu RR w poszczególnych fazach (wolny ruch R w wodzie, szybki pod wodą; wolne napłynięcie i pociągnięcie, szybkie odepchnięcie itp.),
 - h) ze zmienną szerokością wkładania RR do wody i różnym ułożeniem dłoni w tej fazie,

- i) z akcentowaniem rytmu walczyka $\frac{3}{4}$ (ruch PR – NN raz, dwa, trzy; ruch LR – NN raz, dwa, trzy),
 - j) z różnymi wariantami oddychania (wdech w każdym cyklu ruchowym, co dwa cykle, na „bezdechu” itp.),
 - k) ze zmienną częstotliwością ruchów (z narastającą lub opadającą szybkością pływania, ze zmianami szybkości co kilka cykli ruchowych),
 - l) jak najmniejszą liczbą ruchów na określonym odcinku,
 - ł) z krążkiem ułożonym na czole,
 - m) ze zmiennym kątem ugięcia RR w stawie łokciowym,
 - n) z podciąganiem się jednym R na linii torowej.
- 10) Ćwiczenia 1–9 z „łopatkami” na dłoniach.
 - 11) Ćwiczenia 1–9 w płetwach.
 - 12) Ćwiczenia 1–9 w płetwach i z „łopatkami”.
 - 13) Ćwiczenia 1–9 z wykorzystaniem ruchów NN do delfina, a nie ruchów naprzemianstronnych.

Uwagi metodyczne Ćwiczenia koordynacyjne – poza swoją podstawową funkcją, jaką jest doskonalenie harmonijnego powiązania ruchów ramion i nóg oraz oddychania w całość techniki pływania kraulem na grzbiecie – powinny też odgrywać główną rolę w procesie wybiórczego doskonalenia ruchów ramion i nóg. Tylko w warunkach jednoczesnej pracy ramion i nóg mamy do czynienia z właściwą rotacją ciała, umożliwiającą znacznie bardziej zbliżone do „idealu” odzwierciedlenie struktury ruchów zarówno ramion, jak i nóg. Z tego powodu ćwiczenia koordynacyjne powinny dominować wśród środków wykorzystywanych w procesie nauczania i doskonalenia sportowej techniki pływania kraulem na grzbiecie.

Uwagi metodyczne przedstawione wcześniej, a dotyczące ruchów ramion i nóg oraz położenia ciała, obowiązują również w ćwiczeniach koordynacyjnych. Ćwiczenia z wykorzystaniem symetrycznych ruchów ramion (ćw. 1) służą przede wszystkim doskonaleniu poszczególnych faz ruchu wiosłującego ramion, wyrabiają umiejętność oceny efektywności ruchu, umożliwiają samokontrolę w zakresie ugięcia ramienia w stawie łokciowym, a także wykluczają możliwość zbyt głębokiego „wiosłowania” ramionami z dołu do góry.

Podczas pływania jednym ramieniem (ćw. 2) ćwiczący w jeszcze większym stopniu jest w stanie skupić uwagę na kolejnych fazach ruchu oraz akcentować ugięcie ramienia w łokciu. Trudniejszym ćwiczeniem jest każdy z wariantów „dokładanki” (ćw. 3 i 5), gdzie w różnej proporcji przeplatają się wzajemnie ruchy ramienia prawego i lewego.

Dla wszystkich tych grup ćwiczeń autorzy zalecają przyjąć zasadę, że powinna istnieć znaczna przewaga w liczbie wykonywanych ćwiczeń, w których „wyleżenie” (zatrzymanie ruchu ramion) przed rozpoczęciem kolejnego ruchu

wiosłującego następuje z ramieniem lub ramionami wyciągniętymi w przód. Chodzi o wykluczenie możliwości powstania nawyku zatrzymywania ramienia przy biodrze po zakończeniu ruchu wiosłującego, co jest sporym błędem. Od początku szkolenia powinniśmy wpajać uczniom, że dłoń po zakończeniu „odepchnięcia” winna natychmiast „jak oparzona” być wyjmowana z wody. Ćwiczenia z zatrzymaniem ramion wzdłuż tułowia znakomicie służą podnoszeniu efektywności fazy „odepchnięcia”, ale powinny być przeplatane z ćwiczeniami, w których ramiona zatrzymywane są w przodzie. Długość tego „wyleżenia” w każdym z tego typu ćwiczeń zależeć będzie od celu, jaki stawiamy przed uczniem, i stopnia przyswojenia przez niego techniki. Można polecić, by – przy ciągłej pracy nóg – wyleżeć, licząc do 2, 3, 4, 5, 6 itp. Im wyższy stopień zaawansowania, tym wyleżenie będzie krótsze, z tendencją do osiągnięcia umiejętności łączenia jednego ruchu ramienia z trzema ruchami nóg.

Ogniwem bezpośrednio poprzedzającym pływanie w pełnej koordynacji ruchowej są dwa warianty „przekładanki” – na grzbiecie i na boku (ćw. 4 i 6). Znakomicie służą one poprawie koordynacji ruchów ramion, a także powodują, że wyjęcie ramienia z wody i następne fazy ruchu odbywają się przy wzmożonym udziale mięśni pasa barkowego, przy aktywnym, kolistym ruchu barków. Ćwiczenia te pozwalają wydłużyć krok pływakcki oraz uzyskać najbardziej optywowe położenie ciała. Szczególnie „przekładanka” na boku sprzyjać będzie doskonaleniu głębokiego, długiego ruchu wiosłującego – z ugięciem ramienia i przyspieszeniem ruchu przy biodrze w fazie „odepchnięcia”.

W trakcie obu tych ćwiczeń wyleżenie, początkowo dłuższe, w trakcie doskonalenia techniki powinno się zamykać w czasie trwania sześciu naprzemianstronnych ruchów nóg. Aby mocniej zaakcentować fazę wkładania jednego ramienia do wody i odepchnięcia drugim ramieniem, można polecić ćwiczącym, by kończyli ruch (przed wyleżeniem), starając się dynamicznie klasnąć o wodę stroną grzbietową dłoni, po przeniesieniu ramienia górą w przód.

Pływanie kraulem na grzbiecie w koordynacji sześciouderzeniowej, bez zatrzymywania ruchów ramion i nóg, nie powinno ograniczać się do jednego wariantu. Przeciwnie, ćwiczenia powinny być mocno zróżnicowane, by ciągle doskonalić wszechstronną plastyczność ruchową. Przykładowy wybór tego rodzaju wariantów zawarty jest w ćw. 9. Niektóre z prezentowanych wersji tego ćwiczenia w większym stopniu można wykorzystać dla doskonalenia położenia ciała (ćw. 9b–9e, 9k–9ł)/, inne dla doskonalenia ruchów ramion (ćw. 9b–9c, 9f–9h, 9m–9n) czy specyficznej koordynacji ruchowej ramion i nóg oraz oddychania (ćw. 9a–9b, 9f–9g, 9i–9l). Im większym zasobem umiejętności ruchowych dysponować będzie uczeń, tym większe szanse osiągnięcia przez niego wysokiego poziomu techniki pływania. Niezwykle ważnym ćwiczeniem, do opanowania którego w sposób perfekcyjny powinniśmy zmierzać, jest pływanie kraulem na grzbiecie jak najmniejszą liczbą ruchów na określonym dystansie (ćw. 9l). W początkowym okresie może być ono wykorzystywane jako test opanowania techniki.

Istotne jest, aby we wszystkich ćwiczeniach, od samego początku procesu nauczania, kłaść nacisk na wykonywanie rytmicznych wdechów i wydechów, aby unikać zbędnego zatrzymywania powietrza w trakcie wykonywania ćwiczeń.

Znacznym urozmaiceniem ćwiczeń powinno być wykorzystywanie „klocków”, „łopatek” pływackich i płetw (ćw. 10-12). Dzięki zastosowaniu początkowo „klocków”, a później „łopatek” uczeń niejako zmuszony jest ustawiać powierzchnie wiosłujące ramienia prostopadle do kierunku ruchu. Zmienione warunki oporu na tych powierzchniach stwarzają dodatkowe możliwości koncentracji uwagi ucznia na poszczególnych fazach ruchu oraz oceny efektywności tych ruchów. Zastosowanie płetw pozwala wykonywać ćwiczenia przy zwiększonej szybkości ruchu ciała i jego wyższym ułożeniu, co stwarza znacznie lepsze warunki dla prawidłowości struktury i efektywności ruchów ramion, a także sprzyja wydłużeniu i optymalizacji kroku pływackiego.

Ważne jest, aby rozmiar i wielkość zarówno „łopatek”, jak i płetw dostosować do poziomu rozwoju fizycznego uczniów. Zbyt duże przybory spowodować mogą w konsekwencji ich używania więcej strat niż korzyści. Udział ćwiczeń z zastosowaniem „łopatek” i płetw w całości środków nauczania powinien być niewielki w wymiarze ilościowym, ale istotny ze względu na olbrzymią potrzebę wzbogacenia bodźców czuciowych w jak najszerszej gamie ćwiczeń.

W ramach ćwiczeń koordynacyjnych stosować też można takie, w których zamiast naprzemianstronnych ruchów nóg wykorzystuje się symetryczne ruchy nóg do delfina (ćw. 13). Ze względu na możliwość pojawienia się błędów, głównie w zakresie położenia ciała, ćwiczenia te powinno się stosować z zawodnikami o ukształtowanym nawyku ruchowym, u których nie występuje niebezpieczeństwo destabilizacji położenia ciała. Ćwiczenia z delfinową pracą nóg mogą służyć poprawie głębokiego włożenia ramienia do wody oraz doskonaleniu wiosłujących ruchów ramion, głównie fazy „napłynięcia” i „odepchnięcia”.

W pracy szkoleniowej z dziećmi szerokie zastosowanie powinny znaleźć ćwiczenia wykonywane w formie zabawowej i zadaniowej – zarówno pojedynczo, jak i w dwójkach, trójkach itp.