

ROMAN OTTO, ELŻBIETA OTTO, BARTŁOMIEJ KARGULEWICZ

Ławeczki pływackie

– pomoc w nauczaniu elementów techniki pływania

Nauczyciele i instruktorzy pływania, pracujący na co dzień na pływalni, są świadkami trudności, jakie sprawia uczniom kontrolowanie w wodzie ruchów własnego ciała – włączając w to określone pozycje, równowagę, kierunek ruchu, czy napięcie mięśniowe. Osiągnięcie poziomu pełnej kontroli wykonywanego ruchu, a więc płynności i skuteczności wymaga czasu. Najczęściej są to godziny spędzone na wielokrotnym powtarzaniu ćwiczeń w wodzie. Zakradająca się monotonia, w znacznej mierze obniża poziom zainteresowania ucznia ich wykonywaniem.

Chcąc skrócić czas osiągnięcia przez ćwiczących pełnej kontroli ruchów ciała w wodzie, a tym samym skuteczniej nauczać umiejętności, powinniśmy rozważyć celowość stosowania imitacyjnych ćwiczeń elementów techniki pływania, jak również wykorzystywa-



Fot. 1. Ćwiczenia pamięci mięśniowej w kraulu na piersiach



Fot. 2. Ćwiczenia pamięci mięśniowej w grzbiecie

nia do ich wykonywania przyborów i przyrządów. Dobrym przykładem może być propozycja ćwiczeń pamięci mięśniowej z zakresu nauczania techniki pływania autorstwa znanego w Polsce prof. Reina Haljanda¹ (fot. 1, 2).

Ławeczka: po pierwsze, umożliwia wykonywanie wybranych ćwiczeń rozgrzewki oraz imitacyjnych ćwiczeń elementów technik pływania w komfortowych warunkach.

Ćwiczenia wykonywane są w leżeniu, z odciążeniem kręgosłupa, na miękkiej kanapie ławeczki, na ręczniku, a nie na twardej i często mokrej podłodze pływalni, czy ułożonych na niej deskach pływackich (fot. 3, 4).

Po drugie, ławeczka umożliwia przeprowadzenie ćwiczeń pamięci mięśniowej ramion i nóg do każdej techniki pływania (fot. 5).

Może służyć również do korygowania błędów ułożenia ciała w poszczególnych technikach pływania (fot. 6).

Jeżeli wyposażymy ławeczkę dodatkowo w gumy i liny z uchwyty, to zwiększymy tym samym możliwości jej wykorzystania. Na przykład, do stosowania ćwiczeń kondycyjnych na łądzie (fot. 7, 8).

Ustawienie ławeczek w systemie partnerskim, na wprost siebie, umożliwia wykonywanie zadań pływackich pod kontrolą partnera, który może jednocześnie: ćwiczyć, obserwować i poprawiać współćwiczącego (fot. 9, 10).

¹ R. Haljand, *Kinesthetic memory positioning exercises*, <http://www.swim.ee/videos/exercises.html> z dn. 14.11.2007.

Zestaw ławeczek z kompletnym wyposażeniem umożliwia jednocześnie wykonywanie zadania pływackiego grupie uczniów, którzy wy-



Fot. 3. Komfortowe miejsce ćwiczeń – ławeczka



Fot. 4. Ćwiczenia samokontroli pozycji nóg i ramion w stylu klasycznym



Fot. 5. Ćwiczenia pamięci mięśniowej nóg i ramion w stylu klasycznym z partnerem



Fot. 6. Korygowanie błędów ustawienia stopy w stylu klasycznym

konują je w parach na zmianę – pod nadzorem instruktora (fot. 11, 12).

W ofercie przyborów i sprzętu pływackiego występują już różnego rodzaju trenażery, np. Vasa, ale niestety brak na rynku prostych ławeczek pływackich. Pewną „wadą” tych pierwszych jest ich cena². Przedstawiamy możliwość adaptacji ławeczki z sali fitness lub siłowni do naszych celów, a nawet możliwość wykonania jej własnym sumptem. Należy tylko zwrócić uwagę na to, aby spełniała podstawowe kryteria, takie jak:

- wytrzymała, stabilna i lekka konstrukcja metalowa,
- izolacja od podłogi pływalni,



Fot. 7. Ćwiczenia kondycyjne ramion w stylu klasycznym z wykorzystaniem gum



Fot. 8. Ćwiczenia kondycyjne nóg w stylu klasycznym z wykorzystaniem gum



Fot. 9. Ćwiczenia elementów techniki stylu klasycznego z kontrolą partnera

² Trenażer VASA NEW SWIM ERGOMETER, Pływanie, 2008, 5, s. 9.

- miękka kanapa w bezpiecznej odległości od podłogi,
- możliwość montażu uchwytów do zamocowania lin i gum.

Konstrukcja ławeczki została wykonana z pięciu części profilu zamkniętego o wymiarach 3×6 cm, które zesparowano ze sobą, a następnie kilkakrotnie pomalowano. W części górnej ławeczki, do profilu o długości 82 cm, przyspawano dwa płaskowniki, do których przykręcono ka-



Fot. 10. Ćwiczenia kondycyjne w parach techniki stylu klasycznego z wykorzystaniem gum



Fot. 11. Ćwiczenia pamięci mięśniowej ramion w stylu klasycznym grupy na ławeczkach



Fot. 12. Ćwiczenia pamięci mięśniowej ramion w delinie grupy na ławeczkach z wykorzystaniem gum

napę. Podstawę ławeczki połączono z górną częścią dwoma profilami o długości 55 i 58 cm, ustawionymi pionowo, uzyskując w ten sposób pięciostopniowy spadek kanapy (fot. 13). Podstawę ławeczki stanowi profil ustawiony podłużnie o długości 85 cm i profil ustawiony poprzecznie o długości 50 cm, co zapewnia jej stabilizację.

Profile podstawy na końcach zostały zamknięte, typowymi dla nich, plastikowymi zaślepkami. Zabezpieczenie metalowej ławeczki przed mokrą podłogą pływalni stanowią trzy izolatory wytoczone z berylu i przykręcone na skrajach podstawy ławeczki. Do montażu izolatora użyto śruby ze stali nierdzewnej (fot. 14).

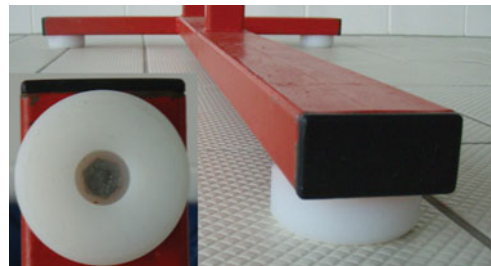
Kanapę stanowi deska, w której zamocowano cztery śruby mocujące ją do ramy. Na deskę nałożono gąbkę tapicerską, obciągniętą dermą i przymocowaną zszywaczami tapicerskimi. Po montażu kanapy końce śrub zabezpieczono elastycznym przewodem (fot. 15).

Pod kanapą, w profilu ramy znajdują się dwa uchwyty do mocowania dodatkowego wyposażenia (fot. 16).

Tym wyposażeniem są gumy do ćwiczeń ramion i nóg. Gumy zakończono karabinkami do szybkiego ich montażu i demontażu (fot. 17, 18). Linki w przewodzie ochronnym wykorzystywane



Fot. 13. Ławeczka pływacka projektu autorów



Fot. 14. Izolatory od podłogi i plastikowe zaślepki profilu

są przez autorów do ćwiczeń izometrycznych techniki ruchów, np.: nóg w stylu klasycznym.

Nie używane do ćwiczeń – gumy i linki mogą być podczipione do uchwytów pod kanapą lub zdemontowane (fot. 19). W zależności od ilości posiadanych ławeczek pływackich powinniśmy przewidzieć odpowiednią ilość miejsca do ich składowania na pływalni (fot. 20).

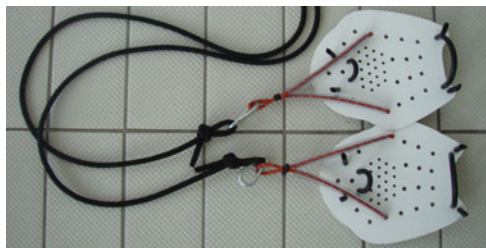
Wykorzystanie ławeczek na zorganizowanych zajęciach z pływania, podczas ćwiczeń



Fot. 15. Mocowanie kanapy do ramy ławeczki, izolacja śrub



Fot. 16. Uchwyty do mocowania gum i lin pod kanapą



Fot. 17. Gumy z wiosłkami do ćwiczeń ramion



Fot. 18. Gumy i linki z uchwytami do nóg



Fot. 19. Ławeczka z dodatkowym wyposażeniem



Fot. 20. Przykładowe ustawienie ławeczek po zajęciach (także w magazynku)

imitacyjnych do technik pływania i zadań kondycyjnych na łódzie, wydaje się dobrą inwestycją, biorąc pod uwagę prostotę rozwiązania i niskie koszty wykonania. Właściwy dobór ćwiczeń, wykonywanych na ławeczce pływackiej do każdego stylu, może uczynić ją nie tylko efektywną, ale i atrakcyjną pomocą dydaktyczną na zajęciach z pływalnią.

Opierając się na doświadczeniach innych autorów, należy zwrócić uwagę, iż często praktykowanym sposobem kształtowania wyobrażenia techniki pływania jest wykonywanie ruchu na łódzie – „na sucho”. Jest ono cenną informacją o wyobrażeniu przez ucznia sposobu wykonania ruchu. Wyobrażenie o technice pływania jest prawidłowe, gdy uczeń potrafi na łódzie wykonać (imitować) właściwe dla danej techniki ruchy³.

dr Roman Otto, dr Elżbieta Otto,
mgr Bartłomiej Kargulewicz

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego
Zamiejscowy Wydział Wychowonia Fizycznego
w Białej Podlaskiej

³ W. Wiesner, *Nauczanie – uczenie się pływania*, Wrocław 1998.