



УДК 797.2

KRAUL TOTAL IMMERSION JAKO DETERMINANT SZYBSZEGO I EKONOMICZNIEJSZEGO PŁYWANIA

Paulina KREFT

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

Metoda Total Immersion. Metoda Total Immersion jest coraz bardziej popularna wśród pływaków.

Autor owej metody wydał książkę „Kraul metodą Total Immersion”, która jest napisana w sposób prosty i przystępny dla czytelnika. Rozdział po rozdziale autor wyjaśnia założenia swojej metody. Podaje przykłady ćwiczeń, dzięki którym każda osoba jest w stanie przyswoić sobie nową technikę pływania. Również przekonuje, że kraul metodą TI jest nie tylko dla zawodowych pływaków, a w zasadzie dla laików i amatorów pływania.

Bowiem dzięki tej metodzie będą oni pływali szybciej i efektywniej, a co za tym się wiąże minimalnym nakładem sił i energii. Pływanie stanie się przyjemnym zajęciem, które będzie dawać satysfakcje z jego wykonania. Dlatego nawet osoby, które nie mają styczności z pływaniem, są w stanie zrozumieć założenia metody Total Immersion, dzięki której opanowanie nauki pływania odbywa się w sposób płynny, piękniejszy i bardziej ekonomiczny. [9] Metoda Total Immersion bazuje na właściwie zoptymalizowanej kompilacji ćwiczeń, poprzez które można najpierw

wykształcić sobie opływowość i równowagę w wodzie, a potem poprawiać nad szybkością poruszania się do przodu, czyli napędem.

W efekcie uzyskujemy dopracowany w każdym szczególe styl, pozwalający w pełni cieszyć się pływaniem, a nie jedynie toczyć walkę z wodą. Tak optymalne rezultaty można uzyskać właśnie przez właściwie skomponowane ćwiczenia. Total Immersion to idealna metoda dla każdego, kto chce rozwinąć swoje pływackie zdolności w jak najkrótszym czasie.

Warto zauważyć, że w przypadku większości klasycznych metod nauczania, największą wagę przykładają do ilości basenów, jakie udaje się kursantowi pokonać w określonym czasie. Natomiast Total Immersion w pierwszym etapie kształci jakość wykonywanych ruchów i podnosi ich dokładność.

Kraul metodą total immersion.

Istotną różnicą pomiędzy tradycyjną nauką pływania, a pływaniem metodą Total Immersion jest to, że ta druga metoda podchodzi do pływania jako do sportu bardzo technicznego. Metoda Total Immersion kładzie szczególny nacisk na technikę. Opracowując instrukcje dotyczące pływania metodą Total Immersion, autor metody Terry Laughlin był przekonany, że efektywne pływanie zależy od dobrych ruchów i ich skoordynowania w czasie oraz od prawidłowego ułożenia ciała. Każdy wydajny pływak, czyli każdy szybki zawodnik, instynktownie wie, jak układać swoje ciało, by z łatwością prześlizgiwało się przez wodę. Niestety nie wszyscy rodzą się z takimi umiejętnościami. Terry Laughlin – pływak i trener – poświęcił lata na obserwację najlepszych pływaków na świecie i analizę ich ruchów. Następnie opracował instrukcje dotyczące każdego ruchu i ułożenia ciała. Pozwalają one osiągnąć wrodzone umiejętności mistrzów “normalnym” ludziom. Warto się nad nimi pochylić, okazuje się bowiem, że dobre i wydajne ruchy są odpowiedzialne za nasze postępy w pływaniu aż w 70 %. Badania wykazały, że najszybsi pływacy generują mniej siły napędowej niż ich wolniejsi koledzy. Oczywiście nie oznacza to, że nie są w stanie wygenerować jej więcej, jednak nie jest im ona potrzebna, bo i tak pływają z największą wydajnością. Dlatego wybierając metodę Total Immersion możesz zapomnieć o katorżniczych treningach i bezmyślnym młóceniu wody. Ta nowa umiejętność sposobu pływania nie będzie bowiem bazowana na założeniu “im więcej tym lepiej”, ale na wykorzystaniu wiedzy opartej na prawach fizyki, dotyczących

zachowania się ciała w wodzie. Total Immersion jest dążeniem do udogodnienia efektywności oraz ekonomii pływania przez minimalizowanie oporów wody. Również dąży się do uzyskania równowagi ciała pod wodą, a także do wypracowania wysublimowanego czucia wody, które umożliwi wyszlifowanie ruchowego schematu „zakotwiczania” kończyny górnej w wodzie. Metoda TI w przeciwieństwie do normalnych metod nauczania pływania swoją uwagę kieruje głównie na nauczaniu unikania oporu w środowisku wodnym, które różni się od środowiska, w którym żyje człowiek. Woda ma gęstość istotnie większą od gęstości powietrza. Tym samym opór jest o wiele większy. Kluczem do lepszego pływania bez odczuwania nadmiernego zmęczenia jest unikanie oporu wody. Niekiedy nauka tą metodą nazywana jest bezwysiłkowym pływaniem. Metoda TI w pierwszej kolejności naucza równowagi i opływowości ciała w wodzie. Następnie do powyższych umiejętności dokłada pływanie na boku. TI doprowadza docelowo do pełnego stylu, który sprawia, że pływanie staje się przyjemnością, a nie zmaganiem z wodą. Dzięki efektywnemu połączeniu tych elementów, pływanie kraulem metodą TI jest szybsze i bardziej ekonomiczniejsze. Autor metody TI podkreśla, że poszczególne ruchy zawarte w technice kraula tą metodą należy robić w pełnym rozluźnieniu ciała. Charakteryzować się one powinny harmonią i lekkością. W kraulu metodą Total Immersion znacząca jest cierpliwość, gdyż doskonalenie techniki pływania odbywa się w procesie treningowym, który niekiedy jest długotrwały. Twórca tej metody podważa dotychczasowe podejście do treningu – jeśli przepłyniesz więcej basenów to będziesz lepszym pływakiem. Bowiem przepływając złą techniką kolejne długości basenów, zostają utrwalone tylko niewłaściwe i nieprecyzyjne ruchy, które zapisują się w pamięci ruchowej i świadomości. A im większe zmęczenie, tym mniejsza koordynacja ruchów. Technikę pływania najlepiej ćwiczyć będąc wypoczętym. Total Immersion naucza pływać bardziej ekonomicznie przy dowolnej prędkości, poszukując przewagi w wydajności kroku, a przy tym rozwijając skuteczniejszą świadomość wycucia tempa i łącząc ciało i umysł w kierunku określonego celu.

Piśmiennictwo

1. Bartkowiak E. Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie / Bartkowiak E., Witkowski M. – Warszawa : Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, 1986.
2. Bartkowiak E. Pływanie sportowe / Bartkowiak E. – Warszawa : COS, 1999.
3. Chambers M. Pływanie droga do mistrzostwa / Chambers M., Montgomery J. – Warszawa, 2011.
4. Czabański B. Elementy teorii pływania / Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., Wrocław : AWF, 2003.
5. Karpiński R. Pływanie. Sport, zdrowie, rekreacja / Karpiński R. – Katowice : AWF, 2008. – Wyd.
6. Laughlin T. Kraul metodą TOTAL IMMERSION / Laughlin T. Delves J. – Zielonka : Buk Rower, 2004.
7. Laughlin T. Pływanie dla każdego / Laughlin T. – Zielonka : Buk Rower, 2009.
8. Analiza porównawcza postępów w nauczaniu techniki pływania kraulem metodą tradycyjną, a metodą total immersion dzieci w wieku 7–10 lat / Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalski D. // Pływanie i ratownictwo wodne w teorii i praktyce / red. nauk. Arkadiusz Stanula. – Katowic : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2020.
9. Montgomery J. Pływanie droga do mistrzostwa / Montgomery J. Chambers M. – Wrocław, 2011.
10. Pawłowicz K. Różne sposoby pracy ramion w pływaniu kraulem / Pawłowicz K. – URC: www.masters.waw.pl