

Fragmenty recenzji dr. Ryszarda Karpińskiego

Atlas ćwiczeń na łądzie został bezpośrednio skierowany do trenerów pływania w Polsce jako próba uzupełnienia luki w kompleksowym szkoleniu pływaków. Nie od dziś wiadomo, że w polskim piśmiennictwie brak jest opracowań dotyczących tak ważnej części treningu. Między innymi efektem tego jest całkowity regres w poziomie sportowym polskiego pływania, który można zaobserwować od kilkunastu lat. Autorzy podjęli się bardzo trudnego zadania jakim jest systemowe opracowanie i przedstawienie optymalnych ćwiczeń na łądzie stosowanych w szeroko pojętym szkoleniu zawodników i zsynchronizowaniu ich z jednostkami treningowymi w wodzie w poszczególnych okresach rocznego planu szkolenia. Warto podkreślić, że jest to pierwsza polskojęzyczna, w pełni nowatorska, pozycja piśmiennictwa o tej tematyce. Zadania tego podjęli się fachowcy wysokiej klasy – nauczyciele akademicy, z których pierwszy to trener pływania szkolący zawodników kadry narodowej – mistrzów i rekordzistów Polski, natomiast drugi z nich zajmuje się pracą nad motorycznością w sporcie. Kwalifikacje autorów, ich szeroka wiedza oraz doświadczenie sprawiły, że Atlas ćwiczeń jest podręcznikiem, który w sposób kompetentny i całościowy przedstawia wiedzę na temat treningu pływackiego na łądzie. Niniejszy podręcznik przeznaczony jest dla trenerów, instruktorów i nauczycieli pływania oraz wszystkich zawodników profesjonalnie, amatorsko lub rekreacyjnie uprawiających sport pływacki. Autorzy starali się zebrać podstawowe ćwiczenia na łądzie, których celem jest maksymalna poprawa rezultatów osiąganym w wodzie. Dla lepszego zrozumienia i zilustrowania przydatności danych ćwiczeń w treningu pływackim przy każdym opisanym jego przebiegu oraz główny cel. W atlasie zawarto również ćwiczenia, które są szczególnie przydatne podczas wykonywania rozgrzewki, zmniejszające ryzyko wystąpienia kontuzji pływackiej oraz przywracające zaburzoną równowagę mięśniową. Praca podzielona została na rozdziały, w których autorzy kompleksowo zajmują się szczegółowymi treściami dotyczącymi treningu na łądzie. W części wprowadzającej autorzy podają szereg kluczowych informacji bardzo przydatnych w studiowaniu dalszej części opracowania. W rozdziale drugim przedstawiają wszystkie sportowe techniki pływackie poddając je głębokiej analizie. Wydaje się, że rozdział ten, według zamierzeń autorów, ma na celu zapoznanie czytelników ze szczegółową strukturą ruchów pływackich, co jest konieczne do zrozumienia treści merytorycznych zawartych w dalszych rozdziałach. Udało się to autorom znakomicie – treści tego rozdziału podane są wyczerpująco i bardzo przystępnie. W kolejnej części autorzy zajmują się rozwojem cech motorycznych w poszczególnych etapach ontogenezy człowieka od niemowlęcia do starości. Następnie rozdzielają cele treningu siły mięśniowej w treningu dzieci i młodzieży od priorytetów w szkoleniu zawodników dojrzałych. W dalszej części atlasu przedstawione zostały metody oraz systemy kształtowania siły mięśniowej. Wiadomo bowiem, iż do dzisiaj są trenerzy, którzy pracując nad siłą mięśniową nie mają podstawowej wiedzy z zakresu wykonywania ćwiczeń, periodyzacji treningu oraz nie są na bieżąco z badaniami naukowymi przedstawiającymi najlepszy sposób wykorzystania potencjału siłowego zawodnika. Informacje podane przez autorów w tym rozdziale są bezcenne ponieważ niewiedza dużej części szkoleniowców dotycząca pracy na łądzie jest niepokojąca. W kolejnych rozdziałach przedstawione zostało znaczenie periodyzacji w treningu pływaków na łądzie, a także budowa jednostki treningowej. **Podręcznik zapoznaje również z ogólnymi i specjalistycznymi wzorcami ruchowymi. Ten rozdział oraz kolejne wzbogacone są o olbrzymi zbiór zdjęć, które niezwykle precyzyjnie przedstawiają poszczególne ćwiczenia zwracając uwagę na ich strukturę oraz przebieg.** Zdjęcia w sposób wyjątkowo dokładny przedstawiają pracę poszczególnych partii mięśniowych. Jest to zasługą demonstratorów – pływaczki najwyższej klasy oraz autora - specjalisty od treningu na łądzie a więc osób

profesjonalnie związanych z treningiem pływackim. Opisy do zdjęć zawierają wskazówki techniczne, a także modyfikacje poszczególnych ćwiczeń. Reasumując, są one niesłychanie czytelne stanowiąc doskonały materiał poglądowy. Zdjęcia oraz ich opisy zawarte zostały w kluczowych rozdziałach podręcznika: wybranych ćwiczeniach mobilizujących, stabilizacyjnych, w podwieszeniu oraz rozciągających. **„Atlas ćwiczeń” jest bezcennym i, jak dotąd, jedynym podręcznikiem w Polsce zawierającym ogrom wiedzy dotyczącej szeroko pojętego treningu siły mięśniowej na lądzie dla pływaków** obejmującym w sposób kompleksowy wszystkie parametry, które należy rozwijać u zawodników na każdym poziomie szkolenia. Zawiera on 293 strony, 160 profesjonalnie wykonanych fotografii oraz 86 pozycji literatury przedmiotowej. Atlas ćwiczeń powinien być możliwie jak najszybciej skierowany do wszystkich instruktorów i trenerów zajmujących się szkoleniem pływackim na każdym jego szczeblu. **Należy pogratulować autorom opracowania tak wspaniałej i nowatorskiej pomocy dydaktycznej oraz wszystkim tym, którzy przyczynili się do jej powstania.**