

## **Fragmenty recenzji prof. dr. hab. Adama Zajęca**

Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie to najnowsza pozycja metodyczno-szkoleniowa z zakresu przygotowania sprawnościowego w pływaniu, opracowana przez specjalistów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach dr Jakuba Karpińskiego i dr Artura Gołasia. W pierwszej kolejności należy wskazać na deficyt publikacji metodyczno-szkoleniowych i naukowych związanych z pływaniem na polskim rynku. Amerykanie, którzy wiodą prym w tej dyscyplinie sportu, istotnie wspierają proces szkolenia sportowego badaniami naukowymi w zakresie fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego, biomechaniki, żywienia i suplementacji oraz psychologii. Przykładem tego mogą być liczne opracowania Counsilmana i Maglischo, wybitnych trenerów i naukowców.

Pozycja Jakuba Karpińskiego i Artura Gołasia wydaje się uzupełniać deficyt fachowych publikacji w zakresie pływania skierowanych przede wszystkim dla instruktorów i trenerów tej dyscypliny sportu. Jest to kompleksowe, obszerne opracowanie, bardzo bogato wzbogacone ilustracjami, .... Zawarta w niniejszej monografii treść oparta jest przede wszystkim na głębokim przeglądzie najnowszej literatury światowej, ale także na doświadczeniach trenerskich i diagnostycznych autorów.

Jakub Karpiński jest nie tylko pracownikiem dydaktyczno-naukowym AWF Katowice zatrudnionym w Zakładzie Pływania, ale również trenerem sekcji pływania AZS AWF Katowice oraz trenerem Kadry Narodowej odpowiedzialnym za przygotowanie motoryczne. Artur Gołaś jest pracownikiem Zakładu Teorii Sportu oraz Kierownikiem Pracowni Siły i Mocy Mięśniowej AWF Katowice, specjalizującym się w analizie wewnętrznej struktury ruchu wykorzystując w tym zakresie najnowszą aparaturę diagnostyczno-pomiarową.

W przedstawionej do oceny monografii autorzy usystematyzowali wiedzę dotyczącą techniki pływania oraz wynikającej z niej implikacji dla przygotowania sprawnościowego pływaków, w zależności od konkurencji i dystansu, w której specjalizuje się dany zawodnik. Autorzy w sposób właściwy omówili rozwój motoryczny na poszczególnych etapach rozwoju osobniczego, określając wiodące akcenty treningowe w poszczególnych etapach kariery zawodniczej.

W kolejnym rozdziale przedstawiono specyficzne dla pływania środki i metody treningowe oraz systemowe rozwiązania procesu kształtowania siły mięśniowej w tej dyscyplinie sportu. W sposób szczegółowy opisano najważniejsze elementy metodyki treningu siły mięśniowej, uwzględniając charakter i kolejność ćwiczenia, jego intensywność, ilość powtórzeń, ilość serii, czas i charakter przerw wypoczynkowych, charakter pracy mięśniowej oraz częstotliwość zajęć treningowych. Jednym z istotniejszych zagadnień poruszanych w niniejszej pozycji jest periodyzacja treningu siły mięśniowej zarówno w ujęciu krótkofalowym, a więc w odniesieniu do jednostki treningowej i mikrocykli treningowych, aż do procedur długoterminowych uwzględniających mezocykle treningowe, okresy i podokresy treningowe oraz makrocykl treningowy.

W sposób precyzyjny autorzy opisali budowę jednostki treningowej skierowanej na kształtowanie siły i mocy mięśniowej realizowanej na lądzie. W rozdziale tym podkreślono istotę doboru ćwiczeń, ich kolejności oraz kompatybilności z zajęciami treningowymi realizowanymi w wodzie.

Wyjątkowo nowatorskim aspektem niniejszej monografii jest opisanie struktury ćwiczeń oporowych na lądzie uwzględniającym ogólne i specjalistyczne wzorce ruchowe (podział ćwiczeń uwzględnia wzorce typu push i pull).

Kolejne dwa rozdziały mają także niezwykle nowatorski charakter, gdyż omawiają wybrane ćwiczenia pływackie z uwzględnieniem aktywacji i mobilizacji oraz aspekty

stabilizacji. Autorzy w sposób bardzo przystępny omawiają istotę i mechanizmy odpowiedzialne za mobilizację i stabilizację a następnie przechodzą w sposób płynny do wdrożenia tych elementów w praktykę sportową. Mając na uwadze empiryczne doniesienia związane z istotą centralnej stabilizacji efektywności przygotowania sprawnościowego pływaków autorzy proponują różne rozwiązania treningu funkcjonalnego skierowanego dla tej dyscypliny sportu. Przedstawiają szereg rozwiązań treningu funkcjonalnego z wykorzystaniem przyboru, jakim jest TRX. Pomimo, iż monografia dotyczy głównie ćwiczeń oporowych w ostatnim rozdziale autorzy podkreślają istotę ćwiczeń rozciągających uwzględniając najnowsze elementy metodyki kształtowania gibkości. Pływanie, a szczególnie styl grzbietowy i motylkowy wymagają bardzo dużego zakresu ruchomości w obrębie stawu barkowego stąd istotne jest, aby wskazać odpowiednie środki i metody, które pozwalają na łączenie treningu siły mięśniowej i gibkości. Wydaje się, iż autorzy dobrze zrealizowali to zadanie.

... Mając na uwadze wysoką wartość merytoryczną niniejszej pozycji, jako specjalista Teorii Sportu i wieloletni trener i pracownik Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach gorąco polecam tą pozycję dla zawodników, instruktorów, trenerów pływania oraz studentów Wychowania Fizycznego, Sportu, Turystyki i Rekreacji oraz Rehabilitacji Ruchowej.