

Praktyczne wskazówki do nauki wiosłowania

Rozwój sportu wiosłarskiego w Polsce znacznie wyprzedził dość ubogą posiadaną przez nas literaturę sportową wiosłarską. Oprócz bardzo już starej, bo w roku 1883 wydanej broszury p. t. „Łódź i wiosło”, kilka fachowych artykułów w „Sporcie Wodnym” i ostatniej pracy p. Eugenjusza Lenartowicza p. t. „Podręcznik Wiosłarstwa Regatowego”, nic więcej zdaje się nie posiadamy. A jednak potrzeba treściwej rozprawy o nauce wiosłowania, szczególnie dzisiaj, daje się mocno odczuwać. Obserwując nasze szkolne załogi na regatach i ciesząc się z zamięłowania naszej młodzieży do wiosła, należy jednak ubolewać, że od razu od początku nie uczy się ich prawidłowo wiosłować i pozwala zakorzenić się błędom, które potem niezmiernie trudno poprawić. Olbrzymią przewagę daje młodym wiosłarzom w Anglii i w Niemczech to, że od razu w średnich zakładach naukowych, a potem w uniwersytetach nie wychodzą z pod ręki umiejętnego nauczyciela i posiadane zdolności fizyczne uzupełniają dobrą techniką wiosłarską.

Chcąc w części bodaj zaradzić temu brakowi naszej literatury, pragnę podzielić się z kolegami temi wiadomościami, jakie na podstawie czytania literatury zagranicznej po części, a głównie dzięki praktyce przy kształceniu młodzieży w Towarzystwie Wiosłarskim w Włocławku nabyłem. Nie ludzę się bynajmniej, iż po przeczytaniu tego artykułu od razu poziom nauki wiosłarskiej znacznie się u nas podniesie, albo że przysporzę naszemu wiosłarstwu od razu znaczną ilość doskonałych i wykwalifikowanych nauczycieli, jestem jednak przekonany, że tym którzy z zamięłowaniem biorą się do nauczania dość trudnej sztuki wiosłarskiej dam do ręki system wypróbowany już u nas w Włocławku, który z jednej strony ułatwi im sam sposób nauczania, a z drugiej uprzystępní uczniom przyswojenie sobie kardynalnych zasad dobrego wiosłowania. Resztę naturalnie musi uzupełnić praktyka, a głównie baczne i staranne obserwowanie postępów nauczania i skrupulatne badanie i usuwanie błędów. Nieodzowną zaletą nauczyciela wiosłowania jest jego własne zamięłowanie do sportu, niegasnący zapał, akurtność, systematyczność i niewyczerpana cierpliwość, to jest to, co wogóle wyróżnia każdego pedagoga. Kto tych zalet nie posiada, choćby sam był najlepiej wyćwiczonym i wykwalifikowanym wiosłarzem niech się lepiej do nauki wiosłowania nie bierze.

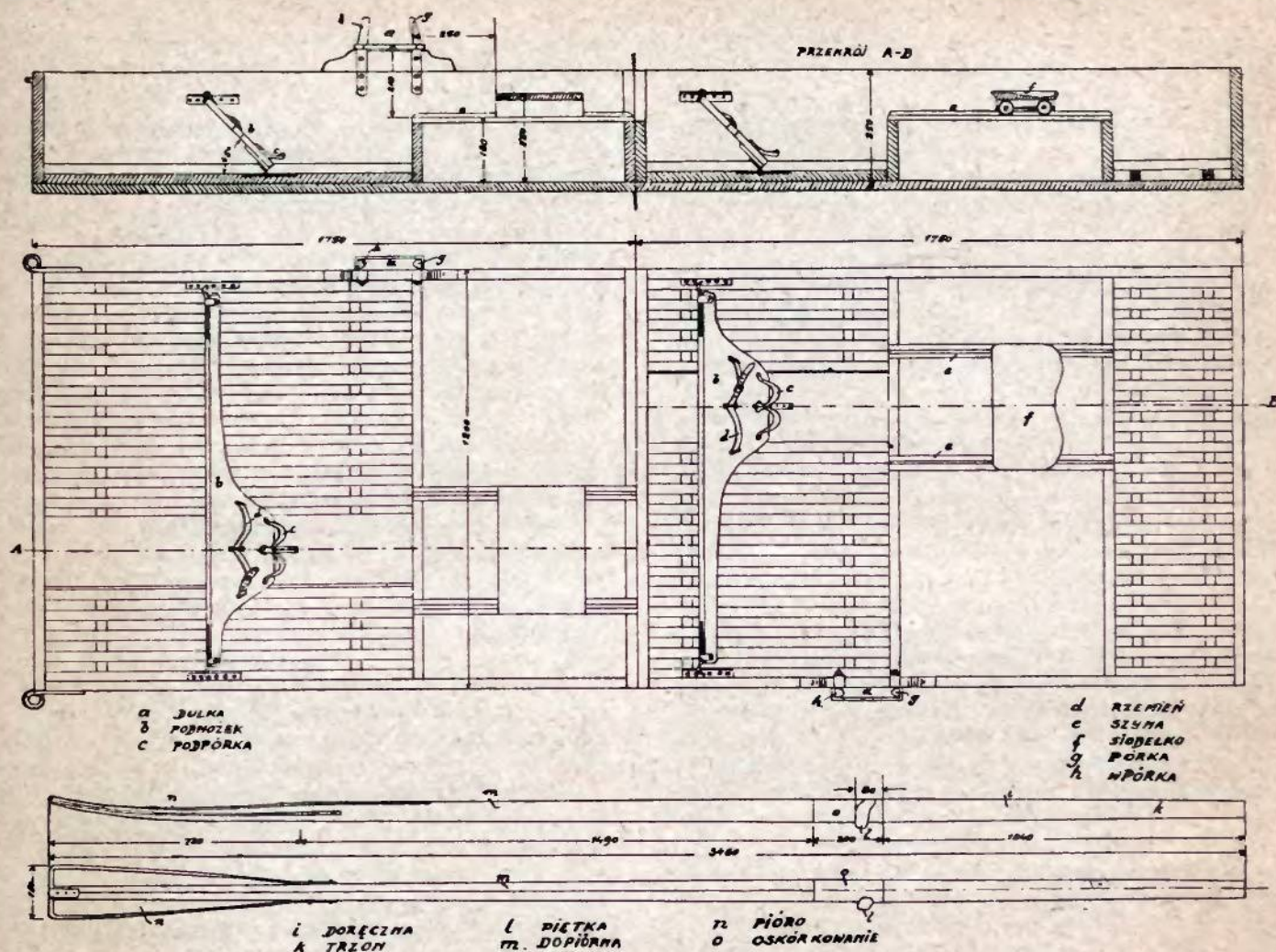
Zasady prawidłowego wiosłowania.

Zanim przystąpimy do opisu systemu nauki wiosłowania, pragnąłbym przedewszystkiem ustalić co rozumiemy przez prawidłowe wiosłowanie. Nie chcąc przeciągać krótkiej tej pracy teoretycznymi rozważaniami dlaczego tak a nie inaczej pracę na wiosle wykonywać należy przystąpić od razu do rzeczy. Sprawę tę krótko ujmuję jeden z najlepszych wiosłarzy świata, członek Thames Rowing Club, Jack Beresford w sposób następujący: Głowa podniesiona, szybki i energiczny chwyt wody, silny nacisk na wiosło przez cały czas pociągnięcia, pióro stale w tej samej pozycji w wodzie pcha przed sobą solidny bałwan wody. Obydwie kiści rąk kończą uderzenie wysoko przy pierś, aby dać możliwość szybkiego wynurzenia pióra z wody i energicznego wykręcenia wiosła nad wodą po skończonym pociągnięciu. Obydwie ręce odrzucić szybko i lekko od tułowia. Żadnych szarpnięć lub gwałtownych ruchów. Łagodny wahadłowy ruch tułowia naprzód, przyczem nogi twardo opierają się o podnózek. Przez cały czas patrzeć na

plecy wiosłującego przed sobą. Nie wychylać się zanadto w tył, aby nie osłabiać pracy rąk i bark przy wykończeniu pociągnięcia. Nie patrzeć na wiosło. Nie wyrzucać wiosła nad wodę zbyt wysoko, prowadzić go równo mniej więcej w odległości czterech cali od powierzchni wody. Nie zagłębiać zbyttnio pióra w wodzie i nie zmieniać jego pozycji przez cały czas pociągnięcia. Starać się wiosłować naprzemian lewem i prawem wiosłem. Dłuższe opisy i wyjaśnienia znajdą ciekawi czytelnicy w pracach p. Witolda Wańkowicza (Zasady wiosłowania, Wiosłarz Polski rok 1925 Nr. 2 — 6), Edwarda Szredera (tenże rocznik Wiosłarza Polskiego — Podręcznik Wiosłarski) i w pracy E. Lenartowicza „Podręcznik Wiosłarstwa Regatowego”, Warszawa, Główna Księgarnia Wojskowa. Jednym z najlepszych dzieł jest stara dość broszura Walter Bradford Woodgate'a p. t. „Rowing and Sculling” przetłomaczona w r. 1905 na język niemiecki (Wydawnictwo Wassersport, Berlin SW 48, Wilhelmstr. 9).

Przyrządy do nauki wiosłowania.

Najlepszym środkiem do nauki i dalszej zaprawy wiosłarza jest stały basen wiosłarski. Bardzo dużą i nieprzyjemną jego wadą jest znaczny koszt i potrzeba umieszczenia go pod dachem w stałej siedzibie. Opis takiego basenu znajdują czytelnicy w Nr. 14 „Sportu Wodnego” z r. 1927 (str. 260). Pozatem doskonały basen choć znacznie kosztowniejszy posiada Warszawskie Towarzystwo Wiosłarskie. Z innych klubów baseny posiadają, o ile mi wiadomo, Klub Wiosłarski z r. 1904 w Poznaniu, Poznańskie Towarzystwo Wiosłarzy „Tryton”, Klub Wiosłarski „Syrena” w Warszawie, Oficerski Yacht Klub R. P. w Warszawie i A. Z. S. Warszawski. W braku basenu można sobie poradzić urządzeniem skrzyni do wiosłowania, która zresztą i w basenie stanowi najistotniejszą jego część, niezależnie od tego czy ją buduje się z drzewa, czy, jak to w najbardziej nowoczesnych basenach się robi, z betonu. Kształt i rozmiary skrzyni dokładnie widać z załączonego szkicu, podług którego, niewielkim kosztem każdy nawet mniej wykwalifikowany stolarz czy cieśla taką skrzynię wykonać będzie w stanie. W braku skrzyni poradzić sobie możnai zwyczajną szeroką łódką wiosłarską o stałych siedzeniach i nasadnich dulkach, uwiązując ją mocno u pomostu. Najważniejszą rzeczą jest baczyć aby wymiary czy to skrzyni czy używanej do nauki łodzi ściśle odpowiadały normie i aby siedzenia, dulki i wiosła były tak ustawione i sprawione aby same przez się nie były powodem błędów w wiosłowaniu, powstających nawet bez winy ucznia. Dlatego też pierwszym i kardynalnym warunkiem, bez którego nauki wiosłowania rozpoczynać nie należy, aby nauczyciel sam przedewszystkiem sprawdził czy sprzęt ćwiczebny jest w porządku i czy czasem usterki tego sprzętu nie są powodem błędów w wiosłowaniu, za które uczeń dostaje nagane, a których przy najlepszym staraniu uniknąć nie jest w stanie. Złe ustawiona dulka, niewłaściwa odległość podnóżka, wadliwa wysokość siedzenia, nieodpowiednie wymiary wiosła, uszkodzone lub wadliwe oskórkowanie może być powodem wad, które nawet rutynowany wiosłarz popełniać będzie, o ile nie zostaną naprawione. Po dokonaniu sprawdzenia należy ucznia obznajmić z nazwami poszczególnych części łodzi i wiosła, jakie się przy nauce wymienia. Nazwy te widoczne są również z załączonego szkicu.



Początek nauki wiosłowania.

Przystępując do samej już nauki należy przedewszystkiem nauczyć wioslarza właściwej pozycji na łodzi. Posadziwszy go więc w skrzyni na stałym (broń Boże zaczynać naukę na ruchomem) siedzeniu przedewszystkiem dopasowujemy podnóżek tak, aby nogi, niezupełnie wyprostowane, mocno opierały się całą stopą o podnóżek, niezbyt mocno dociągamy rzemienie podnóżka naokoło stóp wioslarza i zwracamy dokładną uwagę, aby tułów znajdował się ściśle naprzeciwko stóp w możliwie idealnej prostej linii. Potem zwracamy uczniowi uwagę i stale tego pilnujemy, aby trzymał tułów w każdej pozycji prosto a przytem swobodnie i niewymuszenie, a głównie nie pozwalamy mu w żadnym wypadku podnosić w górę barków. Pierwszą lekcję każemy uczniowi wykonywać bez wiosła i nauczymy go prawidłowego pochylenia tułowia wprzód i wtył z pozycji zasadniczej. Zbyteczne dodać, że nie pozwolimy uczniowi ćwiczyć w spodniach zwykłych, koszuli i szelkach, a każemy mu ubrać się w trykotową koszulkę, krótkie spodnie i pantofle. Pozycja zasadnicza, jak już wyżej zaznaczyliśmy, polega na wyprostowanym tułowie, lekko zgiętych nogach i mocno o podnóżek opartych stopach, podniesionej głowie, przyczem ramiona mają być wyprostowane poziomo, ręce zaciśnięte w pięść i opuszczone dokładnie nad kolanami w odstępnie paru centymetrów. Teraz wydajemy komendę: **raaaaaz**, rozciągając to słowo w miarę wykonywania ruchu. Na tę komendę uczeń musi pochylić tułów ku przodowi, ciągle trzymając go swobodnie wyprostowany, lekko rozchylić kolana, aby uniknąć nacisku na brzuch, podnieść cokolwiek ramiona w górę tak, aby utrzymać je w linii poziomej w stosunku do opuszczonych bar-

ków. To pochylenie się musi trwać tak długo, dopóki zaciśnięte pięści nie miną górnego kantu podnóżka, co powinno nastąpić przy pochyleniu tułowia mniej więcej o 40 stopni od linii pionowej. Ten podwójny ruch t. j. pochylenie tułowia wprzód i podniesienie ramion należy ćwiczyć bardzo storannie, a to ze względu, że normalnie przy pochyleniu tułowia uczeń stara się opuszczać ręce co przy wiosłowaniu powoduje oddalenie się pióra od powierzchni wody w momencie zanurzenia, zamiast odwrotnie do niej się zbliżać. Zwracać należy baczną uwagę, aby przy tem ćwiczeniu uczeń nie opuszczał barków i nie wtulał głowy w ramiona, co zwykle początkujący czynią, a co później niezmiernie trudno wykorzenić. Po wykonaniu tego ruchu wydajemy krótką i szybką komendę: **dwa**, każąc uczniowi na tę komendę szybko podnieść pięści do góry i ucząc go tym sposobem szybko i energicznie chwycić wodę wiosłem. Potem wydajemy komendę: **trzy**, przy której uczeń prostuje tułów do pionu. Na komendę: **cztery** uczeń pochyła tułów lekko wtył, kurcząc jednocześnie ręce, tak aby zaciśnięte pięści dotknęły piersi na wysokość brodawek i opuszczając łagodnie łokcie wzdłuż tułowia nie oddalając ich jednak od niego. Na komendę: **pięć** uczeń szybko opuszcza pięści w dół, zaraz potem lekko, lecz jednocześnie szybko, odrzucając ręce od tułowia i wraca do pozycji zasadniczej. Podczas całego ćwiczenia uczeń musi trzymać głowę do góry, patrzeć prosto przed siebie i nie opuszczać barków.

Po dokładnem wystudjowaniu tych ruchów i wykonywaniu ich już bez błędów, komendę zmieniamy i każemy uczniowi wykonywać te same ruchy w sposób następujący: Komenderujemy: **Zanuuuuurzyć**, każąc uczniowi podczas wymawiania **zanuuuu...** pochylić powoli tułów wprzód,

a na słowo ...rzyć szybko opuścić ręce w dół. Potem komenderujemy **pociąaaaaagnąć**, każąc uczniowi podczas wymawiania słowa **pociąaaaa**... wyprostować tułów do pionu, z wyprostowanymi ramionami pochylić go lekko w tył, kurcząc ramiona, i na wymówione słowo **...gnąć**, opuścić pięści wzdłuż tułowia, odrzucić ręce od siebie i wrócić do pozycji zasadniczej. Postępując w ten sposób od razu przy pierwszej lekcji nauczymy wioslarza, że należy wolno pochylić tułów wprzód, prowadzić ręce tak aby pióro wiosła znajdowało się na odpowiedniej odległości od powierzchni wody i w miarę pochylania tułowia do niej się zbliżało, kurczyć ramiona dopiero wtedy kiedy tułów mija pozycję pionową, szybko i po wyjęciu wiosła z wody ramiona od tułowia i szybko i lekko prostować tułów do pozycji zasadniczej. To ćwiczenie należy powtarzać długo i starannie dopóki wioslarz swobodnie i bez błędów go nie wykona.

Po osiągnięciu tego przystępujemy do dalszego ciągu, dajemy wioslarzowi wiosło do ręki i nauczymy go prawidłowego trzymania tegoż. Rękę zewnętrzną t. j. tę która dalej znajduje się od dulki kažemy mu położyć na końcu doręcznej, rękę wewnętrzną w odległości około 10 centymetrów od zewnętrznej, bliżej do dulki. Obydwie ręce obejmują trzon wiosła swobodnie i bez wysiłku, lub kurczowego ściskania tegoż, przyczem obydwie duże palce znajdują się pod spodem wiosła (niektórzy pozwalają aby duży palec zewnętrznej ręki znajdował się na wiosle). Wiosło kažemy uczniowi trzymać tak aby pióro leżało płasko na wodzie, nie zanurzając się w niej. Obracanie wiosła w dół dokonywuje tylko ręka wewnętrzna, ręka zewnętrzna odgrywa jakby rolę łożyska, w którym koniec wiosła obraca się swobodnie, przyczem należy zwrócić uwagę aby przy poziomym położeniu wiosła kiść ręki wewnętrznej była nieco wygięta w dół i to o tyle aby przy postawieniu wiosła piórem w pion też kiść bez bólu i wysiłku mogła być wygięta do góry. Należy bezwarunkowo oduczyć ucznia całkiem naturalnego dążenia do kurczowego ściskania

wiosła, gdyż to niepotrzebnie męczy mięśnie ramion. Uważać należy aby piętka wiosła dokładnie i mocno przylegała do dulki i ani na chwilę podczas wiosłowania lub obracania wiosła z dulką się nie rozłączała. Obracanie wiosła w dół należy ćwiczyć długo i starannie, każąc uczniowi zachować pozycję zasadniczą, aby przyzwyczaić ucznia do prawidłowego trzymania wiosła.

Dalszą naukę wiosłowania prowadzimy w ten sam sposób jak i przy ćwiczeniach uprzednio wykonywanych bez wiosła, rozbijając początkowo uderzenia na poszczególne fragmenty i stosując do nich odpowiednią komendę, przyczem baczyć należy, aby każdy fragment wykonywany był prawidłowo, a przytem swobodnie i bez wysiłku. Komendę można stosować tak jak wyżej podaliśmy, można ją też zmodyfikować wedle uznania nauczyciela, jedynie z tym żeby komendę wydawać rozciągliwie kiedy wymagany jest ruch powolny i szybki i energicznie kiedy wymagany ruch ma być szybkim. Przy ćwiczeniach z wiosłem w ręce, oprócz uwag już wyżej wymienionych należy jeszcze ściśle przestrzegać następujących: baczyć aby uczeń prowadził pióro równoległe do wody przy pochylaniu tułowia wprzód na odległości około 20 centymetrów od powierzchni, zbliżając pióro stopniowo do powierzchni w miarę pochylania się wprzód i odwracając je dopiero przy końcu pochylenia w pion, uważać aby wiosło było zanurzone szybko i pionowo w wodę, tak aby zaledwie cała powierzchnia pióra, lecz nie więcej, znajdowała się w wodzie, nie pozwolić, aby podczas pociągnięcia wiosła skakało w wodzie w dół i w górę, lecz zupełnie równomiernie przechodziło przez wodę, uważać aby uczeń po skończonym pociągnięciu wyjmował pióro z wody szybko i pionowo i natychmiast po wynurzeniu przekręcał pióro do pozycji poziomej, już nad wodą, i w końcu, aby wynurzenie, przekręcenie wiosła, odrzucenie rąk z wiosłem od tułowia i wyprostowanie tułowia następowały w podanej kolejności bardzo szybko po sobie, ale bez gwałtownego szarpania i zupełnie płynnie i swobodnie.

Jerzy Bojańczyk.

(d. c. n.).



Popularny sekretarz Z. Z. p. Teofil Czyż również zażywa rozkoszy kajakowania.

Z Klubu Sportowego ZUK Związku Urzędników Kolejowych.

W niedzielę dnia 16 m. b. Klub Sportowy „ZUK” (Związek Urzędników Kolejowych R. P.) dokonał uroczystego zamknięcia sezonu letniego.

Na uroczystość przybyli: P. Vice Dyrektor P.K.P. w Warszawie, Mgr. Siekierski, Sen. Lempke oraz Poseł Stempiński.

Do zgromadzonych przemówił Prezes Klubu Pan Augustynowicz, który w treściwym sprawozdaniu podkreślił zdobycze Klubu w szlachetnym współzawodnictwie na terenie sportu w postaci kilku pucharów i plaket, uzyskanych w zawodach zorganizowanych przez Unję Zw. Prac. Umysł. i w zwycięskim maratonie wiosłarskim (Warsz. — Wilanów — Warsz.).

Następnie Pan Augustynowicz wręczył 25 żetonów i 3 plakietki zawodnikom, którzy w szeregu konkurencjach: wiosłarskich, pływackich, tenisowych, lekkoatletycznych i strzeleckich zdobyli dla Klubu zaszczytne zwycięstwo.

Przemówienie gratulacyjne wygłosili P.P.: Mgr. Siekierski, Sen. Lempke i Poseł Stempiński, poczem na znak zamknięcia sezonu opuszczono banderę na maszcie.

Wieczorem w lokalu Klubu odbyła się zabawa tańeczna.