

Praktyczne wskazówki do nauki wiosłowania

Dokończenie

Nauka rytmu.

Kiedy uczeń już zupełnie opanuje sztukę wiosłowania podług powyższej metody, przystąpimy do nauczania go właściwego rytmu. Rytmem nazywamy stosunek czasu użytego do pociągnięcia w wodzie do czasu użytego na powrót wiosła nad wodą. Stosunek ten powinien wyrażać się formułą 1:2, to jest czas użyty na pociągnięcie powinien wynosić połowę czasu użytego na powrót. Uczyni to przy 25 uderzeniach na minutę, co się uważa za mniej więcej normalne tempo spacerowe, $\frac{4}{5}$ sekundy na pociągnięcie i $\frac{2}{5}$ sekundy na powrót. Oczywiście takie tempo dla początkującego byłoby za forsowne i dlatego rozpoczniemy naukę od jakichś 15-u do 18-u uderzeń na minutę i ułatwimy sobie naukę przez rozbięcie uderzenia na komendy. Komenderować będziemy: **Raz i dwa i trzy i raz i dwa i trzy i..... i. t. d.** Uczeń ma wykonywać przy tej komendzie następujące poruszenia, oczywiście ściśle z zachowaniem wskazań poprzednio wyluszczonego. Na komendę: „Pozycja zasadnicza” uczeń siada z wiosłem w ręku w pozycji zasadniczej, na komendę: **Raaaz** uczeń powoli pochyli się naprzód, na komendę: „i” szybko zanurza wiosło i natychmiast na komendę „dwa” wykonywuje silne pociągnięcie. Na komendę: „i” wykańcza pociągnięcie t. j. szybko wynurza wiosło, przekręca je nad wodą do pozycji poziomej, odrzuca ręce od siebie i wyprostowuje tułów. Na komendę: „trzy i raz” pochyli znowu powoli tułów do chwili zanurzenia, które wykonywuje znowu na komendę: „i”. W miarę postępu nauki, komendę tę powtarzamy wciąż i miarowo tak właśnie aby utrzymać ten właściwy stosunek 1:2 pociągnięcia do powrotu. Załączony szkic dostatecznie wyjaśnia sposób wykonywania tego ćwiczenia. Oczywiście przez cały czas bacznie obserwujemy ucznia czy nie popełnia błędów, jeżeli tylko spostrzeczemy, że jakkolwiek błąd się wkradł, natychmiast przerywamy ćwiczenie i błąd prostujemy. Kiedy już uczeń dostatecznie opanował rytm, każemy mu wiosłować bez komendy i jeżeli wiosłuje bez błędu i we właściwym rytmie, naukę w skrzyni na stałym siedzeniu uważamy za zakończoną i przechodzimy do nauki wiosłowania na łodzi. Dobrze jest nawet już wyszkolonego wioslarza posadzić od czasu do czasu do skrzyni czy to w basenie czy na wodzie aby znowu wpoić zasady prawidłowego wiosłowania.

Błędy w wiosłowaniu.

Zanim przejdziemy do nauki wiosłowania na łodzi, musimy się bezwarunkowo upewnić, że uczeń nie robi żadnych błędów. Jest to niezmiernie ważne, gdyż błąd

nabyty przy początku nauki bardzo trudno potem wykorzystać. Do najczęściej robionych błędów należą :

1) Uczeń zbyt wysoko prowadzi wiosło i szczególnie w momencie zanurzenia podnosi je do góry, zamiast stopniowo zbliżać je do powierzchni wody. Może to pochodzić z niedostatecznej ruchliwości ramion ucznia. Należy kazać mu ćwiczyć lekkimi hantlami z góry na dół, aby wyrobić giętkość stawów w ramionach, jeżeli to nie pomoże można poprostu przymocować do podnóżka sztabkę drewnianą odpowiedniej wysokości, która mu nie pozwoli zbyt opuszczać rąk przy powrocie, a tem samem podnosić wiosło w górę.

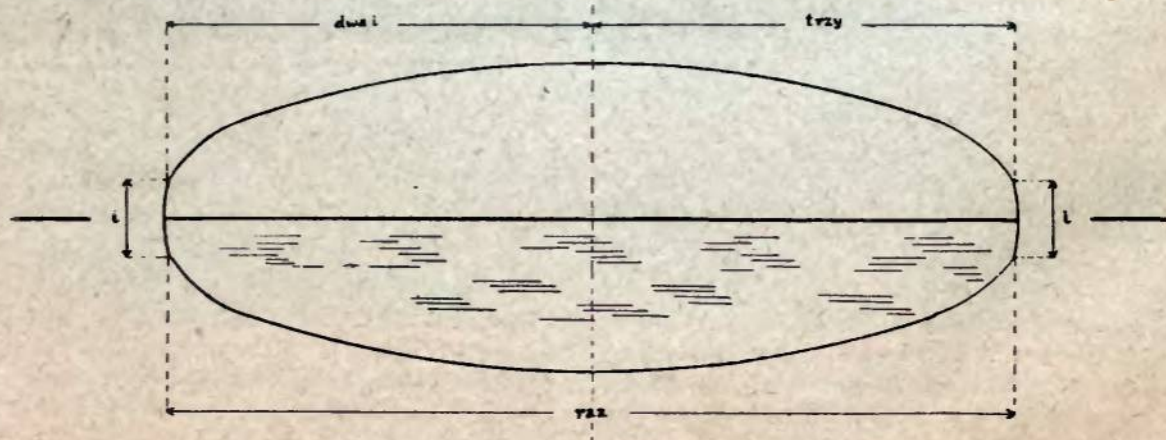
2) Uczeń zbyt głęboko prowadzi wiosło w wodzie, przyczem wiosło mu „tańczy” z góry na dół. Należy dokładnie zbadać dulkę czy nie jest zbyt mocno wyrobiona i oskórkowanie wiosła czy nie zdarte. Jeżeli dulka i wiosło okażą się w porządku, można przybić do wiosła tuż za piętą u góry cienki kawałek skóry. Spowoduje to, że wiosło zanurzać się będzie nieco skośnie do wody i samo parcie wody wypychać będzie wiosło do góry. Po pewnym czasie skórkę tę należy usunąć i ponownie zbadać czy uczeń pozbył się tego błędu.

3) Uczeń zbyt daleko pochylił się w tył. Jeżeli po zbadaniu okaże się, że dulka stoi na właściwej odległości od siedzenia, poradzić sobie można przybijając do skrzyni za siedzeniem kawałek deski, o którą uczeń będzie uderzać plecami przy zbyt dalekim wychyleniu się. Deskę tę należy po pewnym czasie usunąć i zobaczyć czy błąd ten został usunięty.

4) Uczeń „podnosi się na wiosło”. Polega ten błąd na tem, że uczeń zbyt późno kurczy ramiona i wskutek tego zamiast dociągnąć trzon wiosła do piersi przy końcu pociągnięcia, odwrotnie prostuje tułów zanim ręce zostały od niego odrzucone. Błąd ten najczęściej połączony jest ze zbyt dalekim pochyleniem się w tył i powinien być usunięty przez wolne i dokładne studjowanie kurczenia i odrzucania ramion jak również przez środki zaradcze jak poprzednio.

5) Uczeń wiosłuje w wadliwym rytmie. Jeżeli stosowanie komendy przez czas dłuższy nie pomaga, należy posadzić przed uczniem dobrze wyszkolonego wioslarza i kazać mu ściśle dostosować swoje poruszenia do siedzącego przed sobą. Dłuższe stosowanie takiego naśladownictwa powinno błąd ten usunąć.

6) Uczeń wiosłuje krzywo, opuszcza barki, wtula głowę w ramiona i rozszerza łokcie przy dociąganiu trzona wiosła do piersi. Jeżeli błędy te nie wynikają z wadli-



wej budowy skrzyni to pomóc sobie możemy przez ustawienie przed wiosłarzem na odległości 50 cm. od podnóżka sporych rozmiarów lustra, lekko pochylonego w tył. Przez środek lustra namalujemy farbą linię pionową, szerokości jednego palca i ustawimy lustro tak aby namalowana linja wypadła akurat pomiędzy stopami wiosłarza. Ustawimy się w skrzyni z tyłu za wiosłarzem i każemy mu wiosłować na komendę, stale patrząc w lustro. Przez cały czas wiosłowania linja pionowa w lustrze powinna stale przechodzić dokładnie przez środek głowy wiosłarza t. j. przez linię nosa i przez środek tułowia. Przez obserwację własnych błędów umyślnie pokazywanych wiosłarzowi w lustrze i przez stale pilnowanie ruchów tułowia w stosunku do linii pionowej namalowanej na lustrze błędy powyższe usuniemy.

Nauka wiosłowania w łodzi.

Kiedy uczeń posiadał już doskonale zasady wiosłowania w skrzyni, rozpoczynamy z nim naukę w łodzi. Do tego celu najlepiej nadaje się szeroka sztywna dwójka nasadnia, względnie w braku dwójki — czwórka. Zbyteczne dodawać, że jakaby nie była łódź używana do nauki, zarówno rozmiary jej jak i stan sprzętu muszą być dokładnie zbadane i odpowiadać wymaganiom. Siedzimy uczniów w łodzi i rozpoczynamy z nimi naukę tak jak rozpoczynaliśmy naukę w skrzyni z wiosłem w rękę. Oczywiście rozpoczynać będziemy naukę na zupełnie spokojnej i możliwie stojącej wodzie. W braku tych warunków odkładać będziemy naukę w łodzi do czasu odpowiedniej pogody, kontynuując dalej pracę w skrzyni. W żadnym wypadku nie należy rozpoczynać nauki w łodzi na wzburzonej wodzie lub na silnym prądzie, gdyż nie ustrzeżemy nieobitych z wodą wiosłarzy od popełniania błędów, bierzemy z powrotem do skrzyni na pewien czas, komendę: „zanuuuuurzyć” i „pociąaaa...gnąć” tak samo zupełnie jak podawaliśmy ją przy nauce w skrzyni, każąc uczniom wykonywać te same poruszenia i pilnie bacząc aby wykonywali je bez błędów, co przyjdzie im teraz nieco trudniej ze względu na nieuniknione kołysanie się łodzi i ruch łodzi naprzód, do czego uczniowie jeszcze nie przywykli. Kiedy po dłuższym lub krótszym czasie uczniowie zupełnie opanują łódź i wiosło, przystąpimy do wiosłowania we właściwym rytmie, zmieniając komendę „zanurzyć i pociągnąć” na komendę „raz i dwa i trzy i raz i dwa i trzy i... i t. d.”, bacząc nadal aby ruchy były wykonywane zgodnie z komendą i aby uczniowie nie wracali do popełnianych błędów. Kiedy uczniowie opanują już zupełnie i styl i rytm wiosłowania, sadzamy na pierwszym wiosle rutynowanego wiosłarza i każemy uczniom wiosłować z nim razem już teraz bez komendy, zwracając tylko uwagę na prawidłowe wiosłowanie. Każdego ucznia, który wykazuje tendencję do ponawiania błędów, bierzemy z powrotem do skrzyni na pewien czas, aż zupełnie bez błędu będzie wiosłować zgodnie z wiosłarzem siedzącym na pierwszym wiosle.

Nauka wiosłowania na ruchomym siedzeniu.

Kiedy uczniowie już tak dalece posunęli się w nauce wiosłowania, że bez zbytniego zmęczenia i bez błędów w wiosłowaniu mogą odbywać dłuższe parokilometrowe przejażdżki w tempie uderzeń 25 na minutę, a nawet potrafią przejściowo i na krótki czas uderzyć i 30 a nawet 32 na minutę, oczywiście we właściwym rytmie i bez błędów, możemy przystąpić do nauki wiosłowania na ruchomym siedzeniu. Wiosłowanie na ruchomym siedzeniu,

w skróceniu zwanem siodełkiem jest znacznem udoskonaleniem wiosłowania na stałym siedzeniu i podlega bez żadnych zastrzeżeń tym samym regułom prawidłowego wiosłowania i właściwego rytmu, tak że wiosłarz, który opanował zupełnie zasady wiosłowania na stałym siedzeniu nie potrzebuje nic w systemie wiosłowania zmieniać, ani porzucać tego, czego nauczył się dotychczas. Siodełko w łodziach, na których powierzchnia tarcia o wodę jest stosunkowo znacznie mniejsza, uwzględniając wagę załogi (czyli na łodziach półwysigowych i wysigowych), ma jedynie na celu aby pozwolić dodatkowo wyzyskać dłuższe pociągnięcie w wodzie i zmusić „oprócz mięśni tułowia jeszcze i mięśnie nóg do pracy. Ta współpraca mięśni tułowia, nóg i ramion będzie wtedy najskuteczniejsza, kiedy ją w całości pełni i jednocześnie do pociągnięcia w wodzie zastosujemy, i to jest jedyną i naturalną zasadą przy wiosłowaniu na siodełku. Przystępujemy więc do nauki znów w skrzyni i rozpoczynamy od pozycji zasadniczej, która absolutnie w niczem nie różni się od pozycji zasadniczej na stałym siedzeniu. Jedynie tylko pozycję podnóżka zmieniamy w ten sposób aby przy zupełnie wyprostowanych nogach wiosłarza siodełko dojeżdżało do końca szyn, po których się posuwa. Na wydaną komendę: „zanuuuuurzyć” wiosłarz powoli pochylił się wprzód kurcząc nogi i rozchylając kolana tak, aby przy pełnym pochyleniu wprzód siodełko znalazło się na początku szyn a rozchylone kolana znalazły się pod pachami wyciągniętych poziomo ramion. Na komendę „pociąaaa...” wiosłarz rozpoczyna pociągnięcie prostując nogi i korpus tak, aby przy pionowym położeniu tułowia siodełko znalazło się mniej więcej na środku szyn, w dalszym ciągu pociągnięcia wiosłarz odpycha siodełko, jednocześnie pochyłając tułów w tył tak, aby przy końcu pociągnięcia siodełko znalazło się na końcu szyn, tułów był właściwie pochylony, nogi w pełni wyprostowane, a ręce dotykały brodawek piersi. Na ponowną komendę: „zanuuuuurzyć” wiosłarz prostuje tułów i powoli pochylił go wprzód, jednocześnie kurcząc nogi i posuwając siodełko naprzód jak wyżej. Dalszy sposób nauki na siodełku w niczem absolutnie nie różni się od sposobu nauki na stałym siedzeniu tak jak wyżej podaliśmy, z tym tylko że obecnie bacząc na uwagę należy zwracać na błędy, które i łatwiej zakorzeniają się przy wiosłowaniu na siodełku i trudniej je zauważyć. Dlatego też wielką wagę należy przykładac do tego aby wiosłarz nie wprerw przystępował do wiosłowania na siodełku aż w zupełności nie opanuje wiosłowania na stałym siedzeniu i aż wytrenuje tak muskulaturę tułowia, aby móc skutecznie zastosować silne odpychanie siodełka nogami do równie silnej pracy tułowia. Jedynym dalszym błędem jaki spotykamy przy używaniu siodełka, jest nieskoordynowany ruch tegoż z pracą tułowia, a mianowicie tak zwane „uciekanie z siodełkiem” czyli odpychanie go zanim tułów zacznie się prostować. Błąd ten jest bardzo rozpowszechniony i daje się często zauważyć nawet u starych i rutynowanych wiosłarzy, a jest bardzo duży, gdyż prawie zupełnie niweczy korzyści jakie z zastosowania siodełka wypływają. Lapidarnie ujął go jeden z nauczycieli wiosłowania mówiąc: „na nic się zda każdy wysiłek, gdy przed krzyżami naprzód jedzie tyłek”. Wykorzenie go bardzo trudno, jedynym sposobem jest zmuszanie wiosłarza do odwrotnego błędu, a mianowicie, posadziwszy go w skrzyni, kazać mu prostować tułów, zanim zacznie odpychać się nogami. W tym wypadku często da się ekompensować poprzedni błąd, jeżeli zaś już pozostanie to w każdym razie zbyt późno odsuwanie siodełka jest znacznie mniejszym błędem niż za wcześnie.

Prawidłowe wiosłowanie p/g wzorów angielskich.



14. 13. 12. 11. 10. 9.

Pójście wiosłem po wodę.



8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1.

Chwyt i prowadzenie wiosła w wodzie.

Nauka wiosłowania na łodzi wyścigowej.

Na tem właściwie co wyżej powiedzieliśmy możnaby uważać naukę wiosłowania długim wiosłem za ukończoną i pozostawić uczniowi stosowanie tych dobrze wystudjowanych i gruntownie nabytych zasad na łodzi wyścigowej przez pewien czas jeszcze pod okiem nauczyciela. Chcąc mu to ułatwić a jednocześnie ustrzec od ponownych błędów, dobrze zrobimy jeżeli zanim posadzimy go na łódź wyścigową uprzednio każemy mu przez pewien czas wiosłować na łodzi półwyścigowej najlepiej na ósemce, razem z rutynowanymi już wiosłarzami, w braku ósemki na czwórce półwyścigowej również z rutynowanymi wiosłarzami. Jeżeli rutynowanych wiosłarzy nie mamy poradzimy sobie i bez nich w ten sposób, że wybrawszy spokojny i bezwietrzny dzień i wolny od silnego prądu teren posadzimy naszych nowicjuszków na łódź i każemy im wiosłować nie razem a parami na zmianę z tem, że jeżeli jedna para wiosłuje to druga odpoczywa i trzymając wiosła w pozycji zasadniczej piórami poziomo nad wodą. Jeżeli nasi uczniowie początkowo nie będą dość pewnie czuli się na łodzi co nie powinno mieć miejsca, gdyż wszyscy przeszli już naukę wiosłowania na łodzi na stałych siedzeniach, to początkowo każemy im wiosłować na komendę stosując uprzednio używane sposoby, poczem komendy zaniechamy i pozwolimy im wiosłować dowolnie, oczywiście zwracając pilną uwagę na właściwy rytm i styl. Po kilku lekcjach na łodzi półwyścigowej posadzimy ich na łódź wyścigową, a mianowicie ósemkę lub czwórkę, na dwójkę sadzać należy wiosłarzy dopiero wtedy kiedy jesteśmy pewni, że sztukę wiosłowania posiadli już tak dalece, że można im pozwolić wiosłować bez nauczyciela. Bardzo dobrze jest od czasu do czasu nawet zupełnie wyszkolonych wiosłarzy sadzać na szeroką i sztywną dwójkę półwyścigową, zmieniając i wiosłarzy w parach i przesadzając ich raz na prawą raz na lewą stronę łodzi aby w ten sposób skontrolować czy nie nabywają ponownie błędów, przyzwyczaić ich do wiosłowania i na prawych i na lewych wiosłach i zupełnie ujednolicić sposób wiosłowania u wszystkich szkolonych wiosłarzy, z których będziemy formowali załogi regatowe.

Nauka wiosłowania parą krótkich wiosel.

Wszystkie zasady dobrego wiosłowania jakie obowiązują przy wiosłowaniu jednym długim wiosłem mają zastosowanie do wiosłowania parą wiosel krótkich. Ponieważ jednak wiosłowanie parą wiosel wymaga znacznie większej zręczności, umiejętności i opanowania wiosła i łodzi, niż wiosłowanie długim wiosłem, dobrze zrobimy jeżeli dopiero wtedy zaczniemy naukę wiosłowania parą wiosel, kiedy uczeń już bez zarzutu potrafi wiosłować długim wiosłem na łodzi wyścigowej. A więc po wolnym wychyleniu się wprzód obydwu wiosła muszą być jednocześnie wykręcone do pionu i szybko zanurzone do wody, tak aby tylko pióro pokryte było wodą, natychmiast po szybkim zanurzeniu powinno nastąpić silne pociągnięcie wykonane jednocześnie zapomocą tułowia, nóg i ramion, po skończonem pociągnięciu obydwu wiosła powinny być jednocześnie i szybko wyjęte z wody przekręcone do pozycji poziomej i odrzucone wraz z ramionami od tułowia, poczem znów następuje wolne pochylenie się wprzód przyczem wiosła mają być prowadzone na jednokowej niewielkiej odległości od wody, zbliżając się stopniowo do jej powierzchni w miarę pochylenia tułowia wprzód. Długość doręcznych obydwu wiosel należy dopasować tak aby przy położeniu wiosel pionowo do ścianki

łodzi końce doręcznych zachodziły jeden na drugi na 12 do 15 cm. Prowadzenie wiosel najlepiej skutecznie w ten sposób żeby przy prowadzeniu ich naprzód kiście rąk miały się jedna nad drugą z tem aby natychmiast po wyminięciu znów znalazły się na tej samej wysokości, natomiast przy pociągnięciu ręce należy prowadzić tak aby jedna wyprzedzała drugą tuż za nią. Która z nich ma znajdować się u dołu a która u góry przy prowadzeniu wprzód i który z nich ma wyprzedzać drugą przy pociągnięciu jest rzeczą drugorzędną i może być pozostawioną do uznania samemu wiosłarzowi jako zasadę można uznać, że ponieważ lewa ręka zwykle mniej jest wyrobiona od prawej należy ją prowadzić pod spodem przy ruchu naprzód, natomiast przy pociągnięciu lewa ręka powinna w momencie mijania się wiosel znajdować się bliżej tułowia czyli powinna wyprzedzać rękę prawą. Ręce powinny ujmować trzonki wiosel przy samych końcach, przyczem wielkie palce powinny znajdować się nie na wierzchu trzonków a z boku na końcu trzonków. Unikać należy silnego ściskania wiosel i kiście rąk ułożyć tak aby przy położeniu wiosła poziomo do wody obydwie kiście były dobrze przegięte wdół. Wobec tego, że przy wiosłowaniu parą krótkich wiosel ręce po skończonem pociągnięciu nie dochodzą tak jak przy wiosłowaniu wiosłem długim do brodawek piersi a raczej dochodzą do żeber wiosłarza z boków, można znacznie mniej pochyłać tułów wprzód, oszczędzając w ten sposób zbędnej pracy mięśni brzucha przy prostowaniu tułowia.

Uwagi końcowe.

Jest rzeczą oczywistą, że powyżej opisany system nauki nie może i nie powinien być uważany za jedynie właściwy, każdy nauczyciel, który dłuższy czas poświęca się nauce wiosłowania prawdopodobnie wypracował sobie własne systemy, podług których naukę wiosłowania prowadzi, ma on na celu jedynie ułatwienie samej nauki, tak nauczycielowi jak i uczniowi przez podsuniecie pewnych wskazówek, które każdemu nauczycielowi uzupełnią i może wzbogacą nabyte doświadczenie. Tak tu jak i wszędzie więcej jednak wart jest gram praktyki niż kilogram teorii i dopiero zastosowanie pewnego systemu w życiu i stopniowe jego doskonalenie daje szybkie i dobre rezultaty. Tak samo, jak jedna jest tylko prawda na świecie, tak samo istnieje tylko jeden jedyny właściwy styl wiosłowania t. j. ten który przy najmniejszym wysiłku daje największy rezultat pod postacią największej szybkości łodzi, ale dróg do poznania tego stylu jest całe mnóstwo i rzeczą indywidualną jest z jednej strony nauczyciela, jaką najlepszą drogę wybrać do nauczania tego stylu, a z drugiej strony ucznia jaką drogą najlepiej go sobie przyswoić biorąc pod uwagę swoje indywidualne cechy. Pomocą na tej drodze jest fachowa literatura, której na zachodzie istnieje pokaźna ilość u nas poza temi pracami jakie na początku podałem, tym którzy się tą sprawą bliżej interesują mogę polecić artykuły publikowane w rocznikach „Sportu Wodnego” z lat ubiegłych a w szczególności: „O uchwycie — t. zw. Dulce” rok 1926, Nr. 14, str. 196, „Oddychanie przy wiosłowaniu” rok 1926, Nr. 16, str. 218, „Fizjologiczne podstawy oddychania w wioslarstwie” rok 1927, Nr. 7, str. 121, „Trening skifisty” rok 1929, Nr. 8, str. 114, „Styl angielski czy włoski” rok 1929, Nr. 17, str. 290, „Piórka wąskie czy szerokie” rok 1930, Nr. 1, str. 9, „Na temat rozważań o wymiarach piórka wiosel” Nr. 4, str. 97, „Sternik-instruktor a załoga” rok 1927, Nr. 7, str. 120.

Jerzy Bojańczyk.