

Wstęp

DLACZEGO KAŻDY MOŻE ZOSTAĆ NIEZWYKŁYM PŁYWAKIEM?

Kiedy w lipcu 1989 r. nauczałem 6 dorosłych uczestników mojego pierwszego obozu szkoleniowego metody Total Immersion, nie miałem zbyt wielkich ambicji. Chciałem poświęcić się mojemu ulubionemu elementowi pracy trenerskiej i uczyć techniki przez kilka tygodni każdego lata. Skupiłem uwagę na dorosłych, gdyż młodsi pływacy mieli do wyboru setki obozów, a także dostęp do opieki trenerów przez cały rok.

Szybko zrozumiałem, że szkolenie dorosłych stawia przed trenerem zadania niespotykane w pracy z młodszymi pływakami. Dzieci spontanicznie nabywają nowe umiejętności, nawet wtedy, gdy pozornie nie poświęcają nauczycielowi należytej uwagi. Samomotywacja dorosłych była budująca, ale ich determinacja często słabła z powodu frustracji wywołanej następującymi czynnikami:

- głęboko zakorzenionymi, nabytymi przez lata nawykami powodującymi nieefektywność pływania (nazywam je zmaganiem się),
- odczuwanym w wodzie dyskomfortem (od zwykłego niepokoju po prawdziwą fobię),
- sztywnymi stawami i słabo rozwiniętymi mięśniami,
- utratą umiejętności w wyniku ich długoletniego zaniedbywania,
- brakiem świadomości kinestetycznej (wycucia mięśni).

Z perspektywy czasu można powiedzieć, że mój wybór szkolenia dorosłych okazał się fortunny. Obozy i warsztaty TI pozwoliły mi zrozumieć wyzwania, jakim wszyscy stawiamy czoło, próbując nauczyć się czynności, do której ewolucja nie najlepiej nas przygotowała. Z czasem zauważyłem, że trudności w opanowaniu pływania są jednakowe niemal dla wszystkich, natomiast rozwiązania są bardzo proste.

Odkryłem je, obserwując utalentowanych pływaków. Stanowią oni niewielką grupę szczęśliwców, instynktownie poruszających się w wodzie. Z dużym zainteresowaniem i pewną dozą zazdrości obserwowałem ich już jako nastolatek. Zrozumiałem wtedy, że brakuje mi wrodzonego talentu. Trenując młodzież i drużyny studenckie, postanowiłem ustalić, które aspekty treningu nie zależą tylko od talentu, lecz są wyuczalne. Innymi słowy, które czynności utalentowanego pływaka może naśladować każdy? Zapewne nie uda nam się doścignąć ich niebywalej mocy i niemal nadludzkiej wydolności aerobowej, ale być może potrafimy przynajmniej ruszać się w ten sam sposób. Spróbowałem podzielić moje spostrzeżenia na serię prostych lekcji zrozumiałych dla przeciętnego pływaka (takiego jak ja). Chciałem, by każdy mógł się uczyć sam (na podstawie książki, filmu lub po kilku godzinach szkolenia z dobrze przygotowanym instruktorem).

Stopniowo docierało do mnie, że większość ruchów wykonywanych instynktownie w wodzie (to, jak wydaje nam się, że powinniśmy pracować nogami, rękami, oddychać i ustawiać ciało), zwiększa naszą wrodzoną niezgrabność. Zmiany w technice, które pozwalają nauczyć się płynności i gracji, okazały się sprzeczne z naszą intuicją. Oznacza to, że nasza wiedza o pływaniu jest błędna.

Podstawowym i najbardziej rozpowszechnionym błędem jest mniemanie, że pływanie to czynność poprawiająca przede wszystkim kondycję oraz że postępy osiąga się, pływając coraz dłużej i bardziej intensywnie. Tysiące pływaków korzystających z metody TI twierdzi, że najlepiej wykorzystany czas w wodzie to ten, kiedy ćwiczą swój układ nerwowy, a trening układu aerobowego schodzi na drugi plan.

Pozytywną stroną takiego podejścia jest to, że spędzając w wodzie długie godziny i pracując nad osiągnięciem jasno wytyczonego celu, chcąc nie chcąc, pracujemy nad kondycją. Z drugiej strony, jeśli skupimy się na kondycji, zwiększaniu dystansu i pływaniu na czas, nie ma gwarancji, że nasz układ nerwowy otrzyma niezbędny trening. Niespodziewaną zaletą związaną z trenowaniem w bezustannym skupieniu na jednym celu – osiągnięciu kontaktu z wodą – jest zlikwidowanie nudy.

I jeszcze jedna sprawa – dla starzejącego się pływaka, a przecież wszyscy się starzejemy, największą zachętą, by trenować świadomie i pracować nad techniką, jest to, że nasza wydolność aerobowa osiąga szczyt, gdy mamy trzydzieści kilka lat, ale nasza zdolność doskonalenia umiejętności nie zmniejsza się w wieku 70 i więcej lat. Podobnie nasza samoświadomość i wycucie mięśni powinny się rozwijać z roku na rok, szczególnie wtedy,

gdy w treningu kładziemy nacisk na poprawienie tych zdolności. Ostatecznie, podczas gdy talent fizyczny niewątpliwie wygrywa na łądzie, nasze umiejętności w wodzie w znacznie większym stopniu zależą właśnie od samoświadomości.

Moje przesłanie jest zatem skierowane do wszystkich ludzi. Również tych, którzy nie są młodzi, którym brakuje dobrej kondycji i siły, którzy sądzą, że nie urodzili się, by pływać. Te same powody, dla których pływanie jest trudniejsze do opanowania niż sporty lądowe, sprawiają, że możemy nauczyć się pływać z niezwykłym wdziękiem, płynnością i satysfakcją. Innymi słowy: *pływanie może opanować każdy*.

Jednocześnie *Pływanie dla każdego* może pomóc doświadczonym i utytułowanym pływakom w odświeżeniu i urozmaiceniu rutynowego treningu. Pływający dla zdrowia i dobrej kondycji nauczą się w pełni wykorzystywać każdą minutę, a ci, którym zależy na prędkości, znajdą dla siebie cenne informacje na każdej stronie książki. Moim celem jest sprawienie, by każdy czytelnik zamienił się w eksperta rozumiejącego, w jaki sposób ludzkie ciało zachowuje się w wodzie i potrafiącego wykorzystać te informacje, by pływać lepiej.

Pływanie dla każdego to wiedza zebrana w czasie szkolenia tysięcy pływaków otwartych na doskonalenie swoich umiejętności, a także w trakcie niezliczonych godzin samodzielnego treningu. Od kiedy w sierpniu 2005 r. założyłem Studio Pływania TI w New Paltz w stanie Nowy Jork, spostrzeżenia czynione w trakcie nauczania znacznie się wzbogaciły. Stało się tak, gdyż od tego momentu mam możliwość przekazywania wiedzy codziennie. A przestrzeń basenów pozwala na obserwowanie z bliska naszych studentów.

W ciągu ostatnich lat wielu trenerów zaczęło stosować metody TI w swoich klubach, szkołach, na uczelniach i w drużynach klasy mistrzów. Wymieniają między sobą uwagi i doświadczenia. Od 2004 r. wyszkoliliśmy w New Paltz liczną grupę młodych pływaków, a wszystkie zdobyte doświadczenia składają się na treść książki.

Dodatkowo *Pływanie dla każdego* zostało wzbogacone o doświadczenia tysięcy pływaków. Przyswoili oni technikę TI i hojnie dzielą się radami oraz zachęcają innych za pośrednictwem naszego forum dyskusyjnego na stronie internetowej TI. Dzięki nim nauczyliśmy się znacznie więcej na temat tego, jak uczynić pływanie bardziej satysfakcjonującą czynnością. Pływacy TI to awangarda. Mam nadzieję, że miliony kolejnych adeptów dołączą do nich w nadchodzących latach.

Pływanie dla każdego zostało podzielone na trzy części:

W rozdziałach 1–3 przedstawione są powszechne wyzwania, które stają przed każdym pływakiem, szczegółowe informacje, nawyki i metody, pomagające w osiągnięciu sukcesu.

Rozdziały 4–10 opisują zasady efektywnego pływania, to, jak ciało powinno wchodzić w interakcję z wodą oraz jak zastosować tę wiedzę, by lepiej pływać. Informacje na ten temat przekazałem już w poprzednich książkach, jednak tu omawiam je bardziej szczegółowo.

Poszczególne rozdziały dotyczące stylu motylkowego, grzbietowego, żabki i kraula wyjaśniają, jak powinno się pływać każdym z wymienionych stylów, rozwijać niezbędne ku temu umiejętności i trenować je. Cały ten materiał jest nowy i bardziej wyczerpujący niż stworzone przez nas wcześniej publikacje dotyczące 4 stylów pływackich.

W ostatnim dziale, Trening metodą TI, wyjaśnione jest, jak wyćwiczyć styl, by ruchy stały się wydajne i konsekwentne.

Możesz rozpocząć lekturę od rozdziałów dotyczących stylów, aby zaplanować sesje na basenie, a pozostałe fragmenty czytać w czasie wolnym. Możesz też przeczytać całość od początku do końca. Niezależnie od tego, jaki sposób lektury wybierzesz, obiecujemy, że pływanie zacznie ci sprawiać przyjemność.