

STYL DOWOLNY - KRAUL

oznacza, taki styl pływacki, w którym w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć dowolnym sposobem.

Wyjątkiem od tej

reguły jest konkurencja stylu zmiennego w konkurencji indywidualnej i sztafety zmiennej, kiedy to styl dowolny oznacza każdy inny sposób pływania niż styl motylkowy / delfin/, styl grzbietowy lub styl klasyczny /żaba.

Po przepłynięciu każdej długości pływalni i przy zakończeniu wyścigu, pływak musi dotknąć ściany dowolną częścią ciała.

Część

ciała pływaka, przez cały czas trwania wyścigu musi "łamać" powierzchnię wody, z wyjątkiem, że dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m. po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi "złamać" powierzchnię wody.

Jak widać reguły te nie precyzują dokładnie

stylu, mówią jedynie o kilku zasadach obowiązujących podczas rozgrywania wyścigów tym stylem.

Zawodnicy najczęściej płyną kraulem, ponieważ w

warunkach w jakich zazwyczaj rozgrywane są zawody (basen) jest to najszybszy styl, jednakże zdarzają się od tej reguły wyjątki. Jest to powodem nieporozumień szczególnie na amatorskich zawodach dla dzieci.

Przepisy pływania przewidują dyskwalifikację zawodnika płynącego stylem dowolnym za następujące przewinienia:

chodzenie po dnie,

brak kontaktu fizycznego ze ścianą w trakcie nawrotu,

brak kontaktu fizycznego ze ścianą na zakończenie wyścigu,

brak wynurzenia w trakcie wyścigu (z wyjątkiem dystansu 15 metrów po nawrotach i starcie),

pływanie pod wodą po starcie powyżej 15 metrów,

pływanie pod wodą po nawrocie powyżej 15 metrów.

Kraul - jest to jeden z najszybszych stylów pływania.

Różne jego odmiany znane są ludzkości od starożytności. Styl pochodzi / został wymyślony przez Johna Arthura Trudgena, który to opisał sposób pływania Indian z Ameryki Południowej.

Różnił się on od

współczesnego tym, że nogi wówczas pracowały tak, jak podczas żabki. Ten hybrydowy styl pływania, który stał się popularny w Europie pod koniec XIX wieku i z czasem wyparł żabkę w zawodach w stylu wolnym, nazywany był "Trudgendem".

Został on dopracowany przez australijskiego

trenera pływania Richarda Freda Gavilla, który obserwował pracę nóg ludności autochtonicznej z Wysp Salomona, pływając za nimi w masce pod wodą.

Zawodnicy szkoleni przez Australijczyka zaczęli wygrywać

liczne zawody. Nowy styl najpierw nazwano australijskim crawl'em, a następnie, w latach 50-tych XX-wieku, nazwę tę skrócono do obecnie obowiązującej- Kraul.

Jako jedyny ze sportowych stylów

pływackich nie jest dokładnie zdefiniowany przez FINA (Międzynarodowa Organizacja Pływacka (\'\'fr. Fédération Internationale de Natation\'\')).

Olbrzymia

większość zawodników stosuje różne jego mutacje w ramach wyścigów prowadzonych w stylu wolnym, ze względu na to, że ten styl pływania jest najbardziej efektywny - zwłaszcza na krótkich i średnich dystansach.

Brak definicji umożliwia dostosowywanie tego stylu do indywidualnych predyspozycji zawodnika.

Kraul polega na wykonywaniu tzw. "nożyc"

nogami, przy równoczesnym naprzemianstronnym ruchu rąk.

Ruch ten

polega na wyciąganiu na zmianę ręki przed siebie nad wodą i podciąganiu

jej z powrotem pod wodą. Szybkość w kraulu uzyskuje się głównie za

sprawą pracy rąk (70%), praca nóg to zaledwie 30%. W kraulu pływający

znajduje się w pozycji brzuchem do dna w przeciwieństwie do stylu

grzbietowego. Oddech wykonuje się po przez częściowe wystawieniu głowy nad wodę wzdłuż jednej z rąk.

Styl dowolny potocznie zwany kraulem

Prawa ręka wchodzi do wody. Ramię lewe znajduje się w fazie pociągnięcia (najbardziej siłowa faza w całym cyklu). Wejście do wody prawej ręki odbywa się z prędkością równą prędkości przesuwanego się ciała pływaka. Zbyt szybkie wejście ręki może niekorzystnie wpłynąć na prędkość pływania. Łokieć znajduje się nieco wyżej od ręki. Ten układ stwarza korzystniejszą dźwignię oraz upodabnia rękę do kształtu płata skrzydła.

Prawa ręka jest już w pełnym zanurzeniu, w fazie chwytu wody, lewe ramię zakończyło pociągnięcie i znajduje się we wstępnej fazie odepchnięcia. Obserwujemy maksymalne ugięcie w stawie łokciowym, dochodzące do wartości 90°. Zmiana kierunku ruchu ramienia lewego spowodowała powstanie pierwszego dużego wiru wodnego. Prawa ręka po wejściu do wody kierując się w dół i na zewnątrz od linii barku - rozpoczyna ruch w tył. Następnie wyraźnie przyspieszenie ruchu lewego ramienia w porównaniu do stosunkowo niewielkiej prędkości ramienia prawego.

W końcowej fazie ruchu ramienia lewego głowa krawlisty skręca się w celu wykonania wdechu. Lewa noga wykonuje uderzenie w dół, wpływając na utrzymanie równowagi ciała w momencie wyjścia z wody ręki lewej. W momencie, gdy lewe ramię wytwarza znaczną siłę napędową w końcowej fazie odepchnięcia, ramię prawe - napotykając nadchodzące strumienie wody - wchodzi w fazę wstępnego pociągnięcia, powoli zwiększając prędkość ruchu. Zbyt szybkie wejście ręki w tę fazę ruchu wpływa niekorzystnie na efektywność ruchu napędowego drugiego ramienia. Rotacja tułowia w kierunku ramienia rozpoczynającego pociągnięcie nadaje ciału krawlisty opływowy kształt. Ponadto stwarza warunki do pełniejszego zaangażowania dużych partii mięśniowych grzbietu.

Kontynuując wdech, krawlista powoli skręca głowę w kierunku osi długiej ciała. Prawe ramie znajduje się w wstępnej fazie pociągnięcia, ciało rozpoczyna rotację w kierunku ramienia lewego. Ramię lewe, z wysoko uniesionym łokciem i rozluźnione, zdąża ruchem kolistym przed głowę. Widoczny na rysunku układ ramion ma ogromny wpływ na opływowość ciała krawlisty. Ta pierwsza faza przenoszenia

ramienia decyduje również o płynności skrętu tułowia.

Rysunek przedstawia analogiczny układ kończyn jak na rysunki 1 z tym, że w fazie chwytu wody znajduje się ręka lewa. Wejście do wody następuje przed głową, przy lekko ugiętym łokciu. Następuje płynna rotacja ciała w kierunku ramienia lewego.

Po kolejnym zanurzeniu ręki, przedramienia i ramienia, ręka lewa podąża w przód - w dół i nieco na zewnątrz, umożliwiając ciału pływaka przesuwanie się w przód dzięki sile napędowej wytwarzanej przez drugie ramię i ruch nóg. Głowa, z twarzą skierowaną w przód i w dół, umiejscowiona jest wzdłuż osi długiej ciała. Ta sekwencja ruchu decyduje często o efektywności pływania kraulem. Kąt zawarty pomiędzy ramionami powinien wynosić 90o.

Ta faza ruchu jest analogiczna do fazy przedstawionej na rysunku 3. Prawe ramię znajduje się w końcowej fazie odepchnięcia, a lewe we wstępnej fazie pociągnięcia. W tej fazie nie odbywa się wdech.

Rotacje ciała wzdłuż długiej osi ciała, jak i ruch kończyn powinny być symetryczne (analogicznie do rys.4).