

STYL GRZBIETOWY (grzbiet)

jest jedynym stylem pływania w którym głowa wychylona jest ponad powierzchnię wody. Osoba pływająca jest ułożona na plecach, pracę rąk cechują silne wymachy za siebie, zaś rola nóg polega na silnym wybiciu wody w górę. Głowa jest ułożona w ten sposób, że broda nie dotyka do klatki piersiowej, co nadaje ciału aerodynamiczny kształt.

Chwyt wody ramieniem prawym w końcowej fazie odepchnięcia ramieniem lewym, o czym świadczy powstały wir. Wejście ręki do wody z dłonią skierowaną na zewnątrz i przy wyprostowanym ramieniu odbywa się, podobnie jak w kraulu, z prędkością równą przemieszczaniu się ciała pływaka. Kończyna dolna prawa wykonuje aktywny ruch w górę.

Zapoczątkowany w fazie chwytu wody obrót ciała w kierunku ramienia prawego, oceniamy kątem rotacji, dochodzi do 35-40%. Ugięte w stawie łokciowym ramię rozpoczyna pociągnięcie, a lewe - zakończyło fazę odepchnięcia i rozpoczyna ruch w górę do wynurzenia z wody.

Ugięcie ramienia prawego pogłębia się, ręka zdąża ku górze i do wewnątrz. Ciało grzbiecisty wykonuje skręt wokół osi długiej ciała w kierunku pozycji wyjściowej. Ramię lewe wyprostowane, po wynurzeniu z wody przemieszcza się w kierunku do tyłu za głowę. Noga prawa zakończyła uderzenie w górę.

Ręka ramienia prawego wyraźnie zbliża się do powierzchni wody i do ciała pływaka. Ta zmiana kierunku ruchu dłoni powoduje powstanie dużego wiru, co oznacza zakończenie impulsu siły w fazie pociągnięcia. Oznacza to również zakończenie faz pociągnięcia i przejścia do najbardziej efektywnej fazy ruchu ramienia - odepchnięcia. Ramię lewe, z większą aniżeli ramię prawe prędkością, jest przenoszone w kierunku za głowę. Ta różnica w prędkościach zabezpiecza odpowiednią synchronizację czasową ruchów wewnątrz cyklu ruchowego. Położenie ciała płaskie.

Ramię prawe zakończyło odepchnięcie. Powstał drugi duży kolisty wir (pierwszy występuje w fazie 4), który oznacza zakończenia impulsu siły przykładanej w fazie odepchnięcia. Po osiągnięciu przez rękę pozycji poniżej bioder nie istnieją już możliwości do wytwarzania napędu. Ramię lewe, tuż po zanurzeniu, znajduje się w początkowej fazie chwytu wody. Obserwujemy przebieg ruchów opisanych w sekwencji 1, z tym, że dotyczy ramienia lewego.

Skręt tułowia w kierunku ramienia lewego poza tym, że przyczynia się do bardziej opływowego ułożenia ciała, stwarza korzystniejsze warunki do wynurzenia z wody ramienia prawego. Noga lewa wykonuje uderzenie w górę przy wysokim położeniu bioder.

Obserwujemy przebieg ruchów podobnych do opisanych w sekwencji 3, z tym, że dotyczy ramienia lewego. Rotacja Tułowia w tej sekwencji umożliwia korzystniejszą dla efektywności pływania synchronizację ruchów ramion.

Następuje przyspieszenia ruchu ręki prawej w stosunku do ręki lewej, która wykonuje końcową fazę odepchnięcia.