STYL KLASYCZNY (żabka)

żabka - potoczna nazwa stylu pływania zwanego stylem klasycznym. W uproszczeniu polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby. Jest to symetryczny styl pływania - tzn. prawa i lewa strona ciała wykonują te same ruchy.

Należy wykonać, w zsynchronizowanej kolejności, następujące ruchy: przy podkurczaniu nóg wykonuje się oburęczny wymach boczny rąk, przy wykopie nóg ręce są prostowane do przodu.

Żabka była kiedyś polecana w pływaniu leczniczym, np. leczeniu skrzywień kręgosłupa. Obecnie odradza się to jednak, gdyż żabka istotnie rozbudowuje przednie mięśnie klatki piersiowej nie wzmacniając prawie mięśni grzbietu. Wyraźnie widoczne jest to u zawodowych żabkarzy, którzy chodzą zgarbieni z powodu dysproporcji w sile mięśni.

Do leczenia wad kręgosłupa polecana jest natomiast żabka na plecach, gdzie mięśnie grzbietu istotnie pracują, a także obydwa rodzaje kraula, gdzie ruch okrężny rąk jest bardzo korzystny.

Styl klasyczny - żabka

Na początku cyklu ruchowego ciało jest wyprostowane i zanurzone tuż pod powierzchnią wody, z głową umieszczoną między wyciągniętymi ramionami (twarzą w dół). Lekkie falowanie bioder podtrzymuje wysoką prędkość przemieszczania się ciała żabkarza po zagarnięciu ("kopnięciu") nogami i zapobiega tonięciu nóg. Ramiona i nogi wyprostowane w pozycji jak najbardziej opływowej.

W dalszym ciągu obserwujemy lekkie unoszenie bioder i nóg. Ramiona lekko ugięte w łokciach rozpoczynają ruch zagarnięcia w dół na zewnątrz. Głowa i obręcz barkowa stopniowo unoszą się ku powierzchni wody. Nogi wyprostowane. stopy złączone powierzchniami podeszwowymi.

Za nieco wcześniej rozpoczętym unoszeniem się głowy i obręczy barkowej unosi się tułów. Zagarnięcie mocno ugiętymi ramionami w stawach łokciowych (w kierunku w dół - na zewnątrz) znajduje się w końcowej fazie, a ręce osiągnęły maksymalne położenie na zewnątrz, tuż przed zmianą kierunku ruchu do wewnątrz. Nogi rozpoczynają fazę podciągnięcia od ugięcia w stawach kolanowych.

Ramiona zakończyły zagarnięcie z łokciami przy tułowiu. Ręce ruchem przyspieszonym znalazły się blisko siebie pod klatką piersiową. Biodra naciskają wodę w dół, przyczyniając się do uniesienia stóp do powierzchni wody. Głowa i górna część tułowia znalazły się nad powierzchnią wody w najwyższym położeniu w całym cyklu ruchowym.

Wysokie położenie głowy i obręczy barkowej nad powierzchnią wody umożliwia dokonanie pełnego wdechu. Mocno ugięte w stawach kolanowych nogi ze stopami w pobliżu pośladków i tuż pod powierzchnią wody zakończyły fazę przygotowawczą (podciągnięcia). Uwagę należy zwrócić na wąski ustawienie stóp i kolan. Kąt między tułowiem i udami wynosi zwykle około 130o. Ramiona znajdują się w połowie fazy przygotowawczej - przeniesienia do przodu.

Ręce poprzez wyprost ramion w ruchu do przodu i nieco w dół przyjmują pozycje pozycję jak najbardziej opływową. Stopy ruchem kolistym w tył i na zewnątrz wykonują zagarnięcie (kopnięcie). Głowa zanurza się w wodzie.

W reakcji na uniesienie się ud i pośladków - biodra unoszą się ku powierzchni wody. Głowa przyjmuje pozycję pomiędzy wyprostowanymi ramionami. Nogi są w końcowej, najbardziej aktywnej fazie zagarnięcia.

Po zakończeniu zagarnięcia nogami, gdy następuje złączenie stóp powierzchniami podeszwowymi ,

ciało pływaka przyjmuje położenie opisanie w punkcie 1 tuż pod wzburzoną powierzchnią wody. Poprzez lekkie uniesienie bioder następuje niewielki ruch falujący tułowia, który podtrzymuje prędkość pływania w końcu cyklu ruchowego. Oznacza to, że w tej krótkiej chwili wyleżenia działa siła napędowa.