

STYLE PŁYWACKIE

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.

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, 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 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 MOTYLKOWY (motylek, delfin)

motylek- nazwa stylu, zwanego również delfinem. Charakterystyczne dla tego stylu jest jednoczesne wyrzucanie nad wodą obu rąk i "odbijanie" się nogami. Na jeden ruch ramion przypadają dwa odbicia nogami. Ciało musi pozostawać w pozycji na piersiach.

Ramiona muszą być przenoszone jednocześnie, nad powierzchnią wody do przodu, a następnie równocześnie do tyłu. Wszystkie ruchy nóg muszą być wykonywane w sposób równoczesny.

Styl motylkowy jest uważany za najtrudniejszy z czterech podstawowych stylów pływackich.

Dawniej (na początku) technika „stylu motylkowego” różniła się od współczesnej.

Układ rąk wyglądał identycznie jak teraz, ale nogi pracowały tak jak w stylu klasycznym, czyli „żabce”.

Technika pływania stylem delfin została zaczerpnięta z naturalnego ruchu delfinów w wodzie. Jest to bardzo złożony i trudny koordynacyjnie ruch.

Dla ułatwienia wyobrażenia ruchu dobrze jest zademonstrować pełen styl i poszczególne ćwiczenia w wodzie, a także nauczyć pracy nóg i rąk na lądzie.

W pływaniu delfinem ułożenie ciała ulega nieustannym zmianom.

Następują one w wyniku pionowych ruchów tułowia oraz współdziałającą pracą nóg.

Cały ruch falisty rozpoczyna się od głowy po nogi. Jest to styl najpóźniej opracowany, oficjalnie zaprezentowany w 1952 roku.

Szybszy od niego jest tylko kraul. Styl motylkowy jest bardzo efektywny, lecz wymaga siły, koordynacji ruchów i umiejętności „falowania” w wodzie.