

STYL DOWOLNY – KRAUL

Kraul to najszybszy styl pływacki, należy do jednego z czterech podstawowych stylów pływackich, współczesny kraul wywodzi się według różnych źródeł z dwóch miejsc:

- Ameryki Południowej – gdzie styl ten był popularny wśród Indian,
- Wysp Salomona – gdzie stosowała go od setek lat autochtoniczna ludność.

Styl ten w Europie pojawił się prawdopodobnie po raz pierwszy w 1844 r., kiedy na zawodach pływackich w Londynie zawodnicy z Ameryki Północnej bez trudu pokonali Brytyjczyków pływających żabką. Po tych zawodach został jednak w Europie na długo zakazany w oficjalnych zawodach.

Nauka podstaw jest najłatwiejsza, w związku z tym jest to pierwszy styl, który poznaje młody człowiek na wstępnym etapie nauki pływania. Kraul jest stylem w którym błędy spowalniają pływaka jednak umożliwiają przemieszczanie się w wodzie, nie mniej jednak opanowanie prawidłowej techniki wymaga długiej pracy i udoskonalania.

Kraul - technika

Najprościej ujmując, technika krawla polega na wykonywaniu pionowych nożyc nogami przy jednoczesnym pracowaniu naprzemiennie rękami.

Kraulem płynie się leżąc na brzuchu. Nasza sylwetka musi być wyprostowana niczym struna, palce stóp powinny być obciążone, a palce dłoni prawie złączone i proste. W takiej pozycji nasze stopy i dłonie, niczym płetwy i wiosła, będą doskonale zgarniać wodę i skutecznie się od niej odpychać. Aby rozpocząć pływanie, musimy jednocześnie ruszać naprzemiennie nogami oraz rękami. Ruchy nóg powinny przypominać pionowe nożyce. Im mniejsze będą, tym efektywniejsze stanie się nasze pływanie. Ręce muszą na zmianę prostować się i uginać. Ruchy rąk wykonujemy naprzemiennie. Jedną rękę wyciągamy nad wodę, odpychamy się nią pod wodę i wracamy. Druga ręka wykonuje analogicznie tę samą kolejność. Pamiętaj, że podczas pływania kraulem za prędkość odpowiada przede wszystkim praca rąk, natomiast nogi są odpowiedzialne za równowagę ciała i za to, abyś nie opadał na dno. U mężczyzn 70-80% napędu pochodzi z pracy rąk, 20 – 30% z pracy nóg. U kobiet 60-70% napędu pochodzi z pracy rąk, 30 – 40% z pracy nóg.

Głowa w kraulu powinna pozostawać w wodzie, a w momencie zaczerpnięcia oddechu należy skierować ją w bok wzdłuż linii ręki, która nie jest aktualnie w wodzie. Moment wkładania ręki do wody nazywany jest przednim kwadrantem. Kiedy przenosisz rękę nad wodą wyobraź sobie, że chcesz włożyć dłoń w wąski otwór umieszczony przed tobą na przedłużeniu barku. Dzięki temu przedramię i łokieć podążą za dłonią i zapewnią czyste wejście ręki do wody. Wprowadzaj dłoń do wody nieznacznie po zewnętrznej linii barku. Jeśli poprowadzisz rękę za szeroko lub przekraczając oś ciała, spowoduje to, że zaczniesz płynąć wężykiem. Może to być trudno zauważalne, jednak zdecydowanie wpłynie na twoją prędkość i efektywność. Przy wkładaniu dłoni do wody czubki palców kieruj w dół. Palce trzymaj tak, by były delikatnie rozstawione – badania pokazują, że nieznaczne rozwarcie palców (na mniej więcej 3 milimetry) pomaga wydajniej odpychać się rękami w wodzie. Nie zwiijaj dłoni do środka, ale trzymaj ją płasko, z wyprostowanym nadgarstkiem. By chwyt był optymalny, w początkowej fazie zanurzania ręki utrzymuj łokieć wyżej od dłoni.

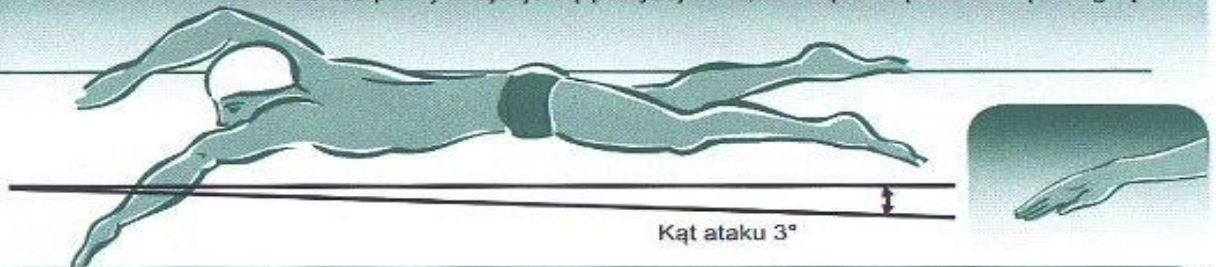
Kraul - oddychanie

Właściwe oddychanie to jeden z najtrudniejszych elementów nauki kraula. W trakcie aktywności nasza głowa powinna być do połowy zanurzona w wodzie tak, aby kręgosłup ułożony był w jednej linii. Oddech wykonuje się poprzez skierowanie głowy do boku wzdłuż wyciągniętej w przód ręki. Najczęściej oddech łąpie się co drugi lub trzeci wymach rąk. Aby efektywnie pływać kraulem, musimy skoordynować ruchy ciała z naszym oddechem. Wówczas zmniejszymy wysiłek i zwiększymy prędkość pływania. Wstrzymywanie powietrza nie jest wskazane, ponieważ wtedy tracimy energię, a nasza klatka piersiowa traci optywowy kształt i powoduje nadmierne napinanie się ciała. Oddychanie w kraulu nazywa się sekwencją oddechową. Polega na nabraniu szybkiego wdechu i powolnym wypuszczeniu powietrza. Wydech powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech. W kraulu powinniśmy oddychać zarówno przez nos, jak i przez usta. To lepiej dotleni organizm, a także odepchnie wodę od twarzy, zapobiegając zachłyśnięciu. Podsumowując: Podczas pływania kraulem, oddech nabiera się pod pachą i wypuszcza w trakcie rotacji głowy.

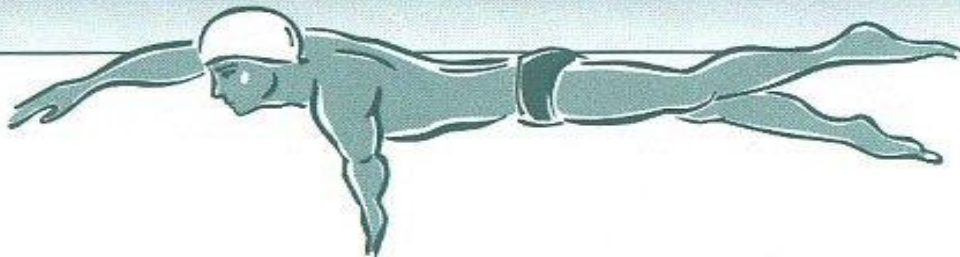
II. Pływanie kraulem / styl dowolny

Ciało pływaka znajduje się pod wodą z wyjątkiem części barków i głowy, a także ramion (w momencie ich przenoszenia nad wodą). Pływak leży wyprostowany na piersiach pod niewielkim kątem. Kąt ten, zwany kątem ataku lub natarcia, ulega niewielkim wahaniom w zależności od prędkości pływania.

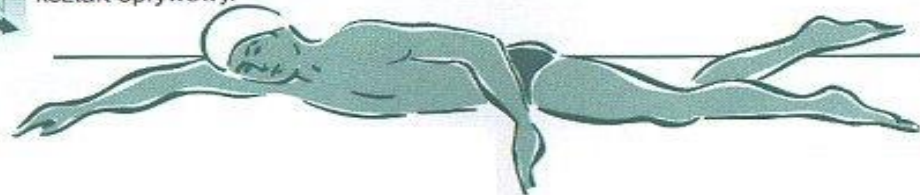
1. Lewe ramię znajduje się w fazie podciągnięcia - najbardziej siłowej w całym cyklu ruchowym. Ręka prawa wchodzi do wody przed głową z prędkością równą prędkości pływaka. Łokieć prawy znajduje się powyżej dłoni, tworząc z nią skuteczną dźwignię.



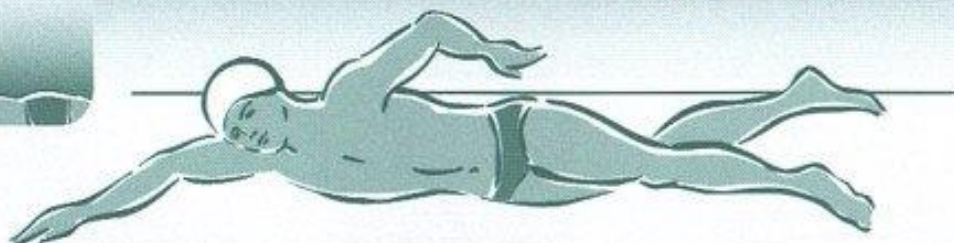
2. Prawa ręka w pełnym zanurzeniu (faza chwytu wody) kieruje się w dół i na zewnątrz od linii barku i rozpoczyna ruch do tyłu. Lewe ramię z fazy podciągnięcia przechodzi do fazy odepchnięcia, ugięcie w stawie łokciowym dochodzi do 90 stopni. Lewe ramię wykonuje ruch wyraźnie szybciej od prawego.



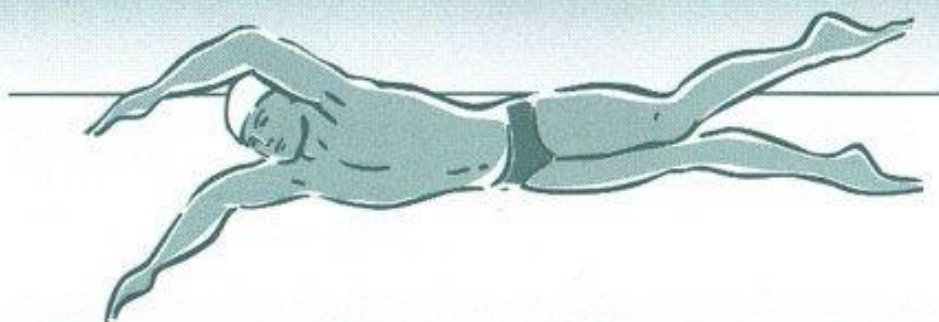
3. W końcowej fazie odepchnięcia ramieniem lewym, pływak obraca głowę w lewo i wykonuje wdech. Lewa noga uderza w dół. Lewe ramię wytwarza teraz znaczną siłę napędową. Ramię prawe przechodzi do fazy podciągnięcia zwiększając prędkość ruchu. Zbyt szybkie wejście ręki w tę fazę ruchu, zmniejsza skuteczność ruchu napędowego drugiego ramienia. Rotacja tułowia w prawo angażuje duże partie mięśni grzbietu i nadaje ciału pływaka kształt opływowy.



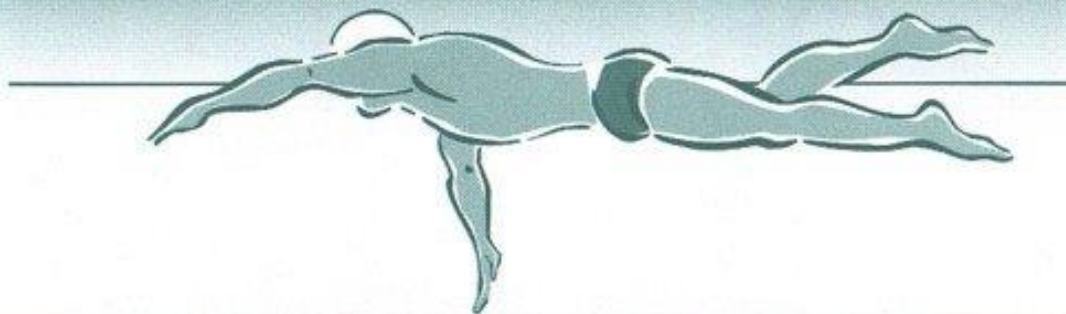
4. Pływak skręca głowę do wydechu. Prawe ramię w fazie podciągnięcia. Lewe ramię rozluźnione z wysoko uniesionym łokciem, ruchem kolistym zdąża przed głowę.



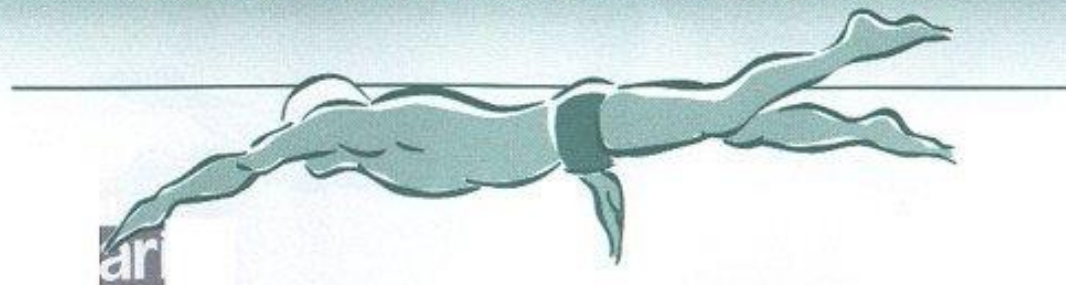
5. Układ kończyn analogicznie do sekwencji 1 - w fazie chwytu wody znajduje się ręka lewa. Wejście do wody ręki z lekko ugiętym łokciem następuje przed głową. Płynna rotacja ciała w kierunku ramienia lewego.



6. Siłę napędową wytwarza głównie prawe ramię i ruchy nóg. Lewe ramię zanurza się w przód, w dół, nieco na zewnątrz od linii barku. Kąt zawarty między ramionami wynosi 90 stopni. Twarz skierowana w przód i w dół, wzdłuż osi ciała.



7. Faza ruchu analogiczna do sekwencji 3 - w końcowej fazie oddechu ramię prawe, a ramię lewe we wstępnej fazie podciągnięcia. W tej sekwencji nie ma wdechu, który występuje tylko raz w pierwszej połowie cyklu ruchowego. W pozostałych fazach powietrze jest wydychane.



Kraul – mięśnie

W trakcie pływania kraulem pracuje niemal całe ciało. Aby przepłynąć tym stylem jakiś odcinek, musimy uruchomić przeszło czterdzieści mięśni! Zaangażowane są między innymi plecy, ramiona, brzuch, pośladki i nogi.

Pływanie kraulem to spory wysiłek fizyczny dla naszego organizmu. Dzięki temu godzinne pływanie kraulem spala od 500 do 800 kalorii! Pływanie wymaga od nas zmiennego tempa treningowego, więc zalicza się zarówno do wysiłku tlenowego, jak i beztlenowego.

Najważniejsze zasady, o których należy pamiętać pływając kraulem:

1. Trzymaj głowę na jednej linii z kąpielówkami i patrz prosto w dół

Patrzysz w dal? Spróbuj oglądać dno basenu. Z początku może pojawić się uczucie, że to nienaturalne, należy patrzeć prosto w dół: „Nie patrz przed siebie, bo będziesz mieć tendencję do zadzierania głowy do góry, co w rezultacie spowoduje opadanie bioder i nóg. W końcu trzeba będzie mocniej pracować nogami, żeby je utrzymać w górze”.

2. Pływaj w ciągłej rotacji, zamiast płasko na brzuchu i klatce piersiowej

Im bardziej zrelaksowane jest twoje ciało, tym więcej w nim elastyczności, żeby łatwiej angażować ważne mięśnie. „Rotuj ciało, przechylaj się z jednej strony na drugą podczas każdego pociągnięcia, dzięki czemu będziesz w stanie angażować więcej mięśni pleców i ramion żeby uzyskać więcej siły napędowej”.

3. Naucz się pływać z tzw. „wysokim łokciem”

Chodzi tutaj o odpowiednie ugięcie ręki, tak aby pod wodą, podczas ciągnięcia wody, trzymać łokieć wysoko. „Podczas każdego pociągnięcia, twoje przedramię powinno kierować się do tyłu zamiast w dół, przez tak długi czas, jak to tylko możliwe. To także poprawia napęd”.

4. Wydechaj powietrze ze stałą prędkością wprost do wody

Zrelaksuj się, a potem zrelaksuj się jeszcze bardziej. Wszystko jest kwestią odpowiedniego timingu i płynnego oddychania. Tak jak nie należy marnować okazji do zaczerpnięcia

powietrza, tak samo nie można odmawiać sobie pozbycia się go z płuc. Ponadto wstrzymywanie oddechu podczas wysiłku fizycznego jest nienaturalne.

5. Pływając na długim dystansie płynnie pracuj nogami

Pływaj rytmicznie. Obie nogi pracują na zmianę, szybko poruszając się góra-dół, a stopa jest wyprostowana. „Rób to w takim samym rytmie, jak pracujesz ramionami”.

6. Oddychaj w pełni

Wierzcie lub nie, ale najtrudniejszą częścią każdego pociągnięcia i najczęstszym błędem kraulistów jest wstrzymywanie oddechu. Jeśli nie wydychasz całego powietrza, kiedy twoja głowa jest pod wodą, nie możesz wziąć pełnego wdechu wynurzając się. Kiedy już utrwalisz taki schemat, oddech staje się płytki i męczący, co w rezultacie spowalnia każde pociągnięcie.

Najczęściej występujące błędy i ich eliminowanie:

1. Niewłaściwe ułożenie ciała w wodzie. Ciało powinno być wyprostowane.
2. Za duże lub za małe (sztywna noga) ugięcie w stawach kolanowych podczas ruchu.
3. Praca nóg w płaszczyźnie poziomej (lewo-prawo).
4. Nieregularna, nierytmiczna praca nóg.
5. Wynurzanie stóp z wody.
6. Zgięcie grzbietowe w stawach skokowych
7. Zbyt duże odchylenie głowy w tył lub za duże przyciągnięcie brody do klatki piersiowej.)
8. Za duże odchylenie ciała w bok podczas wdechu (tzw.rolling)
8. Brak koordynacji podczas pracy ramion z oddychaniem. Za wczesny lub za późny wdech.
8. Pływanie dokładanką (zatrzymywanie jednej ręki przy drugiej nad głową).
9. Brak rytmicznej i ciągłej pracy kończyn (zatrzymywanie ręki przy biodrze lub przy głowie, nieregularna praca nóg).

10. Wkładanie do wody łokcia później dłoni.
11. Ciągła praca prostych rąk.
12. Brak wyprostowania ręki przy biodrze.
13. Nierytmiczna i nieregularna praca rąk (jedna ręka w jednym tempie druga w innym).

Literatura:

1. Ryszard Karpiński (2011) Podstawy techniki nauczanie AWF Katowice,
2. Jim Montgomery Mo Chambers (2011) Pływanie droga do mistrzostwa,
3. Nic Newell Dan Cross Paul Cowcher Tomaso Bernabei (2011) Pływanie profesjonalnie o sporcie,
4. Terry Laughlin (2018) Kraul metodą Total Immersion.

Netografia :

1. <https://pl.wikipedia.org/>,
2. <http://www.naukaplywania.opole.pl/>
3. <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/>
4. <https://sites.google.com/>
5. <https://argonaut.gda.pl/>

Linki do filmów :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=kJKhOLpv0Oo>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=xnWzozZHYgQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=-UzYFyaeGEY>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=VAifnE-YFTA>
5. https://www.youtube.com/watch?v=-J_FhM-ZBDI