

Styl Klasyczny

„Żabka” to najpopularniejszy styl pływania wśród amatorów, co mogłoby sugerować, że jest stylem najłatwiejszym. Nic z tych rzeczy. Żabka, którą często mamy okazję oglądać na pływaniach i w której głowa znajduje się praktycznie cały czas nad taflą wody, z prawidłowym stylem klasycznym ma niewiele wspólnego. Styl klasyczny jest najtrudniejszy technicznie do nauczenia ze względu na złożone ruchy kończyn oraz trudną koordynację. Żaba wymaga niemal 100% poprawności wykonywanych ruchów, większość błędów uniemożliwia pływanie lub je znacznie spowalnia, 15-25% napędu pochodzi z pracy rąk, 75 – 85% z pracy nóg.

Styl klasyczny jest uznawany za najstarszy styl pływacki i pierwszy, który pojawił się na zawodach. To właśnie ta technika posłużyła kapitanowi Matthew Webb’owi do pokonania wpław Kanału La Manche w rewelacyjnym czasie 21 godzin i 45 minut. Przepłynięcie z Dover do Calais odbyło się pomiędzy 24 a 25 sierpnia 1875 roku, a sam wyczyn zapisał się na kartach historii jako pionierski.

Pozycja ciała

Utrzymuj ciało w pozycji horyzontalnej, na linii wody. Twoja głowa powinna przecinać taflę wody, tak, by pozwolić Ci zaczerpnąć powietrza, a następnie (już pod wodą) je wypuścić.

Praca nóg

Praca nóg opiera się na wykonywaniu obunożnych kopnięć poprzedzonych przyciągnięciem pięt w stronę pośladków i zgięciem kolan. W trakcie wykonywania kopnięcia Twoje stopy powinny być skierowane na zewnątrz („żabka”), a sam ruch nóg powinien być kierowany na boki, a następnie do siebie (wewnątrz), w celu zamknięcia sekwencji. Kolejne odbicie powinno nastąpić w momencie zakończenia cyklu oddechowego.

Praca rąk

Praca rąk w stylu klasycznym rozpoczyna się w momencie, gdy ciało znajduje się na linii wody – wyprostowane ramiona należy wyciągnąć do przodu, ręce powinny znajdować się blisko siebie, a dłonie powinny być zwrócone na zewnątrz pod kątem mniej więcej 40 stopni. Faza zagarnięcia wody zaczyna się od rozszerzenia ramion, które należy pociągnąć na boki okrężnymi ruchami przy wykorzystaniu dłoni – do momentu, gdy osiągną wysokość barków. Następnie zginamy łokcie i zmieniamy kierunek ruchu ramion, zastępując okrężny ruch zgarniający złączeniem ramion ze zwróceniem ku sobie dłoni. W trakcie zmieniania pozycji ramion (i dłoni) łokcie powinny być blisko ciała – a całe przejście powinno odbyć się pod wodą.

Oddychanie

Podnoś klatkę piersiową w trakcie wykonywania fazy zagarnięcia wody, a następnie opuść ją aż do momentu, w którym Twoje ciało znajdzie się na linii wody. Wydech wykonaj w momencie zanurzania klatki piersiowej, gdy głowa znajdzie się pod wodą.

Nawrót

W momencie nawracania (oraz zakończenia dystansu) Twoje dłonie muszą dotknąć ściany w tym samym czasie, więc przyciągnij kolana do klatki piersiowej – będąc w gotowości do szybkiego dotknięcia ściany – a następnie mocno się odepchnij. W trakcie fazy zanurzenia dopuszczalne jest wykonanie jednego pełnego wymachu ramion w celu powrotu do wyjściowej pozycji horyzontalnej, wykonując jedno kopnięcie w stylu klasycznym oraz jedno w stylu motylkowym.

Najczęściej występujące błędy i ich eliminowanie :

1. Niesymetryczne ułożenie nóg w każdej fazie ruchu.
2. Zbyt małe lub zbyt duże ugięcie nóg w stawach biodrowych.
3. Brak ugięcia na zewnątrz stóp podczas fazy właściwej.
4. Brak wyprostowania stopy podczas wyprostowania oraz brak ugięcia grzbietowego stopy po zakończeniu przywodzenia pięt do pośladków (początek fazy właściwej).
5. Zbyt duże lub zbyt małe rozwarście kolan przy wykończeniu ruchu przygotowawczego.
6. Zbyt szeroka praca nóg lub wąska podczas fazy odepchnięcia.
7. Zbyt wąska lub szeroka praca rąk podczas fazy odepchnięcia.
8. Nie prawidłowa praca rąk w fazie właściwej (brak ruchu lekko na zewnątrz w bok i dopiero pod klatkę piersiową).
9. Brak pracy głową podczas ruchu rąk oraz tułowia.
10. Brak pracy głową podczas ruchu rąk oraz tułowia.
11. Nie prawidłowa koordynacja rąk, oddechu oraz nóg. (Prawidłowo – ręce – wdech – nogi).
12. Nie prawidłowa koordynacja rąk, oddechu oraz nóg. (Prawidłowo – ręce – wdech – nogi).

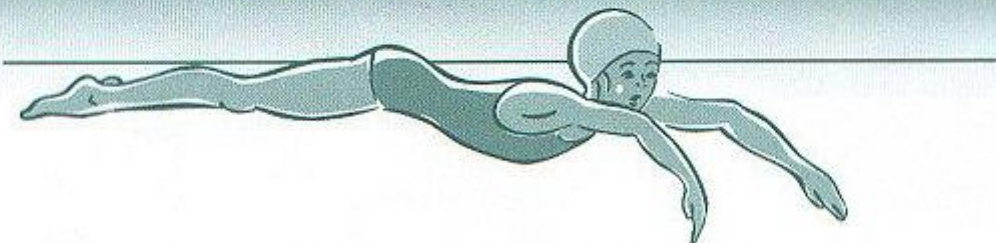
I. Pływanie żabką / styl klasyczny

Pływak leży wyprostowany na piersiach. Po fazie zagarnięcia głowa i górna część tułowia wynurza się z wody - widoczna jest większa część pleców. Głowa z pasem barkowym wyciągnięta jest do przodu i lekko pochylona, co ułatwia wdech. W tym położeniu oś ciała tworzy z powierzchnią wody kąt ataku do 60 stopni. Po wydechu następuje wyrzut ramion w przód z równoczesnym uniesieniem bioder. W tej fazie ruchu kąt ataku osiąga wartość bliską 0 stopni, a ciało przyjmuje najbardziej optywowy kształt.

1. Ciało pływaczki wyprostowane i zanurzone tuż pod powierzchnią wody. Głowa twarzą w dół między wyciągniętymi ramionami. Lekkie falowanie biodrami podtrzymuje prędkość pływania i zapobiega tonięciu nóg. Ramiona i nogi wyprostowane w pozycji najbardziej optywowej.



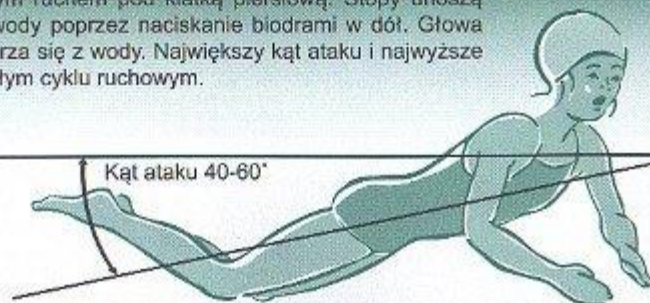
2. Biodra i nogi uniesione. Ręce lekko ugięte w łokciach rozpoczynają ruch zagarnięcia w dół i na zewnątrz. Głowa i obręcz barkowa unoszą się ku powierzchni wody. Nogi wyprostowane. Stopy złączone powierzchniami podeszwowymi.



3. Za głową i obręczą barkową unosi się tułów. Ręce mocno wygięte w łokciach w dół i na zewnątrz, znajdują się w końcowej fazie zagarnięcia. Dłonie maksymalnie odwiedzone na zewnątrz, a tuż przed zmianą kierunku ruchu - do wewnątrz.



4. Koniec fazy zagarnięcia. Ramiona blisko tułowia, dłonie zbliżone do siebie energicznym ruchem pod klatką piersiową. Stopy unoszą się ku powierzchni wody poprzez naciskanie biodrami w dół. Głowa i część tułowia wynurza się z wody. Największy kąt ataku i najwyższe położenie ciała w całym cyklu ruchowym.



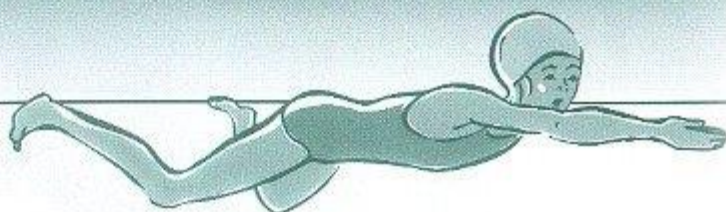
5. Pełen wydech. Nogi mocno ugięte w stawach kolanowych, stopy jak najbliżej pośladków kończą fazę podciągania. Stopy i kolana blisko siebie. Kąt między tułowiem a udami wynosi około 130 stopni. Ramiona w połowie fazy przeniesienia do przodu.



6. Ramiona wyprostowane do przodu i nieco w dół przyjmują pozycję jak najbardziej optywową. Stopy ruchem kolistym w tył i na zewnątrz wykonują zagarnięcie (kopnięcie). Barki i głowa zanurzają się w wodzie



7. Głowa pomiędzy wyprostowanymi ramionami. Biodra unoszą się ku powierzchni wody, najbardziej aktywnej, fazie zagarnięcia. Nogi w końcowej,



Literatura :

1. E.Bartkowiak (1976) Trening pływacki. , Warszawa,
2. E.Bartkowiak (2008) Pływanie sportowe. , Warszawa,
3. B.Czabański , M.Filon,K.Zatoń (2003) Elementy teorii pływania. , Wrocław,
4. R.Karpiński (2005) Pływanie ,podstawy techniki , nauczanie. , Katowice.

Netografia:

1. <https://pl.wikipedia.org/>
2. <https://argonaut.gda.pl/>
3. <https://profilaktywny.pl/>
4. <https://uroda.abczdrowie.pl/>
5. <https://bukrower.pl/>

Linki do filmów :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ShsLloRLbu8>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9CIH-eWM6zg&list=PLKi498FYkwONnbM8krse6UhYGPUY4ZMDb>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ONbhH8I5HX0>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=PWq8yMfsurl>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=DZy6RP0Y96I>