

STYL GRZBIETOWY

Pływanie na plecach, czyli styl grzbietowy, przeznaczony jest niemal dla każdego, gdyż nie obciąża kręgosłupa, a tym samym zapobiega przeciążeniom. Styl grzbietowy ma wiele zalet prozdrowotnych, a pierwsze efekty pływania na plecach można zaobserwować już po jednym treningu w basenie. Pływanie grzbietem jest nieznacznie trudniejsze od pływania kraulem, ręce i nogi wytwarzają napęd w ten sam sposób, jednak sylwetka jest trudniejsza do utrzymania, a każdy błąd w ułożeniu ciała powoduje zatrzymanie w miejscu.

Styl grzbietowy, jak każdy inny styl pływacki wymaga opanowania odpowiedniej techniki. Należy o nią zadbać, jeżeli chcemy udoskonalać swoje ruchy, a także zdobywać wysokie miejsca na zawodach.

Styl grzbietowy charakteryzuje się tym, że płynie się na plecach. Całe ciało powinno znaleźć się w tej pozycji, należy pilnować, by biodra nie opadały, gdyż będzie trudniej utrzymać właściwą pozycję. Podczas pływania stylem grzbietowym pracuje niemalże całe ciało: ramiona, tułów oraz nogi. Styl grzbietowy polega na „odpychaniu się” rękami, dodając do tego nieustanną pracę nóg oraz ruchy tułowia. Jeżeli prawa ręka wykonuje ruch w tył, to całe ciało powinno delikatnie pochylić się właśnie w tę stronę.

Podczas pływania stylem grzbietowym technika rąk jest bardzo ważna. Ruch zaczyna się od wnurzenia ramienia, za nim idzie wyprostowana ręka. Do wody wchodzi najpierw najmniejszy palec u ręki, następnie ręka zagarnia całą wodę. Ręka popycha wodę w dół i zaczyna się uginać. Na wysokości biodra ręka powinna być już wyprostowana. Tym ruchem kończymy cały ruch i zaczynamy nowy, drugą ręką.

Technika stylu grzbietowego

Dla osób początkujących styl grzbietowy jest często pierwszą techniką pływacką, z którą się spotykają. Ruch barków i nóg jest w tym przypadku niezależny od siebie. Kończyny górne wykonują naprzemiennie krążenie w tył, a nogi pracują nożycowo, w pionie. Z tego względu technikę pływania na plecach warto omówić w podziale na pracę rąk i nóg.

Praca rąk

W stylu grzbietowym nasze ramiona powinny naprzemiennie wykonywać krążenie w tył. W momencie wynurzenia ręki z wody tuż przed jej ponownym zanurzeniem, powinniśmy wykonać delikatną rotację tułowia w kierunku ręki, która łąduje pod wodą. Kończyna górna

powinna być wyprostowana nad wodą, a w momencie zanurzenia w wodzie lekko ugięta w łokciu. Pamiętaj, aby palce dłoni były złączone, a zgięta ręka mocno odpychała się od wody. Prostując rękę, trzymaj ją przy ciele - to zapewni ci lepszą dynamikę i zmniejszy opór wody. W momencie wynurzenia ramienia, rękę prowadź tuż przy uchu.

Praca nóg

Nogi powinny pracować nożycowo, wykonując szybkie, naprzemienne ruchy w pionie. Aby zwiększyć dynamikę pływania, nie powinno się zanurzać nóg głęboko pod wodą. Ich praca ma odbywać się tuż pod powierzchnią wody. Im szybciej będziesz wykonywać nożyce, tym pływanie na plecach będzie efektywniejsze i mniej męczące. To właśnie nogi odpowiadają za stabilizację twojej sylwetki w wodzie. Jeśli nie będziesz nimi wystarczająco pracować, biodra zaczną opadać, a ty będziesz zanurzać się pod wodą. Pamiętaj, aby twoje stopy były niemal złączone i pracowały blisko siebie.

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.

Najczęściej występujące błędy i ich eliminowanie :

1. Niewłaściwe ułożenie ciała w wodzie.

Ciało powinno być wyprostowane – ugięcie w stawach biodrowych jest poważnym błędem.

2. Za duże ugięcie w stawach kolanowych podczas ruchu.

3. Brak ugięcia i usztywnienie nóg.

4. Wynurzanie kolan z wody.

5. Zgięcie grzbietowe w stawach skokowych

6. Zbyt duże odchylenie głowy w tył lub za wysokie
(za duże przyciągnięcie brody do klatki piersiowej.)

7. Praca obydwu rąk jednocześnie (tak się pływało dawniej na grzbiecie tzw. gleich).

8. Pływanie dokładanką
(zatrzymywanie jednej ręki przy drugiej przy biodrach lub nad głową).

9. Brak rytmicznej i ciągłej pracy kończyn
(zatrzymywanie ręki przy biodrze lub przy głowie, nieregularna praca nóg).

10. Ugięta ręka podczas przenoszenia ręki w górę,
wyprostowana podczas ruchu właściwego w tył.

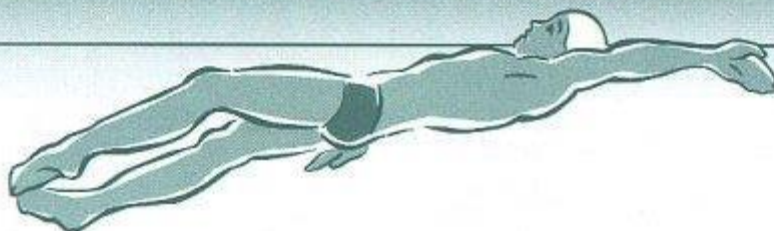
III. Pływanie na grzbiecie

Pływak leży wyprostowany na grzbiecie. Oś ciała tworzy z powierzchnią wody kąt ataku nieco większy niż w kraulu. Kąt 6-8° powstaje przy opuszczeniu bioder i sprzyja skuteczniejszej pracy nóg. Barki, uniesione nieco wyżej od bioder, znajdują się tuż pod powierzchnią wody. Na poziomie wody znajduje się powierzchnia klatki piersiowej, podbródek i linia uszu. Pozycja ciała i kąt ataku zależą od prędkości i rotacji ciała pływaka. Największy kąt rotacji tworzony przez skręt ciała wokół osi, występuje w momencie, gdy jedno ramię wykonuje pociągnięcie w wodzie, a drugie jest w fazie przeniesienia nad wodą.

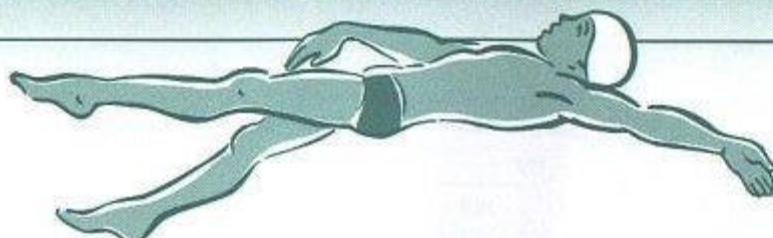
1-2. Lewa ręka wchodzi do wody z prędkością równą prędkości pływaka. Dłoń skierowana na zewnątrz, ramię wyprostowane. Noga lewa wykonuje energiczny ruch w górę. Ramię prawe w końcowej fazie odepchnięcia wzdłuż linii ciała. Ciało przyjmuje kształt najbardziej opływowy.



2-3. Obrót ciała w kierunku ramienia lewego. Lekko ugięte w stawie łokciowym ramię lewe rozpoczyna ruch przeniesienia nad wodą. Noga zakończyła ruch w górę.



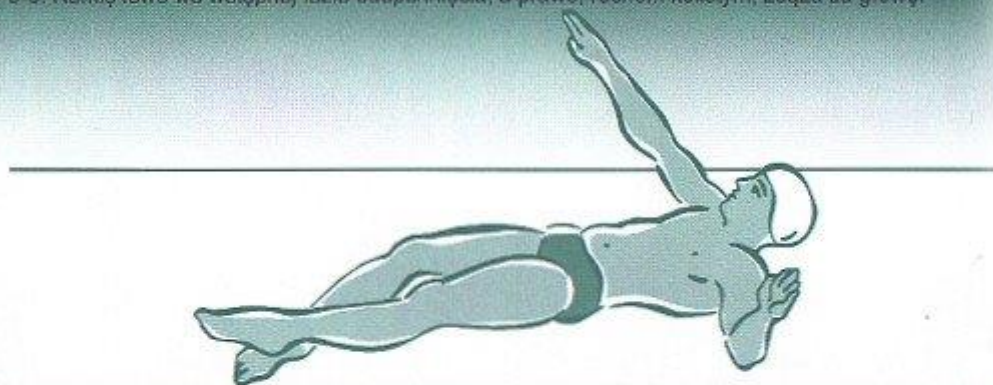
3-4. Obrót ciała w kierunku ramienia lewego ulega pogłębieniu. Kąt rotacji dochodzi do 36-45°. Lewe ramię ugięte w stawie łokciowym pod kątem 110-120° wykonuje pociągnięcie. Ramię prawe znajduje się we wstępnej fazie przeniesienia nad wodą.



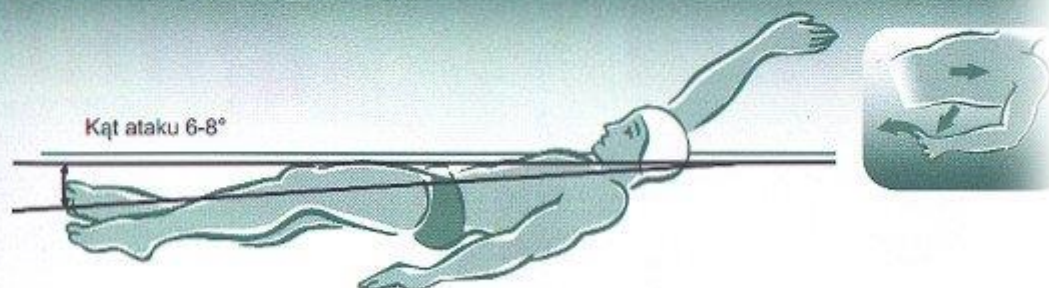
4-5. Większe ugięcie lewego ramienia, ręka zdąża ku gorze i do wewnątrz. Prawe ramię wyprostowane przemieszcza się nad wodą – do tyłu za głowę. Noga lewa zakończyła ruch w górę. Ciało pływaka wykonuje skręt do pozycji wyjściowej.



5-6. Ramię lewe w wstępnej fazie oddechnięcia, a prawe, ruchem kołowym, zdąża za głowę.



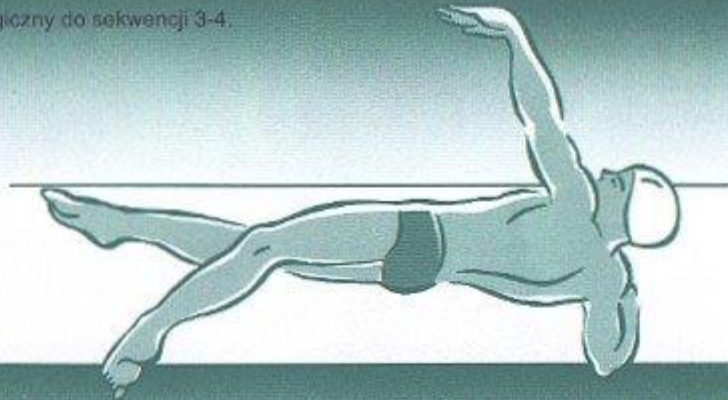
6. Wyprostowane ramię zmierza do zanurzenia za głowę. Ramię lewe w końcowej fazie oddechnięcia.



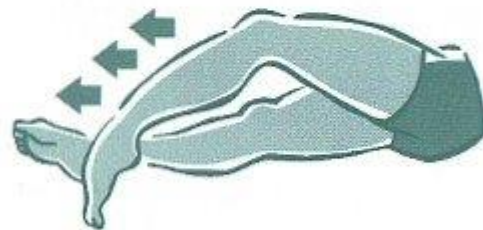
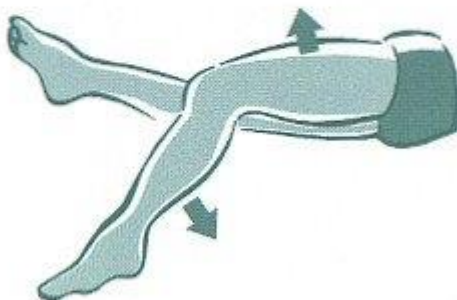
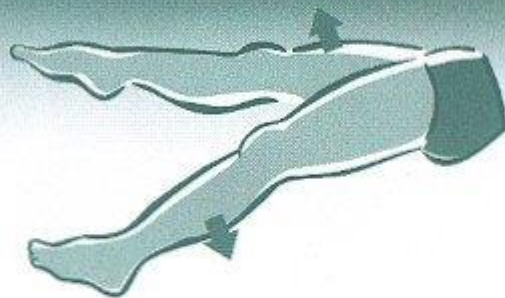
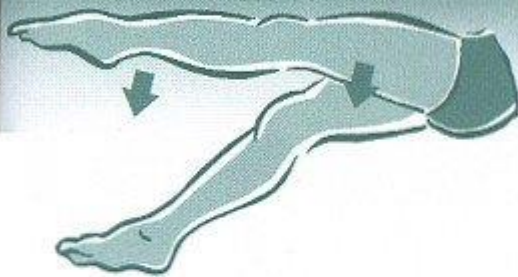
7. Rotacja w kierunku ramienia prawego, dzięki czemu ciało przyjmuje kształt bardziej opływowy, a lewe ramię wynurza się z wody.



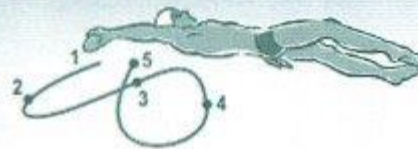
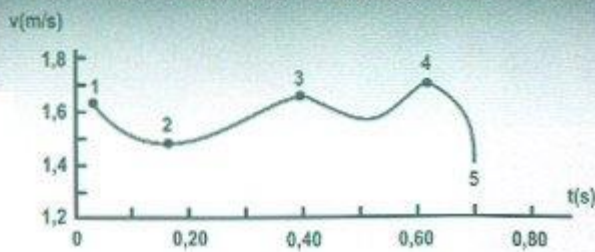
8. Przebieg ruchów analogiczny do sekwencji 3-4.



Poprawna praca nóg:



Zmiany prędkości ciała i przebieg trajektorii ruchu dłoni w cyklu ruchowym:
 1-2 – w fazie chwytu wody; 2-3 – pociągnięcia; 3-4 – odepchnięcia; 4-5 – wyjścia z wody.



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://wformie24.poradnikzdrowie.pl/>
3. <https://argonaut.gda.pl/>
4. <https://profilaktywny.pl/>
5. <https://bukrower.pl/>

Linki do filmów :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>
2. https://www.youtube.com/watch?v=ijRbnLc_zSU
3. <https://www.youtube.com/watch?v=mJMs4B00uOI>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=S7vYfUeQdOU>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=WZhhIWB29Pw>
6. https://www.youtube.com/watch?v=KI_suSO8sEA