

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI PRZYDATNE W DOSKONALENIU TECHNIKI PŁYWANIA

W powszechnym przekonaniu podstawą opanowania czynności ruchowych jest powtarzanie ćwiczeń. Ma to jednak sens tylko wtedy, gdy proces uczenia się jest procesem świadomym i przemyślanym zarówno przez ucznia jak i nauczyciela.

W metodyce nauczania pływania wyróżniamy następujące metody :

- metody oparte na słowie - opis czynności , objaśnienie ruchu.
- metody oparte na pokazie – informacja wizualna, która odbywa się na lądzie i w wodzie, z wykorzystaniem różnego rodzaju środków dydaktycznych (plansze, filmy, zawody)
- metody oparte na działaniu praktycznym – czynności ruchowe wykonywane przez ucznia wzbogacają jego wiedzę niezbędną do opanowania umiejętności
- metody nauczania częściami i w całości.

Ucząc i doskonaląc sportowej techniki pływania używa się przede wszystkim trzech pierwszych metod, które to wyraźnie potęgują rolę świadomości w procesie uczenia się i odwołują się do zasady pogłębłości łączącej poznanie zmysłowe z abstrakcyjnym.

Praca nad techniką to myślenie nad elementami, które chcemy, musimy poprawić, aby efektywniej i szybciej pływać, to proces żmudny i długotrwały, wymagający od zawodnika świadomego uczestnictwa, ciągłej samokontroli. Współczesna technika pływania wyróżnia cztery zasadnicze style pływania: styl dowolny (kraul na piersiach); styl grzbietowy (kraul na wznak); styl klasyczny („żabka”); styl motylkowy (delfin), piąty - styl zmienny łączy podstawowe style. Poniżej znajdują się modele techniki w/w stylów pływackich są one przedstawione w formie precyzyjnych komunikatów i dotyczą wszystkich elementów wyścigu pływackiego. Powstały w trakcie pracy treningowej i stosowane są przez zawodników z którymi pracuję.

STYL DOWOLNY

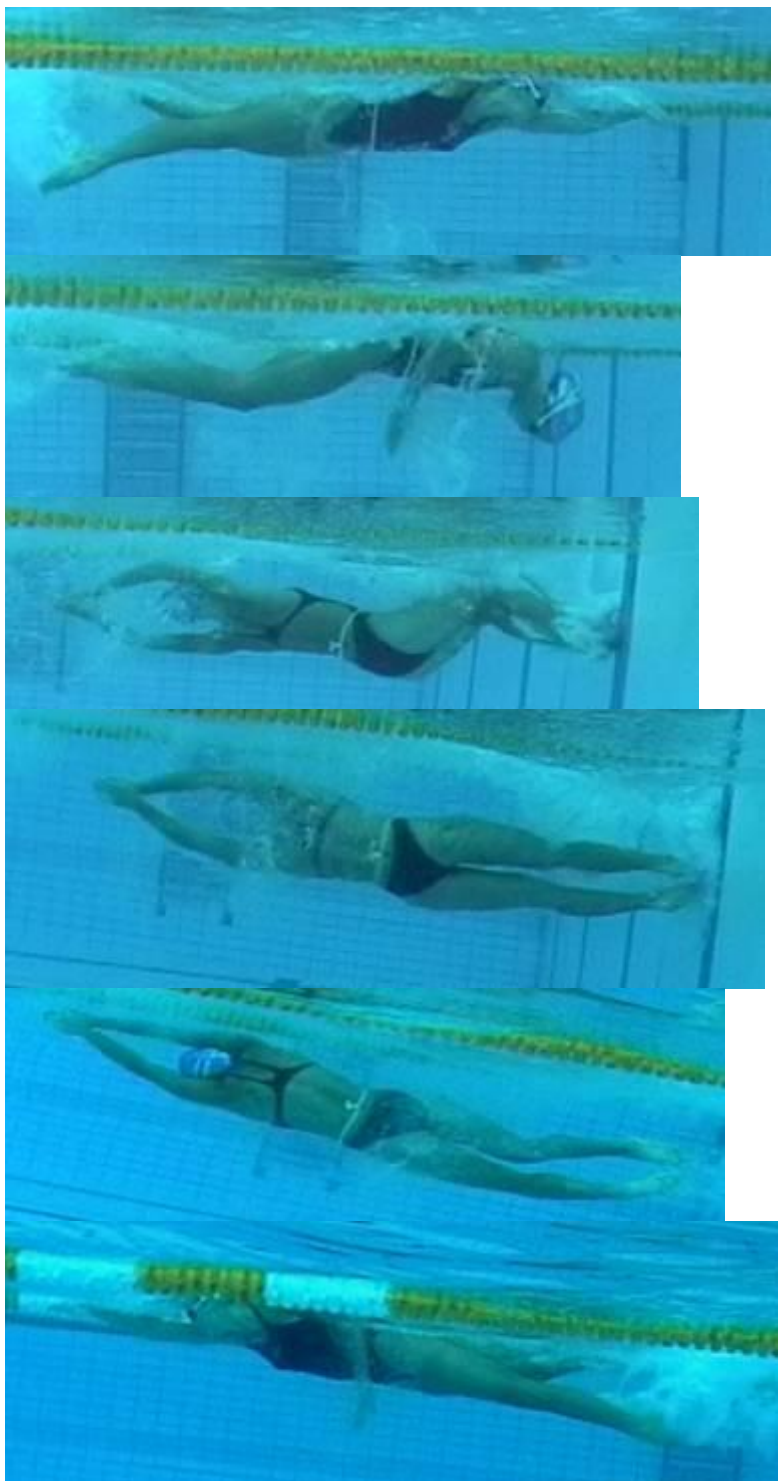
START

- reaguj na sygnał jak najwcześniej
- zaczynamy od ruchu bioder (przesuwamy do przodu)
- ramiona wyrzucamy jak najszybciej do przodu
- głowa schowana między ramionami, twarz skierowana do przodu
- skaczemy płasko do przodu
- wejście do wody przez jeden otwór bez nadmiernego rozpryskiwania wody
- podczas poślizgu staraj się zmniejszać opory („torpedowa sylwetka”)
- podczas wejścia do wody wykonujemy szybkie i mocne kopnięcia nogami do delfina
- wraz z rozpoczęciem pierwszego pociągnięcia ramienia zmieniamy pracę nóg z delfinowej na kraulową
- pierwsze 3-5 pociągnięć ramion wykonujemy bez brania oddechu



NAWRÓT

- przed wejściem na ścianę przyspieszamy pracę nóg
- ostatnie kopnięcie przed ścianą jest kopnięciem do delfina
- przyciągnij brodę do klatki piersiowej i szybko przekręć ciało i nogi
- w momencie dotknięcia ściany nogami, ramiona powinny być wyprostowane za głową („torpedowa sylwetka”)
- odbicie rozpocznij z pozycji na boku i natychmiast włącz delfinową pracę nóg, po czym przejdź do pozycji na piersiach
- „nie przyklejaj się” do ściany, wykonaj szybkie odbicie



DYSTANS

- zmniejszaj opór ciała
- na jeden cykl pracy ramion wykonaj 6 kopnięć nogami
- palce stóp skierowane są do wewnątrz pięty jedynie łamią linię wody
- wejście wyprostowanego ramienia do wody zapoczątkowane jest dłonią włożoną pod kątem (ustaw ją lekko na zewnątrz) po czym następuje chwyt, pociągnięcie z wysoką pozycją łokcia

- odepchnięcie musi być całkowite i wykonane z przyspieszeniem (płynny ruch)
- wyjście ramienia powinno rozpocząć się po odepchnięciu i zaczyna się od łokcia
- głowa leży w wodzie, twarz skierowana do przodu
- oddech bierzemy poprzez lekkie skrócenie głowy, tak, aby jedno oko było cały czas w wodzie
- oddech bierzemy, gdy wynurza się łokieć
- bierz wdech spod ręki słabszej
- staraj się wydłużać „krok pływacki”, pływaj efektywnie

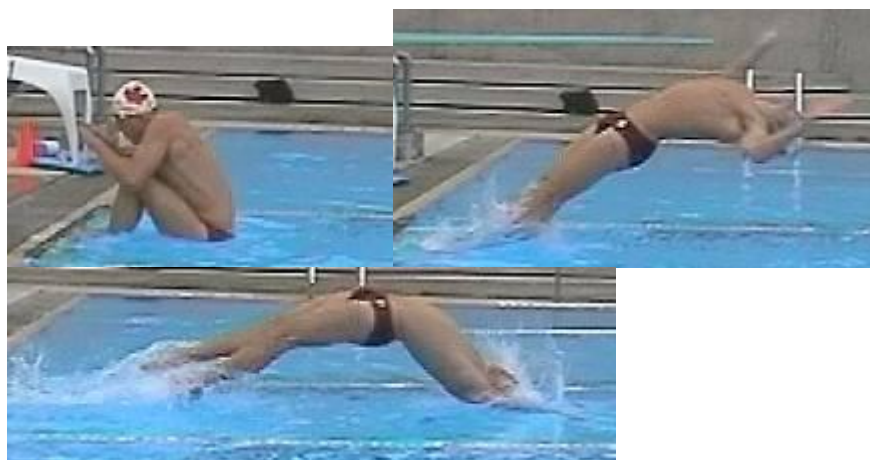


STYL GRZBIETOWY

START

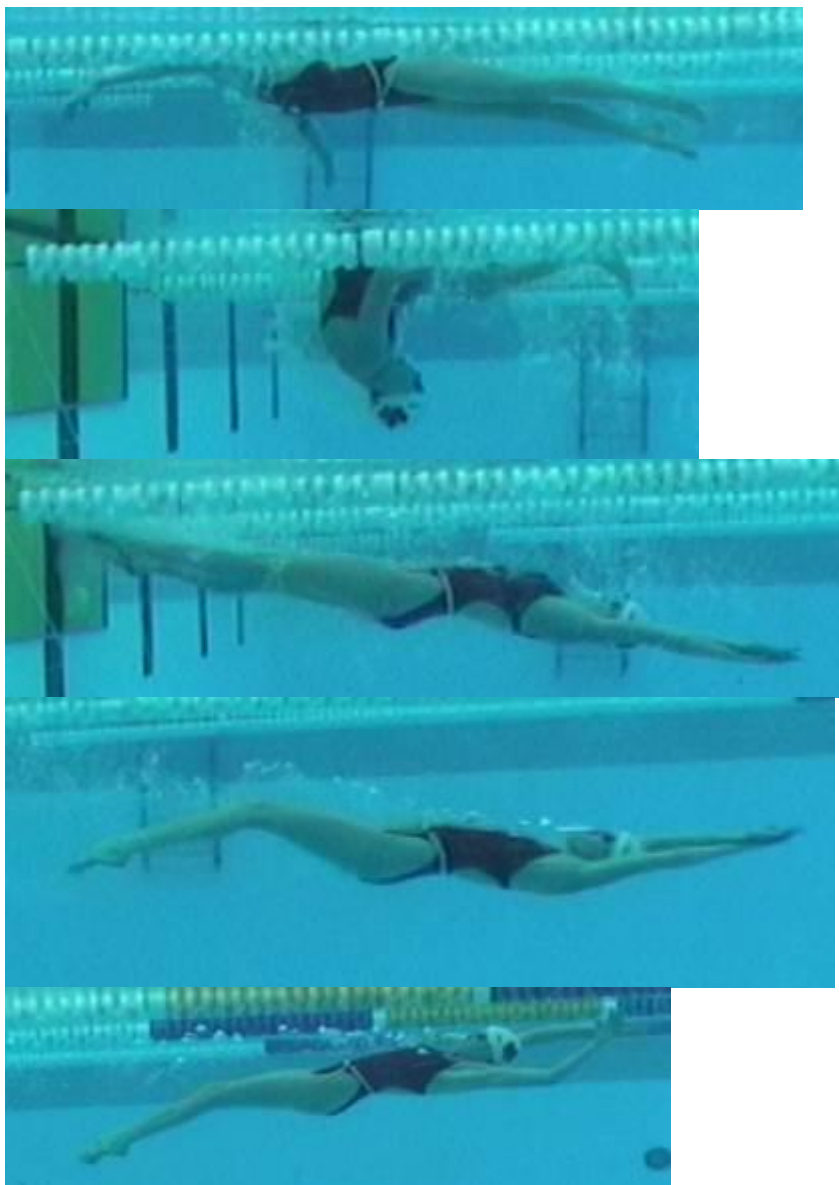
- przyjmij pozycję startową i reaguj jak najszybciej na sygnał startowy

- odbicie wykonaj w górę i w przód
- wysuń ramiona do przodu i jak najszybciej schowaj głowę pomiędzy ramionami
- biodra unieś do góry podczas lotu
- przyjmij pozycję opływową
- przed wejściem weź głęboki wdech
- staraj się wejść „łukiem” przez jeden mały otwór
- wykonaj mocny i szybki ruch delfinowy nóg podczas wejścia
- pod wodą stosuj efektowne pływanie nogami do delfina (pierwsze kopnięcie szybkie, a następnie zwiększaj amplitudę kopnięć)
- staraj się utrzymać wysoką prędkość pływania pod wodą do około 10-15 m (na tyle pozwalają Ci przepisy)
- wyjście z wody powinno odbywać się przez jeden wąski otwór
- wraz z pierwszym pociągnięciem ramionami zmień pracę nóg na kraulową



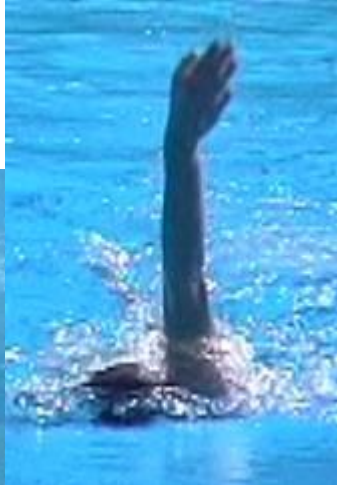
NAWRÓT

- skoordynuj odpowiedni moment (wykorzystaj chorągiewki) do wykonania obrotu z pleców do pozycji na piersiach
- weź głęboki wdech przed nawrotem
- obrót wykonaj szybko łącząc go z jednym ciągłym pociągnięciem ramienia i przyciągnięciem brody do klatki piersiowej
- przed odbiciem od ściany przyjmij opływową pozycję ciała i ramion, głowę schowaj pomiędzy ramionami
- odbicie od ściany wykonaj szybko (nie uginaj nadmiernie nóg w kolanach)
- po odbiciu od ściany wykonaj od razu kopnięcie delfinowe (pierwsze kopnięcie szybkie, a następnie zwiększaj amplitudę kopnięć)
- staraj się utrzymać wysoką prędkość pływania pod wodą do około 10m
- wyjście z wody powinno odbywać się przez jeden wąski otwór
- wraz z pierwszym pociągnięciem ramionami zmień pracę nóg na kraulową



DYSTANS

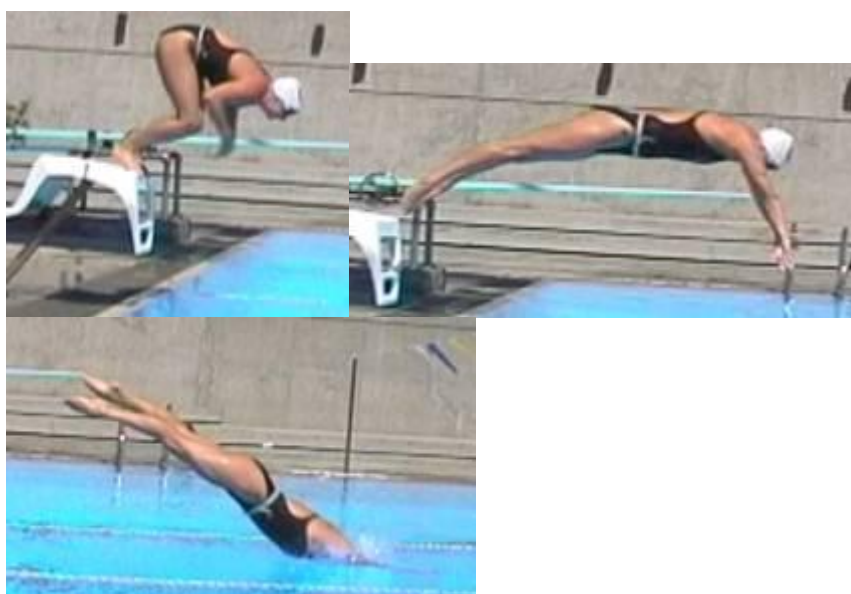
- staraj się zmniejszać opór ciała
- ramiona wkładamy do przodu, a nie w głąb
- unikaj „klaskania” dłonią o wodę
- najpierw wchodzi mały palec, dłoń, nadgarstek – następuje chwyt wody w tym czasie druga ręka wykańcza odepchnięcie
- chwyt i pociągnięcie nie mogą być zbyt głębokie
- po zakończeniu odepchnięcia zaczynamy wdech, wydech robimy wraz z odepchnięciem
- odepchnięcie musi być wykonane z przyspieszeniem, łokieć i dłoń blisko ciała
- końcowa faza odepchnięcia powinna przypominać kopnięcie nóg do delfina
- wyjście ramienia z wody zaczyna się od barku
- na jeden cykl pracy ramion wykonaj 6 kopnięć (co 3 kopnięcia wykonaj lekko skośnie do środka)



STYL KLASYCZNY

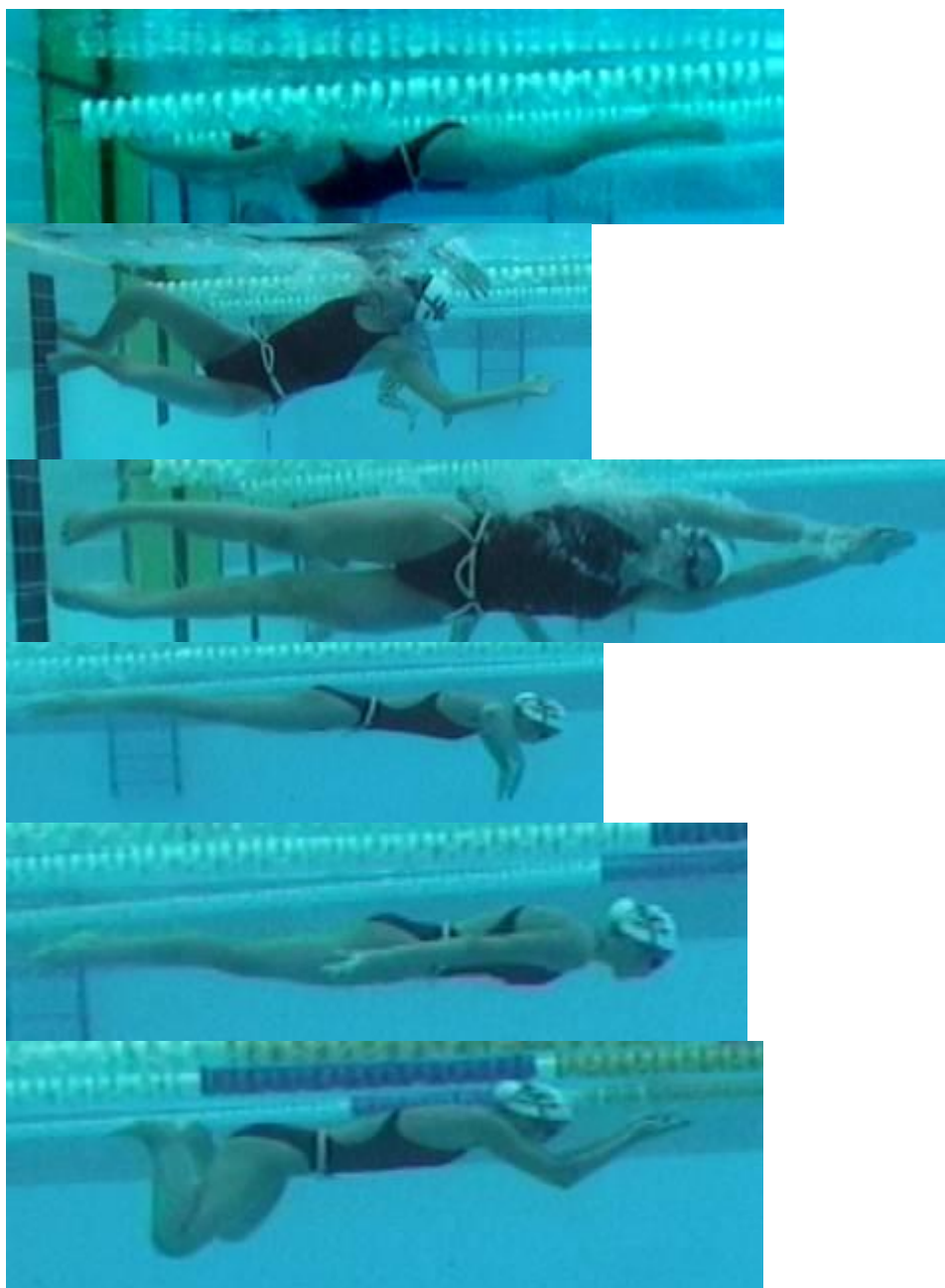
START

- przyjmij pozycję gotową do startu i czekaj na sygnał
- reaguj na sygnał startowy jak najszybciej
- ruch rozpocznij ruchu bioder w przód
- nie rób „przysiadu” na słupku nie uginaj zbyt głęboko kolana
- odbicie musi być krótkie i dynamiczne
- ramiona jak najszybciej wyciągnij w przód, głowę schowaj pomiędzy ramiona
- lot stosunkowo płaski do przodu
- podczas lotu trzymaj biodra wysoko
- przed wejściem do wody unieś nogi wysoko
- przyjmij pozycję „torpedową”
- całe ciało przechodzi przez jeden „otwór” w wodzie bez nadmiernego rozpryskiwania
- w momencie wejścia można uderzyć jeden raz nogami do delfina
- poślizg niezbyt długi
- pierwsze odepchnięcie mocne, dynamiczne z wysoką pozycją łokci i w pełnym zakresie ruchu, nogi nieruchome, złączone i tu może być nieco dłuższy poślizg
- podczas powrotu ramion do przodu przyciągnij ramiona blisko ciała z jak najmniejszym oporem
- ugięcie kolana następuje gdy ramiona znajdują się blisko linii barków
- szybko podciągnij proste stopy pod pośladki
- ugięcie w stawie biodrowym niezbyt mocne
- wykonaj dynamiczne kopnięcie
- wypłynięcie musimy wykonać w odpowiednim momencie
- pamiętaj, że głowa musi „złamać” linię wody zanim dłonie rozpoczną ruch do środka



NAWRÓT

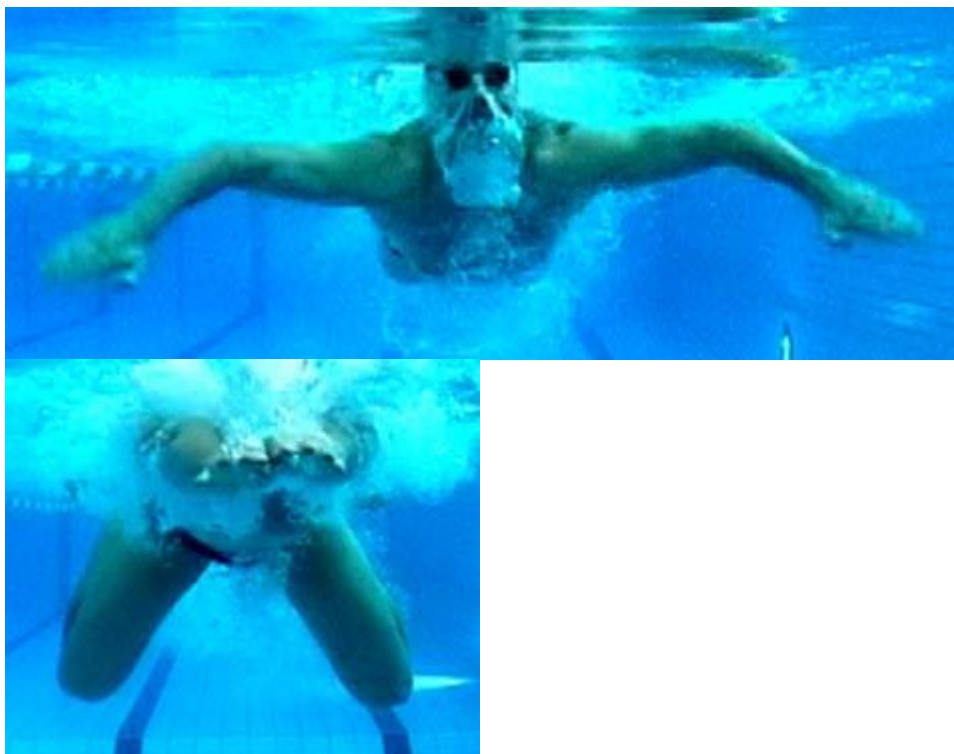
- skoordynuj odpowiedni moment dotknięcia ściany przez obie dłonie jednocześnie z końcem kopnięcia ściany
- unikaj „przyklejania” dłoni do ściany
- weź szybki i głęboki wdech podczas obrotu
- szybko umieść stopy na ścianie
- zanim się odbijesz przyjmij opływową sylwetkę ciała i ramion, głowę schowaj między ramionami
- skróć czas odbicia (nie uginaj zbyt mocno nóg w kolanach)
- wykonaj niezbyt długi poślizg
- w dalszej fazie postępuj tak jak w czasie startu



DYSTANS

- cały czas zmniejszaj opór ciała
- szybko i dynamicznie chowaj łokcie pod żebra
- wysuń szybko ramiona w przód (łokcie wąsko) i wyprostuj je w tym momencie zacznij podciągać nogi
- w czasie pociągnięcia ramion ciało porusza się do przodu (ślizga się)
- ramiona wykonują szerokie pociągnięcie z chwytem wody i wysoką pozycją łokci
- ramiona powracają i ślizgają się w przód z łokciami pozostającymi w wodzie
- wdech weź podczas przyciągania łokci do żeber i przesuwania ramion w przód
- wydech robimy podczas pociągnięcia ramion
- stopy podciągnij w górę rozpoczynając od ugięcia nóg w kolanach
- szybko podciągnij stopy pod pośladki
- rozchyl stopy na zewnątrz i wykonaj dynamiczne kopnięcie
- w czasie odepchnięcia stóp na zewnątrz kolana zbliżają się do siebie powoduje to efektywne kopnięcie zakończone kopnięciem stóp
- poślizg po kopnięciu nie powinien być zbyt długi
- unikaj nadmiernego zanurzania podczas poślizgu i utrzymuj opływową pozycję ciała
- staraj się odpychać od wody



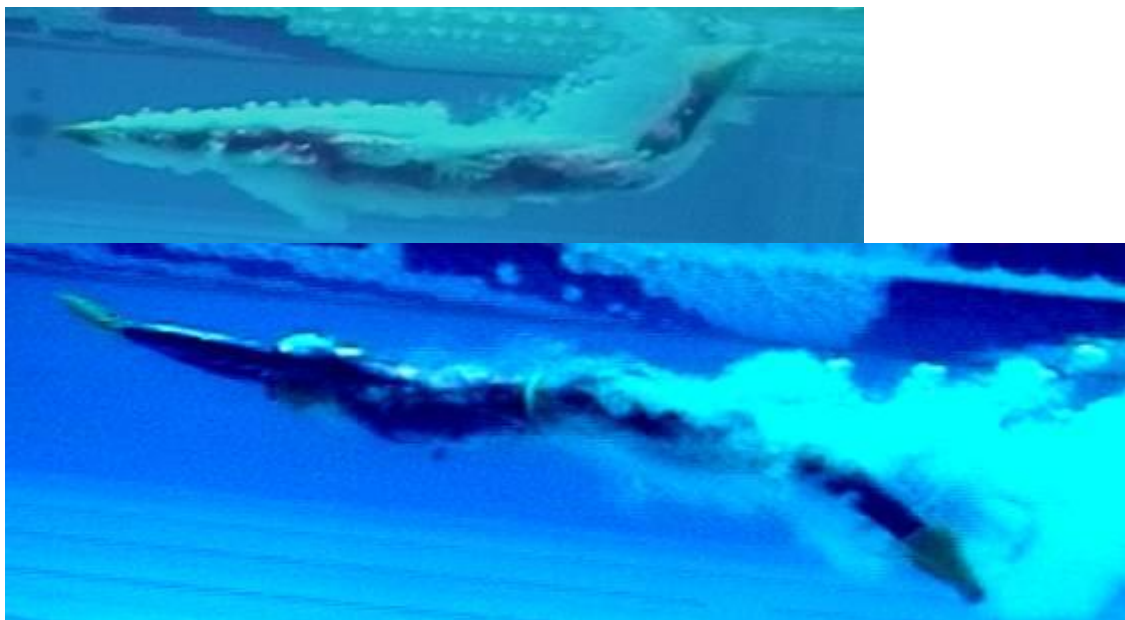


STYL MOTYŁKOWY

START

- przyjmij pozycję gotową do startu i czekaj na sygnał
- reaguj na sygnał startowy jak najszybciej
- ruch rozpoczynają biodra, które przesuwamy do przodu
- samo odbicie musi być krótkie i dynamiczne!
- weź wdech po wybiciu
- skaczemy płasko do przodu
- ramiona wyrzuć prosto do przodu
- schowaj głowę pomiędzy ramiona (twarz skierowana do przodu)
- podczas lotu przyjmij pozycję opływową
- trzymaj biodra wysoko
- przed wejściem do wody unieś wyżej nogi
- wejście do wody następuje przez jeden mały otwór
- zmniejszaj opory, przyjmij „torpedową” sylwetkę
- unikaj dużego rozpryskiwania wody
- podczas wejścia wykonaj szybkie kopnięcie delfinowe
- utrzymuj prędkość wykonując szybkie i mocne kopnięcia nogami do delfina
- pływ pod wodą efektywnie – przepisy pozwalają ci przeplwać 15 m pamiętaj o tym!
- policz optymalną liczbę kopnięć
- wynurzamy się również przez jeden otwór (pamiętaj jesteś „delfinem”, a nie „wielorybem”)
- podczas wynurzania wyciągnij brodę do przodu
- praca ramion podczas wynurzania musi być wykonana z odpowiednim przyspieszeniem i wysoką pozycją łokci

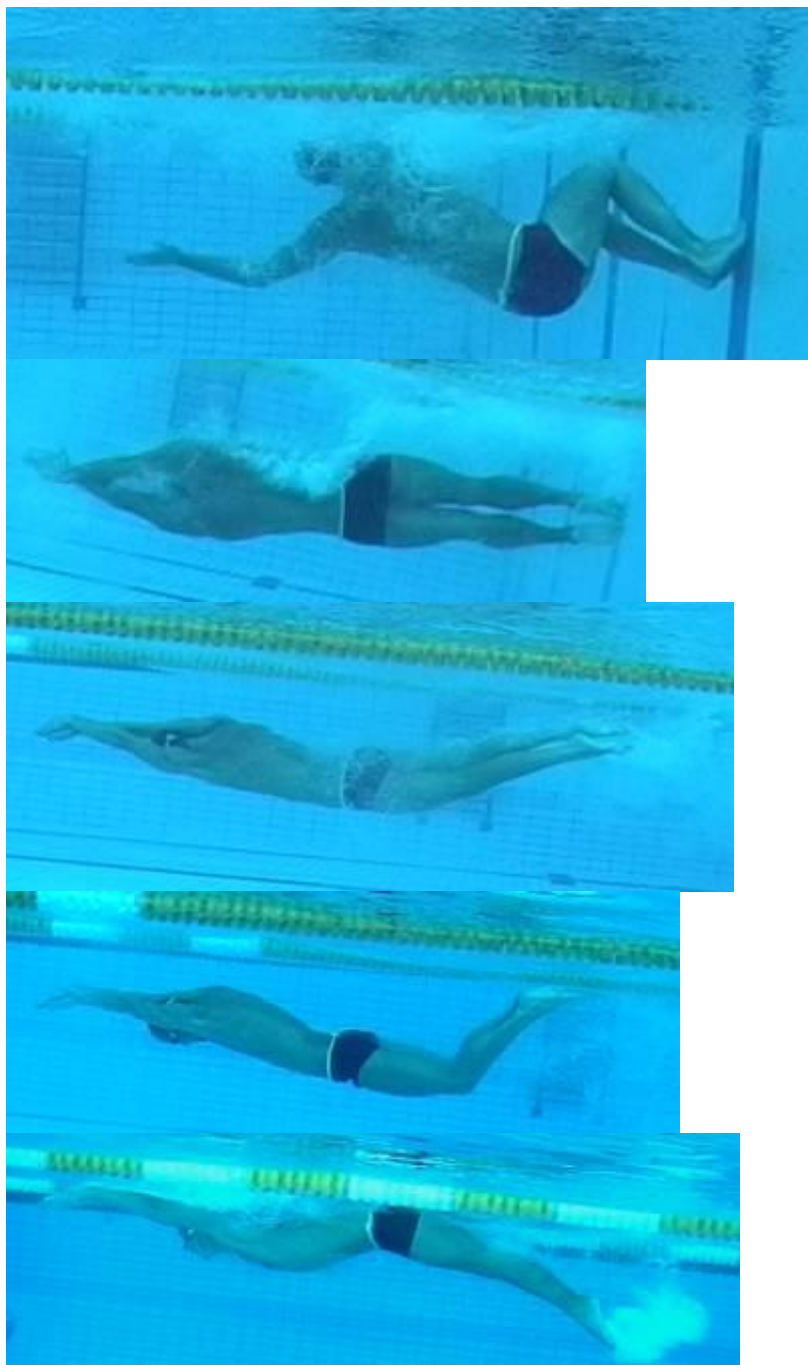
- unikaj oddychania podczas wynurzania, utrzymuj płaską pozycję ciała



NAWRÓT

- koordynuj właściwy moment dotknięcia ściany
- zakończenie pracy nóg następuje w momencie dotknięcia ściany dłońmi
- szybko pociągnij biodra w czasie rotacji
- weź głęboki i szybki wdech przy obrocie
- unikaj „przyklejania” dłoni do ściany, jak najszybciej oderwij dłonie od ściany
- nie opuszczaj ręki dolnej
- zanim umieścisz nogi na ścianie obie ręce powinny być z przodu
- przed odbiciem przyjmij opływową pozycję
- odbijaj się z pozycji bocznej
- rozpocznij odbicie jak tylko dotkniesz stopami ścianę
- sam moment odbicia musi być krótki (ściana „parzy”)
- utrzymuj prędkość wykonując szybkie i mocne kopnięcia nóg do delfina
- w trakcie poślizgu przyjmij pozycję na piersiach
- pływ pod wodą efektywnie rozpocznij od szybkiej pracy nóg z małą amplitudą i stopniowo zwiększaj amplitudę ruchów nóg
- wynurzamy się przez jeden otwór
- dalej postępuj tak jak w czasie startu w fazie wynurzania się

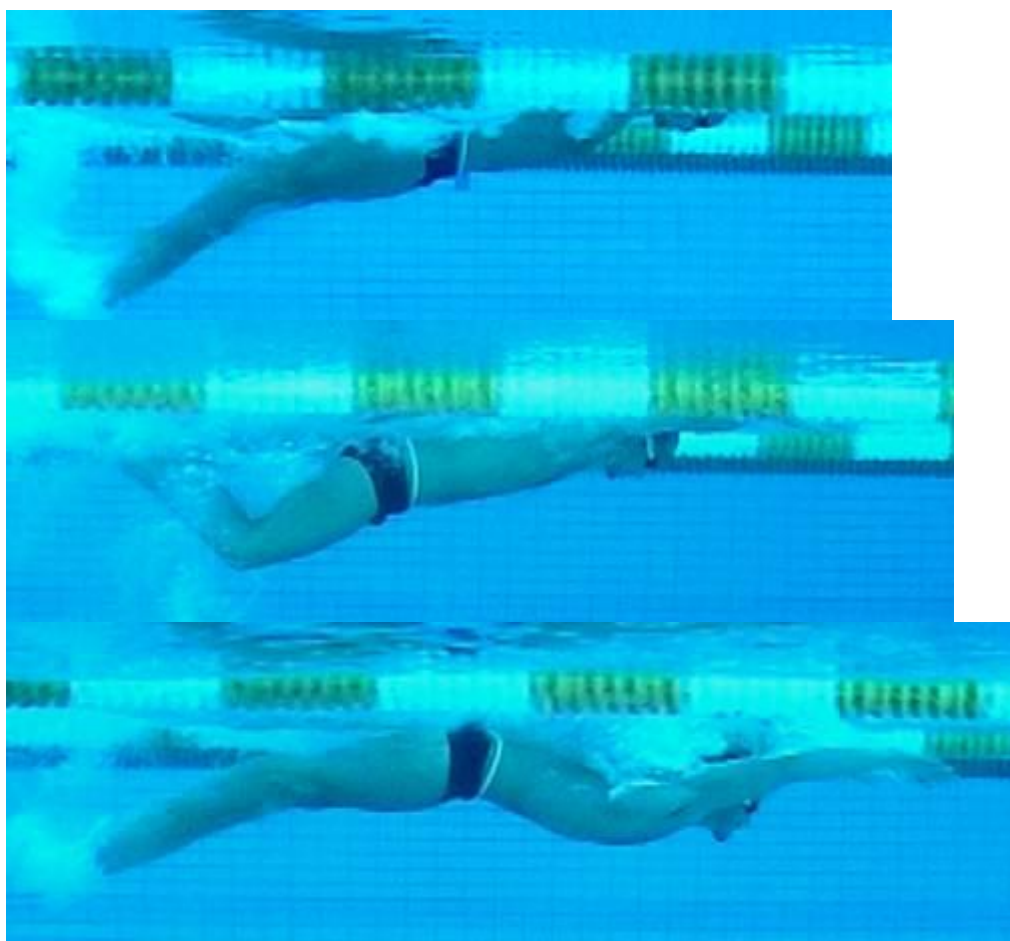




DYSTANS

- cały czas zmniejszaj opór ciała
- wysuń ramiona do przodu „wykonaj lot”
- wejście głowy do wody wyprzedza wejście ramion
- wejście ramion powinno być miękkie, na szerokość barków, wewnętrzna strona dłoni skierowana na dół
- unikaj „klaskania” dłońmi o wodę
- praca ramion zapoczątkowana jest dłońmi musi zawierać chwyt w bok i w dół wraz z wysoko uniesionymi łokciami
- ramiona wyprostowane – sięgaj jak najdalej zanim rozpoczniesz chwyt wody

- pozycja ramion w połowie ruchu powinna być zbliżona do pionu
- odepchnięcie ramion musi być długie i wykonane do końca, łokcie blisko ciała nadgarstki usztywnione
- podbródek powinien być wysunięty do przodu
- po zakończeniu fazy odepchnięcia cały ciężar spoczywa na bardzo dobrej pracy nóg i koordynacji przenoszenia ramion nad wodą
- wejście dłoni musi nastąpić dokładnie w momencie rozpoczęcia kopnięcia nóg w dół
- kopnięcie nóg powinno być dynamiczne, ale pamiętaj aby zbyt mocno nie ugiąć nóg w kolanach
- oddech bierzemy przy przenoszeniu ramion nad wodą (opóźniony wdech) rozpoczynamy gdy łokcie są wynurzone
- utrzymuj wysoką i płaską pozycję ciała unikaj przesadnego zanurzania barków



opracował mgr Jacek Gawda
 trener pływania
 nauczyciel w.f. w Gimnazjum nr3
 w Częstochowie
 zdjęcia Prof. Rein Haljand
www.swim.ee