

PLEYWANIE KRAULEM

**CZYLI JAK POPRAWIĆ TECHNIKĘ
I PRZYGOTOWAĆ SIĘ FIZYCZNIE
DO SEZONU**



PLYWANIE KRAULEM

**CZYLI JAK POPRAWIĆ TECHNIKĘ
I PRZYGOTOWAĆ SIĘ FIZYCZNIE
DO SEZONU**

AGNIESZKA PRZYBYLSKA





© Copyright by landie.pl Sp. z o.o., 2010

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Redakcja: Agnieszka Przybylska

Konsultacja merytoryczna: Marcin Celejowski

Zdjęcia: Andrzej Peszek


Projekt graficzny: Ewa Hajduk

Skład: Piotr Szymanik

ISBN: 978-83-930628-4-3

Więcej naszych publikacji możesz nabyć na www.wydawnictwolandie.pl.
lub www.alpy.info.pl. Zapraszamy serdecznie.

Specjalne podziękowania dla Basenu przy Zespole Szkół
Ogólnokształcących nr 2 w Legionowie oraz Klubu Perta Wellness
w Michałowie Reginowie, za możliwość zrealizowania sesji zdjęciowej
do książki.



SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY.....5
OSOBY ZAANGAŻOWANE W POWSTANIE KSIĄŻKI 6

1. CZY PŁYWANIE JEST ZGODNE Z LUDZKĄ
NATURĄ? 8

2. DLACZEGO CZŁOWIEK PŁYWA?..... 16

3. PODSTAWOWE REGUŁY PŁYWANIA
(KRAULEM): 24

A. „WĄSKO”

B. „PŁASKO”

C. „DŁUGO”

D. „CICHO”

4. KRAUL – TECHNIKA: 36

A. POZYCJA CIAŁA W WODZIE

B. RUCHY CAŁEGO CIAŁA - ROTACJA

C. RUCHY RAMION:

I. zasady:

1. „wysoki łokieć”

2. „przedni kwadrant”

3. fazy napędowe i fazy jądowe

II. fazy:

1. wejście

2. przygotowanie

3. chwyt

4. pociągnięcie

5. odepchnięcie

6. wyjście

7. przeniesienie

III wzajemna koordynacja ruchu rąk
D. RUCHY NÓG
E. ODDYCHANIE

5. PODSTAWOWE BŁĘDY W TECHNICIE
PŁYWANIA KRAULEM : 74

6. ĆWICZENIA 88

A. TECHNIKA

B. „CZUCIE WODY”

C. WZMACNIAJĄCE

bez przyrządu

z wykorzystaniem gumy (ekspandora)

D. ROZCIĄGAJĄCE

7. AKCESORIA PŁYWACKIE: 128

A. OKULARY PŁYWACKIE

B. PŁETWY

C. „WIOSEŁKA”

D. BOJKI ASEKURACYJNE

E. DESKI

8. ASPEKTY ZDROWOTNE 134

A. PŁYWANIE TO NAJZDROWSZA FORMA
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

B. ...ALE UWĄŻAJMY NA STAWY BARKOWE

OD WYDAWCY

Pływanie to według statystyk jeden z najbardziej popularnych na świecie i w Polsce sportów. Co roku latem miliony Polaków jadą nad wodę: basen, rzekę, jezioro lub morze, wchodzą do wody i pływają.

Fenomen pływania polega na tym, że jest to czynność całkowicie niezgodna, można wręcz powiedzieć sprzeczna z naszą budową anatomiczną i fizjologią – nie jesteśmy istotami wodnymi. Osoba nieumiejąca pływać, wrzucona do wody i próbująca się ratować naturalnymi ludzkimi odruchami: wysoko wynurzoną głową i panicznym machaniem wszystkimi kończynami – utonie.

To nieprzystosowanie człowieka do środowiska wodnego powoduje z drugiej strony, że umiejętność radzenia sobie w wodzie – pływania – jest dla nas wyzwaniem i tak jak każde wyzwanie, pokonanie go i nauczenie się pływania jest źródłem ogromnej radości. Wystarczy sobie przypomnieć naszą lub naszych dzieci radość i dumę z przepłynięcia pierwszych kilku metrów.

Niestety większość z nas kończy naukę pływania na bardzo podstawowym opanowaniu tej umiejętności – potrafimy się utrzymać na wodzie i przepłynąć jakiś, czasami nawet dość długi, dystans. Styl, którym pływamy jest przeważnie jakąś wersją stylu klasycznego tzw. żabki. Zazwyczaj pływamy nie zanurzając głowy. Ogólnie rzecz biorąc jakoś sobie radzimy. Jednocześnie z pewną zazdrością



WSTĘP



patrzmy na tzw. dobrych pływaków, płynących, szybko i bez wysiłku, eleganckim kraulem. Nasze próby samonauczenia się pływania kraulem, na podstawie obserwacji innych czy własnych wyobrażeń, kończą się nienajlepiej – styl, do którego dochodzimy, jest bliższy topieniu się niż swobodnej elegancji prawidłowego kraula.

A rzecz jest możliwa do nauczenia się. Trzeba zrozumieć samą ideę pływania, prawa nim rządzące, opanować podstawowe elementy techniki, wyeliminować błędy i pływać, pływać, pływać. Ma Państwu w tym pomóc nasza książka, tłumacząca w prosty sposób elementy techniki i korzystająca głównie ze zdjęć i schematów.

Życzymy Państwu przyjemnej lektury książki, a przede wszystkim radości i satysfakcji z jej wykorzystania w praktyce i w efekcie pływania lekkim, łatwym i przyjemnym kraulem.

OSOBY ZAANGAŻOWANE W POWSTANIE KSIĄŻKI:

Agnieszka Przybylska

KONCEPCJA KSIĄŻKI I TEKST

Nauczyłam się pływać mając 5 lat – od tego czasu pływanie jest moją pasją „letnią” (zimową jest snowboard i narty). Zawsze lubiłam szczególnie pływać i głównie pływałam kraulem. Według trenerów i instruktorów, których spotkałam w życiu, mam doskonałą technikę i sylwetkę w kraulu.



Marcin Celejowski

**KONSULTACJA MERYTORYCZNA:
TECHNIKA I ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE I PŁYWACKIE**

Pływanie to moja pasja i mój zawód. Przez wiele lat byłem czynnym zawodnikiem, medalistą Mistrzostw Polski w pływaniu. Ukończyłem warszawską Akademię Wychowania Fizycznego – kierunek wychowanie fizyczne. Jestem instruktorem pływania oraz narciarstwa zjazdowego. Kiedy nie pływam to jeżdżę na nartach, a latem pływam na windsurfingu. Zapraszam na moją stronę internetową: www.kazdymozeplywac.waw.pl



Andrzej Peszek

KONCEPCJA KSIĄŻKI I TEKST

Sport i fotografia to jest to co mnie kręci. Oczywistym połączeniem jest fotografia sportowa. Zimą jeżdżę na nartach, latem pływam i nurkuję i wszędzie zabieram swój plecak fotografa – trochę waży, ale warto. www.andrzejpeszek.pl



WSTĘP

CZY PŁYWANIE JEST ZGODNE Z NATURĄ LUDZKĄ



Jednym z najbardziej fascynujących aspektów pływania jest „niezgodność” tego sportu z naturą ludzką. Człowiek nie jest „zwierzęciem wodnym”; woda nie jest dla nas naturalnym środowiskiem, w którym zgodnie z naturalnymi odruchami chociażby czasowo przebywamy a nasze ciało nie jest przystosowane, a właściwie...
...jest nieprzystosowane do przybywania w wodzie. Naturalną pozycją naszego ciała jest pozycja pionowa, a poruszamy się do przodu wykorzystując pracę nóg i „siłę tarcia” o podłoże. Opór środowiska, w którym się poruszamy czyli powietrza, zazwyczaj nas nie interesuje (z wyjątkiem sprintu na 100 metrów, skoków narciarskich, poruszania się w huraganowym wietrze i paru innych dyscyplin sportowych czy sytuacji życiowych). Nie interesuje nas również problem oddychania czy dostępności powietrza; oddychamy odruchowo bez udziału świadomości, a powietrze jest dostępne wszędzie wokół nas.



Pływanie jest przeciwieństwem wielu aspektów naszej naturalnej egzystencji: pozycja ciała zmienia się na poziomą, poruszamy się w dużej mierze, a czasami głównie dzięki pracy rąk, opór podłoża nie ma znaczenia (podłoża nie ma) natomiast opór środowiska, w którym się poruszamy czyli wody, jest głównym czynnikiem wpływającym na nasz ruch. No i ostatni, ale niebagatelny element czyli dostępność powietrza nie jest już tak oczywista, a „walka o oddech” czasami staje się głównym czynnikiem wpływającym na nasze zachowanie w wodzie.

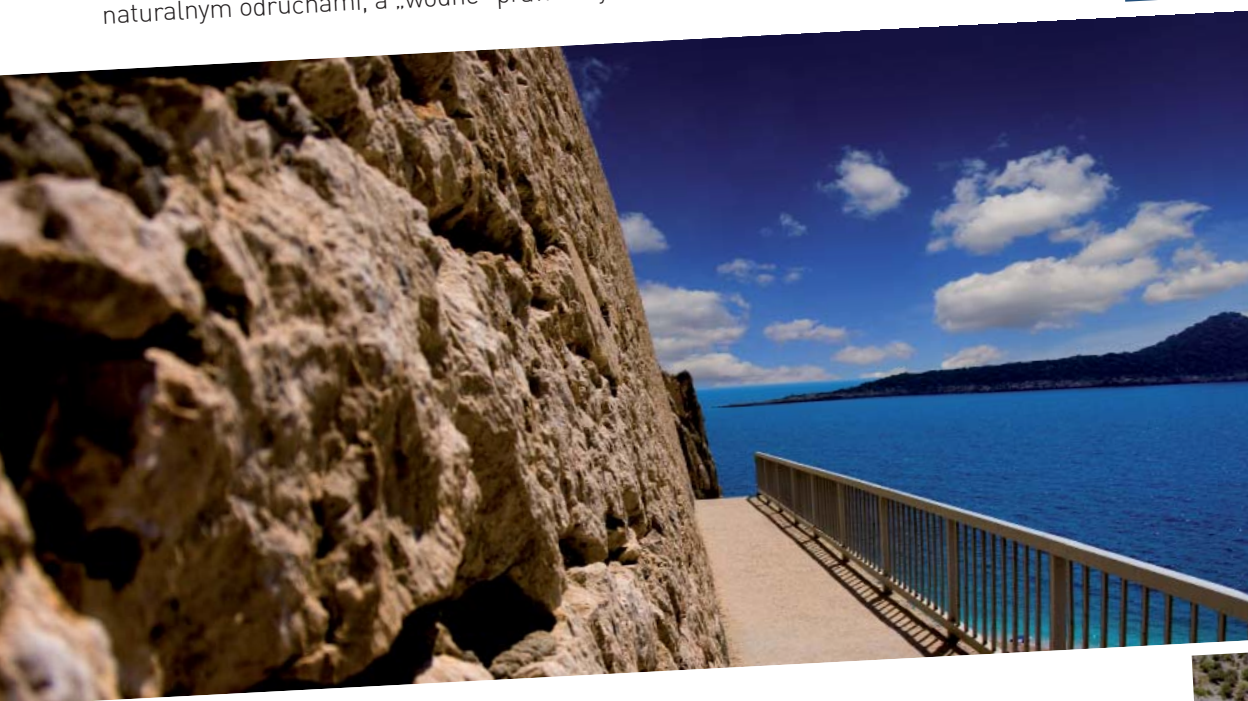
Tak więc można powiedzieć, że pływanie jest niezgodne z ludzką naturą.

CZY
PŁYWANIE

Jak daje się pogodzić to stwierdzenie z fenomenem pływania jako bardzo popularnego, a według wielu statystyk najbardziej masowo uprawianego sportu.

No cóż, jak to często bywa odpowiedź jest złożona i wiąże się z „awanturniczą” i poszukującą nowych wyzwań ludzką duszą, „dostępnością” tego sportu w wersji rekreacyjno-letniej i dobroczynnym wpływem pływania na zdrowie i kondycję praktycznie w każdym wieku.

Lubimy więc pływać, co nie zmienia faktu, że technika pływania jest niezgodna z naszymi naturalnymi odruchami i opiera się na innych prawach fizyki niż poruszanie na lądzie. Wniosek z tego prosty: aby dobrze pływać musimy świadomie zapanować nad naszymi naturalnym odruchami, a „wodne” prawa fizyki zrozumieć i zacząć wykorzystywać.



Jest kilka praw fizyki rządzących ruchem w wodzie – powiemy o nich omawiając poszczególne elementy techniki pływackiej. W tym miejscu, chcemy przypomnieć chyba najbardziej znane prawo fizyki – prawo Archimedesesa. Paradoksalnie, choć wszyscy znamy to prawo i decyduje ono w dużym stopniu o naszej efektywności poruszania się w wodzie, rzadko świadomie stosujemy je w doskonaleniu naszej techniki pływackiej. A jest to banalnie proste. Prawo to mówi, że nasze ciało zanurzone w wodzie traci na wadze (niestety tylko „pozornie”) tyle ile wynosi ciężar wody wypartej przez nasze ciało.



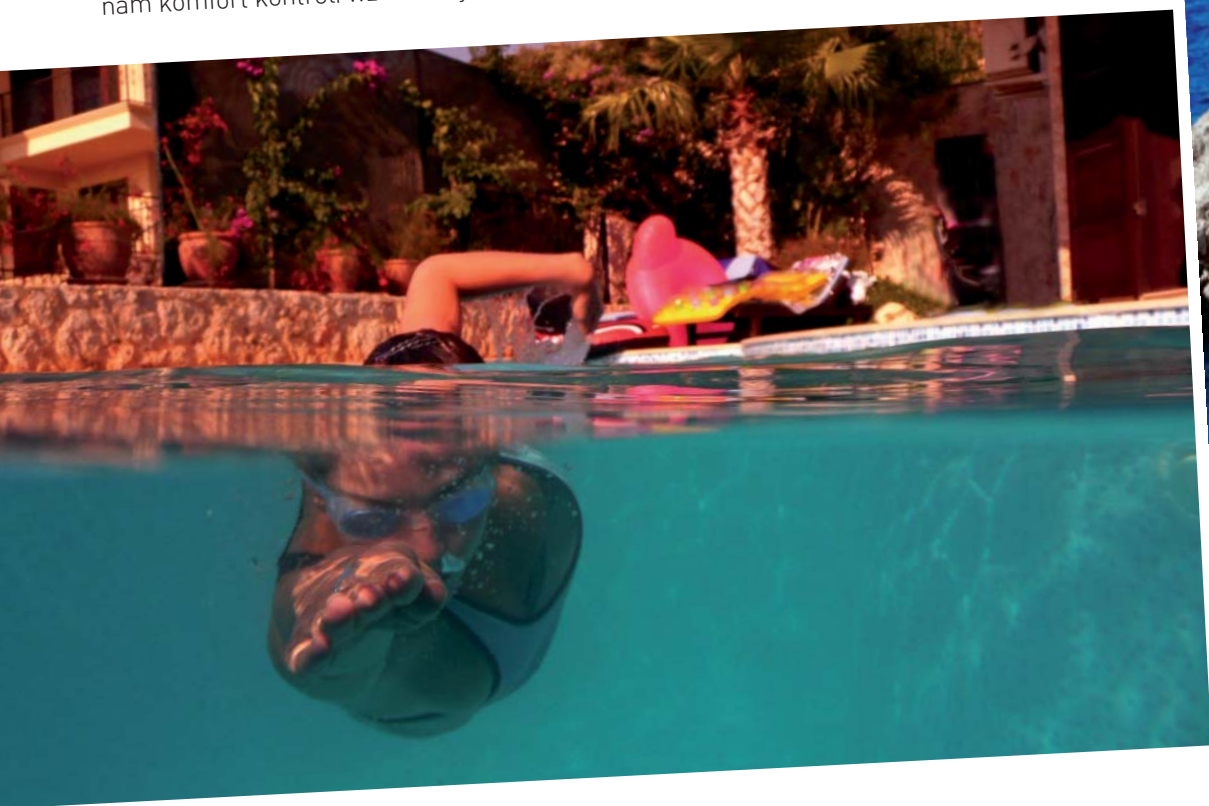
Co to oznacza w praktyce? Oznacza to, że nasza pływalność czyli utrzymywanie się na powierzchni wody zależy od trzech rzeczy: gęstości (zwanej również ciężarem właściwym) naszego ciała, gęstości wody i proporcji części naszego ciała zanurzonej w wodzie do części znajdującej się ponad powierzchnią. Pierwszy czynnik wpływa negatywnie na naszą pływalność: im większa gęstość naszego ciała tym bardziej toniemy; drugi i trzeci wpływają pozytywnie: im większa gęstość wody i więcej naszego ciała pod powierzchnią, tym łatwiej się unosimy przy powierzchni wody. Na dwa pierwsze czynniki nie mamy zasadniczo wpływu. Gęstość naszego ciała zależy od naszej budowy, a ta z kolei od genetyki, stylu życia, odżywiania czy uprawianych sportów. Osoby szczupłe, umięśnione czy tzw. grubokościste mają większą gęstość ciała i mniejszą pływalność. Jeszcze mniejszy wpływ mamy na gęstość wody – jest ona funkcją jej zasolenia, a nie wybieramy miejsca na spędzenie urlopu czy wakacji pod kątem gęstości wody, ale jak już tam jesteśmy warto wiedzieć, że woda morska jest bardziej gęsta niż w jeziorach co wyraźnie odczuwamy pływając w Bałtyku czy w Morzu Śródziemnym.



CZY PŁYWAĆ?

Możemy natomiast wpływać w pewnym zakresie na naszą pływalność poprzez zmianę proporcji części zanurzonej i niezanurzonej. Zakres możliwości jest dość ograniczony i nie pozwala na pływanie w dużym wynurzeniu z nonszalancko uniesioną głową.

Pływalność ludzkiego ciała wynosi około zera przy pełnym zanurzeniu i wystawienie ponad powierzchnię wody jakiegokolwiek jego części natychmiast topi nas głębiej w wodzie. To co więc w rzeczywistości możemy zrobić poprzez zarządzanie naszym zanurzeniem to ograniczenie do niezbędnego minimum części ponad powierzchnią i utrzymanie dzięki temu naszej pływalności blisko zera. Musimy więc zwalczyć nasz naturalny obronny odruch stałego i wysokiego wynurzenia głowy – odruch, który daje nam komfort kontroli wzrokowej tego co się dzieje na powierzchni i stałego dostępu



do powietrza, ale jednocześnie powoduje głębsze zanurzenie całego naszego ciała i uniemożliwia efektywny ruch w wodzie. Musimy zaakceptować dwa ograniczenia związane z efektywnym pływaniem kraulem: to co widzimy płynąc to dno lub głębia pod nami, a dostęp do powietrza jest nam dany na krótki moment sprawnego wdechu, przez pozostałą część czasu zarówno nasze oczy jak i nos i usta znajdują się w wodzie.



CZY PEŁYWA TEST

