

Styl klasyczny - żabka

- **Ewolucja techniki - historia**
- **Współczesna technika pływania żabką**
- **Zestawienie ćwiczeń do nauczania żabki (stylu klasycznego)**

Ewolucja techniki

Jest to najstarszy sposób pływania, znany w starożytności oraz przedstawiony bardzo dokładnie w 1538 roku przez humanistę Nicolesa Wynmana w książce "Columbetes" ("Nurek").

W książce tej zalecano między innymi obserwowanie ruchów żaby w wodzie, a następnie naśladowanie ich podczas nauki pływania. Takim stylem, bez zanurzenia twarzy, kapitan Webb przepłynął kanał La Manche. Do 1904 roku na zawodach pływackich coraz mniej zawodników pływało żabką ponieważ w konfrontacji z szybszym kraulem uzyskiwali oni zdecydowanie słabsze rezultaty. W tym właśnie roku wyodrębniono żabkę jako osobną konkurencję co zdecydowanie przyczyniło się do rozwoju wspomnianego sposobu pływania. Stworzono jednak bardzo surowe przepisy, które utrudniały bardziej dynamiczny rozwój żabki na piersiach. Respektując bardzo surowe ograniczenia dwaj "żabkarze" niemieccy (E.Rademacher, E.Sietas) w 1918 roku, wykształcili styl, w którym bardzo duży nacisk położyli na pracę nóg, wprowadzając w ich ruchach bardzo duże rozwarcie.

Od 1934 roku zaczęto stosować motylkowe przenoszenie ramion nad wodą co eliminowało opory i spowodowało, ze względów koordynacyjnych, zmniejszenie rozwarcia w pracy nóg.

Podczas Olimpiady w Berlinie styl ten zastosowali pływacy amerykańscy J.Higgins i D.Cosley. Nie odnieśli oni znaczących sukcesów (J.Higgins zdobył czwarte miejsce na dystansie 200 metrowym stylem klasycznym) jednakże wytyczyli nowe kierunki w rozwoju technik pływania. W zawodach tych zwyciężył Japończyk Hamuro, który uzyskał czas 2:42,5 s.

W 1952 roku Międzynarodowy Amatorski Związek Pływacki (FINA) postanowił rozdzielić styl klasyczny od motylka, charakteryzującego się dużo większą prędkością.

W stylu klasycznym pojawiła się wówczas nowa tendencja charakteryzująca się wykonywaniem ruchów ramion aż do bioder i pokonywaniem dystansu pod powierzchnią wody. W żabce tej, zwanej "nurkującą" wdech wykonywano jedynie podczas nawrotu. Przedstawioną powyżej technikę stosował Marek Petruszewicz ustanawiając, w roku 1953 i 1954, rekordy świata na dystansie 100 metrowym oraz zdobywając srebrny medal na Mistrzostwach Europy w 1954 roku w Turynie na dystansie 200 metrów stylem klasycznym, z wynikiem 2:42,5 s.

W roku 1956 FINA ograniczyła dowolność w pokonywaniu dystansu, nakazując przebywanie cały czas na powierzchni wody co zmusiło szkoleniowców do nowych rozwiązań, dotyczących szczególnie pokonywania oporów wewnątrz i międzycyklowych.

W połowie lat sześćdziesiątych powstała nowa odmiana żabki, charakteryzująca się wykonywaniem wdechu w końcowej części pracy ramion, a nie jak dotychczas w fazach początkowych. Styl ten znany był jako żabka z opóźnionym wdechem, a prekursorami nowej techniki byli Rosjanie - G.Prokopienko, (rekordzista świata, vice mistrz Olimpijski z Tokio - 1964 rok), I.Karetnikow (v-ce mistrz Europy z Lipska - 1962 rok), Amerykanin Ch.Jastremski (rekordzista świata, brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich z Meksyku) oraz Niemiec E.Henninger, który osiągnął zdecydowanie najlepsze wyniki na basenie 25 - metrowym będąc rekordzistą świata na dystansie 100 metrowym, w połowie lat sześćdziesiątych, a także medalistą Mistrzostw Europy z 1966 roku. Jednakże najwyższe rezultaty odnosiła w tym stylu Rosjanka G.Prozumienszczikowa, która zdobywała medale w trzech kolejnych Igrzyskach Olimpijskich - w Tokio (złoty medal na dystansie 200 metrowym stylem klasycznym) oraz w Meksyku i w Monachium medale srebrne (na dystansie 100 metrowym) i brązowe (w konkurencji 200 metrów stylem klasycznym). Technika ta przetrwała do połowy lat osiemdziesiątych podlegając niewielkim zmianom dotyczącym jedynie obszerności ruchów ramion i nóg. Wspomnieć jednak należy o Japończyku Nabatuko Taquschim, mistrzu Olimpijskim z Monachium (1972r.) na dystansie 100 metrowym, który podczas pływania wykonywał delfinowe ruchy tułowia. Restrykcyjne przepisy zahamowały rozwój stylu, wykorzystujący pionową składową siłę napędową, co pozwalało na osiągnięciu lepszych rezultatów. N.Taquschi został, w 1973 roku, zdyskwalifikowany na zawodach w USA, za wykorzystywanie delfinowych, zabronionych, ruchów tułowia. W latach siedemdziesiątych wspaniałe osiągnięcia zanotowali Anglik D.Wilkie oraz Amerykanin J.Henken, którzy doprowadzili do perfekcji technikę pływania żabką z "opóźnionym wdechem". Zawodnicy ci

zdobywali złote medale na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium (J.Henken) oraz w Montrealu (D.Wilkie).

Falowy ("delfinowy") ruch tułowia wrócił w połowie lat osiemdziesiątych, a technikę tę, charakteryzującą się dużą ekonomią i efektywnością nazwano "żabką z falującym ruchem tułowia".

Styl ten najlepiej opanowali medaliści Igrzysk Olimpijskich: Amerykanin Mike Barowman (1992-Barcelona), Węgier N.Rozsa oraz "żabkarze" angielscy A.Moorehouse, N.Gillingham. Z polskich zawodników należy wymienić A.Pęczak, która od wielu lat należała do ścisłej czołówki światowej, zdobywając medale na Mistrzostwach Świata i Europy.

Współczesna technika pływania żabką

1. Położenie ciała

Ciało pływaka zmienia swoje ułożenie w wodzie od 0°, w końcowej fazie ruchu przygotowawczego ramion, do około 60° w trakcie wykonywania wdechu. Podczas pokonywania dystansu wykonuje ono falowy ruch, który korzystnie wpływa na prędkość pływania.

2. Ruch ramion występuje tylko w fazie podwodnej

2.1. Zagarnięcie (pociągnięcie i odepchnięcie).

Ramiona z położenia w przodzie - lekko ugięte w stawach łokciowych, rozpoczynają ruch w dół i na zewnątrz. Dłonie ustawione są do wody pod kątem 30°. Po osiągnięciu położenia końcowego (około 90° w stosunku do osi długiej ciała) ramiona, mocno ugięte w stawach łokciowych rozpoczynają ruch do wewnątrz. W tej części ruchu siła całkowita osiąga wysoką wartość, wynoszącą blisko 60 N. Ruch do wewnątrz kończy się wówczas, kiedy dłonie znajdują się pod brodą, a łokcie przy klatce piersiowej. Głowa i górna część tułowia znajdują się w najwyższym położeniu, co sprzyja wykonywaniu wdechu.

2.2. Wyprost ramion (przesunięcie w przód)

Podczas przejścia do tej fazy zwiększony nacisk dłoni i przedramion na wodę powoduje, że powstaje na moment najwyższa siła nośna, wynosząca około 150 N. Jednakże najwyższą wartość przyjmuje siła hamująca, którą najlepsi pływacy starają się zmniejszyć przenosząc ramiona w przód po powierzchni wody. W czasie poślizgu ramiona przyjmują pozycję jak najbardziej opływową - dłonie przesunięte są do maksymalnego, położenia w przodzie, głowa zanurzona jest w wodzie.

3. Ruchy nóg

3.1. Podciągnięcie

Nogi rozpoczynają ruch od ugięcia w stawach kolanowych, a stopy pod koniec tej fazy znajdują się blisko pośladków i w zgięciu grzbietowym, palce lekko na zewnątrz. Biodra opadają do najniższego położenia - powoduje to również obniżenie ud i podudzi (obniżenie bioder powinno być możliwie niewielkie).

3.2. Zagarnięcie (odepchnięcie)

Stopy zataczają ruch po obwodzie koła. W początkowej fazie następuje lekkie uniesienie bioder do powierzchni wody, a stopy wykonują zagarnięcie poprzez ruch w tył i na zewnątrz (tak zwane kopnięcie). Pod koniec ruchu stopy łączą się i prostują.

3.3. Poślizg

W fazie tej głowa umieszczona jest między wyciągniętymi ramionami, tułów i nogi wyprostowane, pozwalają zniwelować opór i przemieszczać ciało w sposób równomierny.

4. Synchronizacja ruchów

Średnie czas trwania cyklu ruchowego "żabkarza" wynosi 1.5 sekundy i składa się z czterech faz:

Faza pierwsza

W końcowej części zagarnięcia ramionami następuje uniesienie tułowia i głowy do góry. Następuje sprzyjający moment do wykonania wdechu. Nogi w tym czasie rozpoczynają fazę przygotowawczą.

Faza druga

Po wykonaniu wdechu ramiona przesuwane są do przodu i nieco w dół z dłońmi przy powierzchni wody. Następuje odepchnięcie nogami co ma wpływ na uniesienie bioder do góry.

Faza trzecia

Po zakończeniu odepchnięcia nogami ciało przybiera kształt opływowy, a po osiągnięciu wysokiego położenia przez stopy następuje ruch bioder w dół.

Faza czwarta

Wstępuje moment bezruchu, który powoduje duży spadek w prędkości pływania. Skrócenie tej fazy pozwala na zwiększenie efektywności pływania - bardzo duże zróżnicowanie prędkości wewnątrz całego cyklu ruchowego zmniejsza się co ma wpływ na większą równomierność poruszania się pływaka.

Na duże zróżnicowanie prędkości wewnątrz cyklu ruchowego w żabce mają znaczne opory w fazach przygotowawczych ramion i nóg. Żabka na piersiach stosowana jest w stylu klasycznym, oraz w stylu zmiennym w konkurencji indywidualnej (na trzeciej zmianie) i w sztafecie - jako drugi styl. Podczas pływania ciało zawodnika powinno być utrzymywane w położeniu na piersiach (barki równoległe do powierzchni wody), a wszystkie ruchy ramion i nóg wykonywane muszą być równocześnie i symetrycznie. Dłonie powinny być wyprostowane do przodu i przemieszczane do tyłu nad lub pod powierzchnią wody i, z wyjątkiem skoku startowego i nawrotów, nie mogą przekroczyć linii bioder (przy ruchu do tyłu). Podczas prostowania nóg stopy muszą być zwrócone na zewnątrz. Wszelkiego rodzaju ruchy "delfinowe" są zabronione.

W czasie wykonywania nawrotu i przy zakończeniu wyścigów dotknięcie ściany powinno być wykonane oburącz równocześnie, a linia barków musi być pozioma w stosunku do powierzchni wody. W czasie trwania pełnego cyklu ruchowego część głowy musi łamać powierzchnię wody za wyjątkiem startu i nawrotów kiedy zawodnik może wykonać pełen ruch ramion (do tyłu, aż do bioder) i nóg będąc zanurzonym.

Zestawienie ćwiczeń do nauczania żabki na piersiach (stylu klasycznego)

Styl klasyczny jest stosunkowo restrykcyjnie traktowany przez przepisy sportowe - wymagana jest w nim symetria ruchów rąk i nóg. W technice tej zachodzą ciągle zmiany, które powodują przyrost prędkości. Nastąpiło opóźnienie wdechu, który wykonywany jest obecnie pod koniec pracy ramion, falowy ruch tułowia pozwala na dodatkowe przyspieszenie, a przenoszenie ramion w przód może zachodzić nad i pod powierzchnią wody. Zmieniła się również praca nóg - nastąpiło mniejsze rozwarście w kolanach. Wszystkie te czynniki powodują że styl klasyczny wymaga niesłychanej uwagi przy nauczaniu i dużej drobiazgowości przy opanowywaniu poszczególnych elementów.

Ćwiczenia ruchów nóg

Na łądzie:

1. W staniu, ruch jednej nogi - ugięcie w stawie kolanowym i skokowym, odwiedzenie kolana i podudzia nieco w bok, zgięcie stopy (zgięcie grzbietowe, palce skierowane do góry i nieco w bok) i dostawienie do drugiej nogi. Zmiana nogi.
2. W siadzie podpartym na ławeczce, na brzegu basenu, praca nóg do żabki na piersiach.
3. W leżeniu przodem na ławeczce, ruchy nóg (pomaga prowadzący)
4. Jak wyżej, ćwiczący wykonują ćwiczenia samodzielnie.

W wodzie:

5. Leżenie na grzbiecie z chwytem za brzeg, ruchy nóg do stylu klasycznego (kolana wąsko, stopy na zewnątrz).
6. To samo, ze współćwiczącym, w marszu.
7. Leżenie na piersiach przy ścianie, chwyt oburącz brzegu basenu - praca nóg z głową na powierzchni.
8. To samo ćwiczenie z oddychaniem, wdech przez podniesienie głowy.
9. Ćwiczenia nóg w poślizgu, z odbicia od ściany basenu - głowa zanurzona w wodzie.
10. W poślizgu na grzbiecie, praca nóg do klasyka.
11. Praca nóg w poślizgu (krótkie odcinki) z wydechem do wody.
12. Na grzbiecie, z deską nad biodrami, praca nóg.
13. W poślizgu na piersiach, z deską praca nóg z głową na powierzchni.
14. Jak wyżej, z oddychaniem, wydech do wody.
15. Pływanie na grzbiecie, bez deski.
16. Praca nóg na piersiach, bez deski, ramiona w przodzie (wydech d wody).

17. Jak wyżej, ramiona z tyłu, przy biodrach.
18. Pływanie nogami do żabki na piersiach ze zmiennym tempem.

Ćwiczenia ruchów ramion

Jest to jeden z łatwiejszych elementów nauczania żabki - jego jedyną komplikacją stanowi oddychanie. Wdech wykonujemy pod koniec pracy ramion.

Na lądzie:

1. W opadzie tułowia, praca ramion do żabki, bez oddychania.
2. Jak wyżej, z oddychaniem - zatrzymanie ramion w przodzie (wydech).
3. Jak wyżej, ciągła praca rąk, z oddychaniem.

W wodzie:

4. W opadzie tułowia w przód (woda do pasa), praca ramion z oddychaniem (wdech nad wodą, wydech do wody) - w miejscu, w marszu.
5. Ruchy ramion ze współwiczającym, który podtrzymuje za podudzia lub uda (z oddechem i bez oddechu).
6. Jak wyżej, w marszu.
7. W poślizgu, z deską, praca ramion, bez oddychania.
8. W poślizgu, bez deski, praca ramion, bez oddychania.
9. Pływanie z deską, z oddychaniem (wysokie uniesienie głowy i tułowia przy wdechu).
10. Jak wyżej, bez deski.
11. Pływanie z rytmicznym oddechem odcinków o różnej długości.
12. Pływanie przy pomocy ramion (z deską lub bez) odcinków ze zmienną prędkością.

Nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania

Z uwagi na to, że styl klasyczny przechodzi ciągłą ewolucję, nauczania jego współczesnej odmiany jest stosunkowo trudne i wymaga od prowadzącego dużej orientacji w zawiłościach techniki, która jest skomplikowana w swojej strukturze.

W stylu klasycznym na 1 cykl pracy ramion i jeden oddech (wdech, wydech) przypada jeden cykl ruchów nóg.

Na lądzie:

1. Praca rąk do żabki, w marszu.

W wodzie:

2. Jak wyżej, (bez oddechu, z oddechem).
3. W poślizgu na grzbiecie ruchy nóg do żabki z jednoczesnymi ruchami ramion - "glaych".
4. Pływanie żabką na piersiach - dwa ruchy ramion z oddychaniem, jeden ruch nóg.
5. Żabka na piersiach - dwa ruchy nóg, jeden ruch ramion z oddechem.
6. Pływanie żabką na piersiach z rozdzielną pracą ramion i nóg (po zakończeniu ruchu ramion pracują nogi, po ruchu nóg - ramiona), bez oddychania - głowa w wodzie między ramionami.
7. Pływanie żabką z rozdzielną pracą ramion i nóg - z oddechem.
8. Pływanie stylem klasycznym we właściwej koordynacji w wolnym tempie, z przedłużeniem fazy poślizgu.
9. Pływanie żabką krótkich odcinków, w szybkim tempie - akcent na ruchy ramion.
10. Jak wyżej, z akcentem na ruchy nóg.
11. Pływanie stylem klasycznym dłuższych odcinków ze zmienną prędkością.

Filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=zajIMjarDZY> styl klasyczny AT

<https://www.youtube.com/watch?v=IFU0aZEEIqc> technika styl klasyczny