

## Styl motylkowy - delfin

- **Ewolucja techniki - historia**
- **Współczesna technika pływania delfinem**
- **Zestawienie ćwiczeń do nauczania stylem motylkowym (delfinem)**

### **Ewolucja techniki**

Analizując rozwój sportowej techniki pływania delfinem należy zwrócić uwagę na historię motylka, który został oddzielony od stylu klasycznego - popularnej żabki. Wpływ na to miała duża różnica w wewnętrznej formie pływania obu sposobami dotycząca skrajnie innych ruchów ramion, a także skuteczności w pokonywaniu dystansu. Po rozdzieleniu obu technik (w 1952 roku) FINA ustaliła nowe przepisy, które jednak nie stwarzały nadziei na rozwój motylka, ale uznały delfinową pracę nóg co stwarzało nowe perspektywy w ewolucji tego stylu. Delfinową pracą nóg nie była czymś nowym w pływaniu sportowym ponieważ, już w roku 1935, amerykański pływak J.Sieg zastosował ją w pływaniu motylkiem. Jednakże dalsze eksperymenty zostały wstrzymane przez FINA jako nie mieszczące się w pływaniu stylem klasycznym. Od 1 stycznia 1953 roku rozpoczął się rozwój delfina, który w początkowym okresie dotyczył pracy nóg stosowanej podczas pływania pod wodą (pokonywano w ten sposób większą część dystansu), a następnie ukształtował koordynację, w której na jeden cykl pracy ramion przypadały trzy lub cztery ruchy nóg. Najlepszymi zawodnikami w pływaniu delfinem byli: Rosjanin L. Mieszków, który w latach 1949 - 1951 posiadał wszystkie rekordy świata na dystansie 100 metrowym oraz Węgier G.Tumpek rekordzista świata na dystansie 100 metrowym w latach 1953 - 1954 (najlepszy rezultat 1:02,0 s.), zdobywca brązowego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w 1956 roku, na dystansie 200 metrowym. Jednym z najlepszych zawodników w historii tego stylu jest, bez wątpienia, Amerykanin M.Spitz, który na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium, w 1972 roku zdobył złote medale na dystansach 100 metrowym (w czasie 54.27 sekundy) oraz 200 metrowym, na którym uzyskał wynik 2:00,7 s. W obu konkurencjach uzyskał wyniki lepsze od rekordów świata, deklasując swoich rywali. Znakomite wyniki uzyskiwał nasz najlepszy delfinista R.Szukała zdobywając tytuł mistrza świata oraz srebrny medal Igrzysk Olimpijskich w Seulu. Sukcesy te osiągnął na dystansie 100 metrowym.

Najlepsza nasza delfinistka - **Otylia Jędrzejczak**, W lipcu 2000, mając niespełna 17 lat została mistrzynią Europy w konkurencji 200 m stylem motylkowym, uzyskawszy czas 2:08,63 s. Zdobyła także srebrny medal na 100 m stylem motylkowym. Trzy miesiące później podczas igrzysk olimpijskich w Sydney w półfinale 200 m stylem motylkowym ustanowiła nowy rekord Europy 2:07,81s. W finale tej konkurencji była piąta z czasem 2:08,48 s. Na dystansie 100 m stylem motylkowym uzyskała wynik 59,16 s i zajęła dziewiąte miejsce.

W 2004 na igrzyskach olimpijskich w Atenach zdobyła złoty medal na dystansie 200 m stylem motylkowym. Wywalczyła także dwa srebrne medale w konkurencjach 100 m stylem motylkowym i 400 m stylem dowolnym. Rok później, podczas mistrzostw świata w Montrealu zwyciężyła na dystansie 200 m stylem motylkowym i czasem 2:05,61 poprawiła własny rekord globu.

25 marca 2006 powróciła do sportu po dłuższej przerwie. W grudniu 2006 na mistrzostwach Europy na krótkim basenie (25-metrowym) w Helsinkach, zdobywając złoty medal, ustanowiła na tym dystansie rekord Europy (2:04,94). W grudniu 2007 na mistrzostwach Europy na krótkim basenie w Debreczynie zdobyła złoty medal, ustanawiając rekord świata (2:03,53).

### **Współczesna technika pływania delfinem**

#### **1. Położenie ciała**

Podczas pływania delfinem pozycja ciała zmienia się na skutek falowych (pionowych) ruchów tułowia, który współdziała z pracą nóg. Na pionowy ruch tułowia wpływa również uniesienie głowy do wykonywania wdechu. Kąt ataku podczas trwania całego cyklu ruchowego, trwającego około 1.2 sekundy, waha się od 20° do -20° (minusowa wartość tego kąta występuje podczas zanurzenia ciała delfinisty).

#### **2. Ruchy ramion**

##### **Faza podwodna**

##### **2.1. Włożenie ramion do wody**

Włożenie dłoni odbywa się na szerokości barków, kciuki skierowane lekko do dołu.

## **2.2. Napłynięcie i chwyt wody**

Ramiona prostują się, a dłonie wysuwane są palcami w przód do wewnątrz i w dół. Faza ta w swojej strukturze zbliżona jest do ruchu ramienia w kraulu. Ruch dłoni do wewnątrz pozwala na zmniejszenie przerwy między napędowymi ruchami ramion.

## **2.3. Pociągnięcie.**

Rozpoczyna się od momentu kiedy przedramiona osiągną w stosunku do powierzchni wody kąt około 30 - 35°. Kąt ten w dalszej części ruchu pogłębia się, dochodząc do 80 - 90° - ramiona wówczas znajdują się prostopadle do bioder. W tym czasie pływak unosi głowę, natomiast biodra obniżają się.

## **2.4. Odepchnięcie.**

Ramiona przekraczają linię bioder, dłonie wykonują ruch do tyłu i do wewnątrz. Kończąc swój ruch z chwilą osiągnięcia bioder. W tym czasie pływak unosi głowę nad powierzchnię wody i wykonuje wdech.

Wartość siły napędowej osiąga najwyższy poziom w całym cyklu ruchowym dochodząc do 200N

## **Faza nadwodna**

## **2.5. Wyjęcie ramion z wody**

Po zakończeniu odepchnięcia przedramiona i ramiona kierują się na zewnątrz, a następnie wyjmowane są z wody - najpierw wynurzają się barki, ramiona i przedramiona i w końcu fazy dłonie.

## **2.6. Przeniesienie ramion nad wodą**

Ręce przenoszone są nad wodą ruchem półkolistym przy luźnych stawach łokciowych, to znaczy ręce proste, skierowane grzbietem dłoni do przodu i kciukiem do wody, kierowane są do ułożenia wyjściowego czyli do wyprostu w przodzie.

## **3. Ruchy nóg i tułowia**

Ruchy nóg i tułowia przebiegają równocześnie w płaszczyźnie pionowej z góry w dół i odwrotnie, w linii zbliżonej do sinusoidy. Zapoczątkowane są one w odcinku piersiowym a następnie poprzez biodra przenoszą się na nogi - obszerność ruchu zwiększa się im bliżej stóp. Nogi po osiągnięciu skrajnego położenia unoszą się do góry, natomiast biodra w tym czasie obniżają się. Podczas opuszczania się bioder kolana uginają się, a stopy dochodzą do powierzchni wody. Z tego ułożenia następuje silny ruch nóg w dół, w czasie którego palce stóp skierowane są do wewnątrz. Bardziej obszerny i mocniejszy jest drugi ruch nóg, w którym wartość siły napędowej dochodzi do ok. 120N.

## **4. Synchronizacja ruchów**

Powszechną techniką stosowaną w pływaniu delfinem jest dwu uderzeniowa praca nóg - na jeden cykl pracy ramion przypadają dwa cykle pracy nóg. Pierwszy ruch z góry w dół przypada na fazę przeniesienia ramion, włożenia, początek chwytu wody, natomiast drugie uderzenie w dół następuje w czasie trwania zakończenia odepchnięcia i wyjęcia ramion z wody. Wdech rozpoczyna się w końcowej fazie odepchnięcia dłońmi i podczas ich wynurzenia.

Najczęściej stosowaną koordynacją jest wykonanie wdechu co drugi ruch ramion. W technice pływania delfinem wahania w prędkościach wewnątrz cyklowych są niewielkie.

Delfin stosowany jest w stylu motylkowym oraz w stylu zmiennym - na pierwszym odcinku w konkurencjach indywidualnych i na trzeciej zmianie w sztafecie. Przepisy jednoznacznie określają styl motylkowy mówiąc o tym, że podczas pływania wszystkie ruchy ramion i nóg są wykonywane równocześnie symetrycznie, a ciało musi być utrzymane w położeniu na piersiach z linią barków równoległą do powierzchni wody. Dozwolone są równoczesne ruchy nóg w górę i w dół w płaszczyźnie pionowej oraz na boku (pod wodą). Podczas wykonywania nawrotów i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być wykonane równocześnie, a linia barków powinna być równoległa do powierzchni wody. W czasie startu i podczas wykonywania nawrotów pływak może wykonać kilka ruchów nogami i jeden cykl ruchowy ramionami. Całkowite zanurzenie pływaka nie może przekroczyć 15 metrów, przed tym punktem głowa musi wynurzyć się na powierzchnię.

## **Zestawienie ćwiczeń do nauczania pływania stylem motylkowym (delfinem)**

Delfin należy do bardziej złożonych technik pływania, wymagających większego zaangażowania siły już w początkowej fazie nauczania. Dość skomplikowana struktura ruchu, a także siłowy jego przebieg wpływają na stosunkowo niską popularność tego sposobu. Jednakże inne walory, takie jak szybkość (pod tym względem ustępuje tylko kraulowi na piersiach), a także dużą widowiskowość, powinny zachęcać do jego uprawiania.

Technika delfina charakteryzuje się symetryczną pracą rąk oraz jednoczesnymi ruchami nóg w płaszczyźnie

pionowej. Przy nauczaniu tego sposobu pływania zwracamy uwagę na rozwój gibkości w stawach barkowych, lędźwiowo-krzyżowych, biodrowych, kolanowych oraz skokowych.

## Ćwiczenia ruchów nóg

### Na łądzie:

1. Podpór leżąc przodem - ruchy tułowia w górę i w dół.
2. Siad prosty podparty - wyprost tułowia do podporu leżąc tyłem, powrót do siadu.
3. Podpór przodem przy ścianie (nogi oparte na drabince, skrzyni, krześle), dłonie oparte na wysokości barków, faliste "delfinowe" ruchy tułowia w przód i w tył.
4. W staniu przy ścianie faliste ruchy tułowia.

### W wodzie:

4. Z odbicia od dna basenu w przodzie, przeskoki „rybki” przez linę (drążek).
5. Z odbicia od dna basenu przepływanie przez koło (delfinowy ruch tułowia) - różne ułożenie ramion.
6. W staniu przy ścianie basenu, faliste ruchy tułowia w przód i w tył.
7. W leżeniu na piersiach, chwyt za ścianę basenu, delfinowy ruch bioder i nóg.
8. Poślizg pod wodą - "delfinowe" ruchy tułowia i nóg.
9. Delfinowe ruchy bioder i nóg w poślizgu na grzbiecie.
10. Poślizg bokiem, "delfinowe" ruchy tułowia i nóg.
11. Z deską ramiona w przodzie, "delfinowe" ruchy tułowia i nóg, głowa nad powierzchnią wody.
12. To samo ćwiczenie, przedłużony wydech do wody.
13. To samo ćwiczenie, wdech co czwarty ruch nóg.
14. Jak wyżej, wdech co trzeci ruch nóg.
15. Poślizg bokiem, jedno ramię wzdłuż tułowia, drugie (wyprostowane) oparte na desce, "delfinowe" ruchy tułowia i nóg.
16. Pływanie samymi nogami, bez deski (z oddychaniem), ze zmiennym tempem.

## Ćwiczenia ruchów ramion

### Na łądzie:

1. W opadzie tułowia w przód jednoczesne krążenia ramion.
2. W opadzie tułowia w przód delfinowe ruchy ramion (bez oddechu).
3. W opadzie tułowia w przód delfinowe ruchy ramion z oddychaniem.

### W wodzie:

4. Stojąc w wodzie do pasa, ramiona w przodzie na szerokości barków głowa nad wodą ruch ramion do bioder.
5. Jak wyżej, przenoszenie ramion nad wodą.
6. Jak wyżej, w marszu.
7. Opad tułowia, głowa w wodzie między ramionami, ruch ramion z oddychaniem, wdech rozpoczyna się pod koniec fazy odepchnięcia (przed wyjęciem ramion).
8. To samo w marszu.
9. W leżeniu na piersiach, partner trzyma za stopy, delfinowa praca ramion, po wdechu głowa zanurza się w wodzie.
10. To samo ćwiczenie w marszu.
11. W poślizgu na piersiach, z deską między nogami, delfinowa praca ramion bez oddychania.
12. W poślizgu na piersiach, z deską praca ramion z oddychaniem (na każdy ruch - jeden oddech).
13. Praca ramion bez deski, bez oddychania (krótki odcinek).
14. W poślizgu na piersiach, praca ramion z oddychaniem (krótki odcinek).
15. Pływanie samymi ramionami, z deską co drugi ich ruch - wdech i wydeci
16. To samo ćwiczenie ze zmiennym oddychaniem - na każdy ruch, co drugi, co trzeci ich cykl.

Filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=dIZWUoqatpo> j. polski

<https://www.youtube.com/watch?v=p54US-IGqNo> technika w delfinie SwimGym

