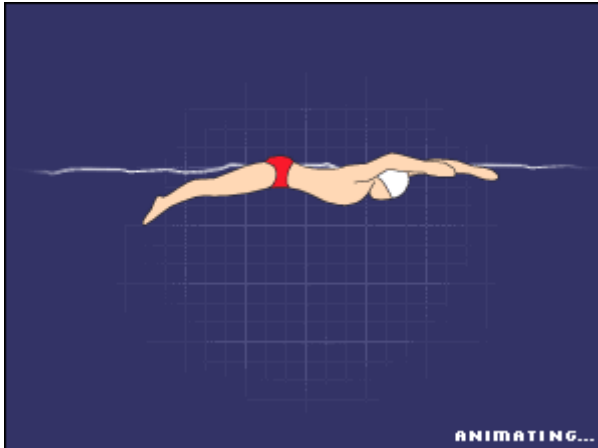


Jednym z najtrudniejszych technicznie stylów pływania, a jednocześnie wymagającym największej siły jest DELFIN, zwany fachowo STYLEM MOTYLKOWYM. W poniższym wykładzie postaram się doradzić co robić by opanować delfina do perfekcji.



Od czego zacząć naukę pływania stylem motylkowym?

Naukę pływania stylem motylkowym dalej zwanym delfinem, trzeba zacząć od wyćwiczenia tak zwanych ruchów delfinowatych ciała. To nic innego jak ruch nóg połączony z ruchem całego tułowia. W przypadku tego stylu nie do końca można mówić o nauce - najpierw poruszania nogami, a potem tułowiem i rękami. Pływanie delfinem wymaga koordynacji ruchów całego ciała. Takie "delfinkowanie" jest początkiem nauki. Jest to ruch, który zaczyna się od głowy (w górę i w dół), później porusza się klatka piersiowa – tak samo w górę i w dół – biodra, kolana, a na końcu stopy.

W miarę jak ruch ciała, zaczynając od głowy, "przesuwa się" w stronę stóp, wzrasta stopniowo, czyli na przykład głowa porusza się delikatnie, klatka piersiowa już mocniej, biodra intensywniej, a stopy najmocniej w górę i w dół. Ważne przy ruchu delfinowym jest to, żeby trzymać obie nogi wyprostowane i blisko siebie (palce powinny być skierowane do środka), oczywiście wykonujemy ruch obiema nogami jednocześnie.

Jak poruszać rękami w stylu motylkowym?

Ćwiczenie pracy rąk zaczynamy "na sucho", czyli na brzegu, żeby opanować samą technikę. Jest to ruch obustronny krążenia ramion. Ruch zaczyna się z obiema ramionami wyciągniętymi przed głową, tak jak chociażby w strzalce, później na zgiętych ramionach łokciach odpychamy się aż do momentu, kiedy wyprostujemy ramiona za sobą, czyli mniej więcej gdy są przy biodrach. Wtedy ramiona wychodzą z wody i takim zamaszystym ruchem nad wodą na wyprostowanych ramionach wracają z powrotem do pozycji przed głową. Można to nazwać ruchem kolistym, chociaż pod wodą robi się to na zgiętych łokciach.

Jak oddychać, płynąc delfinem?

W stylu motylkowym oddycha się co jeden albo co dwa ruchy. Wygląda to w ten sposób, że wychylamy lekko głowę z wody, tak jakbyśmy chcieli spojrzeć na wprost. Czyli kiedy się odpychamy, wynurzamy głowę z wody, żeby wziąć oddech, a kiedy ręce wracają nad wodą do pozycji wyjściowej - wtedy głowa też się chowa z powrotem do wody.



Delfin należy do najbardziej złożonych technik pływania, wymagających większego zaangażowania siły już w początkowej fazie nauczania. 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 lądzie:

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 postawny przodem przy ścianie (drabince), dłonie oparte na wysokości barków, faliste (delfinowe) ruchy tułowia w przód i w tył.

W wodzie:

4. Z odbicia od dna basenu w przodzie, przeskoki 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 drugi 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.

Najczęściej występujące błędy w pracy nóg. Jak je eliminować?

1. Na przemian stronne ruchy nóg (brak symetrii):

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

- ruchy nóg przy ścianie basenu;
- praca nóg w poślizgu na grzbiecie, z deską;
- praca nóg w poślizgu na piersiach, z deską.

2. Zbyt mocne ugięcie nóg w kolanach, wyciąganie podudzi z wody:

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

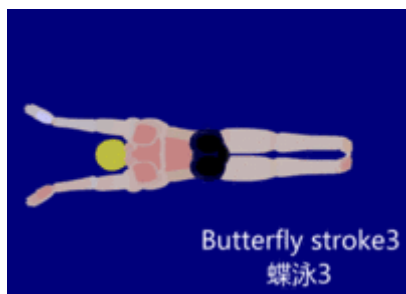
- pływanie przy pomocy nóg do delfina w poślizgu pod wodą;
- pływanie bez deski.

3. Zbyt mała amplituda ruchów bioder (brak ugięcia w stawie biodrowym):

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

- ruchy tułowia (faliste) przy ścianie basenu;
- przepływanie nad i pod linami (skoki delfinowe)',
- pływanie pod wodą z delfinową pracą tułowia i nóg (nurkowanie w dal, wyciąganie przedmiotów). Ćwiczenia ruchów ramion



Ćwiczenia ruchów rąk

Na lądzie:

1. W opadzie tułowia w przód, jednoczesne krążenia ramion.
2. W opadzie tułowia w przód, delfinowa praca ramion (bez oddechu).
3. W opadzie tułowia w przód, delfinowa praca ramion z oddychaniem.

W wodzie:

4. Stojąc w wodzie do pasa, opad tułowia, ramiona wyprostowane ułożone na wodzie na szerokość 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 zanurz 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 wydech.
16. To samo ćwiczenie ze zmiennym oddychaniem - na każdy cykl ramion, co drugi.

Najczęściej występujące Błędy w pracy ramion. Jak je wyeliminować?

1. Zbyt wczesne wyjmowanie ramion z wody (brak fazy odepchnięcia)

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

- jednoczesne krążenie ramion w przód na lądzie;
- praca ramion w opadzie tułowia w wodzie głębokiej (ruch dłoni do bioder);

2. Przenoszenie ramion przy wyprostowanych stawach łokciowych

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

- ruchy ramion (na zmianę) w staniu
- woda płytka, ugięcie ramion w stawach łokciowych;
- w marszu ruchy ramion ze współwiczającym;
- ćwiczenia ruchów ramion z deską między nogami - krótkie odcinki

3. Wysokie wyjście tułowia z wody podczas wykonywania wdechu

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

- praca nóg z deską z oddychaniem (wdech przez nieznaczne podniesienie głowy);
- praca ramion (z deską), bez oddychania;
- to samo ćwiczenie, z oddychaniem.

4. Zbyt szeroka praca ramion w wodzie (ruch dłoni na zewnątrz)

Jak wyeliminować ten błąd?

Ćwiczenia:

- w opadzie tułowia, praca ramion z oddychaniem (w miejscu);
- ćwiczenie ramion ze współćwiczącym;
- w opadzie tułowia, delfinowe ruchy ramion (w marszu), ruch ramion wzdłuż tułowia.

