

## Do góry nogami czyli skok startowy do grzbietu

<lead>Každy trener potwierdzi wam, że im szybciej i dynamiczniej wystartujecie tym szybciej przepłyniecie pierwszą długość basenu. Gdy stoicie na słupku wysoko nad wodą, widząc kierunek, w którym chcecie płynąć, możecie w pełni wykorzystać swoją dynamikę i ciężar ciała do efektywnego wejścia do wody. Skok jest wtedy łatwy. Jednak kiedy stratujecie z wody, cały skok jest wykonywany tuż nad lub często po powierzchni wody, a do tego wszystko do góry nogami i tu zaczyna się problem.

Skok startowy do grzbietu to jeden z najtrudniejszych elementów technicznych w pływaniu. W Polsce bardzo trudno znaleźć zawodnika, który wykonuje ten element poprawnie. Dobry skok startowy to grzbietu to sztuka, która wymaga wielu ćwiczeń w wodzie ale także bardzo dużej pracy wykonanej na lądzie. Poniżej opiszemy technikę tego skoku.

**Zdj. 1.** Pozycja wyjściowa. Ręce ugięte w łokciach, kręgosłup w linii prostej na całej długości, stopy rozstawione na szerokości bioder. Dla zabezpieczenia przed poślizgiem jedna stopa ustawiona nieznacznie wyżej. Według nowych przepisów FINA palce mogą wystawać z wody. Kolana kąt prosty, biodra lekko zanurzone w wodzie. Jesteś skulony i gotowy do energicznego wyskoku do tyłu, ale nie może być to pozycja zbyt mocno skulona, taka, w której ledwie wytrzymujesz. Musisz podnieść swoje ciało wystarczająco wysoko, by czuć opór w stopach ale nie aż tak wysoko, by zaistniało niebezpieczeństwo ześlizgnięcia się ze ściany. Jesteś zwinęty i gotowy do startu ale nie ściśnięty w małą kulkę. Twoje ramiona są zgięte, a głowa bliżej łokci niż dłoni. Głowa oddalona od ściany, prawie w linii prostej nad kolanami. Biodra ponad powierzchnią wody skierowane do tyłu. Pozycja wygląda raczej jakbyś siedział na wodzie niż pozwolił opaść biodrom niżej kolan. Jest to pozycja wygodna do odbicia w tył, w górę i nad wodę po gwizdku startowym. Minimalizuje opór i przygotowuje Cię do czystego, szybkiego, skutecznego i sprawnego startu.



**Zdj 2.** Tak samo jak przy starcie ze słupka, w starcie do grzbietu Twoim celem jest aby ciało weszło do wody w jednym miejscu (abyś wskoczył do wody przez jedną dziurę?). Jeśli górna partia Twojego ciała tworzy łuk jesteś w dobrej pozycji. Najgorszym błędem jaki możesz popełnić przy starcie do grzbietu jest przeciągnięcie ciała po powierzchni wody i wylądowanie na plecach lub biodrach zamiast czystego wejścia do wody od rąk.



Aby nie opuścić bioder podczas lotu musisz wygiąć tułów w łuk i skierować ręce i wzrok w kierunku wody. Przy odbiciu od ściany dynamicznie odrywasz ramiona i wyrzucasz je za siebie, prowadząc je bokiem. **Zdj.3** Ruch należy rozpocząć od pracy mięśni dolnej partii grzbietu, ich energicznego napięcia i wypchnięcia do góry. To nadaje skokowi dynamiki. Możesz powiększyć siłę i łuk skoku jeśli mocno napniesz pośladki podczas skierowanego w i w górę odbicia. To spowoduje, że Twoje ciało

tył



twoje biodra wchodzi do wody musisz szybko przenieść uwagę na właściwe wprowadzenie stóp do wody. Stopy powinny poruszać się po tym samym łuku po którym poruszała się pozostała część ciała i wejść czysto do wody w tym samym miejscu gdzie weszła pozostała część ciała. W momencie gdy górna część ciała wchodzi do wody potraktuj swoje stopy jakby były częścią końca bicia i strzel nimi w górę. **Zdj. 5.** To lekkie kopnięcie w górę pozwoli twoim nogom oderwać się od wody i wśliznąć razem z resztą ciała. Oczywiście, gdybyście nie mieli stóp wyprostowanych, zgiętych podeszwowo, cały dotychczasowy wysiłek byłby zmarnowany.

będzie mocniej naprężone i opływowe, dzięki temu łatwiej będzie Ci wprowadzić całe ciało, zwłaszcza biodra i nogi do wody w tym samym miejscu. Napięte plecy pozwolą wpaść biodra i nogi w ten sam łuk co ręce, głowa i górna część tułowia. **Zdj.4**

Musisz się skoncentrować i zwrócić uwagę na to, żeby całe ciało było naprężone podczas lotu aż do momentu kiedy palce stóp wejdą do wody. Pomyśl nad stopami. Jeżeli poprowadzisz ręce, głowę i tułów ponad wodą, a pociągniesz stopy po wodzie to część twojego wysiłku zostanie zmarnowana. W momencie gdy



Opracował Łukasz Drynkowski  
na zdjęciach: Maciej Jekielek