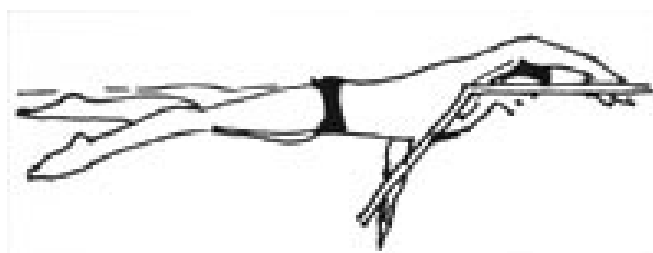


Od dłuższego już czasu istnieje wśród osób związanych z pływaniem potrzeba zrozumienia, co tak naprawdę odróżnia dobrych pływaków od tych najlepszych, uzyskujących wyniki nieosiągalne choćby 10 lat temu. Ten, kto obserwuje finały dużej imprezy pływackiej zauważy, iż zawodnicy są podobnie zbudowani i jednakowo mocno zmotywowani. Najprawdopodobniej wykonali też porównywalny wysiłek treningowy. Tym niemniej nieliczni z nich, niekoniecznie trenujący najciężej, łamią kolejne bariery, biją rekordy i zdobywają złote medale, a inni nie. Talent i praca, zwykle się mówi, stanowią klucz do wybitnych osiągnięć sportowych. W pływaniu, a pewnie i w wielu innych dyscyplinach sportowych, nie do pominięcia jest też rola ludzi i instytucji zajmujących się naukowo sportem. Do talentu i pracy coraz częściej dodaje się też wysublimowaną technikę. Talent i praca to wkład zawodnika, zaś technika staje się domeną trenerów i instytutów naukowych. Jest dużo racji w stwierdzeniu, że ważne jest to, co krawlista robi pod wodą, a nie to, jak ładnie wygląda nad wodą. Dlatego fachowcy analizują kilometry nagrań podwodnych, starając się uchwycić istotę idealnego „krawla” i przekuć swą wiedzę na odpowiednią metodę treningową. Wynikiem takich obserwacji jest na przykład klasyfikacja stylu ze względu na rytm. Ten sposób klasyfikacji nie zależy od "czucia wody", predyspozycji motorycznych, wydolnościowych, szybkości, czy długości stopy. Wyróżnia się trzy typy ruchu rąk:

1. ruchy ramion przeciwstawne - "kayaking"
2. ramiona spotykają się z przodu - "FQS"
3. praca ramion asymetryczna, niejako łącząca powyższe "loping".

Większość teoretyków pływania i trenerów jest mocno przywiązana do najwyżej jednego, góra dwóch, z powyższych, więc jest to również klasyfikacja trzech różnych zwalczających się, niestety, szkół pływackich. Zacznę od krótkiego opisu.

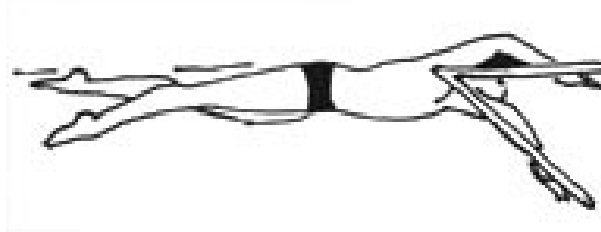
1. "Kayaking principle" – to metoda, czy wręcz doktryna głosząca, iż ramiona krawlisty powinny równomiernie krążyć wokół wymyślonej osi stale znajdując się w położeniu wzajemnie przeciwnym. Najprawdopodobniej po raz pierwszy odniesiono ten termin do stylu A. Popova. Jako model takiego stylu wyobrażamy sobie pływaka trzymającego sztywny pręt w dłoniach i poruszającego nim w sposób naśladujący wiosłowanie wiosłem kajaka.



Rys. 1

2. "FQS" to skrót nazwy "Front Quadrant Swimming". Oznacza taką pracę ramion, przy której w każdym cyklu przez moment oba ramiona znajdują się przed głową (w literaturze anglojęzycznej można też znaleźć termin "catch-up style" odnoszący się do tego stylu pływania). Elementem wspólnym „FQS” i "Kayaking principle" jest uznanie, iż nie ramiona lecz przedramiona mają się z przodu spotykać. Choć wydaje się to dziwne i w tej metodzie za wzór pierwotnie brano styl A. Popova. Dziwne, bo na zdrowy rozsądek nie można jednocześnie stosować "Kayaing Principle" i

"FQS". Dobre wyobrażenie o "FQS" daje kraulista pływający nieco tzw. "dokładanką" ("catch-up"), choć w koordynacji.

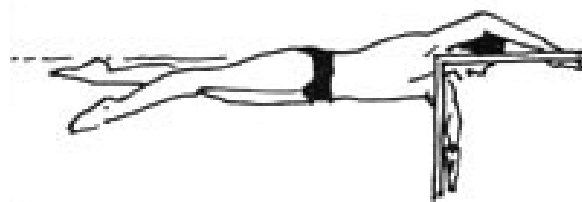


Rys.2

3. "Loping" to mniej metoda treningowa, a bardziej wynik obserwacji czołowych kraulistów. (choć już teraz w niektórych szkołach pływania występuje "loping" jako jedyna słuszna metoda.) Otóż wielu znakomitych zawodników pływa asymetrycznie. W trakcie efektywnej, podwodnej fazy ruchu ramion jedno z nich np. prawe, utrzymuje położenie przeciwstawne do lewego zaś lewe "dogania" prawe tak, jak w "FQS". Tak naprawdę każdy kraulista, również Popov, pływa mniej lub bardziej asymetrycznie. U niektórych jest to szczególnie widoczne. Często efekt "lopingu" jest związany z prawo- leworęcznością i próbą kompensacji słabszej ze stron.

Po czym rozpoznać kto do jakiej grupy się zalicza? Na ogół widać to gołym okiem, do dokładniejszego rozpoznania wystarczy stoper. Przydadzą się dwa pomiary. Pierwszy otrzymujemy poprzez naciskanie przycisku międzyczasu stopera przy każdym włożeniu ręki pływaka do wody. Jeżeli otrzymamy równe interwały to jest to (1 lub 2) "FQS" lub "kayaking". Jeśli co drugi interwał jest zauważalnie dłuższy to mamy do czynienia z (3) - "loping". Pozostaje rozróżnienie pomiędzy (1) a (2).. W tym celu wystarczy porównać długość fazy nadwodnej ruchu ramienia z długością fazy podwodnej. W przypadku "Kayaking" faza nadwodna stanowi około 1/2 fazy podwodnej, zaś przy "FQS" faza nadwodna trwa około 1/3 czasu trwania fazy podwodnej. Inną metodą rozpoznania stylu jest zwrócenie uwagi na ugięcie łokcia po włożeniu ręki do wody. Cechą często występującą przy stylu (1) jest niezupełne jego rozprostowanie przed właściwą fazą pociągnięcia. W przypadku "FQS" obserwujemy na ogół pełne wyprostowanie łokcia, zaś w przypadku "lopingu" jeden łokieć się prostuje, a drugi nie. Oczywiście, aby otrzymać pełny obraz, należy zmierzyć długość fazy podwodnej dla każdego ramienia z osobna.

Powyższy opis jest bardzo uproszczony. Wystarczy wykonać kilka pomiarów i obserwacji, by dostrzec wzajemne przenikanie się wszystkich trzech modeli. Np. o Thorpie śmiało można powiedzieć, że stosuje "FQS" i że praca jednego z jego ramion jest dłuższa od pracy drugiego. Akurat Thorpe'a nie należy posądzać o kompensację słabszej ze stron, bo owa asymetria jest związana ze stroną na którą oddycha, a oddycha zwykle tak, by kontrolować najgroźniejszego przeciwnika, czyli raz na jedną raz na drugą stronę. Najczęstszym zaś stylem pływania kraulem nie jest ani "FQS" ani "Kayaking" tylko coś pośredniego.



Rys 3.

Można natomiast dostrzec kilka prawidłowości. Sprinterzy na ogół pływają metodą "kayaking", zaś długodystansowcy metodą "FQS". "Loping" jest zauważalny zarówno u jednych jak i u drugich. Oto kilka przykładów zawodników pływających jedną z trzech opisanych wyżej metod. Sprinterzy, tacy jak I. de Bruin, D. Torres, A. Popov, A. Ervin na ogół pływają sposobem zbliżonym do "kayaking". Praca ramion jest u nich równomierna, zaś faza podwodna trwa około 2/3 całego cyklu. Długodystansowcy: Thorpe, Hackett, Rossolino preferują "FQS", najczęściej połączone jest to z dość wyraźną asymetrią. Faza podwodna trwa u nich około 3/4 cyklu. Nie jest to jednak regułą. Znakomita pływaczka długodystansowa H. Stockbauer wcale nie pływa w stylu "FQS". Jeśli chodzi o "loping", obecnie wielu najlepszych, jak P. van den Hoogenband, M. Phelps, I. Thorpe, G. Hackett, a w przeszłości np. K. Perkins, stosuje ten styl. Asymetria może być bardzo wyraźna; zdarza się, np. u PVH, że faza podwodna jednego z ramion trwa niemalże o 50% dłużej niż drugiego.

Zalety i wady. Tu mały wstęp. Nie uważam, że którakolwiek z metod jest istotnie lepsza od innej. Opis wad i zalet stanowi więc nie tyle ewaluację owych lecz próbę ustalenia, co jest w tych stylach trudne, a co daje wymierne korzyści.

Podstawową zaletą pływania metodą (1) "**kayaking**" jest płynność. Dzięki niej koordynacja pracy nóg i ramion jest stosunkowo łatwa przy dużej dynamice i nawet przy nieco mniejszych predyspozycjach motorycznych do sprintu. Ponadto dzięki zaangażowaniu wielu grup mięśni można osiągnąć dużą rotację ramion i korpusu, co daje dodatkowy napęd istotny szczególnie na finiszu.

Pewną trudność stanowi tutaj utrzymanie pozycji ciała. Należy wspomagać balans silną pracą nóg lub poprawiać w inny sposób, np. odpowiednimi ćwiczeniami pozycję ciała. Oddychanie przeszkadza; rytm jest nieco zaburzony i trudno utrzymać pełną symetrię konieczną przy optymalnym wykorzystaniu tej metody. Można też postawić na długie płynięcie na bezdechu.

"**FQS**". Niewątpliwą zaletą pływania tą metodą jest łatwość utrzymania pozycji ciała. Zużywa się też mniej energii wskutek obniżenia oporu czołowego. Bardziej hydrodynamiczna sylwetka jest efektem prawie stałego trzymania jednej z rąk mocno wyprostowanej przed sobą, co upodabnia kształt pływaka do wrzecionowatego kształtu wielu zwierząt, naturalnie predysponowanych do szybkiego pływania. Dodatkowe korzyści to długi krok i duża kontrola nad chwytem wody. Szczególnie pomocne stają się przy tej metodzie ćwiczenia na chwyt wody opisane w nr 2. "Pływanie".

Niełatwo w tej metodzie o szybkość. Thorpe, pływając "FQS" bardzo intensywnie i efektywnie pracuje nogami. Nie jest to jednak łatwe. Przy "FQS" rotacja w biodrach to szybkie przejścia z jednej na drugą stronę i ciężko dopasować do tego płynną pracę nóg. Często więc zawodnicy stosujący "FQS" pomijają kilka uderzeń nogami w cyklu, a niektórzy w ogóle je eliminują.

"Loping" łączy wiele zalet (1) i (2). Jedno ramię ma funkcję napędzającą (jak w "kayaking"), a drugie stabilizującą (jak w "FQS"), zaś rytmiczność pracy ramion powoduje łatwość utrzymania tempa. Trudno to wyjaśnić ale można się o tym przekonać obserwując np. P. Rattcliff biegnącą maraton. Dodatkową korzyścią płynącą z "lopingu" jest kompensacja słabszej strony. Ma to szczególne znaczenie pod koniec wyścigu, kiedy ramię słabsze miewa tendencję do lekkiego

opadania i powodowania dodatkowego oporu. "Loping" jest idealnie skoordynowany z oddychaniem na jedną stronę i z podnoszeniem głowy przy wyścigach na wodach otwartych. Nietrudno jest też utrzymać poprawną pozycję ciała choć często dzieje się tak kosztem nieznacznych ruchów w pionie.

Asymetria w stylu, jeśli nie jest efektem utrwalanego błędu, jest objawem przystosowania się układu motorycznego. Najczęściej jest to wynik oddychania na jedną stronę lub dominacji jednej ze stron ciała. Poprawnie wykonywane pływanie tą metodą wrasta w styl zawodnika i mimo asymetrii wygląda harmonijnie. Asymetrii nie należy jednak celowo pogłębiać.

Na zakończenie zastanówmy się, czy znajomość trzech stylów pływania kraulem ma jakieś znaczenie praktyczne. Sama świadomość ich istnienia może niekiedy dać wskazówkę, co w stylu zmienić, nad czym popracować lub po prostu jak urozmaicić trening. Tak więc "kayaking" polecamy, choćby jako ćwiczenie tym, którym brakuje prędkości; na przykład jako trening uzupełniający dla długodystansowców. "FQS" natomiast polecamy tym, którzy tracą siły i stabilną pozycję ciała pod koniec wyścigu, na przykład jako trening uzupełniający dla sprinterów.

Krzysztof Pawłowicz