

CZTERY MITY O PŁYWANIU KRAULEM

Coraz częściej zdarza się, że trenerzy pływania nie są dobrymi nauczycielami, a wręcz zamiast pomagać i szkolić, szkodzą. Celem artykułu jest obalenie najpopularniejszych mitów na temat techniki pływania kraulem oraz omówienie głównych błędów które, nadal są powielane na basenach całego świata.

Problem w tym, że błędne instrukcje trenerów hamują rozwój pływaka, a w niektórych przypadkach mogą prowadzić do poważnych kontuzji. Na szczęście żyjemy w czasach, kiedy dostęp do informacji jest bardzo łatwy i powszechny. Obalając mity pływania kraulem, odwołuję się do specyficznych argumentów, które każdy łatwo może zweryfikować. Nie mam zamiaru przekonywać do swoich racji, raczej zachęcam każdego pływaka i trenera do samodzielnej analizy faktów w oparciu o przedstawione argumenty. Wszystkie poniżej przedstawione mity mają jedną wspólną cechę – na pierwszy rzut oka wydają się oczywiste i logiczne. Jest to główny powód ich dalszego promowania na polskich i zagranicznych basenach. Jednak po chwili głębszej analizy okazuje się, że owe rady udzielane przez trenerów mają negatywne skutki na wyniki i zdrowie pływaka.

MIT NUMER 1 – ODDYCHAJ MNIEJ

Redukcja ilości oddechów jest jedną z najpopularniejszych wskazówek udzielanych przez trenerów pływania. Argumenty stojące za udzieleniem takiej rady są proste. Wychodzi się z założenia (słusznego), iż każdy oddech zaburza rytm cyklu pływackiego. W ten sposób każdy oddech przyczynia się do utraty cennego czasu. By uniknąć zaburzeń w cyklu i jego negatywnych skutków, rekomenduje się, by oddychać jak najmniej. Mówiąc inaczej, ograniczenie liczby oddechów do minimum zredukuje straty czasu spowodowane każdym oddechem. Problem w tym, iż taka rada może być stosowana jedynie przez sprinterów pokonujących odcinki 50-metrowe. Taki wyścig jest zbyt krótki, by odczuć negatywne skutki redukcji oddechu. Natomiast te same efekty ograniczonego oddychania są już bardzo widoczne nawet na dystansie niewiele dłuższym, takim jak 100 metrów. Zawodnik biorący oddech co trzy ruchy (oddychający na obie strony) będzie miał o 30% więcej tlenu niż zawodnik oddychający co dwa ruchy (oddychający tylko na jedną stronę). Jest prawdą, iż limitowanie oddechu faktycznie

ma pozytywny wpływ na upłynięcie naturalnego cyklu kraulowego, ale, niestety, korzyści płynące z braku oddychania (w formie niezaburzonego i płynnego cyklu) nie przewyższają kosztów z tego płynących. Brak tlenu przyczynia się do szybszego zakwaszenia i zmęczenia organizmu. Na każdym dystansie powyżej 50 metrów zawodnik przyjmujący więcej tlenu będzie miał zdecydowanie większe szanse na pokonanie przeciwnika o podobnych umiejętnościach. Dlatego, obserwując najlepszych 100-metrowców, bardzo łatwo jest zauważyć, jak wielu z nich oddycha co dwa ruchy na jedną stronę. Trend ten jest szczególnie widoczny na basenie 50-metrowym, gdzie bardzo często to ostatnie 10 metrów decyduje o tym, kto wygra wyścig. Najlepsi zawodnicy zdają sobie sprawę z tego, iż tlen jest niezbędny, dlatego nie ograniczają ilości oddechów do minimum. Robiąc to, nie byłiby w stanie konkurować z zawodnikami na podobnym poziomie, którzy przyjęli większą ilość tlenu. A zatem ta pozornie logiczna rada udzielana przez wielu trenerów jest błędna. Wyjątkiem jest tylko odcinek 50-metrowy, który obecnie większość sprinterów pokonuje na pełnym bezdechu. Oczywiście im dłuższy wyścig, tym mniej ważne jest zaburzenie cyklu pływackiego (spowodowane brakiem oddechu), a bardziej istotną sprawą staje się ilość przyjętego tlenu.

MIT NUMER 2 – NOGI DELFINOWE POD WODĄ

Wpływ Michaela Phelpsa na pływanie jest niepodważalny. W 2008 roku, gdy zdobył 8 złotych medali na olimpiadzie w Pekinie, wszyscy zachwycali się jego wspaniałymi nawrotami i umiejętnością pływania pod wodą. Nawet na tak ciężkim dystansie jak 400 metrów stylem zmiennym czy 200 metrów stylem motylkowym Michael Phelps był w stanie płynąć 15 metrów pod wodą podczas każdego nawrotu. Po zakończeniu olimpiady zrodził się swoisty szal na pływanie pod wodą. Trenerzy na całym świecie chcieli, za wszelką cenę, by ich zawodnicy, po każdym nawrocie, spędzali jak najwięcej

czasu pod wodą. Element nawrotów i pływania pod wodą stał się jednym z głównych nacisków treningowych każdego pływaka. Właściwie z dnia na dzień mocne nogi delfinowe pod wodą stały się synonimem sukcesu pływackiego. Prawda jest jednak taka, iż nie każdy pływak jest stworzony do tego, by pływać pod wodą. Są osoby, którym ta sztuka przychodzi naturalnie. Tacy zawodnicy wykorzystują element pływania pod wodą jako atut podczas wyścigu. Jednak są również pływacy, którzy tego elementu się uczą, pozwalając im to na uzyskanie przewagi nad innymi pływakami. Co nie zmienia faktu, że pływanie pod wodą nie jest dla wszystkich. Wielu pływaków zmuszanych do dłuższego pływania pod wodą wcale nie osiąga lepszych rezultatów. Wręcz przeciwnie, brak umiejętności pływania pod wodą sprawia, iż w porównaniu z pływakami, którzy robią to świetnie, tracą pod wodą więcej, niż pływając „normalnie”. Również brak tlenu, spowodowany dłuższym przebywaniem pod wodą, przyczynia się do zwiększonej produkcji kwasu mlekowego, a tym samym szybszego zmęczenia organizmu. Należy więc zrozumieć, iż pływanie pod wodą nie jest dobrem koniecznym. Mądry trener rozpozna zawodnika, który na tym skorzysta i pływaka, dla którego to będzie przeszkoda. Nie chodzi o to, by pływanie na nogach delfinowych pod wodą kompletnie zignorować, lecz by pojąć, iż każdy pływak potrzebuje indywidualnego podejścia. Michael Phelps zrozumiał, iż długie pływanie pod wodą daje mu ogromną przewagę nad przeciwnikami i dopracował ten element do perfekcji. Podobną taktykę stosuje jego największy rywal – Ryan Lochte. Obydwaj pływacy słynną ze swojej zdolności pływania pod wodą i są stawiani za wzór młodym sportowcom na całym świecie. Jednak w czołówce mamy też pływaków, którzy wiedzą, że mocne nogi delfinowe pod wodą nie są jedynym kluczem do sukcesu. Paul Biedermann zmierzył się z Michaeliem Phelpsem w finale 200 metrów stylem dowolnym na mistrzostwach świata w Rzymie (rok 2009, basen 50-metro-

wy). Wyścig początkowo przebiegał tak, jak się tego wszyscy spodziewali. Phelps używał swojej zdolności pływania pod wodą, by oddalić się od reszty zawodników, ale to jednak Biedermann sprawił wszystkim ogromną niespodziankę. Nie jest on znany z dobrego startu i sprawnych nawrotów, dlatego już od początku wyścigu musiał nadrabiać stratę do Michaela Phelpsa. Niemiec był jednak w doskonałej formie i dla każdego, kto oglądał wyścig, było jasne, iż Phelps nie był w stanie utrzymać tempa Biedermanna. Tylko nawroty pozwalały Michaelowi na ograniczenie przewagi, którą Biedermann uzyskiwał w trakcie dystansu. Paul Biedermann nie starał się „siedzieć” długo pod wodą. Po każdym nawrocie wykonywał tylko 3 lub 4 kopnięcia delfinowe, po czym wypływał na powierzchnię i, wykorzystując swoją doskonałą technikę i kondycję, powiększał przewagę nad Michaeliem. Phelps starał się nadrabiać straty, używając od 5 do 7 kopnięć delfinowych po każdym nawrocie, lecz okazało się to być niewystarczające. W rezultacie Biedermann nie tylko zdecydowanie pokonał Phelpsa, ale także zmiażdżył jego rekord świata. Jest to zatem idealny przykład na to, iż pływanie pod wodą nie jest dla każdego i możliwe jest pokonanie zawodnika takiej klasy jak Michael Phelps inną bronią (np. doskonałą kondycją lub po prostu lepszą kondycją). Można więc wysnuć wniosek, że gdyby Biedermann był zmuszany przez swoich trenerów do wykonywania od 5 do 7 kopnięć nawrotowych – tak jak jest to rekomendowane przez wielu współczesnych trenerów – nie zostałby mistrzem i rekordzistą świata. Sam byłem świadkiem, jak Peter Vanderkaay bił własny rekord USA na dystansie 500 metrów kraulem (rok 2008, basen 25-jardowy). On również nie jest specjalistą od nawrotów, dlatego też podczas wyścigu ograniczył kopnięcia delfinowe pod wodą do 2, często używając tylko 1 kopnięcia. Tak więc zarówno Paul Biedermann, jak i Peter Vanderkaay pokazują, że można uzyskiwać wyniki pływackie na najwyższym poziomie bez doskonałej rozwiniętej umiejętności pływania

na nogach pod wodą. Nie znaczy to, iż ta zdolność nie powinna być przez trenerów i zawodników szlifowana, jednak nie należy skupiać się na tym elemencie za wszelką cenę. Trenerzy muszą zrozumieć, że każdy zawodnik ma inne zalety i słabości. Sztuka polega na tym, by rozwijać indywidualne mocne cechy każdego pływaka i eliminować straty w rejonach słabości. Nie da się tego osiągnąć, wrzucając wszystkich do jednego worka – potrzebne jest indywidualne podejście.

MIT NUMER 3 – CIĄGNIJ DO KOŃCA, CZYLI WYKOŃCZ RUCH NA WYPROSTOWANYM ŁOKCIU

Wielu trenerów uczy swoich zawodników, by wykańczali ruch kraulowy na wyprostowanym łokciu (ręka ciągnąca wodę ma pracować aż do mo-

mentu pełnego wyprostowania łokcia). Bardzo często nazywa się to wydłużeniem „kroku” pływackiego. Logika takiego sposobu myślenia jest na pierwszy rzut oka przekonująca. Zakłada się, że im dłuższe pociągnięcie wody, tym lepiej dla zawodnika, ponieważ staje się on bardziej efektywny (z każdego pociągnięcia wyciąga jak najwięcej). Dlatego też trenerzy kładą nacisk na to, by zwiększyć czas ciągnięcia wody. Jednak błędna jest rekomendacja, by zacząć ciągnąć wodę zaraz po zanurzeniu ręki i skończyć pociągnięcie w momencie, gdy łokieć jest wyprostowany. Ruch ten można wyjaśnić, porównując go do chodzenia. Osoba, której długość kroku wynosi 50 cm, będzie gorszym chodzącym niż zawodnik o długości kroku 60 cm. By przejść odcinek 300 cm, pierwszy zawodnik będzie potrzebował 6 kroków, a drugi tylko 5. Ten sam



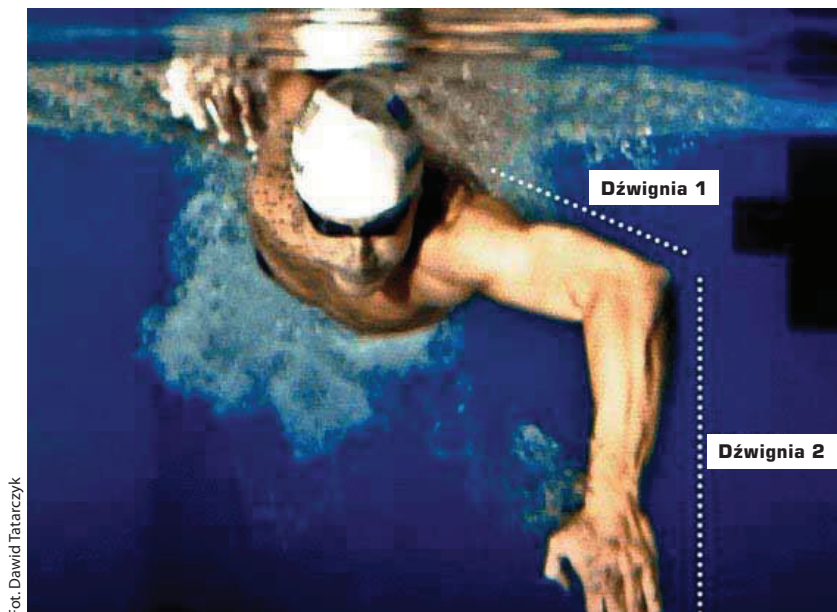
TEST

Zawodnik płynie odległość 25 metrów dwa razy i za każdym razem liczy ilość wykonanych cykli. Pierwsze 25 metrów pokonuje na jak najdłuższym „kroku” i wykańczając do wyprostowanego łokcia. Natomiast podczas drugiej długości basenu kończy ruch w momencie, gdy ręka przekracza linię bioder (jeżeli wykona ruch poprawnie, będzie się czuł, jakby drastycznie skrócił długość swojego pociągnięcia). Prawdopodobnie okaże się, że ilość cykli jest taka sama. Co jest dowodem na to, iż dłużej to nie zawsze lepiej. Czas wykonania cyklu jest krótszy u zawodnika z krótszym krokiem. A zatem, jeżeli długość kroku nie wpływa na poprawę długości dystansu, który się pokonuje – wiemy to, ponieważ zawodnik z krótszym krokiem pokonuje ten sam dystans w taką samą lub mniejszą ilość cykli – to krótszy krok umożliwia wyższą frekwencję i szybsze pływanie.

przelicznik można zastosować w pływaniu. Problem jednak w tym, że takie „chłopskie” podejście nie zdaje egzaminu. Ciągnięcie wody aż do wyprostowanego łokcia daje wręcz odwrotny efekt. Wiemy, dzięki wielu badaniom naukowym, że pływacy ciągnący wodę do wyprostowanego łokcia spowalniają szybkość swojego ciała, czyli osiągają efekt całkowicie niepożądany. Wszelkie dowody na to, iż uczenie takiej techniki jest błędem, są ogólnie dostępne w Internecie. Wystarczy spojrzeć na podwodny film wideo kraulisty światowego formatu. Żaden z pływaków nie ciągnie wody do prostego łokcia. Przypatrując się, możemy zauważyć, iż najlepsi przestają ciągnąć wodę w momencie, gdy ich dłoń przekracza linię bioder – później następuje faza przenoszenia ręki nad wodą, a sam proces napędzania ciała jest już zakończony. Mówiąc inaczej, najlepsi krauliści mają krótsze pociągnięcie pod wodą, lecz bardziej efektywne. Zdziwiający jest to, że na wielu różnych poziomach edukacji, od szkoły podstawowej do uniwersytetów, trenerzy namawiają pływaków, by kończyli ruch na wyprostowanym łokciu. Ta „chłopska” logika jest w tym przypadku zbyt kusząca dla trenerów, by ją odrzucić. Natomiast nieskuteczność takiej techniki można bardzo łatwo sprawdzić.

MIT NUMER 4 – WYSOKI ŁOKIEĆ

Mit „wysokiego łokcia” jest chyba najpopularniejszym błędem przy kraulu. Po raz kolejny jest on promowany przez opisywaną wyżej logikę prostego myślenia, tzn. im szybciej zaczniemy fazę ciągnięcia wody, tym lepiej – ponieważ wydłużymy „krok” pływacki. Tym razem jednak trenerzy powołują się na technikę najlepszych kraulistów i faktem jest to, że zdecydowana większość z nich pływa z tzw. wysokim łokciem. Taka pozycja ręki sygnalizuje rozpoczęcie fazy ciągnięcia wody. Różnica w tym, iż najlepsi krauliści dochodzą do tego momentu o wiele później niż zawodnicy, których trenerzy kładą nacisk na jak najszybszy „wysoki łokieć”. Światowej klasy krauliści dają sobie czas, by rękę odpowiednio ułożyć. Moment



Fot. Dawid Tatańczyk

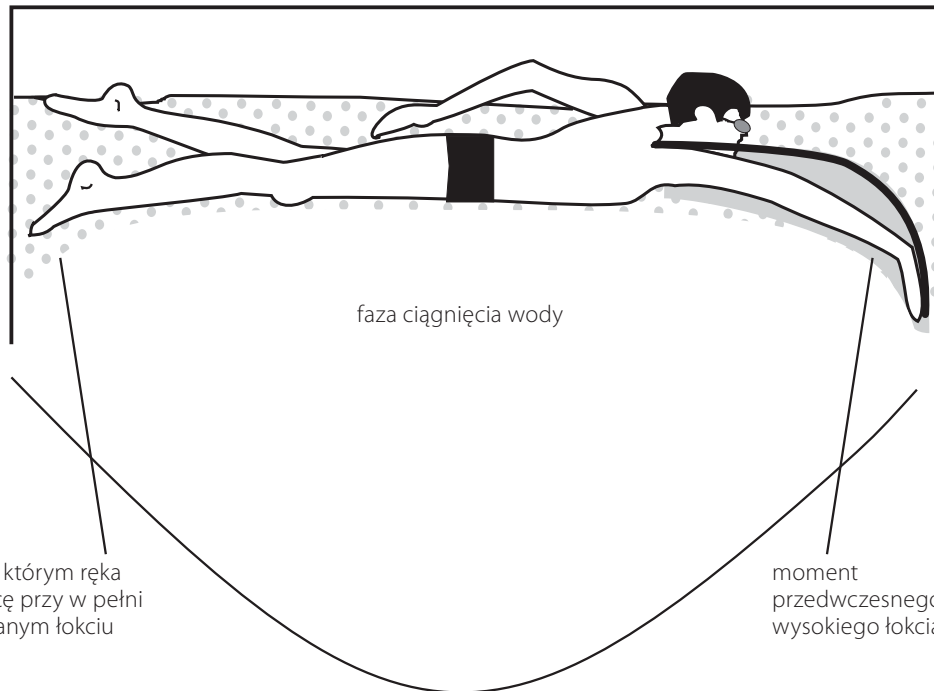
„wysokiego łokcia” jest poprzedzony fazą przygotowania, podczas której ręka zawodnika opada pod wodę i ustawia się w najlepszej dla niego pozycji. Natomiast trenerzy kładący nacisk na przedwczesny „wysoki łokieć” eliminują tę fazę przygotowawczą, co oczywiście nie pozwala zawodnikowi na uzyskanie optymalnej pozycji ręki. Zbyt wczesne przejście do momentu wysokiego łokcia spowalnia zawodnika i uniemożliwia prawidłowe rozpoczęcie pociągnięcia kraulowego. Niestety, gorsze jest to, iż taki sposób pływania bardzo często prowadzi do poważnych kontuzji barków. Poprzez zbyt wczesny moment rozpoczęcia pociągnięcia wody barki są w niekomfortowej pozycji, która spowalnia zawodnika i szkodzi mu. Proces ten, powielony wiele tysięcy razy, prowadzi do poważnych kontuzji barków. Takie kontuzje bardzo często hamują lub definitywnie kończą karierę pływaka. Pływanie jest jednym z najbezpieczniejszych sportów, z minimalną ilością kontuzji, jednak bardzo często to zła technika, a w szczególności zbyt wczesny „wysoki łokieć” są przyczynami większości kontuzji pływackich.

Tutaj po raz kolejny, by obalić ten mit, odwołujemy się do sposobu pływania najlepszych kraulistów. Rysunek A przedstawia przybliżony rozkład faz pociągnięcia pod wodą, stosowany przez najbardziej utytułowanych pływaków. Zaczynają oni od fazy przy-

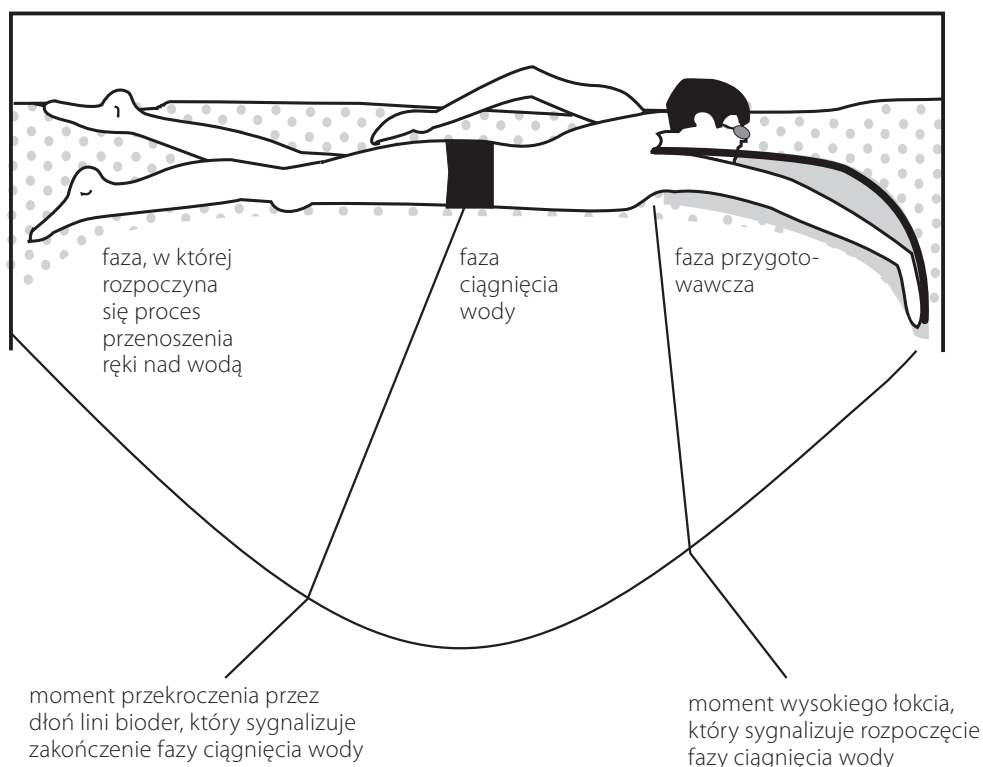
gotowawczej, w której to ręka przygotowuje się do ułożenia w pozycji „wysokiego łokcia”. Należy zauważyć, iż w tej fazie przygotowawczej nie następuje proces ciągnięcia wody. Później moment „wysokiego łokcia” sygnalizuje rozpoczęcie fazy pociągnięcia, która kończy się w momencie, gdy dłoń przekracza linię bioder. Ostatnia faza to już proces przenoszenia ręki nad wodą. Tak jak w pierwszej fazie przygotowawczej, nie ma w niej już momentu ciągnięcia wody, jest tylko swobodne przenoszenie ręki nad wodę. Rysunek B ilustruje pływaka, który za radą trenera skupia się na wczesnej pozycji „wysokiego łokcia” i wykończeniu ruchu w momencie wyprostowania w łokciu. Na pierwszy rzut oka widać, że proces ciągnięcia wody (lub też długość kroku pływackiego) wydłużył się. Należy jednak pamiętać, iż eliminacja 1 i 3 fazy spowalnia zawodnika i prowadzi do częstych kontuzji. Najlepszym dowodem na to jest fakt, że żaden światowej sławy kraulista nie pływa w ten sposób.

ZAKOŃCZENIE

Jak widać, nie wszystko, co pozornie wydaje się słuszne, jest skuteczne. Warto podkreślić, że wszystkie zawarte tutaj informacje można bardzo łatwo zweryfikować, a filmy wideo, dostępne w sieci, są jednym z najlepszych źródeł, ponieważ pozwalają „podpatrywać” najlepszych pływa-



Rys. A



Rys. B

ków. Również test na „długość” kroku jest jednym z najprostszych i najbardziej praktycznych do zastosowania. Warto zapoznać się z opiniami osób

doświadczonych oraz przeanalizować zarówno przedstawione powyżej, jak i dostępne w innych źródłach wskazówki, a następnie wykorzystać

je podczas treningów. Wnioski będą z pewnością pozytywnie zaskakujące.

DAWID TATARCZYK