



**CENTRUM SZKOLENIA POLICJI
W LEGIONOWIE**

**DZW
TNŁ
WRW**

**MATERIAŁY POMOCNICZE
do kursów specjalistycznych**

Katarzyna Kowalczyk

TRENING PŁYWACKI DLA POLICJANTÓW
Zestaw ćwiczeń

Legionowo 2021

**CENTRUM SZKOLENIA POLICJI
W LEGIONOWIE**

**DZW
TNŁ
WRW**

MATERIAŁY POMOCNICZE
do kursów specjalistycznych

Katarzyna Kowalczyk

TRENING PŁYWACKI DLA POLICJANTÓW

Zestaw ćwiczeń

Legionowo 2021

Kierownik projektu:

mł. insp. Robert Rodziewicz

Kierownik Zakładu Szkoleń Specjalnych Centrum Szkolenia Policji w Legionowie

Koordynator merytoryczny:

asp. Piotr Konstantynowicz

Materiały pomocnicze do:

- 1) kursu specjalistycznego dla policjantów wykonujących zadania na wodach i terenach przywodnych, oznaczonego symbolem DZW, wprowadzonego decyzją nr 393 Komendanta Głównego Policji z dnia 28 grudnia 2012 r. (Dz. Urz. KGP z 2013 r. poz. 2),
- 2) kursu specjalistycznego dla policjantów prowadzących łódzie służbowe w trudnych warunkach atmosferycznych, oznaczonego symbolem TNŁ, wprowadzonego decyzją nr 468 Komendanta Głównego Policji z dnia 21 lipca 2008 r. (Dz. Urz. KGP Nr 14, poz. 89),
- 3) doskonalenia zawodowego centralnego realizowanego w formie innego przedsięwzięcia z zakresu umiejętności ratownictwa wodnego dla policjantów wykonujących zadania na wodach i terenach przywodnych, oznaczonego symbolem WRW, wprowadzonego decyzją nr 36 Komendanta Centrum Szkolenia Policji w Legionowie z dnia 28 lutego 2020 r.

Publikacja może być zwielokrotniana i rozpowszechniana przez jednostki organizacyjne Policji do użytku służbowego.

Wersja elektroniczna publikacji dostępna na stronie:

<http://csp.edu.pl/csp/e-biblioteka/2967,Materiały-pomocnicze-do-kursow-specjalistycznych.html>

ISBN 978-83-66957-12-1 (print)

ISBN 978-83-66957-13-8 (online)

Zdjęcia: Robert Karyś

Opracowanie redakcyjne: Ewa Kowalska

Korekta: Monika Irzycka

Skład: Ewa Zduńczyk

Wydział Wydawnictw i Poligrafii

Centrum Szkolenia Policji w Legionowie

Nakład: 77 egz.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Styl dowolny	7
2. Styl grzbietowy	8
3. Styl klasyczny	9
4. Styl motylkowy	11
5. Przykładowa rozgrzewka na lądzie	12
6. Treningi	13
6.1. Trening pływacki – styl dowolny	13
6.2. Trening pływacki – styl grzbietowy	20
6.3. Trening pływacki – styl klasyczny	26
6.4. Trening pływacki – styl motylkowy	33
Bibliografia	40

WSTĘP

Zestaw ćwiczeń został opracowany dla policjantów kursów specjalistycznych wykonujących zadania na wodach i terenach przywodnych. Celem przedstawionych treningów jest kształtowanie umiejętności pływackich, poprawa techniki oraz wydolności podczas pływania.

Podstawą sukcesu w pływaniu jest zrozumienie, na czym polega równowaga ciała, spokojne oddychanie, koordynacja oraz efektywna technika¹. W zestawie ćwiczeń przedstawiono treningi dla czterech stylów pływackich: dowolnego, grzbietowego, klasycznego i motylkowego. Aby trening był efektywny, zaleca się jego wykonywanie co najmniej od 3 do 4 razy w tygodniu. Systematyka treningu pomoże w skutecznym kształtowaniu zaplanowanych celów pływackich, poprawie kondycji fizycznej, a także szlifowaniu techniki wyżej wymienionych stylów pływackich.

Autorka

¹ J. Montgomery, M. Chambers, *Pływanie. Droga do mistrzostwa*, wyd. Buk Rower, Warszawa 2011, s. 13.

1.

STYL DOWOLNY

STYL DOWOLNY („kraul” na piersiach) – to najszybszy sportowy sposób pływania, w którym pływak leży na piersiach i naprzemianstronnie pracuje nogami oraz rękami. Styl dowolny oznacza, że w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć każdym sposobem², z wyjątkiem sposobu przewidzianego dla konkurencji stylu zmiennego w konkurencji indywidualnej i sztafety zmiennej. W stylu dowolnym zawodnik po przepłynięciu każdej długości pływalni i na zakończenie wyścigu musi dotknąć ściany dowolną częścią ciała. Wymaga się także, aby część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu „łamała” powierzchnię wody. Dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 m po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „załamać” powierzchnię wody³.



Fot. 1. Styl dowolny (kraul na piersiach).

² E. Bartkowiak, *Pływanie sportowe*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999, s. 42.

³ W. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim, Gdańsk–Starogard Gdański 2018, s. 20–21.

2.

STYL GRZBIETOWY

STYL GRZBIETOWY – w tym stylu przy starcie pływacy ustawiają się w wodzie twarzą do krawędzi startowej pływalni, opierając stopy o ścianę pływalni i trzymając obydwiema dłońmi uchwyty startowe⁴. Stopy wraz z palcami znajdują się pod powierzchnią wody. Następnie na sygnał startu pływak odbija się i płynie na plecach przez cały wyścig, z wyjątkiem nawrotów. Pozycja głowy nie ma znaczenia. Wymaga się także, aby część ciała pływaka przez cały czas trwania wyścigu „łamała” powierzchnię wody, dozwolone jest całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 metrów po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi „załamać” powierzchnię wody. W czasie nawrotu, gdy ciało pływaka zmieniło pozycję z położenia na plecach, pływak nie może wykonać ruchu nogą lub ramieniem niemającego związku z ciągłą akcją nawrotu. Pływak musi powrócić do położenia na plecach przy opuszczeniu ściany. W trakcie wykonania nawrotu pływak musi dotknąć ściany jakąkolwiek częścią ciała. Kończąc wyścig, pływak musi dotknąć ściany, znajdując się w pozycji na plecach⁵.



Fot. 2. Styl grzbietowy.

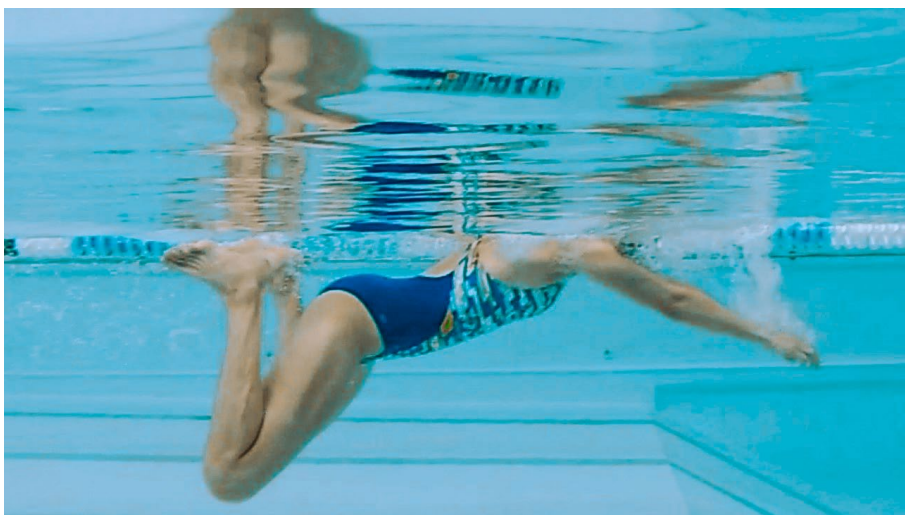
⁴ B. Waade, *Pływanie sportowe i ratunkowe*, wydawnictwo uczelniane AWŻiS, Gdańsk 2003, s. 35.

⁵ W. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, s. 22.

3.

STYL KLASYCZNY

STYL KLASYCZNY – to sportowy sposób pływania, w którym pływak leży na piersiach, a rękami i nogami wykonuje systematyczne ruchy przypominające ruchy żaby (popularna nazwa stylu – „żabka”)⁶. Od rozpoczęcia pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie ciało powinno znajdować się w pozycji na piersiach. Wszystkie ruchy ramion muszą odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie, bez ruchu naprzemiennego. Dłonie powinny być wypchnięte razem do przodu od piersi, pod lub nad powierzchnią wody. Łokcie muszą być pod wodą, z wyjątkiem ostatniego ruchu na finiszu. Dłonie muszą być przenoszone do tyłu, nad lub pod powierzchnią wody. Dłonie nie mogą być przeniesione do tyłu poza linię bioder, z wyjątkiem pierwszego ruchu po starcie i każdym nawrocie. Wszystkie ruchy nóg powinny odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie, bez ruchu naprzemiennego. Natomiast przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany powinno nastąpić równocześnie obydwoma dłońmi, na poziomie wody, powyżej lub poniżej lustra wody. W czasie każde-



Fot. 3. Styl klasyczny.

⁶ E. Bartkowiak, *Pływanie sportowe*, COS, Warszawa 1999, s. 62–74.

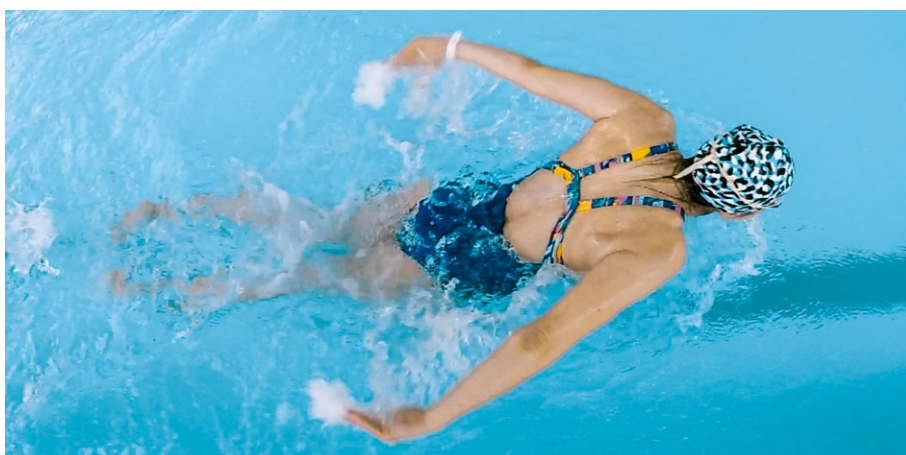
go pełnego cyklu ruchowego jednego ruchu ramion i jednego ruchu nóg, w tej kolejności, dowolna część głowy pływaka musi „łamać” powierzchnię wody. Z wyjątkiem cyklu po starcie i po każdym nawrocie, kiedy pływak może wykonać jeden pełny ruch ramion do tyłu w kierunku nóg i jedno „kopnięcie” nogami, będąc całkowicie zanurzonym. Głowa musi „załamać” powierzchnię wody, zanim dłonie rozpoczną ruch do wewnątrz w najszerszej części drugiego pociągnięcia⁷.

⁷ W. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, s. 22.

4.

STYL MOTYLKOWY

STYL MOTYLKOWY – sportowy sposób pływania, w którym pływak leży na piersiach i wykonuje równocześnie ruchy nogami i rękami; ze względu na charakterystyczne ruchy nóg zwany także potocznie „delfinem”⁸. Od początku pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie ciało musi pozostawać w pozycji na piersiach, a oba barki powinny być w linii równoległej do powierzchni wody. Ruchy nóg pod wodą na boku są dozwolone. Obrót na plecy nie jest dozwolony w żadnym momencie wyścigu. Ramiona muszą być przenoszone jednocześnie nad powierzchnią wody do przodu, a następnie równocześnie pod powierzchnią wody do tyłu. Ruchy nóg muszą być wykonane w sposób równoczesny. Dozwolone są jednoczesne ruchy nóg i stóp w płaszczyźnie pionowej w górę i w dół. Nogi lub stopy nie muszą być na tym samym poziomie, lecz nie są dozwolone ruchy naprzemienne. Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi nastąpić równocześnie obiema dłońmi, powyżej lub poniżej lustra wody. Po starcie i po nawrotach pływak może wykonać pod wodą jeden lub więcej ruchów nóg i jeden ruch ramion w celu wypłynięcia na powierzchnię. Dozwolone jest całkowite zanurzenie pływaka na dystansie nie dłuższym niż 15 metrów po starcie i każdym nawrocie, przed tym punktem głowa musi „załamać” lustro wody. Pływak musi pozostawać wynurzony do następnego nawrotu lub finiszu⁹.



Fot. 4. Styl motylkowy.

⁸ Ł. Babulska, *Masowa nauka pływania dzieci i młodzieży*, Front Cover, Warszawa 1999, s. 115–116.

⁹ W. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, s. 23.

5.

PRZYKŁADOWA ROZGRZEWKA na łądzie

Przed każdym treningiem w basenie bardzo ważne jest przygotowanie organizmu, mięśni oraz stawów do wejścia do wody i wykonania wysiłku.

Postaraj się poświęcić od 10 do 15 min na rozgrzewkę na łądzie. Zwróć uwagę na dokładne rozgrzanie wszystkich partii ciała, które będą wykonywały trening. Zaczynaj od szyi, a kończ na stopach, które właśnie w treningu pływackim odgrywają bardzo ważną rolę.

Przykładowa rozgrzewka na łądzie.

- W pozycji stojącej wykonujemy skręty głową, dotykając brodą raz prawego, raz lewego ramienia, ćwiczenie wykonujemy 10 razy.
- Następnie głowa wykonuje ruch przód – tył, broda dotyka do klatki piersiowej, a potem odwodzona jest ku górze 10 razy.
- Krążenia ramion oburącz w przód 10 razy.
- Krążenia ramion oburącz w tył 10 razy.
- Krążenia przedramion w stawach łokciowych do środka i na zewnątrz po 10 razy.
- Obszerne krążenia bioder 5 razy w prawą stronę, 5 razy w lewą stronę.
- Wykonujemy skłon, nogi rozstawione na szerokość barków bądź szerzej, staramy się dotknąć podłoża, następnie wykonujemy wyprost do pozycji strzałki 5 razy.
- W opadzie tułowia, ręce rozstawione szeroko na boki, wyprostowane w stawach łokciowych. Wykonujemy skrętoskłony, lewa dłoń dotyka do prawej stopy, następnie prawa dłoń dotyka do lewej stopy, naprzemiennie 10 razy.
- Krążenia kolan do środka oraz na zewnątrz po 10 razy.
- W pozycji stojącej opieramy się o ścianę prawą ręką, natomiast lewą ręką chwytny lewą stopę od strony zewnętrznej, przyciągając ją do pośladka i przytrzymując ok. 5–10 s. Wykonujemy to samo ćwiczenie naprzemiennie po 2 razy na każdą nogę.
- Siadamy na ręczniku, nogi wyprostowane, rozstawione szeroko; wykonujemy skłon z rękoma wyciągniętymi do przodu, głowa schowana między ramiona – 5 razy.
- Siad na piętach, tułów wyprostowany, pośladki oparte na piętach, staramy się w tej pozycji wytrzymać ok. 30 s.
- W pozycji stojącej wykonujemy krążenia kostką. Przenosimy ciężar ciała na prawą stopę, lewą unosimy tak, aby styczność z podłożem miały tylko palce. Wykonujemy krążenia lewą kostką, starając się, aby ruch stopy był jak najbardziej obszerny, wykonujemy po 10 powtórzeń w jedną oraz drugą stronę, a następnie to samo drugą nogą.

6.

TRENINGI

6.1.

Trening pływacki – styl dowolny



Fot. 5. Styl dowolny (kraul na piersiach), początkowa faza chwytu wody.



Fot. 6. Styl dowolny (kraul na piersiach), chwyt wody.



Fot. 7. Styl dowolny (kraul na piersiach), faza pociągnięcia wody.



Fot. 8. Styl dowolny (kraul na piersiach), odepchnięcie się od wody, faza „wyleżenia”.

Trening 1

- 1) **200 m kraulem** – spokojnie, długie pociągnięcie ręki pod wodą;
- 2) **4 x 100 m kraulem** (przerwa po każdym 100 m ok. 1 min) – zwracamy uwagę na techniczne aspekty stylu, długość cyklu, moc pociągnięcia ręki pod wodą, odpowiednio mocne odepchnięcie ręki od wody, prawidłową pracę ręki nad wodą podczas przenoszenia – „wysoki łokieć”;
- 3) **400 m kraulem** – długi cykl, mocne pociągnięcie;

4) 4 x 50 m – ćwiczenia do kraula (przerwa po każdym 50 m ok. 30 s):

- pierwsze i trzecie 50 m – dokładanka do kraula z deską; ręce wyciągnięte przed siebie w pozycji strzałki, głowa schowana pod wodę, ręce na zmianę wykonują ruchy do kraula, jedna z rąk zawsze pozostaje z przodu, podczas zmiany ręki obie muszą spotkać się z przodu ciała i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddechu nabieramy co drugi bądź trzeci ruch;
- drugie i czwarte 50 m – kraul na długim cyklu;

5) 4 x 50 m – praca nóg do kraula z deską (przerwa po każdym 50 m ok. 30 s);**6) 100 m – praca nóg do kraula w 4 pozycjach:**

- pierwsze 25 m płyniemy strzałką na piersiach, wykonując naprzemienną pracę nóg do kraula, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
- drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku – ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku płynięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
- trzecie 25 m płyniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
- czwarte 25 m płyniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują naprzemiennie, stopy wychlapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;

7) 4 x 100 m kraulem (przerwa po każdym 100 m ok. 1 min) – zwracamy uwagę na techniczne aspekty stylu, długość cyklu, moc pociągnięcia ręki pod wodą, odpowiednio mocne odepchnięcie ręki od wody, prawidłową pracę ręki nad wodą podczas przenoszenia („wysoki łokieć”);**8) 4 x 50 m – ćwiczenia do kraula** (przerwa po każdym 50 m ok. 30 s):

- pierwsze i trzecie 50 m – dokładanka do kraula; 25 m płyniemy, wykonując ruchy kraulowe tylko prawą ręką, natomiast lewa ręka cały czas trzyma deskę, następnie kolejne 25 m zamieniamy ręce, prawa ręka trzyma deskę, a lewa ręka pracuje;
- drugie i czwarte 50 m – kraulem na długim cyklu; zwracamy uwagę na wyciągnięcie ciała na powierzchni wody, ręce staramy się wkładać do wody jak najdalej przed sobą;

9) 100 m – praca nóg do kraula w 4 pozycjach jw.;**10) 200 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5** – płyniemy kraulem, nabierając powietrza przez 25 m co 3 ruchy, kolejne 25 m powietrza nabieramy co 5 ruchów kraulowych, trzecie 25 m znów wracamy do 3 ruchów kraulowych, ostatnie 25 m płyniemy kraulem, oddychając co 5 ruchów.

Suma = 2400 m.

Trening 2

- 1) 300 m**, w tym 100 m kraulem oraz 50 m praca nóg do kraula z deską (dwukrotnie);
- 2) 8 x 50 m:**
 - 50 m kraulem – długi cykl;
 - 50 m – 25 m prawa ręka wykonuje ruchy do kraula, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wynurającą się z wody; następne 25 m lewa ręka pracuje do kraula, prawa ręka wyciągnięta do przodu;
 - 50 m kraulem – ręce zaciśnięte w pięści;
 - 50 m kraulem – długi cykl;
 - 50 m dokładanka do kraula z deską – ręce wyciągnięte przed siebie trzymają deskę, głowa schowana pod wodę, ręce na zmianę wykonują ruchy do kraula, oddechu nabieramy co drugi bądź trzeci ruch;
 - 50 m kraulem – ręce zaciśnięte w pięści;
 - 50 m – 25 m pracujemy szybko nogami do kraula, zaś ręce wykonują ruchy w zwolnionym tempie, następne 25 m wracamy kraulem;
 - 50 m kraulem – długi cykl;
- 3) 300 m kraulem**, w tym ćwiczenia oddechowe 100 m (3/5/3/5) oraz ćwiczenia techniczne 100 m:
 - pierwsze 100 m płyniemy kraulem;
 - drugie 100 m płyniemy, oddychając w następujący sposób: 25 m nabieramy powietrza co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów;
 - trzecie 100 m płyniemy kraulem, zwracając uwagę na technikę;
- 4) 4 x 50 m – praca nóg z deską do kraula** – przerwa po każdym 50 m wynosi 30 s;
- 5) 4 x 100 m kraulem** z przerwą 40 s po każdym 100 m – zwracamy uwagę na technikę, oraz długość cyklu;
- 6) 300 m kraulem**, w tym ćwiczenia oddechowe 100 m (3/5/3/5) oraz ćwiczenia techniczne 100 m jw.

Suma = 1900 m.

Trening 3

- 1) 300 m** – 100 m kraulem oraz 50 m dokładanka do kraula (dwukrotnie) – ręce wyciągnięte przed siebie w pozycji strzałki, głowa schowana pod wodę, ręce na zmianę wykonują ruchy do kraula, jedna z rąk zawsze pozostaje z przodu, podczas zmiany ręki obie muszą spotkać się z przodu ciała i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddechu nabieramy co drugi bądź trzeci ruch;

- 2) 3 x 100 m kraulem** – z przerwą pomiędzy setkami 40 s;
- 3) 3 x 100 m – praca nóg do kraula z deską** – z przerwą pomiędzy setkami 40 s;
- 4) 100 m luźno głaichem** (żabką na plecach) – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głową do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 5) 3 x 100 m kraulem** – przerwa 30 s co 100 m;
- 6) 3 x 100 m – praca nóg do kraula z deską** – przerwa 30 s co 100 m;
- 7) 100 m luźno głaichem;**
- 8) 8 x 50 m:**
- 50 m kraulem – długi cykl;
 - 50 m – 25 m prawa ręka wykonuje ruchy do kraula, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wynurającą się z wody, następnie 25 m zamieniamy ręce, lewa ręka pracuje do kraula, prawa ręka wyciągnięta do przodu;
 - 50 m kraulem – ręce zaciśnięte w pięści;
 - 50 m kraulem – długi cykl;
 - 50 m dokładanka do kraula z deską – ręce wyciągnięte przed siebie trzymają deskę, głowa schowana pod wodę, ręce na zmianę wykonują ruchy do kraula, oddechu nabieramy co drugi bądź trzeci ruch;
 - 50 m kraulem – ręce zaciśnięte w pięści;
 - 50 m – 25 m pracujemy szybko nogami do kraula, zaś ręce wykonują ruchy w zwolnionym tempie, następnie 25 m wracamy kraulem;
 - 50 m kraulem – długi cykl;
- 9) 200 m kraulem – ćwiczenie oddechowe 3/5/3/5** – płyniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów.

Suma = 2300 m.

Trening 4

- 1) 200 m** – zmieniamy styl co 50 m, 50 m płyniemy kraulem, kolejne 50 m płyniemy stylem grzbietowym;
- 2) 800 m kraulem** – zwracamy uwagę na technikę, długość cyklu oraz odepchnięcie się od wody;
- 3) 4 x 25 m kraulem – ćwiczenia:**
- 25 m – ręce zaciśnięte w pięści;

- 25 m – prawa ręka wykonuje ruchy do kraula, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wynurzającą się z wody;
- 25 m – lewa ręka wykonuje ruchy do kraula, a prawa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wynurzającą się z wody;
- 25 m – dokładanka do kraula, ręce wyciągnięte przed siebie w pozycji strzałki, głowa schowana pod wodę, ręce na zmianę wykonują ruchy do kraula, jedna z rąk zawsze pozostaje z przodu, podczas zmiany ręki obie ręce muszą się spotkać z przodu ciała i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddechu nabieramy co drugi bądź trzeci ruch;

4) 200 m kraulem – technika, długi cykl;

5) 4 x 25 m kraulem – ćwiczenia:

- 25 m – ręce zaciśnięte w pięści;
- 25 m – prawa ręka wykonuje ruchy do kraula, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wynurzającą się z wody;
- 25 m – lewa ręka wykonuje ruchy do kraula, a prawa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wynurzającą się z wody;
- 25 m – dokładanka do kraula, ręce wyciągnięte przed siebie w pozycji strzałki, głowa schowana pod wodę, ręce na zmianę wykonują ruchy do kraula, jedna z rąk zawsze pozostaje z przodu, podczas zmiany ręki obie muszą się spotkać z przodu ciała i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddechu nabieramy co drugi bądź trzeci ruch;

6) 200 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5 – płniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów;

7) 100 m – praca nóg do kraula, 4 pozycje:

- pierwsze 25 m płniemy strzałką na piersiach, wykonując naprzemienną pracę nóg do kraula, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
- drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku płynięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
- trzecie 25 m płniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
- czwarte 25 m płniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują naprzemiennie, stopy wychlapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;

8) 4 x 25 m – praca nóg do kraula z deską, 30 s przerwy co 25 m, w tempie ok. 75% swoich możliwości;

9) 100 m – praca nóg do kraula, 4 pozycje jw.;

10) 4 x 25 m – praca nóg do kraula z deską, 30 s przerwy co 25 m, w tempie ok. 75% swoich możliwości;

11) 200 m kraulem – długi cykl.

Suma = 2200 m.

Trening 5

1) 400 m – zmiana stylu co 50 m, 50 m płyniemy kraulem, kolejne 50 m płyniemy stylem grzbietowym;

2) 10 x 100 m kraulem – przerwa co 100 m wynosi 40 s;

3) 100 m stylem grzbietowym luźno;

4) 4 x 50 m – praca nóg do kraula:

- pierwsze i trzecie 50 m – z deską na brzuchu;
- drugie i czwarte 50 m – na plecach, pozycja do strzałki, ręce wyciągnięte, nogi wychlapują wodę ku górze;

5) 100 m – nogi do kraula, 4 pozycje:

- pierwsze 25 m płyniemy strzałką na piersiach, wykonując naprzemienną pracę nóg do kraula, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
- drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku płynięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
- trzecie 25 m płyniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
- czwarte 25 m płyniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują naprzemiennie, stopy wychlapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;

6) 6 x 50 m kraulem – pracują same ręce, deska znajduje się między nogami, aby je unieruchomić, przerwa co 50 m wynosi 30 s;

7) 200 m kraulem – długi cykl.

Suma = 2300 m.

6.2.

Trening pływacki – styl grzbietowy



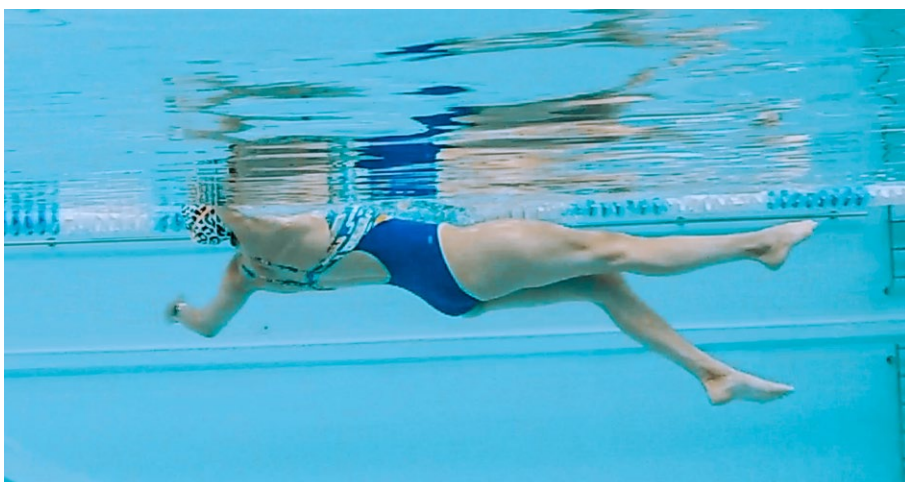
Fot. 9. Styl grzbietowy, początkowa faza wyciągnięcia prawej ręki z wody, chwyt wody ręki lewej.



Fot. 10. Styl grzbietowy, początkowa faza wyciągnięcia prawej ręki z wody, chwyt wody ręki lewej.



Fot. 11. Styl grzbietowy, chwyt wody.



Fot. 12. Styl grzbietowy, chwyt wody.

Trening 1

- 1) **200 m** – zmiana stylu co 50 m, 50 m płyniemy kraulem, kolejne 50 m płyniemy stylem grzbietowym;
- 2) **2 x 100 m** – praca nóg do kraula, 4 pozycje:
 - pierwsze 25 m płyniemy strzałką na piersiach, wykonując naprzemienną pracę nóg do kraula, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;

- drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku płynięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
- trzecie 25 m płyniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
- czwarte 25 m płyniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują naprzemiennie, stopy wychłapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;

3) 8 x 50 m – ćwiczenia:

- pierwsze i piąte 50 m – 25 m pracujemy nogami do stylu grzbietowego, leżąc na plecach w pozycji strzałki, oraz 25 m stylem grzbietowym – pełny styl;
- drugie i szóste 50 m – 25 m płyniemy, leżąc na boku, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku płynięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym, oraz 25 m stylem grzbietowym – pełny styl;
- trzecie i siódme 50 m – 25 m jw., ale na drugim boku oraz 25 m stylem grzbietowym – pełny styl;
- czwarte i ósme 50 m – 25 m strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami oraz 25 m stylem grzbietowym – pełny styl;

4) 100 m głaichem (żabką na plecach) – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głową do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;

5) 4 x 100 m – zmiana stylu co 50 m, 50 m płyniemy kraulem, kolejne 50 m płyniemy stylem grzbietowym, przerwa co 100 m wynosi 1 min;

6) 6 x 50 m – stylem grzbietowym, same ręce, deska znajduje się między nogami, aby je unieruchomić; spokojne długie ruchy, wydłużamy cykl; przerwa 1 min co 50 m;

7) 200 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5 – płyniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów.

Suma = 1800 m.

Trening 2

1) 300 m – 100 m kraulem oraz 50 m praca nóg do stylu grzbietowego z deską (dwukrotnie);

2) 3 x 100 m kraulem – przerwa co 100 m wynosi 40 s;

3) 400 m stylem grzbietowym – pracują same ręce, deska znajduje się między nogami, aby je unieruchomić;

- 4) 100 m glauchem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głową do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 5) 200 m nogi kraulem/stylem grzbietowym** – zmiana stylu co 50 m, 50 m płyniemy na brzuchu w pozycji strzałki, kolejne 50 m płyniemy na plecach w pozycji strzałki;
- 6) 4 x 50 m stylem grzbietowym** – ćwiczenia:
- 50 m – ręce zaciśnięte w pięści;
 - 50 m – w leżeniu na plecach prawa ręka wykonuje ruchy do grzbietu, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wykonującą ruch ku górze;
 - 50 m – w leżeniu na plecach lewa ręka wykonuje ruchy do grzbietu, a prawa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wykonującą ruch ku górze;
 - 50 m – dokładanka do grzbietu, ręce wyciągnięte do góry w pozycji na plecach (strzałka), głowa schowana między ramionami, ręce na zmianę wykonują ruchy do grzbietu, jedna z rąk zawsze pozostaje nad głową w pozycji strzałki, podczas zmiany ręki obie muszą spotkać się z tyłu i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddechu nabieramy podczas przenoszenia ręki do tyłu;
- 7) 300 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5** – płyniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów.

Suma = 1800 m.

Trening 3

- 1) 600 m** – 100 m kraulem, 50 m stylem grzbietowym, 100 m kraulem oraz 50 m nogi do stylu grzbietowego w pozycji strzałki (dwukrotnie);
- 2) 2 x 100 m** – nogi do krawla, 4 pozycje:
- pierwsze 25 m płyniemy strzałką na piersiach, wykonując naprzemienną pracę nóg do krawla, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
 - drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku pływnięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
 - trzecie 25 m płyniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
 - czwarte 25 m płyniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują naprzemiennie, stopy wychłapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;

- 3) 8 x 50 m stylem grzbietowym** – przerwa 1 min co 50 m;
- 4) 4 x 50 m stylem grzbietowym** – ćwiczenia:
- 50 m – ręce zaciśnięte w pięści;
 - 50 m – w leżeniu na plecach prawa ręka wykonuje ruchy do grzbietu, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wykonującą ruch ku górze;
 - 50 m – w leżeniu na plecach lewa ręka wykonuje ruchy do grzbietu, a prawa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wykonującą ruch ku górze;
 - 50 m – dokładanka do stylu grzbietowego, ręce wyciągnięte do góry w pozycji na plecach (strzałka), głowa schowana między ramionami, ręce na zmianę wykonują ruchy do grzbietu, jedna z rąk zawsze pozostaje nad głową w pozycji strzałki, podczas zmiany ręki obie ręce muszą spotkać się z tyłu i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddech nabieramy podczas przenoszenia ręki do tyłu;
- 5) 100 m głaichem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głowę do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 6) 8 x 50 m stylem grzbietowym z deską między nogami** – przerwa 1 min co 50 m;
- 7) 100 m głaichem.**

Suma = 2000 m.

Trening 4

- 1) 600 m** – 100 m kraulem, 50 m nogi do kraula w pozycji strzałki, 100 m stylem grzbietowym oraz 50 m nogi do stylu grzbietowego w pozycji strzałki (dwukrotnie);
- 2) 4 x 50 m stylem grzbietowym** – 15 m maksymalną prędkością oraz 35 m spokojnie, przerwa 1 min po każdych 50 m;
- 3) 4 x 50 m – ćwiczenia do kraula** – przerwa po każdych 50 m ok. 30 s:
- pierwsze i trzecie 50 m – dokładanka do kraula; 25 m płniemy, wykonując ruchy kraulowe tylko prawą ręką, natomiast lewa ręka cały czas trzyma deskę, kolejne 25 m zamieniamy ręce, prawa ręka trzyma deskę, a lewa ręka pracuje;
 - drugie i czwarte 50 m – kraulem na długim cyklu; zwracamy uwagę na wyciągnięcie ciała na powierzchni wody, ręce staramy się wkładać do wody jak najdalej przed sobą;
- 4) 4 x 50 m stylem grzbietowym** – 35 m spokojnie oraz 15 m maksymalną prędkością, przerwa 1 min po każdych 50 m;

- 5) 100 m głaichem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głową do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 6) 400 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5** – płyniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów.

Suma = 1700 m.

Trening 5

- 1) 400 m** – na zmianę 50 m kraulem oraz 50 m stylem grzbietowym;
- 2) 4 x 100 m** – przerwa 1 min co 100 m:
- pierwsze i trzecie 100 m kraulem;
 - drugie i czwarte 100 m stylem grzbietowym;
- 3) 8 x 50 m stylem grzbietowym** – ćwiczenia:
- pierwsze i piąte 50 m – ręce zaciśnięte w pięści;
 - drugie i szóste 50 m – w leżeniu na plecach prawa ręka wykonuje ruchy do grzbietu, a lewa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wykonującą ruch ku górze;
 - trzecie i siódme 50 m – w leżeniu na plecach lewa ręka wykonuje ruchy do stylu grzbietowego, a prawa jest wyprostowana w pozycji do strzałki, oddech bierzemy na rękę wykonującą ruch ku górze;
 - czwarte i ósme 50 m – dokładanka do stylu grzbietowego, ręce wyciągnięte do góry w pozycji na plecach (strzałka), głowa schowana między ramionami, ręce na zmianę wykonują ruchy do grzbietu, jedna z rąk zawsze pozostaje nad głową w pozycji strzałki, podczas zmiany ręki obie muszą spotkać się z tyłu i utworzyć pozycję strzałki na co najmniej 3 s, oddech nabieramy podczas przenoszenia ręki do tyłu;
- 4) 200 m stylem grzbietowym** – pełny styl na długim cyklu, płyniemy spokojnie i technicznie;
- 5) 400 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/7** – płyniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 7 ruchów.

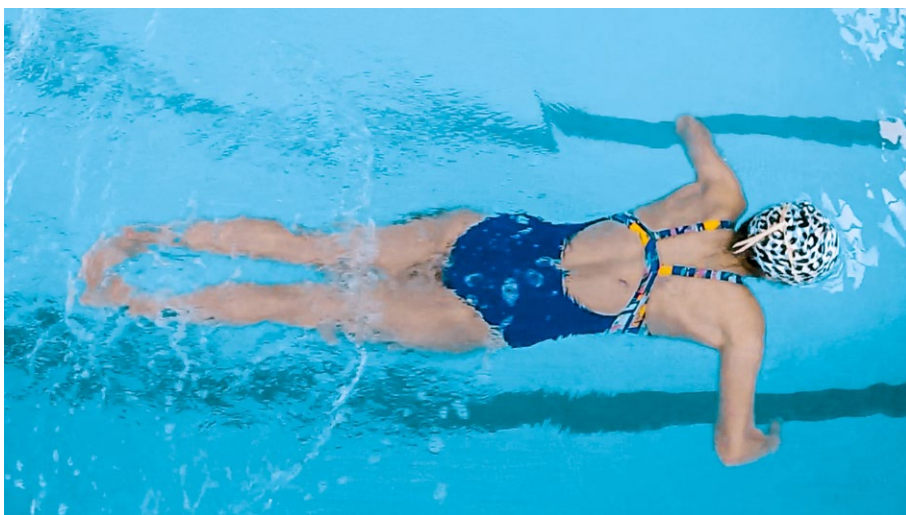
Suma 1800 m.

6.3.

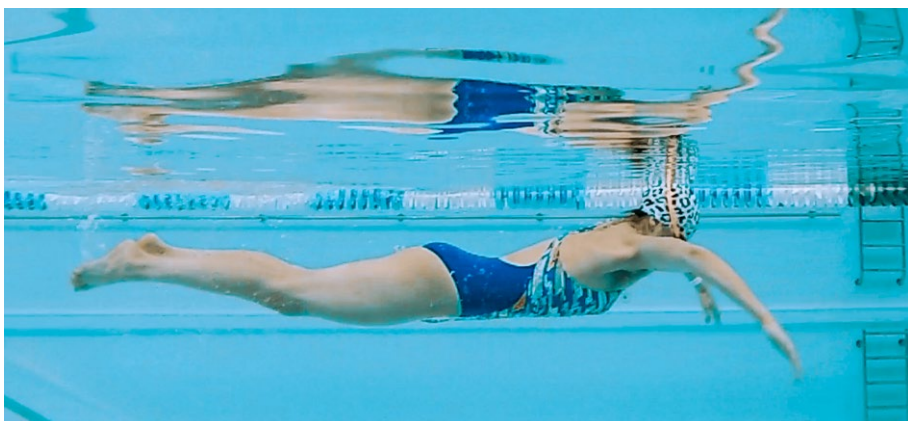
Trening pływacki – styl klasyczny



Fot. 13. Styl klasyczny, „wyleżenie” pod wodą.



Fot. 14. Styl klasyczny, faza chwytu wody.



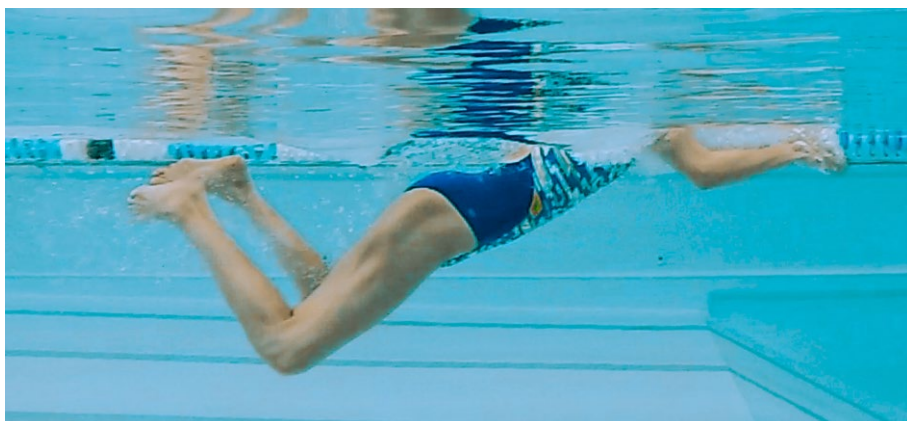
Fot. 15. Styl klasyczny, faza chwytu wody.



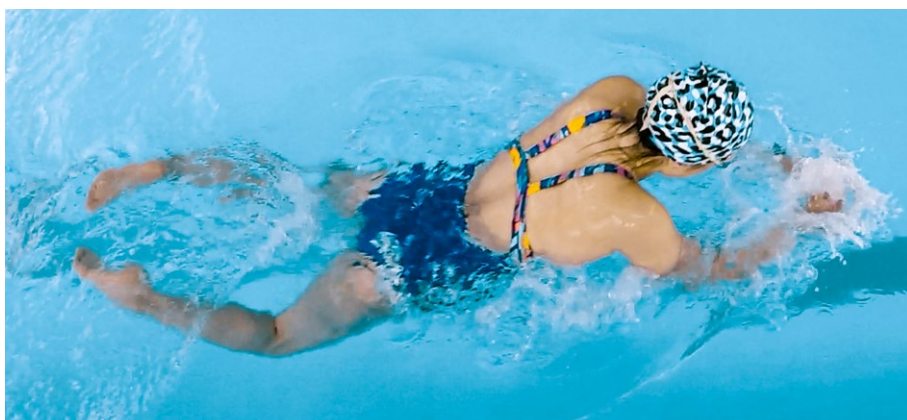
Fot. 16. Styl klasyczny, pociągnięcie wody oraz wynurzenie głowy ponad powierzchnię (oddech).



Fot. 17. Styl klasyczny, pociągnięcie wody oraz wynurzenie głowy ponad powierzchnię (oddech).



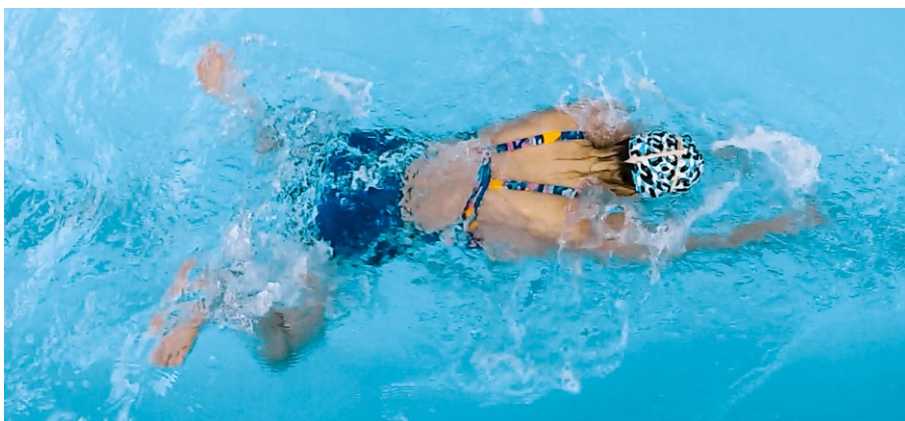
● **Fot. 18.** Styl klasyczny, podczas fazy pociągnięcia oraz wynurzenia tułowia do góry następuje podciągnięcie nóg w kierunku pośladków.



● **Fot. 19.** Styl klasyczny, podczas fazy pociągnięcia oraz wynurzenia tułowia do góry następuje podciągnięcie nóg w kierunku pośladków.



● **Fot. 20.** Styl klasyczny, faza wyrzutu rąk do przodu, zanurzenia głowy w wodzie oraz podciągnięcie nóg na pośladki, odwieńnię stóp na zewnątrz.



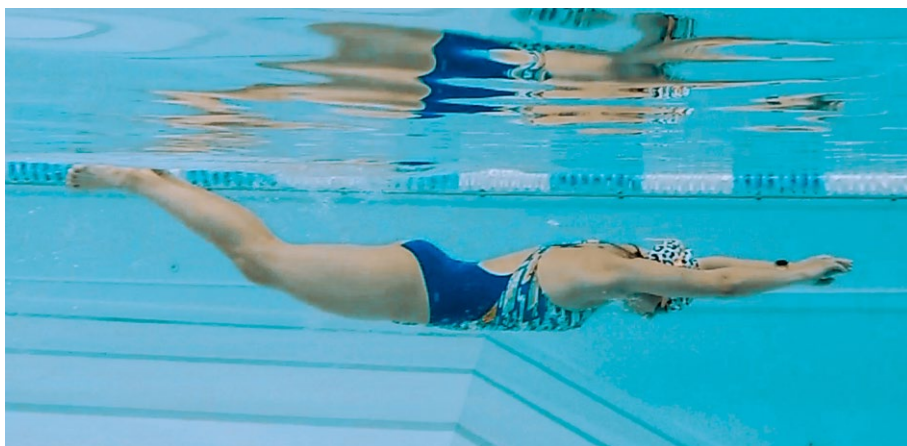
Fot. 21. Styl klasyczny, faza wyrzutu rąk do przodu, zanurzenia głowy w wodzie oraz podciągnięcie nóg na pośladki, odwiedzenie stóp na zewnątrz.



Fot. 22. Styl klasyczny, wyrzut rąk do przodu, zanurzenie głowy w wodzie, „kopnięcie” nogami oraz odwiedzenie stóp na zewnątrz.



Fot. 23. Styl klasyczny, wyrzut rąk do przodu, zanurzenie głowy w wodzie, „kopnięcie” nogami oraz odwiedzenie stóp na zewnątrz.



Fot. 24. Styl klasyczny, „wyleżenie” pod wodą.

Trening 1

- 1) **600 m** – 100 m kraulem, 50 m praca nóg z deską do kraula, 100 m stylem klasycznym, 50 m nogi do stylu klasycznego, 100 m stylem grzbietowym, 50 m nogi do stylu grzbietowego w pozycji strzałki, 100 m kraulem oraz 50 m praca nóg z deską do kraula;
- 2) **4 x 100 m kraulem** – przerwa po każdym 100 m ok. 1 min, zwracamy uwagę na techniczne aspekty stylu, długość cyklu, moc pociągnięcia ręki pod wodą, odpowiednio mocne odepchnięcie ręki od wody, prawidłową pracę ręki nad wodą podczas przenoszenia („wysoki łokieć”);
- 3) **8 x 50 m** – ćwiczenia do stylu klasycznego:
 - pierwsze i piąte 50 m – 25 m stylem klasycznym na długim cyklu oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - drugie i szóste 50 m – 25 m stylem klasycznym: 2 „kopnięcia” nogami i 1 ruch rękoma oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - trzecie i siódme 50 m – 25 m ręce stylem klasycznym, a nogi do delfina (stopy złączone, nogi pracują razem) oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - czwarte i ósme 50 m – 25 m ręce stylem klasycznym, a nogi do kraula oraz 25 m stylem grzbietowym;
- 4) **100 m głaichem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głowę do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 5) **200 m – ćwiczenia do stylu klasycznego** – 2 „kopnięcia” nogami oraz 1 ruch rękoma;
- 6) **100 m głaichem.**

Suma = 1800 m.

Trening 2

- 1) **600 m** – 100 m kraulem, 50 m praca nóg do kraula w pozycji strzałki, 100 m stylem klasycznym oraz 50 m praca nóg do stylu grzbietowego w pozycji strzałki (dwukrotnie);
- 2) **400 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5** – płniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów;
- 3) **4 x 50 m – ćwiczenia do stylu klasycznego** – same ręce, między nogi wkładamy bojkę, przerwa 1 min co 50 m;
- 4) **4 x 50 m** – praca nóg do stylu klasycznego z deską, przerwa 1 min co 50 m;
- 5) **100 m głaichem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głową do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 6) **4 x 100 m** – przerwa 1 min co 100 m:
 - 100 m kraulem;
 - 100 m stylem klasycznym;
 - 100 m stylem grzbietowym;
 - 100 m stylem klasycznym.

Suma = 1900 m.

Trening 3

- 1) **400 m** – na zmianę 50 m kraulem oraz 50 m stylem klasycznym;
- 2) **8 x 50** – ćwiczenia do stylu klasycznego:
 - pierwsze i piąte 50 m – 25 m stylem klasycznym na długim cyklu oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - drugie i szóste 50 m – 25 m stylem klasycznym: 2 „kopnięcia” nogami i 1 ruch rękoma oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - trzecie i siódme 50 m – 25 m ręce stylem klasycznym, a nogi do delfina (stopy połączone, nogi pracują razem) oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - czwarte i ósme 50 m – 25 m ręce stylem klasycznym, a nogi do kraula oraz 25 m stylem grzbietowym;
- 3) **400 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/7** – płniemy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 7 ruchów;
- 4) **8 x 50 m** – praca nóg z deską do stylu klasycznego, przerwa 1 min co 50 m;
- 5) **200 m kraulem** – zwracamy uwagę na techniczne aspekty stylu, długość cyklu, moc pociągnięcia ręki pod wodą, odpowiednio mocne odepchnięcie ręki od wody, prawidłową pracę ręki nad wodą podczas przenoszenia („wysoki łokieć”).

Suma = 1800 m.

Trening 4

- 1) **200 m kraulem i stylem klasycznym** – zmieniamy styl co 50 m;
- 2) **800 m kraulem** – zwracamy uwagę na techniczne aspekty stylu, długość cyklu, moc pociągnięcia ręki pod wodą, odpowiednio mocne odepchnięcie ręki od wody, prawidłową pracę ręki nad wodą podczas przenoszenia (wysoki łokieć);
- 3) **4 x 25 m stylem klasycznym** – ćwiczenia:
 - 25 m – stylem klasycznym na długim cyklu;
 - 25 m – stylem klasycznym: 2 „kopnięcia” nogami oraz 1 ruch rękoma;
 - 25 m – ręce stylem klasycznym, a nogi do delfina (stopy złączone, nogi pracują razem);
 - 25 m – ręce stylem klasycznym, a nogi do kraula;
- 4) **200 m kraulem** – technika, długi cykl;
- 5) **200 m** – ćwiczenia do stylu klasycznego: 2 „kopnięcia” nogami oraz 1 ruch rękoma;
- 6) **100 m** – nogi do kraula, 4 pozycje:
 - pierwsze 25 m płniemy strzałką na piersiach, wykonując naprzemienną pracę nóg do kraula, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
 - kolejne 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku pływnięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
 - trzecie 25 m płniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
 - czwarte 25 m płniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują naprzemiennie, stopy wychlapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;
- 7) **4 x 25 m** – praca nóg do kraula z deską, 30 s przerwy co 25 m, w tempie ok. 70% swoich możliwości;
- 8) **100 m głaichem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głową do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki.

Suma = 1800 m.

Trening 5

- 1) **300 m** – 100 m kraulem oraz 50 m stylem klasycznym (dwukrotnie);
- 2) **4 x 50 m** – praca nóg do stylu klasycznego z deską, przerwa 1 min co 50 m;

- 3) 100 m glauchem (żabką na plecach)** – leżąc na plecach, obie ręce jednocześnie przenosimy nad głowę do góry, ręce pozostają w pozycji strzałki na plecach i w tym momencie nogi wykonują równocześnie „kopnięcie” do żabki;
- 4) 4 x 50 m** – stylem klasycznym, 25 m mocno, długie pociągnięcie rękoma pod wodą i mocne „kopnięcie” nogami, długie „wyleżenie” oraz 25 m glauchem (dwukrotnie), przerwa 2 min co 50 m;
- 5) 100 m glauchem;**
- 6) 400 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5** – pływamy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów;
- 7) 8 x 50 m** – ćwiczenia do stylu klasycznego:
- pierwsze i piąte 50 m – 25 m stylem klasycznym na długim cyklu oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - drugie i szóste 50 m – 25 m stylem klasycznym: 2 „kopnięcia” nogami i 1 ruch rękoma oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - trzecie i siódme 50 m – 25 m ręce stylem klasycznym, a nogi do delfina (stopy połączone, nogi pracują razem) oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - czwarte i ósme 50 m – 25 m ręce stylem klasycznym, a nogi do krawla oraz 25 m stylem grzbietowym.

Suma = 1700 m.

6.4.

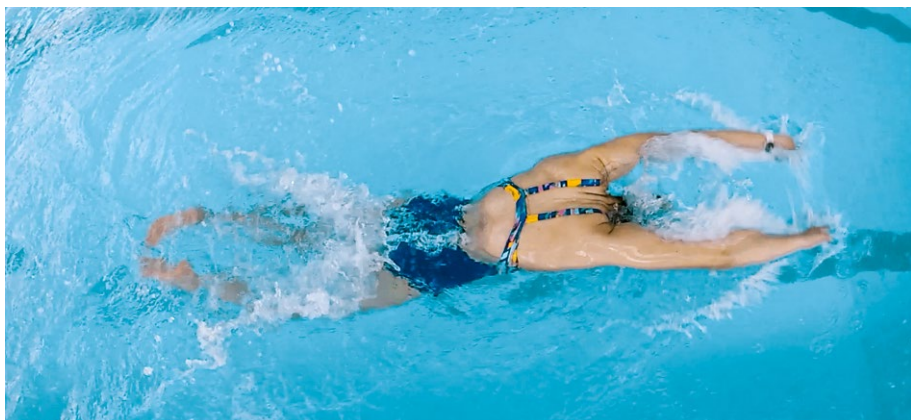
Trening pływacki – styl motylkowy



Fot. 25. Styl motylkowy, faza odepchnięcia i wyjścia z wody.



● **Fot. 26.** Styl motylkowy, przeniesienie rąk nad wodą, podciągnięcie nóg do góry.



● **Fot. 27.** Styl motylkowy, zanurzenie rąk i głowy w wodzie, wraz z „kopnięciem” obunóż.



● **Fot. 28.** Styl motylkowy, zanurzenie rąk i głowy w wodzie, faza napłynięcia wraz z „kopnięciem” obunóż i wynurzeniem bioder do góry.



Fot. 29. Styl motylkowy, faza chwytu wody, biodra skierowane ku dołowi, nogi swobodnie wychodzą poza powierzchnię wody (przygotowanie do „kopnięcia”).



Fot. 30. Styl motylkowy, faza pociągnięcia wody, wynurzenie głowy, biodra skierowane ku dołowi.



Fot. 31. Styl motylkowy, faza odepchnięcia, wynurzenie głowy (oddech), „kopnięcie” nóg.

Trening 1

- 1) **200 m kraulem** – spokojnie, długie pociągnięcie ręki pod wodą, zwracamy uwagę na technikę;
- 2) **4 x 50 m** – praca nóg z deską do kraula, przerwa 30 s co 50 m;
- 3) **200 m** – 25 m ręce kraulem, nogi delfinem oraz 75 m kraulem (dwukrotnie);
- 4) **4 x 50 m – nogi z deską** – 25 m delfinem oraz 25 m kraulem, przerwa 30 s co 50 m;
- 5) **3 x 100 m stylem zmiennym** – delfinem / stylem grzbietowym / żabką / kraulem, zmiana stylu co 25 m, przerwa 1 min co 100 m;
- 6) **200 m** – 25 m dokładanka do delfina (pozycja strzałki na brzuchu, nogi pracują do delfina, są złączone i pracują równolegle, ręce naprzemiennie wykonują ruch: raz jedna ręka, raz druga ręka do delfina, po czym łączą się z przodu i wtedy następują 2 „kopnięcia” nóg delfinem) oraz 75 m kraulem (dwukrotnie);
- 7) **100 m – praca nóg do delfina, 4 pozycje:**
 - pierwsze 25 m płyniemy strzałką na piersiach, wykonując pracę nóg do delfina, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
 - drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku płynięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
 - trzecie 25 m płyniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
 - czwarte 25 m płyniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują złączone, stopy wychlapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;
- 8) **400 m kraulem / stylem grzbietowym** – zmiana stylu co 50 m.

Suma = 1800 m.

Trening 2

- 1) **200 m kraulem** – spokojnie, długie pociągnięcie ręki pod wodą, zwracamy uwagę na technikę;
- 2) **200 m** – 25 m ręce kraulem, nogi delfinem oraz 75 m kraulem (dwukrotnie);
- 3) **6 x 50 m** – deska między nogami, pracują same ręce, przerwa 30 s co 50 m:
 - pierwsze, trzecie i piąte 50 m – ręce żabką, nogi delfinem;
 - drugie, czwarte i szóste 50 m – stylem grzbietowym;

- 4) 200 m** – 25 m ręce kraulem, nogi delfinem oraz 75 m kraulem (dwukrotnie);
- 5) 6 x 50 m** – deska między nogami, pracują same ręce, przerwa 30 s co 50 m:
- pierwsze, trzecie i piąte 50 m – ręce żabką, nogi delfinem;
 - drugie, czwarte i szóste 50 m – kraulem;
- 6) 3 x 100 m stylem zmiennym** – delfinem / stylem grzbietowym / żabką / kraulem, zmiana stylu co 25 m, przerwa 1 min co 100 m;
- 7) 200 m nogi z deską** – na zmianę 25 m nogi do delfina oraz 25 m nogi do kraula.

Suma = 1700 m.

Trening 3

- 1) 600 m** – 100 m kraulem oraz 50 m ręce do kraula, nogi do delfina, 100 m żabką oraz 50 m ręce do żabki, nogi do delfina (dwukrotnie);
- 2) 6 x 50 m** – nogi z deską, w płetwach, przerwa 30 s co 50 m:
- pierwsze, trzecie i piąte 50 m – delfinem;
 - drugie, czwarte i szóste 50 m – kraulem;
- 3) 200 m kraulem** (bez płetw) – spokojnie, długie pociągnięcie ręki pod wodą, zwracamy uwagę na technikę;
- 4) 6 x 50 m** – nogi z deską, w płetwach, przerwa 30 s co 50 m:
- pierwsze, trzecie i piąte 50 m – płniemy na plecach, nogi do delfina, ręce w pozycji strzałki wyciągnięte nad głową;
 - drugie, czwarte i szóste 50 m – kraulem;
- 5) 200 m** – 25 m ręce kraulem, nogi delfinem oraz 75 m kraulem (dwukrotnie);
- 6) 100 m** – nogi do delfina, 4 pozycje:
- pierwsze 25 m płniemy strzałką na piersiach, wykonując pracę nóg do delfina, ręce są wyprostowane, głowa unosi się do góry w celu nabrania powietrza, po czym chowa się pod wodę;
 - drugie 25 m pokonujemy, układając się na boku, ciało wyprostowane, jedna ręka wyciągnięta do przodu w kierunku pływnięcia, druga skierowana w dół wzdłuż ciała, sylwetka wyprostowana, nogi pracują w położeniu bocznym;
 - trzecie 25 m płniemy jak wyżej, ale na drugim boku;
 - czwarte 25 m płniemy strzałką na plecach, ręce wyprostowane w łokciach, głowa schowana między ramionami, wzrok skierowany na sufit, nogi pracują złączone, stopy wychłapują wodę ku górze, kolana natomiast nie przekraczają linii wody i nie wynurzają się z niej;

- 7) 2 x 100 m stylem zmiennym** – delfinem / stylem grzbietowym / żabką / kraulem, przerwa 1 min co 100 m, zmiana stylu co 25 m.

Suma = 1900 m.

Trening 4

- 1) 300 m** – 100 m kraulem, 50 m nogi do delfina z deską, 100 m kraulem oraz 50 m nogi do żabki z deską;
- 2) 3 x 100 m kraulem** – przerwa 30 s co 100 m;
- 3) 8 x 50 m** – ćwiczenia do delfina, przerwa 30 s co 50 m:
- pierwsze i piąte 50 m – ręce kraulem, nogi delfinem;
 - drugie i szóste 50 m – dokładanka do delfina;
 - trzecie i siódme 50 m – ręce żabką, nogi delfinem;
 - czwarte i ósme 50 m – dokładanka do delfina;
- 4) 200 m kraulem** – spokojnie, długie pociągnięcie ręki pod wodą, zwracamy uwagę na technikę;
- 5) 8 x 50 m** – ćwiczenia do delfina, przerwa 30 s co 50 m:
- pierwsze i piąte 50 m – 25 m ręce do delfina, nogi do kraula oraz 25 kraulem;
 - drugie i szóste 50 m – „foka”, płyniemy w pozycji strzałki, nogi do delfina, 3 „kopnięcia” nogami do delfina, po czym wykonujemy pociągnięcie rękoma pod wodą z pełnym odepchnięciem, lecz nie wyciągamy i nie przenosimy rąk nad powierzchnię wody; po pełnym pociągnięciu wykonujemy ślizg na brzuchu, tzn. fokę, głowę wyciągamy do góry, nabierając oddechu;
 - trzecie i siódme 50 m – 25 m ręce do żabki, nogi do delfina oraz 25 delfinem;
 - czwarte i ósme 50 m – „foka”;
- 6) 4 x 100 m** – na zmianę 25 m delfinem oraz 75 m stylem grzbietowym, przerwa 1 min co 100 m.

Suma = 2000 m.

Trening 5

- 1) 400 m** – po 100 m każdym stylem: kraulem / stylem grzbietowym / kraulem / żabką;
- 2) 4 x 100 m** – nogi w płetwach z deską, przerwa 1 min co 100 m:
- pierwsze i trzecie 100 m – 50 m nogi do delfina oraz 50 m nogi do kraula;
 - drugie i czwarte 100 m – 50 m nogi do delfina oraz 50 m nogi do stylu grzbietowego bez deski (strzałka);

- 3) 200 m kraulem – ćwiczenie oddechowe 3/5/3/5** – pływamy kraulem, nabierając powietrza: przez 25 m co 3 ruchy kraulowe, 25 m – co 5 ruchów, 25 m – co 3 ruchy, 25 m – co 5 ruchów;
- 4) 4 x 100 m** – ręce z deską między nogami, przerwa 1 min co 100 m:
- pierwsze i trzecie 100 m – 50 m ręce do delfina oraz 50 m ręce do kraula;
 - drugie i czwarte 100 m – 50 m ręce do żabki oraz 50 m ręce do stylu grzbietowego;
- 5) 200 m kraulem – ćwiczenia oddechowe 3/5/3/5;**
- 6) 4 x 50 m** – przerwa 1 min co 50 m:
- pierwsze 50 m – 25 m delfinem oraz 25 m kraulem;
 - drugie 50 m – delfinem;
 - trzecie 50 m – 25 m żabką oraz 25 m stylem grzbietowym;
 - czwarte 50 m – delfinem;
- 7) 100 m glaichem** (żabką na plecach).

Suma = 1900 m.

Przedstawione zestawy ćwiczeń treningu pływackiego można wykorzystać jako bazę i dowolnie modyfikować oraz dostosować do swoich możliwości.

Pamiętaj, że w drodze do osiągnięcia poprawy efektów bardzo ważna jest regularność treningu oraz praca nad techniką stylu.

Powodzenia!



BIBLIOGRAFIA

Babulska Ł., *Masowa nauka pływania dzieci i młodzieży*, Front Cover, Warszawa 1999.

Bartkowiak E., *Pływanie sportowe*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.

Montgomery J., Chambers M., *Pływanie. Droga do mistrzostwa*, Warszawa 2011.

Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D., *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, Gdańsk–Starogard Gdański 2018.

Waade B., *Pływanie sportowe i ratunkowe*, wydawnictwo uczelniane AWŻiS, Gdańsk 2003.

ISBN 978-83-66957-13-8