

CURS INOT

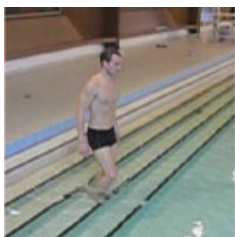
Lectia 1 : Primii pasi

Iata un ansamblu de exercitii pe care il puteti efectua atunci cand sunteti la inceput. Aceste exercitii va vor permite sa descoperiti apa in mod progresiv si sa va obisnuiti cu ea. Nu ezitati sa repetati aceasta lectie mai ales ca nu sunteti obisnuiti cu aceste exercitii propuse. Daca faceti aceste exercitii cu copii, ati putea foarte usor sa le prezentati ca pe niste jocuri (prin stropire, intregeri, ascunderi sub apa).

Exercitiul 1 : Patrunderea in bazin prin mers sau pe scara

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu ar putea parea foarte simplu pentru unii dar, a cobori in apa pe trepte sau pe scara poate antrena temeri sau dezechilibre. Este deci important sa te acomodezi progresiv.



Coborati calm in bazin pe trepte sau pe scara in mica profunzime. Fiti prudenti primele dati pentru a evita dezechilibrarea apoi treptat si pe masura ce efectuati aceste lectii de inot, coborati din ce in ce mai rapid.

Punct important :

Coborare calma si prudenta pas cu pas.

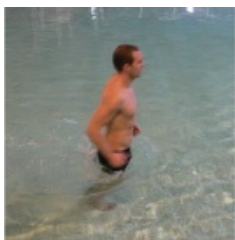
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand coborati in apa luati-va masuri de asigurare!

Exercitiul 2 : Mersul si alergarea in bazinul mic

Interesul exercitiului :

Datorita acestui exercitiu, veti descoperi rezistenta pe care o opune apa deplasarii voastre. Miscarile din ce in ce mai rapide va vor permite sa fiti din ce in ce mai naturali in apa si sa aveti din ce in ce mai putina nevoie de sprijinul de sol.



Pentru a incepe, intrati in bazinul mic cu apa pana la nivelul taliei. Deplasandu-va in acest mod, va veti ameliora echilibrul in mod progresiv. Pentru a complica exercitiul, puteti apoi sa alergati sau sa mergeti inapoi.

Puncte importante :

- Repetati exercitiul pana cand il stapaniti complet, fara sa va pierdeti echilibrul!
- Atunci cand deveniti naturali in miscari, complicati exercitiul accelerand si variind miscarile.

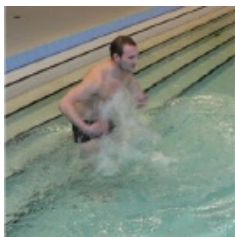
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Treceti la exercitiile urmatoare atunci cand veti reusi sa va deplasati alergand inapoi fara sa va pierdeti echilibrul!

Exercitiul 3 : Stropirea corpului

Interesul exercitiului :

Aceasta prima etapa de scufundare va va permite sa va obisnuiti progresiv cu contactul cu apa pe tot corpul dumneavoastra.



Plasati-va in bazin cu apa aproximativ pana la talie si stropiti-va corpul din abundenta cu mainile. In acelasi mod, stropiti-va imediat si pe fata.

Puncte importante :

- Efectuati acest exercitiu in mica profunzime asa cum ati facut si la celelalte exercitii.
- Repetati miscarea de mai multe ori!

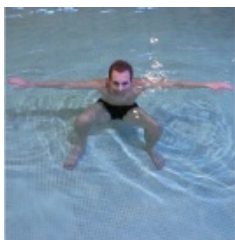
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand nu veti mai resaimti nicio jena in a accepta apa pe toata suprafata corpului dumneavoastra.

Exercitiul 4 : Intrarea cu gura si cu nasul sub apa

Interesul exercitiului :

Cu ajutorul acestui exercitiu, veti incepe sa va scufundati progresiv incepand cu gura si cu nasul.



Avansati in bazin pana veti avea apa pana la piept. Pliati-va apoi gambele pentru a va scufunda umerii in timp ce tineti picioarele bine fixate la sol. Cum se vede si in fotografie, va puteti ajuta de brate pentru a va mentine echilibrul. Incepeti prin a va scufunda fata pana la gura, tinand gura inchisa. Cand sunteti multumiti de aceasta senzatie, continuati introducand si nasul in apa.

Puncte importante :

- Procedati pe etape: mai intai gura apoi nasul.
- Tineti gura inchisa.
- Ramaneti mai multe secunde sub apa.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand ajungeti sa executati acest exercitiu in mod calm, tinand gura si nasul timp de cel putin 5 secunde sub apa.

Exerciciul 5 : Scufundarea totala

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa va scufundati complet si sa descoperiti noi senzatii (lejeritate, relaxare..)



Scufundati-va total, apa trebuie sa va acopere in intregime inclusiv varful capului. Pentru acest exercitiu, puteti mentine aceeasi pozitie ca la exercitiul precedent sau puteti sa va tineti de perete ca in prima poza. In acest stadiu, poate fi interesant sa utilizati o masca sau ochelari pentru a vedea mai bine mediul acvatic. Ascultati-va senzatiile si incercati sa fiti complet relaxati in apa.

Punct important :

Nu ezitati sa repetati miscarea incercand sa ramaneti sub apa intre 5 si 10 secunde.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Incepand din momentul in care veti fi relaxati sub apa, veti fi parcurs o etapa importanta in procesul de invatare a inotului. Vetii putea apoi trece la cea de-a 2-a lectie.

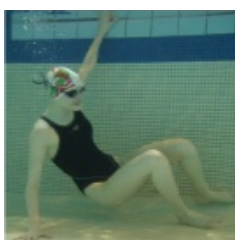
Lectia 2 : Stapanirea spatiului

O data ce veti stapani exercitiile din cadrul primei lectii, veti putea efectua acest ansamblu de exercitii putin mai complexe. Acestea va vor permite sa fiti din nou mai in largul vostru in apa si sa stapaniti bazele foarte utile pentru viitoarele voastre deprinderi in ceea ce priveste inotul.

Exerciciul 1 : Atingerea fundului bazinului

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa aflati adancimea bazinului prin contactul mainii cu fundul bazinului si sa va scufundati mai profund ca in cazul primei lectii.



Scufundati-va complet, apoi atingeti fundul bazinului cu mana. Puteti, de asemenea, sa lasati sa cada un obiect (ochelari, inel...) apoi sa incercati sa il prindeti. Realizati acest exercitiu pana la o adancime de aproximativ 1.2 metri ajutandu-va eventual de perete la primele incercari.

Punct important :

Mariti progresiv dificultatea:

- Incepand cu ajutorul unui perete apoi continuand fara ajutor.
- Incercand scufundarea din ce in ce mai profund (circa 1.2 metri)

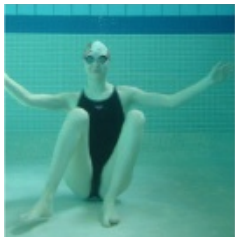
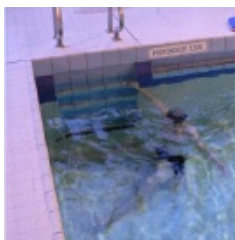
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand puteti merge sa cautati un obiect la aproximativ 1.2 metri sau cand puteti atinge usor fundul bazinului la aceasta adancime.

Exerciciul 2 : Asezarea pe fundul bazinului

Interesul exercitiului :

Reusita acestui exercitiu aduce o stapanire completa a scufundarii pentru ca veti fi capabili sa va lasati sa coborati pe fundul bazinului.



Asezati-va pe fundul bazinului intinzandu-va gambele apoi repuneti-le sprijin la sol pentru a reveni usor la suprafata. Va puteti ajuta de perete sau de scara pentru a cobori mai usor. Veti constata ca este dificil sa ramai in aceasta pozitie mult timp la fund caci plamanii vostri plini de aer va vor obliga sa reveniti la suprafata.

Punct important :

Ajutati-va de perete sau de scara daca este necesar pentru a cobori mai usor.

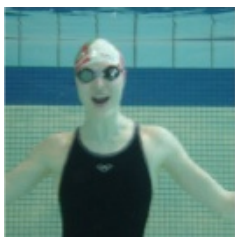
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti ajunge sa va lasati sa coborati la fund si a reveni inapoi foarte calm.

Exercice 3 : Scufundarea cu gura deschisa

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va pregateste pentru exercitiile de respiratie pe care le veti face pana la urma. In sfarsit, sa accepti sa ai apa in gura va fi necesara pentru a putea mai apoi sa respiri in apa.



Introduceti complet capul sub apa ca in exercitiile precedente dar, de aceasta data tinand gura deschisa.

Punct important :

Aceptati sa aveti apa in gura.

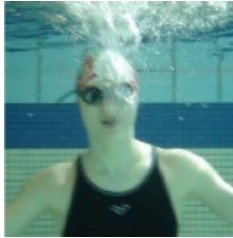
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand puteti tine gura deschisa sub apa intre 5 si 10 secunde.

Exercitiul 4 : Respiratia pe gura si pe nas

Interesul exercitiului :

A sti sa respiri in apa va fi esential pentru a putea ulterior sa va deplasati pe mari distante prin diverse procedee de inot: brass,crawl sau fluture.



Tineti-va bine respiratia apoi bagati capul sub apa si expirati aerul pe gura. Reluati exercitiul de mai multe ori, inspirand si expirand din ce in ce mai tare si din ce in ce mai mult timp, trebuie sa incercati sa va vidati in mod complet plamanii. Va puteti pune ochelari pentru a putea vedea bulele de aer sub apa. O data ce ati reusit acest exercitiu, incercati sa expirati si pe nas pentru ca expiratia in natatie se efectueaza simultan si pe gura si pe nas

Punct important :

Respiratia puternica si pe durata indelungata pentru a vida complet plamanii.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Bulele de aer pe care le veti crea sunt un bun reper pentru a vedea si a reusi exercitiul. Daca acestea sunt numeroase si vizibile la suprafata si pe apa, puteti trece la exercitiul urmator..

Exercitiul 5 : Coborarea de pe margine in pozitie ghemuita

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Acest exercitiu ne ajuta sa ne familiarizam un pic mai mult cu apa dar nu constituie o etapa indispensabila in progresul dumneavoastra..

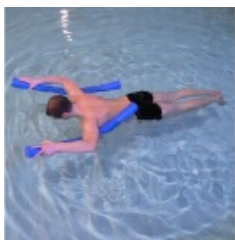
Daca puteti realiza cu usurinta primele 4 exercitii din aceasta lectie, puteti trece la lectia 3.

Lectia 3 : Realizarea pozitiei *pluta* cu ajutorul materialului

A sti sa te intinzi in apa (pozitia pluta) este un lucru prealabil indispensabil in invatarea diferitelor moduri de inot. Totusi, pozitia orizontala pentru noi, pamantenii nu este una naturala si necesita timp de adaptare. La aceasta lectie, veti invata progresiv sa faceti pluta pe burta si pe spate cu ajutorul materialului auxiliar.

Exercitiul 1 : Realizarea pozitiei *pluta* pe burta cu ajutorul a doua materiale plutitoare**Interesul exercitiului :**

Acest exercitiu va va permite sa incepeti sa va gasiti echilibrul in pozitie intinsa pe burta avand sustinere stabila data de cele 2 materiale plutitoare pentru a va ajuta.



Luati fiecare dintre aceste materiale sub fiecare brat, lucru ce va va permite sa nu mai aveti nevoie de sprijinul solului sau al peretilor bazinului. Priviti in jos in apa apoi ridicati picioarele incercand sa aveti o pozitie perfect orizontala cu cele 2 picioare la suprafata. Ramaneti perfect intinsi cat mai mult timp posibil incercand sa va relaxati.

Puncte importante :

- Priviti in apa pentru a avea o pozitie cat mai corecta.
- Repetati miscarea pana cand veti fi perfect in echilibru.

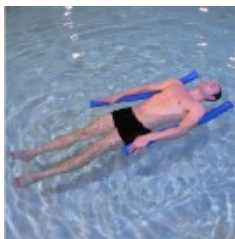
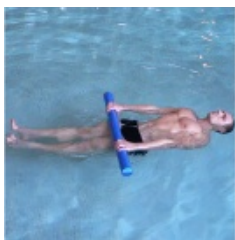
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti putea mentine o pozitie stabil timp de mai mult de 5 secunde.

Exercitiul 2 : Descoperirea pozitiei orizontale pe spate cu ajutorul materialului plutitor

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va permite sa descoperiti pozitia intinsa pe spate ramanand perfect sustinut de materialul respectiv.



Luati cate un material plutitor sub fiecare brat si lasati capul pe spate, privirea trebuie sa fie indreptata in sus. Ridicati apoi picioarele si intindeti-va complet pana cand tot corpul dumneavoastra este bine sustinut la suprafata. Incercati sa va relaxati in aceasta pozitie. O data ce reusiti sa deveniti confortabili in aceasta pozitie, reproduceti acest exercitiu cu un singur material plutitor pe care il tineti cu ambele brate de fiecare capat al sau ca in prima poza.

Puncte importante :

Pozitia capului va conditiona starea de echilibru. Urechile trebuie sa fie in apa si privirea sa fie indreptata in sus.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand reusiti sa pastrati o pozitie stabila si perfect orizontala fiind complet relaxati.

Exercitiul 3 : Realizarea pozitiei *pluta* pe burta cu ajutorul unei centuri plutitoare

Interesul exercitiului :

Veti reproduce aici exercitiul cu ajutorul unui material un pic mai putin eficient, va veti perfectiona astfel echilibrul.



Pentru acest exercitiu veti utiliza doar o centura plutitoare. Inspirati adanc apoi priviti pe fundul bazinului. Intindeti-va apoi pe burta, intinzand mainile si picioarele, incercati sa tineti aceasta pozitie timp de cel putin 5 secunde.

Puncte importante :

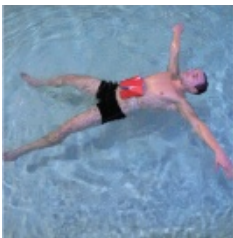
- Punerea fetei in apa pentru a avea o pozitie mai buna.
- Repetati exercitiul pana cand veti fi perfect in stare de echilibru.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti putea sa mentineti o pozitie stabila timp de mai mult de 5 secunde.

Exercitiul 4 : Realizarea pozitiei *pluta* pe spate cu ajutorul unei centuri plutitoare**Interesul exercitiului :**

Ca si la exercitiul 3, este vorba aici despre reproducerea celui de-al doilea exercitiu cu mai putin material de flotatie pentru a va perfectiona echilibrul.



Pentru facilitarea exercitiului, puneti-va centura pe burta. Intindeti-va pe spate lasand capul pe spate in asa fel incat urechile sa fie in apa iar privirea catre in sus. Departati bratele si picioarele pentru a avea o mai buna pozitie si incercati sa pastrati aceasta pozitie perfect orizontala cat mai mult timp posibil.

Puncte importante :

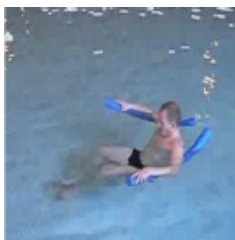
Tineti mainile si burta la suprafata, pozitia dumneavoastra trebuie sa fie perfect orizontala.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa pastrati aceasta pozitie timp de mai mult de 5 secunde.

Exercitiul 5 : Trecerea de la pozitia dorsala la pozitia ventrala**Interesul exercitiului :**

In acest exercitiu veti invata sa va modificati echilibrul, ceea ce va va permite sa fiti mai naturali in apa.



Intindeti-va pe spate asa cum ati facut in primul exercitiu. Pentru a va recupera, ridicati capul (barbia se lipeste de piept) si coborati picioarele. Lasati-va acum sa alunecati in fata si gasiti-va echilibrul ventral punand fata in apa si ridicand picioarele la suprafata apei. In sens invers, pentru a trece din pozitia ventrala pe spate, trebuie sa intoarceti capul in spate. Daca veti stapani acest exercitiu veti putea sa-l realizati inlocuind cele doua materiale plutitoare cu o centura plutitoare.

Punct important :

Trecerea dintr-o pozitie in alta, modificand pozitia capului.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa treceti dintr-o pozitie in alta fara a avea nevoie sa atingeti solul, veti incepe sa va stapaniti bine echilibrul. Vetii putea apoi sa treceti la lectia 4 unde veti invata sa faceti pluta fara materialul ajutator.

Lectia 4 : Realizarea pozitiei *pluta* fara niciun fel de material

In aceasta lectie veti descoperi exercitiile de echilibru abordate pana la lectia 3. Faceti-va timp sa realizati exercitiile care vor urma, daca le veti reusi veti invata apoi mai rapid sa inotati.

Exercitiul 1 : Realizarea pozitiei *pluta* pe burta fara material auxiliar

Interesul exercitiului :

Veti atinge cu ajutorul acestui exercitiu o autonomie completa in pozitia *pluta* pe burta. Acest lucru va va deschide calea diferitelor deplasari ventrale.



Inspirati adanc (acest lucru va va permite o mai buna flotatie) scufundati-va fata apoi intindeti-va. Departati mainile si picioarele si incercati sa mentineti aceasta pozitie cat mai mult timp posibil fiind total relaxati.

Puncte importante :

- Inspirati adanc inainte de a realiza acest exercitiu.
- Tot corpul trebuie sa ramana perfect la suprafata.

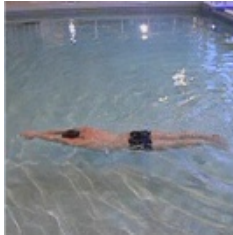
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Treceti la exercitiul urmator atunci cand veti reusi sa mentineti aceasta pozitie mai mult de 5 secunde ramanand perfect stabili si relaxati..

Exercitiul 2 : Efectuarea unei deplasari ventrale

Interesul exercitiului:

Acest exercitiu va va permite sa incepeti deplasarea incercand totodata sa va regasiti echilibrul in miscare si fara material auxiliar.



In mica profunzime, En petite profondeur, asezati-va cu spatele la perete (puteti sa cereti o mana de ajutor)

Impingeti-va de perete, intinzandu-va cu fata in apa, mainile apropiate si bratele intinse

Lasati-va sa alunecati cat mai mult timp posibil fara sa va miscati.

In caz ca intampinati dificultati, efectuati acest exercitiu mai intai in pozitie verticala pe fundul bazinului.

Puncte importante :

Pastrati o pozitie cat mai corect posibil pentru a putea parcurge o distanta cat mai mare (bratele intinse, mainile apropiate, fata scufundata in apa, intre brate)

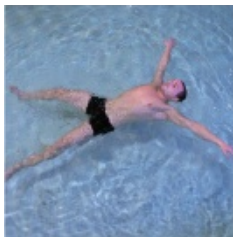
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Veti putea schimba exercitiul atunci cand veti reusi sa va lasati sa alunecati la cel putin 5 metri pastrand o pozitie stabila. O data reusit acest exercitiu, veti avea toate sansele sa incepeti sa va deplasati pe burta.

Exercitiul 3 : Realizarea pozitiei *pluta* pe spate fara ajutorul vreunui material auxiliar

Interesul exercitiului :

Veti atinge, datorita acestui exercitiu, o autonomie completa in pozitia *pluta* pe spate. Acest lucru va va deschide portile deplasarii (notului) pe spate.



Intindeti-va calm pe spate, mainile si picioarele departate pentru o mai buna flotatie. Capul trebuie sa fie bine pozitionat cu privirea catre sus si pozitia trebuie sa fie cat mai orizontala posibil.

Puncte importante :

- Umpleti-va plamanii cu aer inainte de a va lasa lungi pe spate.
- Scoateti un pic burta in fata.
 - Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Se trece la exercitiul urmator atunci cand veti reusi sa mentineti aceasta pozitie mai mult de 5 secunde ramanand in echilibru.

Exercitiul 4 : Efectuarea unei deplasari dorsale

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa va regasiti echilibrul in miscare fara ajutorul vreunui material auxiliar .Scopul este de a acoperi o cat mai mare distanta fara sa va miscati



Tineti-va de marginea bazinului,cu fata la acesta,regroupati-va picioarele apoi impingeti in perete privind plafonul si tinand mainile pe langa corp,picioarele intinse.

Lasati-va sa alunecati cat mai mult timp posibil fara sa va miscati.

In caz de dificultate,incepeti acest exercitiul in pozitie verticala si impingeti pe fundul bazinului.

Puncte importante :

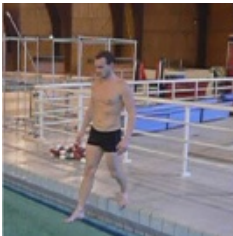
- Pastrati intotdeauna o pozitie lungita pe spate (privirea spre plafon, capul pozitionat pe apa, incercati sa va priviti burta la suprafata)
- Lasati-va sa alunecati cat mai mult timp posibil fara sa va miscati.
- Inspirati adanc pentru o mai buna alunecare.
 - Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Veti putea schimba exercitiul atunci cand veti reusi sa va lasati sa alunecati pe apa pe cel putin 5 metri ramanand in echilibru pe apa pe spate. Atunci veti fi parcurs toate bazele care va vor ajuta sa incepeti sa inotati pe spate(lectia 5)

Exercitiul 5 : Saritura in bazinul mic

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va ajuta sa faceti sarituri in apa ,acest lucru este un element important pentru a va stapani frica de apa.



Atentie :

Acest exercitiu trebuie realizat la o adancime mai mare pentru ca apa sa poata amortiza suficient saritura.Nu va intoarceti in timpul saltului pentru a evita socul la contactul cu apa.Plasati-va in picioare la marginea bazinului intr-un loc unde apa va ajunge pana la umeri. Strangeti-va degetele de la picioare pentru a nu aluneca si aduceti un picior in apa.Atunci cand veti intra in apa,apropiati picioarele pentru a intra in apa in pozitie verticala.Reincepeti de mai multe ori acest exercitiu si atunci cand veti reusi sa il faceti,incercati sa sariti cu picioarele apropiate din ce in ce mai departe.

Puncte importante :

- Respectati dispozitiile de securitate.
- Incepeti prin a executa un salt mic avansand cu un picior apoi celalalt apoi sariti cu picioarele apropiate.
 - Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Acest exercitiu este considerat un *plus* dar nu este indispensabil in progresul vostru. Daca va mentineti echilibrul ca in exercitiile 1-4, puteti trece la lectia 5..

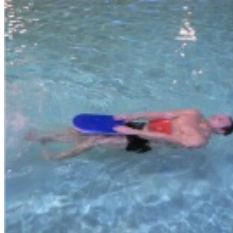
Lectia 5 : Vos premiers déplacements

Dans les séances précédentes, vous avez appris à vous immerger et à vous allonger. Ces compétences vont ici être réutilisées pour réaliser vos premiers déplacements sur le ventre et sur le dos.

Exercice 1 : Deplasarea cu ajutorul unei centuri si a unei placi

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa va familiarizati cu miscarea picioarelor si de a o realiza din ce in ce mai eficace.



Puneti-va centura pe burta si lasati-va pe spate in pozitia *pluta* tinand placa cu ambele maini in fata. Lasati-va capul pe spate si incercati sa aveti o pozitie perfect orizontala. Placa trebuie pozitionata pe apa peste genunchi. O data ce v-ati asezat in aceasta pozitie, incercati sa dati din picioare. Aceasta miscare trebuie realizata cu picioarele incordate, fara sa indoiti genunchii nici sa scoateti picioarele complet din apa. Nu trebuie sa va loviti genunchii cu placa. Pentru acest exercitiu la fel ca si pentru urmatoarele, puteti utiliza palmele pentru a va facilita miscarea.

Puncte importante :

- Placa trebuie sa ramana in pozitia plat pe apa, deasupra genunchilor. genoux.
- Dati din picioare rapid, balacindu-va lejer.
 - Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti fi capabili sa va deplasati pe aproape 10 metri fara sa va opriti si ramanand in pozitia orizontala.

Exercitiul 2 : Deplasarea pe spate fara material auxiliar

Interesul exercitiului :

Pentru prima data, va veti deplasa inot pe spate in mod autonom, fara vreun ajutor material.



Intindeti-va pe spate cu bratele pe langa corp sau putin depaartate.O data ce va aflati in pozitie orizontala,dati din picioare rapid avand grija sa nu stropiti prea mult in jur.

Puncte importante :

- Deplasati-va cat mai mult timp posibil fara sa va opriti.
- Ramaneti cat mai drepti lungiti pe spate in apa..

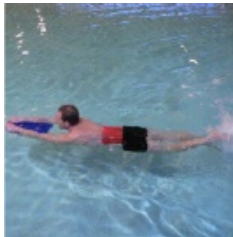
Cand se face trecerea la urmatorul exercitiu?

Atunci cand veti reusi sa va deplasati pe cel putin 10 metri fara sa puneti picioarele pe fundul bazinului.Atunci veti putea incepe sa invatati procedeul de inot numit *crowle* in care veti utiliza miscarile bratelor.Pentru aceasta trebuie sa puneti accent pe partea tehnica..

Exercitiul 3 : Deplasarea cu o centura si cu o placa

Interesul exercitiului :

Datorita acestui exercitiu, veti incerca sa invatati o noua metoda eficace de inot pe burta.



Tineti placa precum in imagine,cu bratele deasupra acesteia.Odata ce v-ati lungit pe burta,efectuati o miscare de picioare rapida ,tinandu-le lipite ,stropind usor in jur.Dati-va silinta sa ameliorati eficacitatea miscarilor dumneavoastra,ele trebuie sa va permita sa va deplasati fara eforturi excesive.

Puncte importante :

- Tineti mainile apropiate.
- Efectuati o miscare rapida.

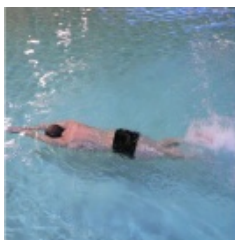
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Veti putea schimba exercitiul o data ce pozitia cu bratele apropiate va fi stabila si o data ce va veti deplasa suficient de eficace pentru a nu avea nevoie sa puneti picioarele pe fundul bazinului.

Exercitiul 4 : Deplasarea fara materiale auxiliare

Interesul exercitiului :

Veti putea acum sa va deplasati fara materiale auxiliare.In plus,reusita acestui exercitiu care cere introducerea fetei in apa va va pregati pentru exercitiile de inot ce necesita o respiratie corecta.



Realizati o deplasare in apa ca in cel de-al 4-lea exercitiu de la lectia 4 apoi, tinand fata in apa, incepeti miscarile din picioare pana can veti simti nevoia sa respirati. Puneti apoi picioarele pe fundul bazinului pentru a va recupera inainte de reinceperea exercitiului. Trebuie sa incercati sa va deplasati inot cat mai departe posibil cu aceasta inlantuire de miscari.

Puncte importante :

- Tineti mainile la suprafata si fata in apa.
- Incercati sa va deplasati pe o distanta din ce in ce mai mare.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa va deplasati pe o distanta de aproximativ 7-8 metri fara sa puneti picioarele pe fundul bazinului. Vetii putea apoi sa treceti la lectia 6 care va va permite sa va deplasati pe distante mult mai mari datorita integrarii respiratiei.

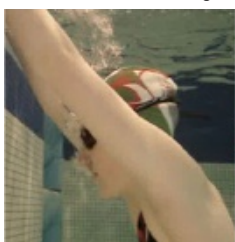
Lectia 6 : Coordonarea respiratiei in pozitia pe burta

Aceste exercitii va voi permite sa va coordonati respiratia cu deplasările voastre inot pe burta. Datorita acestui lucru, veti putea sa va deplasati pe distante mult mai mari fara sa va opriti. Stapanirea acestui exercitiu va va permite imediat sa abordati partea tehnica a diferitelor stiluri de inot.

Exercitiul 1 : Sincronizarea respiratiei

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa va reglati respiratia pe loc inainte de a o integra deplasarilor.



Inspirati adanc la suprafata apei apoi scufundati-va si suflati aerul pe gura si pe nas pana cand va vidati complet plamanii. Scoateti apoi capul din apa, luati o singura gura de aer apoi bagati iar capul in apa pentru a sufla aerul din nou. Alternati in acest mod 12 cicluri de inspiratie-expiratie fara sa va opriti.

Puncte importante :

- Efectuati exercitiul in mod calm.

- Nu suflati aerul atunci cand ati scos capul din apa,toata expiratia trebuie sa fie realizata in apa.

Expiratia sub apa trebuie sa fie lunga si inspiratia in afara apei trebuie sa fie rapida.

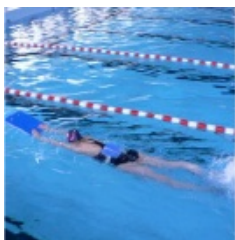
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti putea alterna mai multe cicluri inspiratie-expiratie nescotand decat foarte repede capul din apa.

Exercitiul 2 : Coordonarea respiratiei in deplasare

Interesul exercitiului :

Datorita materialului auxiliar care ne mentine la suprafata,acest exercitiu va permite sa efectuati calm mai multe serii de respiratie coordonate la miscarile de picioare fara sa va opriti..



Plasati-va mainile la baza placii si alungiti-va pe burta. Efectuati miscari regulate din picioare respirand deasupra apei. O data ce v-ati vidat complet de aer plamanii,indreptati-va calm capul continuand miscarile.Luati o singura gura de aer la suprafata si bagati iar capul in apa apoi expirati din nou.

Puncte importante :

- Efectuati respiratia in mod calm.
- Nu inspirati decat o data la suprafata.
- Vidati-va complet plamanii sub apa.
- Miscarile picioarelor nu trebuie sa se opreasca deloc.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Puteti schimba exercitiul o data ce ajungeti sa va vidati plamanii complet si o data ce ajungeti sa nu inspirati decat o data la suprafata,totul fara sa va opriti.

Exercitiul 3 : Deplasarea fara material auxiliar+respiratie

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa va deplasati pe o distanta mai mare ca cea de la lectia 5,ceea ce va va permite sa fiti mai autonomi in apa.



Intindeti-va pe burta ,cu capul in apa si bratele incordate intinse in fata.Incepeti miscarile de picioare expirand in apa. Dupa ce ati realizat o expiratie completa,indreptati capul,tinand mainile la suprafata. Inspirati o data adanc si puneti din nou capul in apa cat mai repede apoi luati pozitia intins.

Puncte importante :

- Mainile trebuie sa ramana in fata si la suprafata.
- Inspiratia trebuie sa fie adanca pana ce se adopta pozitia perfect orizontala.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

O data reusit acest exercitiu, veti putea incepe invatarea diferitelor tipuri de inot pe burta datorita partii tehnice.

Mitul pozitiei *pluta*

Intinderea pe burta sau pe spate, lasandu-te sa plutesti sunt etape importante in initierea voastra in natatie. Ele sunt semnul unei prime adaptari in mediul acvatic si constituie deseori o reala placere. O noua forta se va aplica corpului dumneavoastra: legea lui Arhimede. Intelegand despre ce este vorba, vom putea clarifica cele cateva dificultati care pot aparea..

Legea lui Arhimede, mai puternica ca gravitatiea



Experimentul principiului lui Arhimede pe doua bile de metal unul de aur si celalalt de argint, scufundate in apa.

In apa, corpul nostru ,in principal, este supus la doua forte opuse:

- Forta de gravitatie, dirijata catre in jos, care este proportionala greutatii corpului.
- Forta de impingerea a lui Arhimede (Legea lui Arhimede) dirijata catre in sus care este proportionala cu volumul .

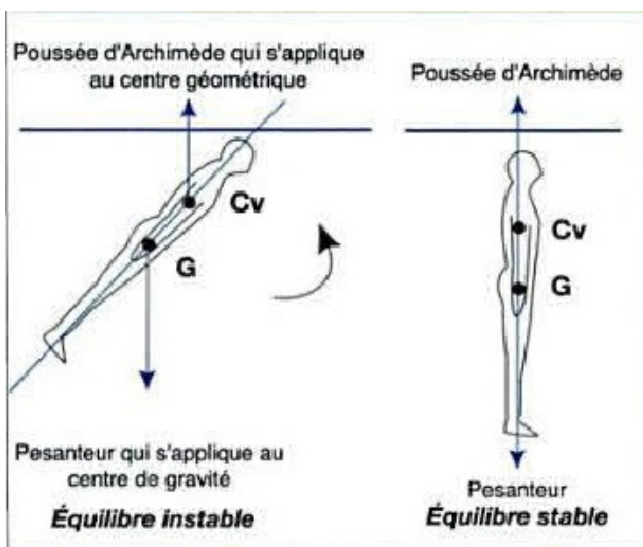
In legea despre corpurile care plutesc, Archimede enunta: Orice corp mai usor ca lichidul in care este asezat nu se fa scufunda complet, dar va ramane partial deasupra suprafetei lichidului respectiv.

Cel mai general caz este cel al corpului uman care este mai usor ca apa , in particular datorita cantitatii de aer existent in corpul omenesc. Pentru a constata acest lucru, puteti realiza un mic experiment: incercati sa ramaneti nemiscati asezati pe fundul bazinului. Daca nu expirati profund, acest lucru va fi imposibil.

Sindromul picioarelor grele

Daca picioarele voastre se simt grele atunci cand va intindeti, nu deduceti din asta faptul ca se supun acelor legi fizice. Ramane o dificultate foarte reala legata de diferenta intre repartitia greutatii corpului si repartitia volumului sau.

Picioarele ,de exemplu au un volum destul de slab dar o greutate ridicata. Pe de alta parte, cutia toracica umpluta de aer are un volum important si are o greutate mica.



Ilustrare a cuplului de redresare

Sursa : fundamentele natatiei

Punctul de aplicare al fortei gravitationale(sau centrul de gravitate) se situeaza in mijloc, in dreptul celei de-a 5-a vertebre lombare,pe cand punctul de aplicare al fortei de impingere a lui Arhimede s-ar situa mai degraba in dreptul primei vertebre lombare.Aceste lucruri antreneaza o rotatie a corpului pana cand se gaseste un echilibru in pozitie verticala.In aceasta pozitie,cele doua forte sunt in sfarsit aliniate si atunci corpul este stabil.

Copilaria si varsta a 3-a sunt de fapt favorabile pentru reducerea acestei rotatii de o densitate osoasa mai putin mare,in timp ce adultii sunt mai putin flexibili mai ales daca practica o activitate fizica intensa la nivelul picioarelor.

Totul pana aici nu e deloc nelinistitor. In drumul vostru spre invatarea inotului,nu veti mai fi imobili si viteza deplasarii se va imbunatati iar miscarea lejera a picioarelor va fi suficienta pentru a le mentine la suprafata.

Relaxarea este primordiala

Stiind ca indoirea poate varia de la o persoana la alta,ideea de a fixa un criteriu de reusita obiectiv (de exemplu sa stai 10 secunde imobil pe spate) trebuie sa fie relativa.De asemenea trebuie mai ales sa recauti anumite senzatii: cea de a fi bine intins in apa si cea de a fi relaxat.Ele reprezinta ceea ce este cel mai important pentru progresul dumneavoastra.

Tehnica celor 4 tipuri de inot si plonjoane

Invatarea procedurii de inot crawl



Exercitiul 1 : Dezvoltarea eficacitatii miscarii bratelor



Exercitiul 2 : Asocierea respiratiei

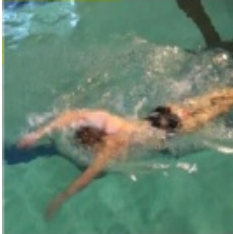
Exercice 3 : Stilul de inot *crawl* in semi-recuperare

Interesul exercitiului :

In acest exercitiu, recuperarea(exercitiul precedent) este omisa si miscarile de brate se antreneaza mai rapid. Acest lucru va va permite sa suprimati progresiv timpul mort in timpul inotului pentru a castiga in eficacitate.



Exercitiul 3 : Stilul de inot *crawl*in semi-recuperare



Material : Pull-buoy

Realizati-va miscarile exact ca in exercitiul precedent dar incepeti fiecare din miscari in mod lejer inainte ca ca celalalt brat sa nu le intalneasca. Atentie, in cazul fiecarei respiratii, bratul care nu ramane sub apa trebuie sa ramana bine intins in fata.

Puncte importante :

- Incepeti fiecare din miscarile voastre in mod lejer inainte ca celalalt brat sa nu revina inainte.

Tineti mereu bratul intins in fata atunci cand respirati.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa efectuati o lungime completa ,realizandu-va antrenamentul brat-respiratie in mod corect si calm.

Exercitiul 4 :Inotul in procedeul *crawl* fara pull buoy

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va permite pentru prima data sa inotati in procedeul *crawl* fara materiale auxiliare.

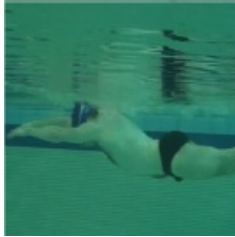


Exercitiul 4 : Inotul in procedeul *crawl* fara pull buoy

Exercitiul 1 : Dezvoltarea eficacitatii miscarii de brat

Interesul exercitiului :

Incepem invatarea procedurii *crawl* printr-un exercitiu care va va permite sa dezvoltati o miscare de brat eficace fara a va opri pentru momentul de respiratie.Bratele realizeaza in sfarsit marea parte a propulsarii in procedeul *crawl* si ameliorarea acestor miscari este deci o prioritate.



Material : Pull-buoy si tuba (Daca exercitiul este efectuat in lungime)

Va recomandam sa efectuati acest exercitiu cu un pull buoy ceea ce va va permite sa nu va miscati picioarele si sa va concentrati exclusiv asupra miscarii bratelor.Exercitiul se efectueaza in apnee pe o latime de bazin dar utilizarea unei tube este interesanta si poate sa va permita sa lucrati in lungime.

Efectuati o deplasare ventrala apoi sprijiniti-va alternativ cu bratele spre inainte si tineti-le intinse.Miscarile bratelor se succed,mainile se unesc inainte la fiecare miscare.Incercati sa resintiti apropierea mainilor si bratelor si sa ramaneti bine aliniati(capul nu trebuie sa se miste si picioarele trebuie sa ramana in axul corpului.

Puncte importante :

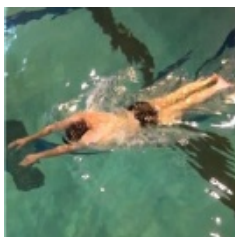
- Ramaneti bine aliniati.
- Reuniti la sfarsitul fiecarei miscari mainile inainte.
- **Cand se face trecerea la exercitiul urmator?**

Faceti-va timp sa repetati acest exercitiu pentru a imbunatati eficacitatea miscarilor dumneavoastra.Trebuie sa puteti efectua o latime de bazin (aproximativ 12.5metri) cu mai putin de 8 miscari

Exercitiul 2 : Asocierea respiratiei

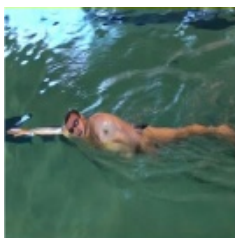
Interesul exercitiului :

Acest exercitiu,pe care il numim *crawl* in recuperare,va va permite sa asociati respiratia cu miscarile de brate dezvoltate in primul exercitiu.



Materiall : Pull-buoy

Utilizarea pull buoy-ului va facilita exercitiul permitandu-va sa va concentrati exclusiv pe sincronizarea bratelor si a respiratiei. Ca si in exercitiul precedent, sprijiniti-va succesiv cu ambele brate reunindu-va mainile in fata voastra la fiecare miscare.



Atunci cand aveti nevoie sa respirati, scoateti capul din apa in momentul in care unul din bratele dumneavoastra incepe miscarea. Aceasta respiratie trebuie efectuata pe o parte, tinand jumatate din fata in apa. Repuneti fata in apa inainte ca bratele voastre sa nu fi revenit spre inainte. In timpul acestei respiratii, bratul care nu efectueaza miscarea trebuie sa ramana bine intins inainte.

Puncte importante :

- Reuniti-va mainile inainte la fiecare miscare in acelasi timp cu o respiratie.

Respirati intorcand capul pe o parte si tinand jumatate din fata in apa.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa respirati fara sa va dezechilibrati si fara sa va pierdeti eficacitatea miscarilor.

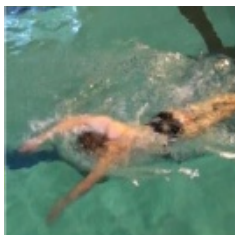
Exercitiul 3: Stilul de inot *crawl* in semi-recuperare

Interesul exercitiului :

In acest exercitiu, recuperarea (exercitiul precedent) este omisa si miscarile de brate se antreneaza mai rapid. Acest lucru va va permite sa suprimati progresiv timpul mort in timpul inotului pentru a castiga in eficacitate.



Exercitiul 3 : Stilul de inot *crawl* in semi-recuperare



Material : Pull-buoy

Realizati-va miscarile exact ca in exercitiul precedent dar incepeti fiecare din miscari in mod lejer inainte ca celalalt brat sa nu le intalneasca. Atentie, in cazul fiecarei respiratii, bratul care nu ramane sub apa trebuie sa ramana bine intins in fata.

Puncte importante :

- Incepeti fiecare din miscarile voastre in mod lejer inainte ca celalalt brat sa revina in fata.

Tineti mereu bratul intins in fata atunci cand respirati.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa efectuati o lungime completa realizand antrenamentul brat+respiratie in mod corect si calm

Exercitiul 4 : Inotul in procedeul *crawl* fara pull buoy

Interesul exercitiului :

Acesti exercitii va permite pentru prima data sa inotati in procedeul *crawl* fara materiale auxiliare.



Material : De niciun fel

Adaugati miscarilor voastre o miscare lejera de picioare. Acest lucru trebuie sa fie un adaos lejer propulsiei dumneavoastra care trebuie sa fie intotdeauna in mod esential asigurata de brate.

Incercati imediat sa diminuatii progresiv numarul de miscari necesare pentru a face fiecare lungime. Acest lucru va va permite sa mariti progresiv eficacitatea miscarilor

Puncte importante :

- Efectuati o miscare lejera.
- **Cand se face trecerea la exercitiul urmator?**

Este vorba despre ultimul exercitiu din setul de lectii necesar pentru a invata sa inotam in procedeul *crawl*. Puteti de acum inainte sa consultati paginile destinate inotatorilor profesionisti pentru ca articolele din partea despre antrenament urmaresc progresul dumneavoastra.

Castigul in *crawl*



Interesul acestui punct tehnic :

Castigul este o baza indispensabila a procedurii *crawl*. Este vorba despre un corp solid, care nu se deformeaza in timp ce se deplaseaza si care ofera deci mai putina rezistenta. Axa cap-trunchi-picioare trebuie sa ramana bine aliniata si nu trebuie sa pivotati la stanga sau la dreapta. La toate nivelele, exercitiul va trebui in permanenta sa fie muncit si perfectionat.

Pentru a ramane in pozitia corecta,am identificat 4 puncte tehnice importante.Ele sunt clasificate in functie de prioritati: trebuie cel mai bine sa ne gandim mai intai la punctul 1(fixarea capului) inainte de a ne gandi la punctul 4(rezistenta la deformari).

1- rolul capului

Cu exceptia momentelor de respiratie,capul trebuie sa ramana perfect imobil in procedeul *crawl*.Fiecare miscare a capului va avea tendinta de a se retransmite la restul corpului si de a antrena miscarile oscilante . Privirea trebuie sa fie intoarsa spre fundul bazinului sau sa fie indreptata spre fata in mod lejer si mai ales trebuie sa fie incordata ceafa ca si cum am pune ceva pe cap.Spunem deci ca ceafa este in extensie.

2- intinderea

Va veti intinde mai mult si va veti misca mai putin.Incercati sa castigati cativa centimetri intinzandu-va cat mai mult cu putinta. Trebuie sa intindeti bratele,sa incordati buricele degetelor la fiecare miscare si sa resimtiti extensia corpului pana in varful picioarelor

3- evitarea miscarilor perturbatoare

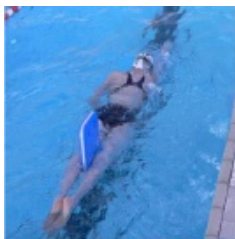
Mana trebuie sa intre in apa in fata umarului si sa iasa langa coapsa,intre aceste 2 puncte,ea trebuie sa deseneze o linie dreapta.Miscarile pe o parte vor crea forte laterale care vor destabiliza corpul inotatorului.Trebuie sa evitam ca mana si bratul sa nu treaca dedesubtul corpului sau sa ia sprijin spre exterior la inceputul miscarii.

4-rezistenta la deformari

Con tractia catorva muschi este la fel de necesara pentru mentinerea pozitiei. Ei vor permite limitarea si compensarea miscarilor axei corpului.Muschii absominali,de exemplu joaca un rol important ceea ce il face necesari la un anumit nivel pentru exercitiile de intarire musculara.

Modalitati de realizare:

Inotul c u o placa intre genunchi



Blocati o placa intre genunchi,ceea ce va va permite sa simtiti eventualele miscari ale axei corpului.Va trebui sa stiti sa tineti placa imobila,ceea ce inseamna ca ea nu trebuie nici inclinata pe parti nici decalata la dreapta sau la stanga.

Inotul cu un pull(material auxiliar) intre glezne



Cu acest material auxiliar,nu veti putea sa va recastigati echilibrul in inot datorita miscarii picioarelor si va trebui deci sa fiti atenti la tot ceea ce am vazut mai sus pentru ca pull-ul sa nu se miste si pentru ca picioarele sa nu iasa din axa corpului.Putem de asemenea sa punem pull-ul intre coapse si sa apropiem picioarele cu ajutorul unui elastic plasat de-a lungul gleznelor

Inotul cu ochii inchisi



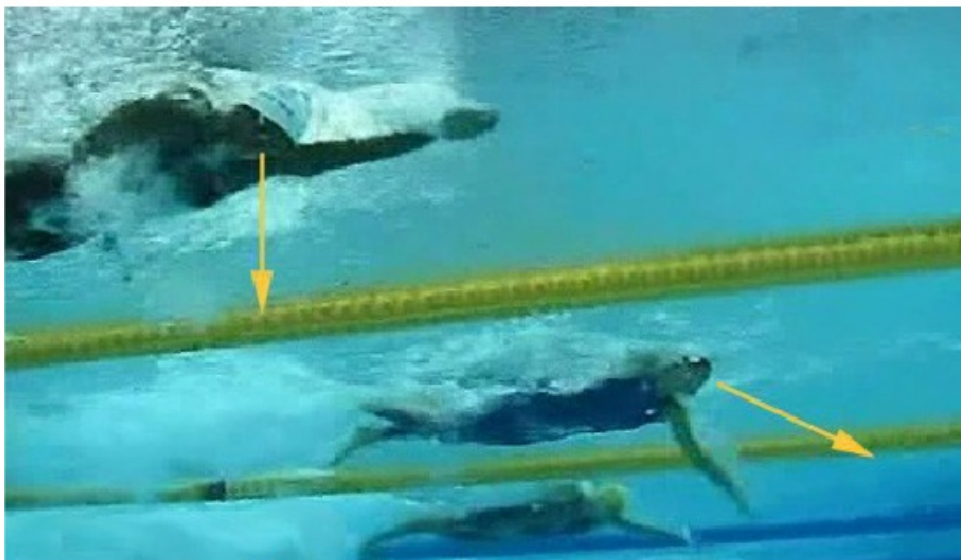
Inchideti ochii in timp ce inotati in procedeul *crawl*, va veti concentra apoi asupra senzatiilor si veti putea resimti mai bine miscarile si oscilatiile corpului dumneavoastra. Numarati miscarile pe care le faceti in lungime pentru a sti cand veti ajunge la perete!

Inotati cu un brat blocand picioarele



Blocati picioarele punand pull-ul intre glezne sau echipati-va cu un pull si un elastic. Lasati un brat imobil inaintea dumneavoastra si incercati sa efectuati miscarea bratului fara sa devii. Este o buna metoda pentru a evita miscarile derizorii dar la fel de dificil si se adreseaza mai degraba inotatorilor profesioniști. Pentru inca un plus de dificultate, lasati-va bratul care nu lucreaza de-a lungul corpului.

Pozitia capului in procedeul *crawl*



Semi-finalista jocurilor olimpice de la Atena, Malia Matella este intrecuta de Inge de Bruijn. O diferenta tehnica este decisiva, frantuzoaica (aflata in prim-plan) are privirea fixata spre fundul bazinului, in timp ce olandeza priveste larg spre inainte. Cum am si vazut, aceasta

alegere este departe de a fi intamplatoare si influenteaza echilibrul corpului in ansamblul sau. Atunci, de ce Malia Metella sau Inge de Bruijn trebuie sa constituie sursa noastra de inspiratie?

Capul - cel care conduce miscarea

In apa, in absenta sprijinului de natura materiala, corpul sustine in mod evident capul. Asa cum am si vazut in articolul despre Castigl in Crawl, este in acelasi timp necesar sa nu miscam capul de la dreapta la stanga (in defavoarea respiratiei corecte) pentru a mentine un corp bine aliniat si a limita rezistentele.

Intr-un plan vertical, inclinatia capului (pozitie mai mult sau mai putin ridicata) are un efect direct asupra pastrarii pozitiei orizontale a corpului. Daca capul este ridicat, soldurile si picioarele vor avea tendinta sa coboare spre fundul bazinului si rezistentele vor trebui sa creasca. Cum se explica atunci ca anumiti inotatori ca in imagine Inge de Bruijn, sa nu cunoasca acest principiu? Mai intai, putem presupune ca aceste calitati fizice de castigator si de suplete permit o larga limitare a folosirii corespunzatoare a soldurilor si a picioarelor. Partea acestei combinatii opereaza in mod egal in acest sens. Dar, trebuie in egala masura sa se stie ca o miscare mai profunda este mai eficienta. Anumiti inotatori foarte puternici in picioare pot astfel sa contrabalanseze inconvenientul unei pozitii mai putin favorabile datorita unei propulsii mai eficiente, mai ales pe distante scurte.

Malia Metella, exemplu de urmat?

Pozitia capului la Malia Metella poate fi calificata drept neutra, acesta fiind plasat in aceeasi pozitie ca cea pe care o adaptam la inceput. Barbia nu este lipita de piept ceea ce ar avea ca efect marirea suprafetei opuse apei.

In aceasta pozitie, soldurile sunt mai inalte si mentin corpul la orizontala mai usor. Alt avantaj, la fel de esential, pozitia neutra va permite sa va fixati mai bine capul caci privirea trebuie sa se poata focaliza pe reperele fixe, constituite din linii pe fundul bazinului. Mentinerea alinierii corpului va fi astfel foarte mult facilitata.

In acelasi timp, daca se pot observa diferite stiluri de inot la un nivel mai inalt, este totodata foarte probabil ca majoritatea inotatorilor sa gaseasca un mare avantaj in a se inspira de la campioni sau de la campioane precum Malia Metella. Constituirea unei pozitii bune a corpului, susceptibila de a limita cat mai mult posibil rezistentele la inaintare va fi facilitata foarte mult de plasarea capului in pozitie neutra.

Cateva elemente educative in procedeul de inot *crawl*

Exista mai multe exercitii pentru a resimti si a perfectiona punctele tehnice importante in *crawl* (se poate in aceeasi masura sa existe diferite moduri de a le realiza in functie de obiectivul vizat). Aceste exercitii pe care le numim *educative* pot fi incorporate in toate lectiile. Cu ajutorul pozelor, veti gasi in acest articol o duzina de exemple de astfel de exercitii educative.

Izolarea miscarii bratului

Cui se adreseaza acest exercitiu?

Tuturor inotatorilor, educativele fiind cele in care bratul imobil se afla in fata. – inotatori recunoscuti ca fiind profesionisti in exercitiile educative in care bratul imobil se afla de-a lungul corpului..

Scopul acestor exercitii

- De a sincroniza eficient respiratia si miscarea bratului.
- De a lucra mai usor la amplitudinea miscarii si atenuarea propulsiei.

Cum se realizeaza aceste exercitii ?

Procedeul *crawl* in recuperare sau *crawl* pe un brat sunt exercitii educative in care un singur brat realizeaza miscarea in timp ce celalalt brat este in extensie inainte. Acest brat aflat in extensie trebuie sa ramana imobil si aproape de suprafata.

O varianta un pic mai dificila consta in lasarea bratului care ramane imobil pe langa corp.Contractiile mai puternice sunt atunci mai importante daca vrei sa castigi pentru ca bratul imobil nu mai joaca rolul stabilizator.In aceasta varianta,respiratia se poate efectua pe langa bratul care realizeaza miscarea,dar si pe langa bratul imobil.

Poate fi interesant de realizat toate aceste exercitii educative cu un pull buoy pentru a izola mai bine miscarile pe un brat.

Modificarea returului aerian

Pentru cine se adreseaza aceste exercitii?

Pentru toti inotatorii..

Scopul acestor exercitii:

- Ameliorarea relaxarii atunci cand executam returul aerian.
- Obtinerea unei alinieri mai buna atunci cand intra maina in apa.

Cum se realizeaza aceste exercitii?

1. Degetele la suprafata.

Terminati-va miscarea cu palmele sub apa spre in sus apoi ramaneti cu bratul in fata atingand usor suprafata cu degetele.(buricele degetelor nu trebuie sa iasa niciodata din apa).Linia pe care degetele dumneavoastra o deseneaza la suprafata trebuie sa fie cat mai dreapta posibil.

2. Atingeti-va umerii!

Terminati-va miscarea sub apa in extensie si atunci cand realizati returul aerian,atingeti-va umarul cu degetul mare de la mana..

Alte exercitii educative pentru ameliorarea sprijinului

Cui se adreseaza acestea?

Tuturor inotatorilor.

De ce sunt necesare acestea ?

- Pentru a resimti mai bine sprijinul avand in vedere conditiile de realizare a miscarilor.
- Pentru a dezvolta propulsia si accelerarea miscarilor de brat.

Cum se realizeaza acestea?

1. Timpul de oprire

La departarea de perete,realizati un numar de miscari determinate (aproximativ 3sau 5) fara sa respirati.La ultima miscare,lasati-va sa alunecati la maxim.Incercati sa parcurgeti cea mai mare distanta aposibila in acest mod.

2. Jetul de apa

La fiecare sfarsit de miscare,incercati sa aruncati apa in sus ceea ce necesita o forta de impingere la sfarsitul miscarii.

3. Procedul *crawl*-un fel de inot caineste

Este vorba de un exercitiu educativ in care returul bratului se efectueaza sub apa. Capul este in apa sau aproape de apa ca in crawl polo.

Incercati sa realizati gesturi foarte ample cu o extensie completa a bratului o fata spre inainte si apoi spre inapoi.

Procedul crawl polo

Cui se adreseaza acest procedeu ?

Inotatorilor profesioniști care detin deja o tehnica buna.

Scopul acestuia

- Favorizeaza o sincronizare a miscarilor in care bratele sunt in opozitie.
- Mareste propulsia miscarilor picioarelor.
- Suprima timpul mort in inot.

Cum se realizeaza acest procedeu?

Inotul in crawl, tinand in permanenta capul afara din apa, privirea fixa in fata dumneavoastra. Ideal ar fi sa nu miscati capul. Pentru a mentine aceasta pozitie care este putin favorabila pentru a pluti, veti trebui sa folositi forta de actiune a picioarelor si sa aveti un sprijin continuu la nivelul bratelor. Acest exercitiu educativ favorizeaza asadar o miscare in care bratele sunt in opozitie.

Procedeu crawl inversat

Cui se adreseaza acest exercitiu?

Fiind un exercitiu educativ destul de dificil, este destinat inotatorilor profesionisti.

Scopul acestui exercitiu

- Castigarea in viteză.
- Intelegerea automatismelor si dezvoltarea coordonarii.

Cum se realizeaza acest exercitiu ?

Principiul este de a realiza miscarile exact inverse celor efectuate de obicei. Impingerea sub apa efectueaza deci cu dosul mainii. La plecare, pentru a usura executarea acestui exercitiu educativ, puteti efectua miscarea in recuperare.

Analiza video

Prezentarea inotatoarei :

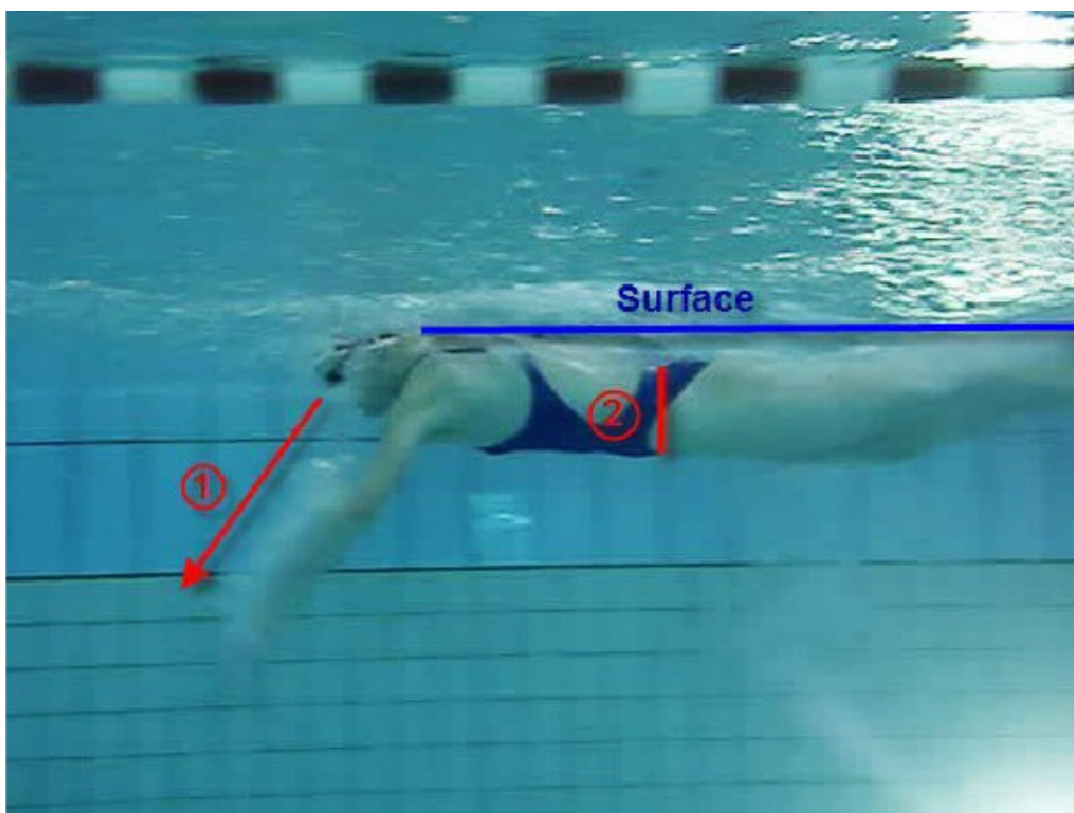


Prenume : Anaïs

Varsta : 17 ans

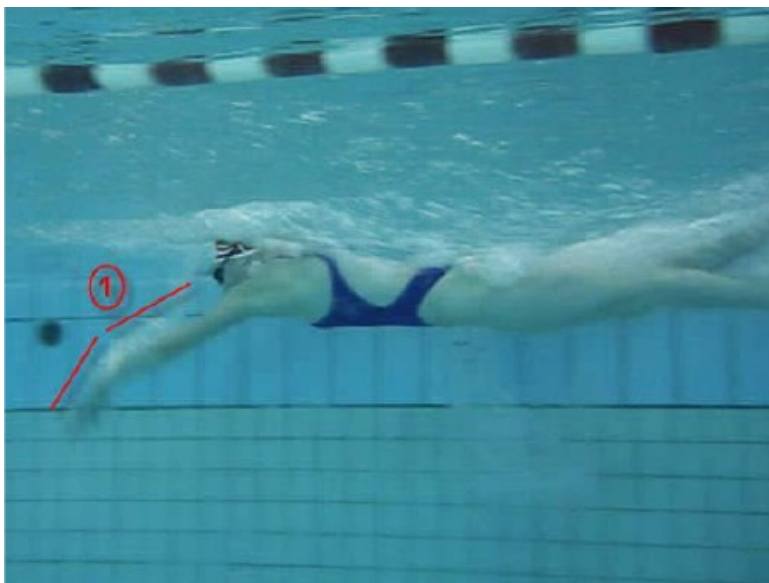
Cel mai bun timp : 29"78 la 50m liber

Analiza video se sprijina pe niste criterii detaliate in pagina : Fizica inotului. Vom studia mai intai diferitii parametri care influenteaza rezistenta acestei inotatoare la avansare apoi parametrii care influenteaza calitatea propulsiei sale.



Diminuarea rezistentelor :

Poziția corpului este perfect orizontală și aproape de suprafață. Capul este bine plasat cu privirea care se află ușor spre înainte și spre fundul bazinului (1), capul nu se mișcă în timpul înotului ceea ce va favoriza câștigarea în viteză. (corpul rămâne drept). Bazinul rămâne practic orizontal (2) și nu se scufundă decât aproape deloc departe de mișcările de braț. Toate acestea permit reducerea suprafeței opuse la avansare și deci limitarea rezistențelor frontale. În sfârșit, aceasta rămâne bine întinsă, trebuind să privim departe în față la fiecare mișcare ceea ce permite reducerea rezistențelor de formă.



Ameliorarea propulsiei :

Lungimea si profunzimea traseului motrice : Mana trece in dreptul axei corpului, toata impingerea fiind deci orientata spre inainte si nu pe laterale. Lungimea acestui traseu este buna pentru ca bratul se intinde bine in fata si termina miscarea intins aproape de coapsa.

Dimensiunea si orientarea suprafetelor propulsive sprijinul se face cu bratul relativ intins(1), in aceasta pozitie nu este posibil sa plasezi mana in mod eficient la inceputul miscarii si impingerea va fi deci mai putin puternica in acest moment. In continuarea miscarii, mana este bine plasata spre inapoi cu incheietura mainii si cotul fixate.

Continuitatea actiunilor motrice : Bratele sunt inapoi in opozitie adica atunci cand bratul isi termina miscarea pe sub apa, celalalt este pe punctul de a o incepe. Exista deci aproape in permanenta un brat care propulseaza si astfel nu mai exista timp mort in inot.

Accelerarea miscarii: Este un punct stabil caci miscarea este efectuata mereu in aceeasi viteza si nu in accelerare. Priza de sprijin ar trebui sa fie un pic mai lenta si bratul ar trebui sa mearga imediat din ce in ce mai repede spre inapoi.

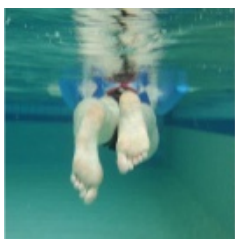
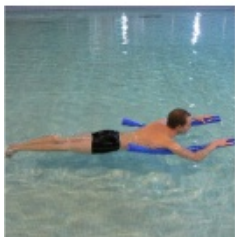
Concluzii :

Ansamblul de elemente care permite miscorarea rezistentelor este foarte bine stapanit, ceea ce ar trebui sa permita sa munceasca cu cel mai mult spor datorita ameliorarii propulsiei. Ar putea fi totodata interesant sa perfectionam inceputul miscarii indoind mai degraba cotul pentru a plasa mana imediat spre inapoi. In plus, este de dorit sa variem mai mult ritmul miscarii pentru a incerca sa o acceleram.

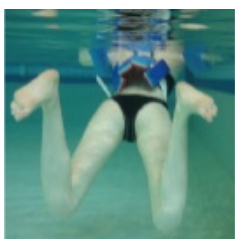
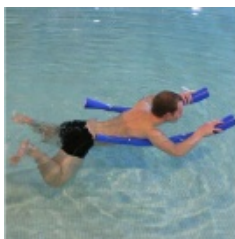
Procedeul brass

Invatarea miscarii picioarelor in procedeul brasse

Miscarea picioarelor reprezinta o parte foarte importanta a propulsiei in procedeul brass. Pentru ca putem invata acest procedeu cu ajutorul unei placi,va sfatuim sa il invatati mai degraba cu 2 materiale auxiliare,ceea ce va va permite sa aveti o pozitie perfect stabila.



Intindeti-va pe burta aplecandu-va pe cele 2 materiale auxiliare pana cand reusiti sa mentineti o pozitie stabila si sa fiti bine intinsi pe apa.

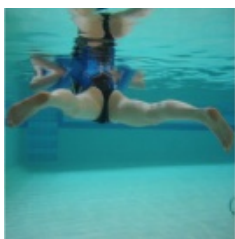
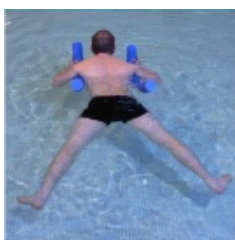


Indoiti picioarele in acelasi timp pentru a intoarce calcaiele in spatele feselor.





În această poziție, fiți foarte atenți la poziția picioarelor. Ca în fotografie, acestea trebuie să fie ridicate (flexate) și întoarse spre exterior, ceea ce vă va permite imediat să împingeți cu bolta craniană.



Împingeți pe coate ținând bine picioarele în aceeași poziție.

Apropiați picioarele și reîncepeți mișcarea în mod calm.

Puncte importante :

- Efectuați mișcarea foarte calm.
- Rămâneți bine întinși.
- Aveți grijă la poziția picioarelor (împingeți cu bolta craniană).

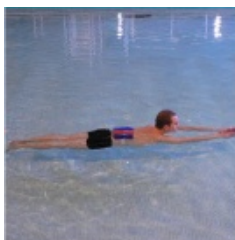
Când se face trecerea la exercitiul următor?

O dată stăpânită mișcarea picioarelor este esențială pentru a înota în procedeul brass. Vă sfătuim să aveți răbdare și să așteptați ca mișcările voastre să fie eficiente adică să vă permită să avansați cu fiecare mișcare. O dată acest lucru îndeplinit, exercitiile următoare vor cere un timp de învățare mai mic.

Procedeul brass cu capul afara din apă

Procedeul brass cu capul afara din apă nu este o etapă obligatorie (puteți trece direct la procedeul brass prin împingere) dar vă poate permite să dezvoltați eficacitatea mișcărilor de picioare și să câștigați mai ușor o anumită autonomie în apă.

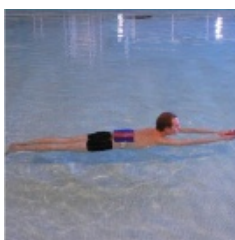
Material : Centura și dopurile (ca materiale auxiliare)



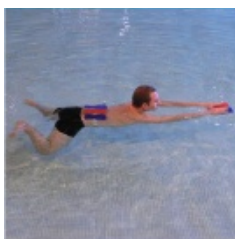
Incepeti exercitiul cu bratele si picioarele intinse.



Miscati bratele circular in fata, ceea ce va va permite sa mentineti mai usor privirea deasupra apei .



Intindeti bratele cat mai mult posibil.



Imediat dupa ce realizati aceasta miscare de brate,efectuati o miscare de picioare tinand bratele inainte.

Atunci cand veti stapani aceste miscari,urmatorul pas in progresul vostru va consta in faptul ca nu veti mai avea nevoie progresiv de materialul auxiliar .Reincepeti exercitiul ??????????//Lorsque vous maîtriserez ces mouvements, la suite de votre progression consistera à enlever progressivement du matériel de flottaison. Recommencez l'exercice en enlevant un par un les bouchons de votre ceinture puis réalisez l'exercice sans bouchons dans les mains.

Puncte importante :

- Tineti mainile la suprafata (??????????)Garder les mains à la surface (ne pas enfoncer les bouchons sous l'eau).
- Ramaneti bine intinsi.

Cateva exercitii educative in stilul brass

In acest articol veti gasi o duzina de exercitii educative inregistrate video pentru imbunatatirea tehnicii dumneavoastra in procedeul brass. Puteti include aceste exercitii in toate antrenamentele voastre in special in timpul incalzirii. Aceste exercitii educative au scopul de a va imbunatati eficacitatea stilului brass. Atunci cand le realizati, incercati sa dobanditi o amplitudine in incercarea de a avansa cat mai mult posibil cu fiecare miscare.

Miscarea picioarelor

Cui ii este destinata ?

Tuturor inotatorilor.

Scopul acesteia

- Imbunatatirea propulsiei miscarilor picioarelor.
- Limitarea rezistentelor ,reducand distanta dintre picioare si/sau flexia genunchilor.

Cum se realizeaza aceste exercitii ?

1. Picioarele in procedeul brass sunt catre inapoi.

Miscarile trebuie sa fie efectuate tinand genunchii sub apa. In acest mod, veti adopta o miscare fara flexia excesiva a genunchilor.

2. O data bratele, de doua ori picioarele

Faceti o miscare de brat apoi plasati-va in pozitia pe o parte pentru a executa doua miscari de picioare.

3. Procedeul brass cu ajutorul materialului auxiliar(pull)

Inotati in procedeul brass cu un pull*buoy continuand sa faceti miscarile de picioare. Ca si in exercitiul educativ *cu genunchii sub apa*, acest exercitiu vizeaza resimtirea unei miscari fara flexia excesiva a genunchilor si fara distanta foarte mare intre picioare.

Alunecarile sub apa

Cui se adreseaza acestea ?

Tuturor inotatorilor.

De ce ?

- Pentru a ameliora pozitia corpului si eficacitatea miscarilor in aceste alunecari.

Cum se realizeaza ?

1. Dubla alunecare.

Dupa ce v-ati impins de perete, realizati de doua ori miscarile alunecarii. Incercati astfel sa reiesiti din apa cat mai departe posibil.

Inotatorii profesionisti pot realiza acest exercitiu educativ pe distante lungi facand o dubla alunecare la plecarea din fiecare lungime. *peuvent réaliser cet éducatif sur de longues distances en faisant une double coulée au départ de chaque longueur.*

2. alunecare 50%

Alternati o miscare a procedeului brass normala si o miscare in alunecare. In alunecare, cautati cea mai buna pozitie posibila si respectati timpul de alune care inainte de miscare bratelor in acelasi timp ca inainte si dupa miscarea picioarelor.

Miscarea de brat

Cui se adreseaza ?

Inotatorilor profesionisti.

Scopul acesteia ?

- Dezvoltarea propulsiei si accelerarea miscarii de brat.

Cum ?

1. de doua ori bratele si o data picioarele

Faceti o miscare de brat singuri apoi realizati o miscare din procedeul brass completa (brat si picior)

2. Varianta : Doar cu sprijin exterior.

Realizati doar sprijinul spre exterior scotand capul din apa si incercati sa resimtit rezistenta apei.Replasati mainile inainte si realizati o miscare completa in procedeul brass.

Procedeul brass in opozitie

Cui se adreseaza?

Inotatorilor profesionisti.

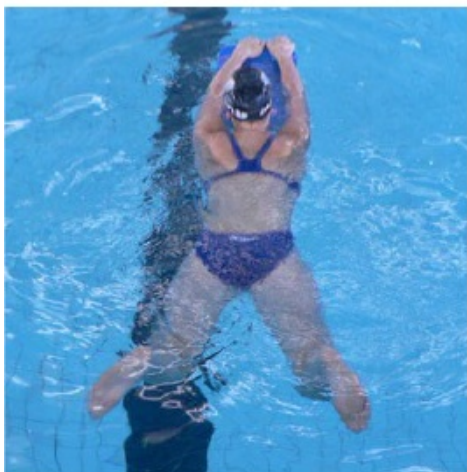
Pourquoi Scopul acestuia?

- A intelege automatismele sale si a dezvolta coordonarea sa.

Cum se realizeaza acest procedeu?

In cadrul fiecarei miscari pastrati un brat si un picior imobile (bratul stang si piciorul drept sau invers).Va puteti schimba pe o parte la fiecare miscare sau sa realizati toata lungimea cu acelasi brat si acelasi picior.

Perfectionarea forfecarii in procedeul brass



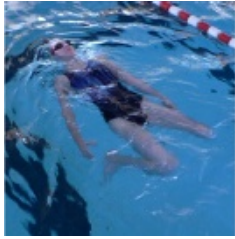
Interesul acestui punct tehnic :

Invatarea pozitiei picioarelor in stilul brass se face in mod traditional cu o miscare in 3 timpi: indoit-departat-inchis,asa cum am vazut in in partea deja invatata mai sus.De acum,departarea genunchilor creaza astfel o rezistenta importanta si intr-o logica de performanta,se cauta perfectionarea miscarii pentru a o face mai eficienta.

Forfecarea in stilul de inot brass va trebui sa fie efectuata tinand genunchii putin departati si aproape fixati.Genunchii nu se misca,doar partea de jos a piciorului este cea care efectueaza o miscare de rotatie.

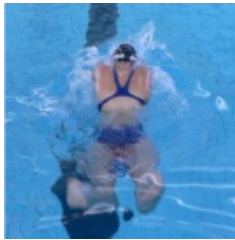
Exercitii educative de realizat:

Pozitia picioarelor in stilul brass sunt catre inapoi



Intindeti-va pe spate cu bratele de-a lungul corpului si efectuati miscarile de picioare in stilul brass. Genunchii trebuie sa ramana in apa si fata trebuie sa ramana deasupra apei in permanenta. Acest sfat permite pastrarea genunchilor fixati si miscarea va fi deci bine efectuata.

Stilul brass cu materialul auxiliar pull dar cu forfecare



Efectuati-va miscarile procedului brass obisnuie (brat si picioare) dar punand un pull buoy intre coapse. Acest exercitiu educativ va obliga sa faceti o forfecare cu genunchii lipiti pentru a nu pierde materialul auxiliar (pull). In miscarea normala, genunchii trebuie sa fie putin mai departati.

Accelerarea bratelor in stilul brass



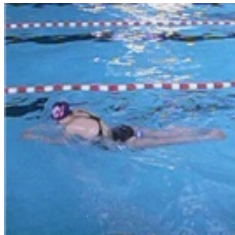
Interesul acestui punct tehnic :

- Ca in celelalte stiluri de inot, o miscare de brat accelerata va fi mai eficienta si mai propulsiva ca o miscare uniforma.
 - Cu un retur de brat rapid spre inainte, veti avea bratele aproape incordate in momentul efectuarii miscarii picioarelor. Veti fi deci mai inclinati, veti avea mai putina rezistenta si forfecarea va face asadar mai degraba sa avansati.
- In sfarsit, accelerandu-va miscarea, veti putea mari frecventa miscarilor si deci sa castigati viteza.

Intindeti bratele cel mai departe posibil spre inainte.Cu cat va veti intinde mai mult,cu atat va fi mai usor sa simtiti imediat miscarea accelerata.Intoarceti mainile spre exterior si incepeti-va miscarea spre exterior intanzindu-va cat mai mult posibil.Greseala pe care trebuie sa o evitati consta in oprirea sau in franarea bratelor atunci cand mainile revin pe langa corp.Trebuie din contra sa le aducem imediat spre inainte ca si cum am arunca ceva.Acest rfetur rapid trebuie sa se efectueze cu mainile foarte aproape de suprafata,altii il fac cu mainile partial scoase din apa.

Exercitii educative de realizat:

Miscarea unica a bratelor in stilul brass cu ajutorul materialului auxiliar(pull)



Picioarele trebuie sa ramana imobile,ceea ce va va permite sa va concentrati doar pe miscarea bratelor.Incercati sa aveti o miscare larga si accelerata. Nu va opriti cand mainile revin aproape de trunchi ci din contra repuneti-le in miscare foarte repede spre inainte.

Bratele in stilul brass+ miscarile aferente



Miscarea picioarele tre buie sa fie regulata si lejera.Acest lucru va permite concentrarea doar asupra miscarii de brat fara probleme de sincronizare cu picioarele.Respectati timpul scurt de sosire folosind bratele atunci cand sunt destul de in fata apoi incercati sa accelerati ansamblul de miscari.

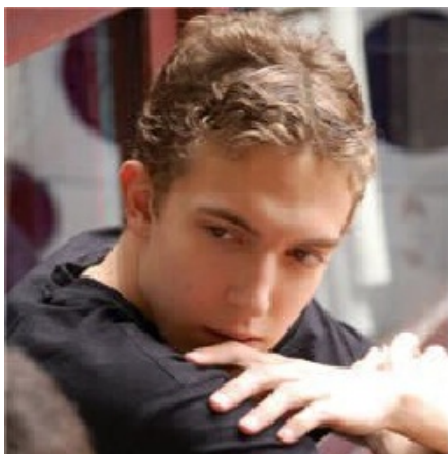
Stilul brass normal cu scoaterea in afara apei a degetelor mari



Efectuati miscarile stilului brass normal dar aproape de returul bratelor spre inainte.Incercati sa accelerati misc area si sa scoateti degetele din apa.

Analiza video

Prezentarea inotatorului :

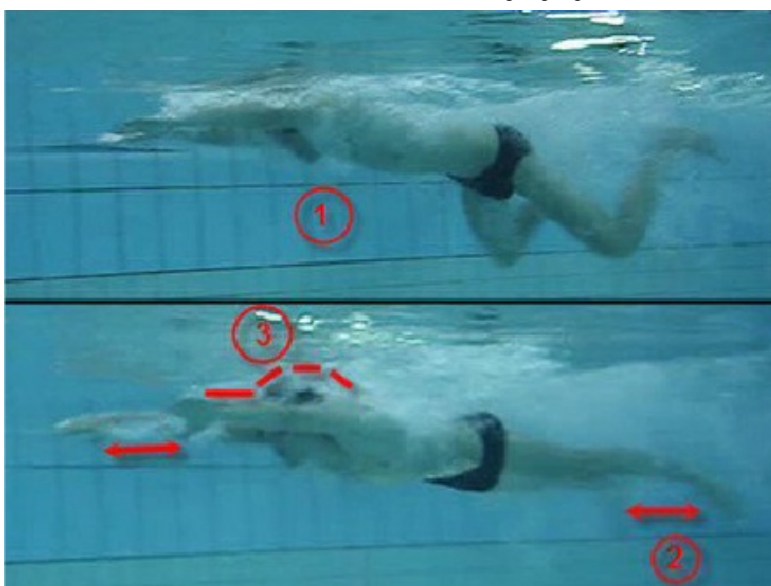


Prenume : Denis

Varsta : 18 ani

Cel mai bun timp : 32"41 la 50m brass

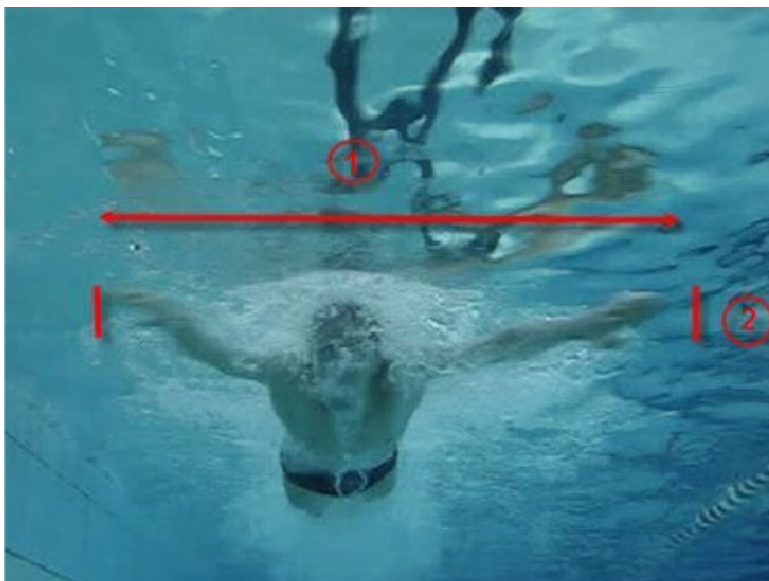
Analiza video se sprijina pe criteriile detaliate in pagina: [Fizica inotului](#) (de vazut). Noi trebuie de asemenea sa studiem diferitii parametri care influenteaza rezistenta inotatorului la inaintarea in apa apoi parametrii care influenteaza calitatea propulsiei sale.



Micsorarea rezistentelor. Diminuer les résistances :

Datorita accelerarii miscarii de brat, corpul este destul de bine inclinat atunci cand se realizeaza miscarea picioarelor, ceea ce este esential in stilul brass. Incepand de acum, 2 detalii maresc in mod lejer rezistentele:

- Atunci cand bratele sunt spre inainte, capul ramane destul de ridicat, lucru care maresc rezistenta frontala.
- Bratele incep sa se departeze din moment ce picioarele nu sunt complet apropiate (2), de unde deducem pozitia bratelor deschise si picioarelor departate sau rezistenta de forma marita in mod accentuat.



Ameliorarea propulsiei:

Lungimea si profunzimea traseului motrice: Miscarea bratelor este foarte larga(1), ceea ce constituie un sprijin important.

Distanța si orientarea suprafețelor propulsive: Mainile sunt pozitionate spre exterior de la începutul miscării de brate(2) apoi se pozitionează spre interior pentru a lucra în mod egal pe cea de-a 2-a parte a miscării atunci când bratele revin pe lângă corp. Poziția foarte flexată a gleznelor conferă în mod egal un bun sprijin vizavi de mișcarea picioarelor.

Continuitatea acțiunilor motrice: Cum am văzut în prima parte, bratele se departează odată ce picioarele nu și-au terminat definitiv mișcările. Acest lucru este favorabil pentru continuitatea acțiunilor motrice deoarece acest fapt limitează timpul de oprire a bratelor către înainte dar are drept consecință mărirea rezistențelor.

Accelerarea mișcării : Mișcările de brate și de picioare sunt accelerate ;aceasta permite o mai bună propulsie dar înotătorul poate încă să îmbunătățească această accelerare pentru a câștiga în frecvență.

Concluzie:

Mare parte din parametrii tehnici fiind bine stăpâniți, viitoarele corecții tehnice vor purta asupra reglajelor atât de fine încât poziția capului sau momentul în care bratele trebuie departate (va trebui mai degrabă să se diferențieze ușor departarea bratelor pentru a aștepta apropierea picioarelor). Esențialul progresului va consta imediat în mărirea accelerației bratelor și amplitudinii mișcării.

Învățatul înotului pe spate

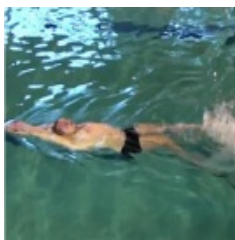
Exercițiile pentru învățatul înotului pe spate:



Exercițiul 1 : Mișcările pe spate

Interesul exercițiului :

Acest exercițiu constituie o revizuire a bazelor văzute în partea de început. Acest lucru vă va permite în particular să adoptați o poziție bine întinsă, indispensabilă pentru înotul pe spate în mod eficient. Cet exercice est une révision des bases vues dans la partie débuter. Il vous permettra en particulier d'adopter une position bien allongée, indispensable pour nager le dos de façon efficace.



Material : Niciunul

Intindeti-va pe spate cum am vazut in partea de inceput dar cu bratele intinse, in prelungirea corpului. Asezati-va bine capul catre inapoi in asa fel incat sa aveti privirea pe verticala. Faceti o mica miscare de picioare sub apa stropind lejer. Accelerati miscarea astfel incat sa avansati mai rapid. In caz de dificultate in aceasta miscare, puteti utiliza palmele pentru a ameliora eficacitatea

Puncte importante :

- Adoptati cea mai buna pozitie posibila fiind bine intinsi.
- Efectuati miscarile sub apa stropind lejer.

Cand se face trecerea la urmatorul exercitiu?

Atunci cand va veti putea deplasa pe toata lungimea bazinului fara sa va opriti.

Exercitiul 2 : Inotul pe spate cu ajutorul bratelor

Interesul exercitiului :

in acest exercitiu va veti dezvolta propulsia bratelor. Miscarea celor doua brate in acelasi timp va va permite sa resimtitii mai bine sprijinul si va facilita echilibrul dumneavoastra.



Material : Pull-buoy

Puneti materialul auxiliar pull-buoy intre picioare ,lucru care va va permite sa le tineti nemiscate fara sa le incordati. Intindeti-va pe spate cu mainile lipite de coapse, asteptati sa fiti bine intinsi si bine echilibrati pentru a incepe miscarea. Aduceti bratele aproape de urechi facandu-le sa treaca spre inapoia apei pe verticala. Puneti mainile la suprafata in aliniamentul corpului, bratele trebuie sa se lipeasca de urechi si sa ramana in permanenta intinse.



Faceti o pauza(opriti miscarea) 2 sau 3 secunde apoi impingeti apa simultan cu cele 2 brate.Ele trebuie sa treaca pe rand pe suprafata apei.Va veti atinge coapsele cu mainile si luati acum o pauza.Repetati miscarea pe toata lungimea bazinului.

Puncte importante :

- Luati pauze in miscare pentru a va relaxa.
- Pastrati bratele intinse in timpul ansamblului de miscari.

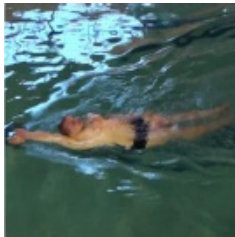
Cand se face trecerea la urmatorul exercitiu?

Atunci cand veti reusi sa va sprijiniti bine sub apa si sa alunecati o data cu fiecare miscare.

Exercitiul 3 : Sincronizarea miscarilor de brate

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite descoperirea alternarilor miscarilor pe spate si sincronizarea miscarilor de brate.



Material : Pull-buoy

Intindeti-va pe spate,cu materialul auxiliar pull-buoy intre picioare.Puneti un brat in sus(lipit de cap) si tineti cealalta mana lipita de coapsa.Trebuie ca in acelasi timp sa:

Sprijiniti-va pe apa cu bratul situat in pozitie catre in sus.

- Readuceti bratul situat de-a lungul corpului la suprafata.

In momentul in care ,bratul care se sprijina pe apa atinge coapsa,celalalt brat trebuie sa atinga urechea.Luati o pauza in acest moment apoi repetati miscarea.Atunci cand miscarea este bine sincronizata,va puteti micșora progresiv timpul alocat pauzei.

Punct important :

- La inceput,realizati miscarea lent si luati pauza.

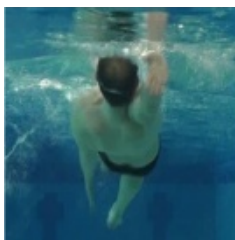
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa sincronizati bratele corect fara sa va dezechilibrati pe o lungime completa de bazin.

Exercitiul 4 : Inotul pe spate fara materialul auxiliar pull buoy

Interesul exercitiului :

Exercitiul final din progresul pentru invatarea inotului pe spate,in care veti adauga miscarea picioarelor la miscarea bratelor,ceea ce va va permite sa aveti o propulsie mai buna.



Reproduceti miscarea de brat vazuta in exercitiile precedente adaugand aici o miscare lejera din picioare. Miscarea de brat trebuie sa ramana principalul element propulsator si miscarea picioarelor nu este decat un adaos la aceasta propulsie.

O data reusita miscarea, incercati sa reduceti progresiv numarul de miscari necesare pentru parcurgerea lungimilor de bazin pentru a ameliora eficacitatea inotului.

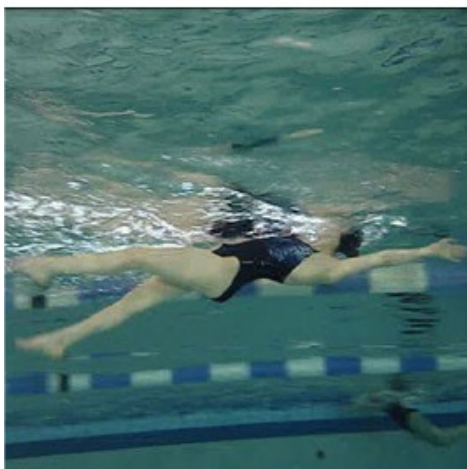
Punct important :

- Miscarea picioarelor trebuie sa ramana lejera.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Este vorba despre ultimul exercitiu din progresul nostru in a invata sa inotam pe spate. Puteti de acum inainte consulta paginile destinate inotatorilor profesionisti si in consecinta si articolele de la partea de antrenament premergatoare progresului dumneavoastra.

Perfectionarea inotului pe spate



Intereul acestui punct tehnic:

Daca ati lucrat deja perfectionarea in stilul crawl, elementele acestui punct tehnic va vor fi familiare. In sfarsit, obiectivul este ca si in crawl, acela de a tine un corp solid, nedeformabil, sa pastrati aliniamentul axei cap-trunchi-picioare si sa nu va miscati dintr-o parte in alta (rotirea trebuie sa se limiteze la umeri si sa nu se cuprinda tot corpul). Acest lucru ajuta la limitarea rezistentei pe care v-o ofera corpul dumneavoastra, atunci cand inotati.

Pentru a reusi sa pastrati un corp bine aliniat, am identificat 4 elemente tehnice importante. Ele sunt clasate in ordinea de prioritati : trebuie mai bine sa te gandesti mai intai la punctul 1 (fixarea capului) inainte de a te gandi la punctul 4 (rezistenta la deformari).

1- rolul capului

Este esential sa tinem bine capul pe spate,priviti deasupra voastra pe verticala si nu va mai miscati.Miscarile capului se vor transmite la restul corpului ceea ce va determina o marire considerabila a rezistentei voastre la inaintare.

2- intinderea

Va veti intinde mai mult fara sa schimbati aceasta pozitie.Incercati sa castigati cativa centimetri intinzandu-va cat mai mult posibil.Trebuie sa intindeti bratul pana la buricele degetelor la fiecare miscare si resintiti extensia corpului pana la degetele de la picioare.

3-evitarea miscarilor incorecte

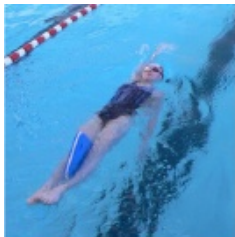
Evitati miscarile pe o parte care va creeaza forte laterale si care sunt utile pentru a va antrena miscarile ondulatorie a corpului dumneavoastra. Forta miscarile pe o parte care sunt menite a crea forte laterale si care vor antrena asadae miscarile ondulatorie ale corpului.Forta miscarii de brat trebuie sa fie plasata in axa corpului,pentru aceasta este necesar sa aveti o buna rotire a umerilor.

4-rezistenta la deformari

Contractia anumitor muschi va va permite limitarea si compensarea miscarile axei corpului si deci ajuta la castigarea in viteza.Muschii abdominali de exemplu joaca un rol important si este necesar incepand de la un anumit nivel sa efectuati exercitii pentru intarirea muschilor.

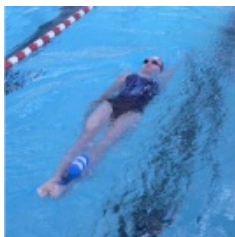
Exercitii educative de realizat:

Inotul cu o placa intre genunchi



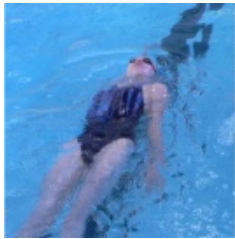
Inotati pe spate cu o placa intre genunchi va va permite sa resintiti mai bine eventualele miscari ale axei corpului. Trebuie imediat sa incercati sa evitati ca placa sa nu se deplaseze pe o parte sau pe alta sau sa nu pivoteze pe stanga sau pe dreapta.O rotire corecta a umerilor este necesara pentru ca placa sa nu se incline pe parti.

Inotul cu un *pull*(material auxiliar) intre glezne



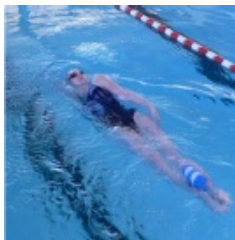
Ca si in cazul exercitiului educativ cu placa intre genunchi,trebuie sa evitati sau cel putin sa limitati miscarile bazinului dumneavoastra. Trebuie sa evitati ca picioarele sa nu paraseasca axa corpului sau ca pull-ul sa nu se intoarca pe o parte sau alta.Puteti de asemenea sa puneti pull-ul intre coapse si sa tinand picioarele drepte punand un elastic in jurul gleznelor.

Inotul cu ochii inchisi



Inotand pe spate cu ochii inchisi, va veti concentra pe senzatiile dvs si veti putea resimti mai bine miscarile si rotatia corpului. Vetii putea apoi foarte usor sa controlati aceste miscari. Numarati miscarile pe care le executati intr-o lungime pentru a sti cand veti ajunge la perete.

Inotul pe un brat blocand picioarele



Imobilizati-va picioarele punand un pull intre glezne sau punand un pull si un elastic. Lasati un brat intins in axa corpului (langa ureche sau langa coapsa) si incercati sa efectuati o miscare cu celalalt brat fara sa va dezechilibrati. Acesta este un exercitiu educativ foarte bun pentru a evita miscarile incorecte dar este destul de dificil si se adreseaza mai degraba inotatorilor profesioniști.

Rotirea umerilor catre in spate



Interesul acestui punct tehnic :

Rotatia umerilor pe spate urmareste un dublu obiectiv:

- Degajand umarul spre returul aerian al bratului, se diminueaza rezistentele pentru ca o parte a corpului nu mai este scufundata. Articulatia umarului nu permite miscari puternice catre in spate. Trebuie deci sa il intoarcem pentru a putea trece bine bratul in axa corpului si sa aveti o miscare efica.

Pentru a reusi aceasta miscare, trebuie sa va concentrati pe 2 miscari legate. Mai intai, trebuie sa intoarceti partea de sus a corpului pe o parte pana cand mana intra in apa. Aceasta nu trebuie imobilizata la suprafata ci dimpotriva trebuie sa ajunga la 10-20 cm sub apa. In aceasta pozitie miscarea propulsiva a bratului trebuie sa inceapa.

Imediat, ce ati terminat miscarea sub apa, trebuie degajat umarul care trebuie sa fie complet iesit in momentul returului aerian.

Atentie, miscarea de rotatie nu trebuie antreneze decat umerii si nu corpul in totalitate. O actiune a muschilor abdominali este necesara pentru ca bazinul si picioarele sa ramana perfect la orizontala.

Exercitii educative de realizat:

Stilul de inot brass pe spate cu miscari consecutive ale bratelor de-a lungul corpului



Tineti un brat imobil pe langa corp si inotati pe spate cu un singur brat. Atunci cand mana intra in apa, ea trebuie sa penetreze direct suprafata. Umarul bratului care ramane imobil urmeaza atunci sa iasa din apa. La sfarsitul miscarii propulsive, intoarceti bratul degajand umarul. Avand in vedere ca nu faceti altceva decat sa inotati cu un singur brat, cei 2 umeri trebuie deci sa iasa alternativ din apa.

Cateva exercitii educative pe spate

Iata cateva exemple de exercitii tehnice, denumite tot educative, pentru imbunatatirea tehnicii inotului pe spate. Ele sunt clasificate pe 4 grupe dupa competentele in dezvoltare: pozitie si viteza, imbunatatirea propulsiei miscarilor de brat, rotirea umerilor, coordonarea si miscarea picioarelor.

Pozitie si viteza

Cui se adreseaza acest exercitiu?

Tuturor inotatorilor.

Scopul acestui exercitiu?

- Pentru perfectionarea pozitiei, micșorarea rezistentelor pe care corpul le opune avansarii.

Cum se realizeaza acest exercitiu?

1. Pe spate cu ajutorul unui pahar

Un pahar sau o ceasca umpluta cu apa este pozitionat/a pe frunte, chiar deasupra nasului. Inotati pe spate, fara sa varsati continutul. Puteti de asemenea sa incercati sa reusiti acest exercitiu accelerand miscarile.

2. Pull-ul situat in zona gleznelor

Pull-buoy –ul este pus intre glezne. Inotati pe spate pastrand pozitia rectilinie a corpului. Acest lucru va cere sa fixati capul, sa aveti o

rotire buna la nivelul umerilor,sa fiti bine intinsi si sa evitati miscarile incorecte.Pentru un plus de dificultate puteti realiza acest exercitiu educativ pe un singur brat.

Rotirea umerilor

Cui se adreseaza acest exercitiu ?

Tuturor inotatorilor.Acest al 2-lea exercitiu este asadar un pic mai dificil.

Scopul acestui exercitiu ?

- De a diminua rezistentele,rotirea umerilor permitand diminuarea partii scufundate a corpului.

Realizati un sprijin in profunzime si in axa corpului.

Veti putea gasi mai multe explicatii in articolul consacrat rotirii umerilor catre inapoi

Cum se efectueaza acest exercitiu?

1. Batai cu rotire

Cu bratele pe langa corp,realizati miscari intorcand alternativ umerii spre stanga si spre dreapta.Aceasta rotire trebuie sa se efectueze fara sa miscati capul,stabilizati pozitia pe o parte intr-o serie de 12 astfel de miscari.

2. Inotul pe spate cu pauza

La fiecare miscare,faceti o pauza in momentul in care unul dintre bratlee dumneavoastra amortizeaza returul(bratul aflat la aproximativ 30 de grade scoate mana din apa la 40 centimetri la suprafata).In acest moment,celalat brat este la inceputul miscarii sale propulsive,mana este situata la 14 cm dub apa. Marcati corect acest timp de oprire.

Dezvoltarea eficacitatii miscari de brat

Cui se adreseaza acest exercitiu?

Tuturor inotatorilor.

Scopul acestui exercitiu?

- De a resimti mai bine sprijinul variind conditiile de realizare a miscarilor.
- De a dezvolta propulsia miscarii de brat.

Cum se efectueaza acest exercitiu?

1.Pe spate cu ambele brate.

Chiar daca prezinta inconvenientul de a limita rotirea umerilor,frecvent veti resimti mai bine sprijinul in realizarea miscarii cu ambele brate simultan.

2. Trecerea pe linie

Trebuie ca piscina sa fie echipata cu linii trasate,De la inceputul miscarii dumneavoastra,puneti mana pe suprafata apei pe unul din discurile auxiliare apoi aplecati-va puternic spre inainte. Ca in cazul inotului pe spate cu cele doua brate,sprijinul este limitat in profunzime dar acest exercitiu educativ permite totusi gasirea miscarii corecte cu un sprijin de la inceputul miscarii propulsive.Fiti atenti sa nu va blocati degetele.

3. Inotul pe spate cu un brat

Un brat ramane nemiscat pe langa corp,celalalt brat efectueaza singur miscarea. Rotirea umerilor trebuie sa fie marcata pe doua parti.

4. Atingerea umerilor

Miscati-va umarul cu mana opusa apoi protejati-va mana spre in fata datorita miscarii accelerate de brat care se efectueaza in apa.

Coordonarea si miscarea picioarelor

Cui se adreseaza acest exercitiu?

Inotatorilor profesioniști care dispun deja de o buna stapanire tehnica.

Scopul acestui exercitiu ?

- Dezvoltarea eficacitatii miscarii picioarelor.

- Ameliorarea coordonarii.

Cum se realizeaza acest exercitiu?

1. Recuperarea pe verticala

Recuperarea se efectueaza cu bratele bine intinse la verticala. Pentru a mentine in permanenta privirea la suprafata, veti trebui probabil sa va accentuati miscarea picioarelor si sa evitati timpul mort la sfarsitul miscarii sub apa.

2. Inotul pe spate in stilul *soldat*

Bratele raman deasupra apei. In continuare trebuie sa efectuati miscarile opuse cu bratele, una fiind din fata spre inapoi si cealalta din spate spre in fata. Acesta este un mic exercitiu educativ de coordonare care va va permite sa va variati antrenamentul.

Analiza video

Prezentarea inotatorului :

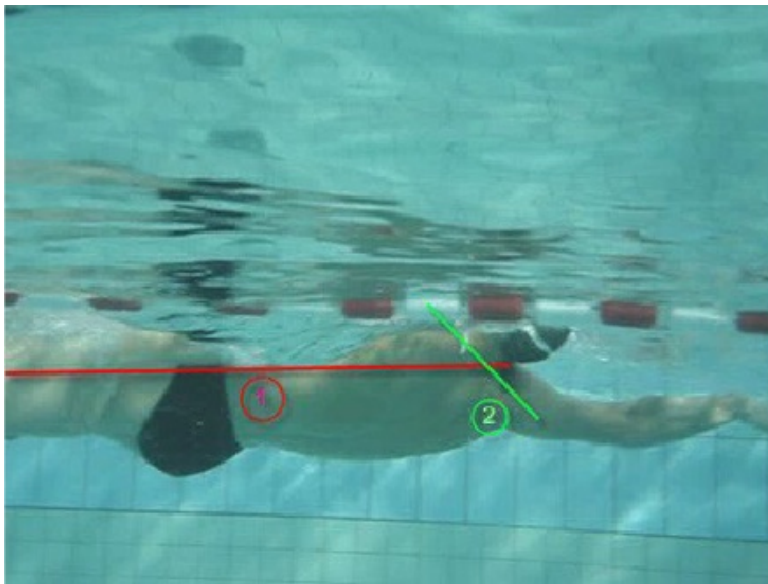


Prenumele : Mathieu

Varsta : 16 ani

Cel mai bun timp : 32"41 la 50m spate

Analiza video se sprijina pe criteriile detaliate din pagina : Fizica inotului(de vazut). Vom studia mai intai diferitii parametri care influenteaza rezistenta acestui inotator la avansare apoi parametrii care influenteaza calitatea propulsiei.



Diminuarea rezistentelor:

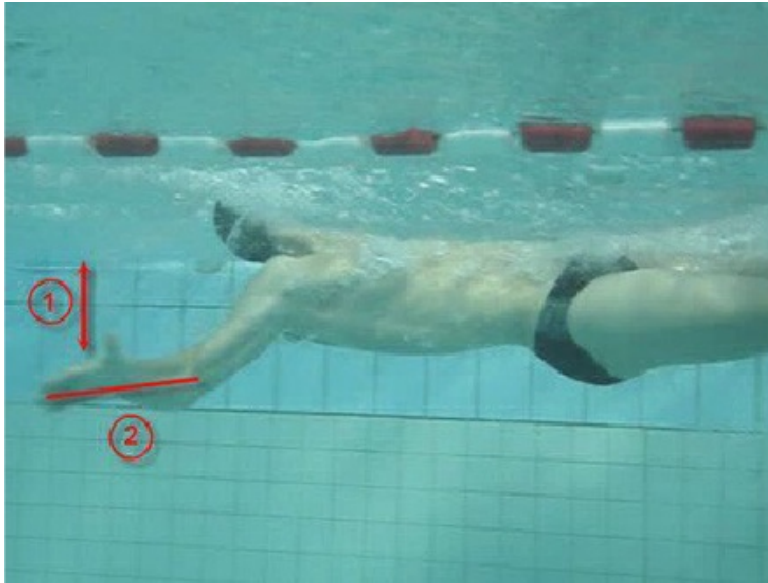
Rezistenta frontala a inotatorului este foarte limitata.

- Pozitia sa este perfect orizontala si exista un efort pentru a se incorda cat mai putin posibil in apa.

Umerii efectueaza o miscare de rotatie(2): atunci cand bratul isi efectueaza returul aerian,umarul este scos din apa si aceasta parte a corpului nu se opune deci avansarii.

- Bazinul nu efectueaza aceeasi miscare de rotatie,el pivoteaza clar mai putin si nu se incordeaza deci decat foarte putin in apa.Acest punct tehnic poate asadar sa fie ameliorat lejer.

Putem observa pozitia bine profilata in alunecare ceea ce permite conservarea vitezei obtinute impingand de perete.



Ameliorarea propulsiei:

Lungimea si profunzimea traiecului motrice: Mana se plaseaza imediat in profunzime(1) ceea ce da un bun sprijin. Traseul bratului este lung si efectuat bine in axa corpului.a main se place tout de suite en profondeur (1) ce qui permet un bon appui. Le trajet du bras est long et effectué bien dans l'axe du corps. Din acest moment,ar trebui sa fie posibil sa intindeti mai mult bratul in momentul prizei de sprijin pentru a mari amplitudinea miscarii.

Marimea si orientarea suprafetelor propulsive: Incheietura mainii este menajata la fiecare moment al miscarii,ceea ce permite conservarea unei importante suprafete propulsive(2) constituita de mana si de miscarea bratelor in fata.Mana este plasata spre inainte in cvasitotalitatea traseului bratului. Din acest punct,putem observa ca nu este cazul sa realizam acest exercitiu la inceputul miscarii si ca acest punct poate deci sa fie lejer imbunatatit.

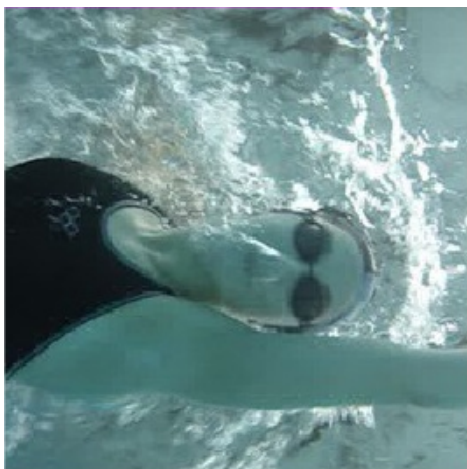
Continuitatea actiunilor motrice: Miscarea bratelor se realizeaza fara timp de oprire.

Accelerarea miscarii : Miscarea nu se efectueaza mereu in aceeasi viteza,ea este accelerata treptat pe masura ce se efectueaza miscarea ceea ce confera o propulsie mai buna.

Concluzie :

Avand in vedere ca inotatorul poate inca sa incerca sa limiteze rotatia de sold,rezistentele sunt deja foarte reduse datorita unei bune pozitii.Cateva detalii tehnice pot de asemenea sa ajute pentru marirea propulsiei(intinderea bratului mai mult spre inainte pentru a capata sprijin mai departe si plasarea mai devreme a mainii spre inainte) dar inotul va fi bine stapanit.

Fizica inotului



Atunci când se abordează tehnica în natatie, o putem realiza în două feluri diferite.

- În mod descriptiv: se analizează o mișcare ideală (poziția corpului, a mâinilor, a brațelor în fiecare etapă) și se încearcă reproducerea acesteia în apă.
- În mod funcțional: se încearcă înțelegerea legilor fizice care se aplică înotătorului apoi *exploatarea* lor cât mai bine posibil.

Este vorba despre acea viziune funcțională pe care o favorizăm pe site-ul nostru. Acest articol va fi deci baza tuturor paginilor tehnice pentru că detaliază principiile fundamentale care se aplică înotătorului și mișcărilor lui încercându-se să se găsească puncte comune la diferite stiluri de înot.

Viteza înotătorului este rezultatul celor două mari tipuri de forțe:

- Forță care îl frânează, apă opunând rezistență
- Forță care îl propulsează, creată de mișcările sale.

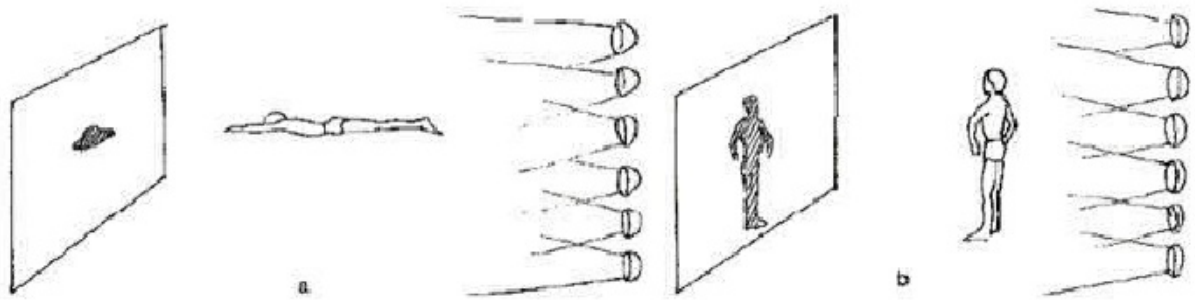
Toată îmbunătățirea tehnicii are ca scop diminuarea primului tip de forță sau accentuarea forțelor din categoria a 2-a.

Diminuarea rezistențelor

Apă opune o rezistență evident superioară celei a aerului. Înotătorul întâmpină adesea mai multe tipuri de rezistențe:

Rezistența frontală (atunci când ești stăpân total pe mișcare) : aceasta depinde de suprafața pe care înotătorul o opune în avansare.

Pentru a o putea reprezenta, ar trebui să ne imaginăm în situația înotătorului precedent, iar umbra proiectată pe perete ar fi mare și în plus, rezistența frontală este importantă.



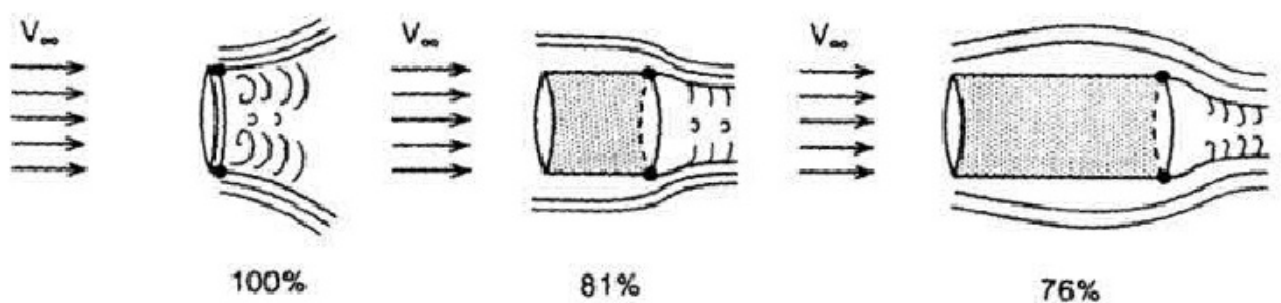
Pentru a o diminua,trebuie deci mai intai sa va ganditi la pozitia in apa si sa incercati sa aveti o pozitie perfect orizontala in toate stilurile de inot. Pozitia capului,viteza,respiratia vor avea o incidenta mare asupra acestei pozitii.

In procedeul de inot *crawl* si in inotul pe spate,marirea rezistentei frontale se poate datora:
à la position de la tête : trop relevée elle peut provoquer un enfoncement des hanches et des jambes.

- In cazul unei viteze insuficiente care poate antrena picioarele in afara axei corpului acesta are oscilatii.
- In cazul unei rotatii a bazinului: bazinul se lasa pe o parte la fiecare miscare,ceea ce maresc suprafata de rezistenta.

In procedeele brass si fluture,va trebui sa fiti atenti sa nu fortati soldurile atunci cand le redresati in timpul respiratiei si intr-un mod general,sa aveti grija de corpul dumneavoastra sa ramana aproape de suprafata pe durata intregii miscari.

Rezistenta de forma: aceasta depinde de profilul hidrodinamic al inotatorului. Se vede,de exemplu in alunecarile in apa: o pozitie cu mainile unite in fata permite reducerea rezistentelor si ajungerea cat mai departe.Acest lucru explica de asemenea avantajul inotatorilor de performanta,corpul lor mai alungit prezinta o rezistenta de forma mai usoara asa cum o arata si figura urmatoare.



Pentru limitarea acestei rezistente,trebuie:

- Sa fiti bine profilati in alunecari
- Sa fiti mereu cat mai intinsi posibil incercand sa cresteti in permanenta.

- Sa aveti o buna coordonare, evitand de exemplu sa departati bratele in procedeul brass avand in vedere ca picioarele nu si-au terminat miscarile.

Rezistenta de frecare si rezistenta valului : rezistenta de frecare este datorata modificarii scurgerii apei in proximitatea inotatorului. Parul, de exemplu incetineste aceasta scurgere si mareste in acelasi mod ca realizarea unei combinatii cu efect invers. Valurile din planul apei sau valurile cauzate de inotator vor crea in aceeasi masura o rezistenta pentru ca ele formeaza zone de inalta presiune (de unde utilizarea de linii realizate in bazinele de inot). Rezistentele de frecare si cele produse de valuri nu fac in general obiectul unei lucrari tehnice pentru a le reduce si si nu le mentionam deci decat ca titlu informativ.

Propulsia

Diferiti factori vor conditiona eficacitatea miscarilor. Li putem regrupe in 4 categorii:

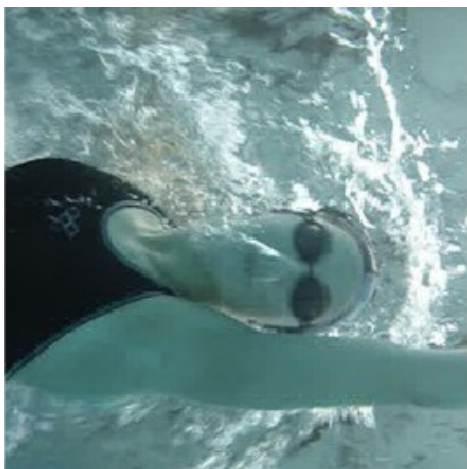
- **Marimea si orientarea suprafetelor propulsive:** Primul principiu va fi de orientare corecta a mainii, plasand-o in mod perpendicular pe miscare. Ea trebuie deci sa fie cat mai rapida posibil spre inainte in spate, in procedeul fluture si in procedeul crawl. Stilul brass constituie o exceptie deoarece, datorita contractiilor regulamentare, traseul mainilor se efectueaza spre exterior apoi spre interior (in consecinta, palmele vor trebui sa fie plasate spre exterior apoi spre interior). Din acest moment, inotatorul nu se propulseaza doar cu ajutorul mainii ci in mod egal cu bratul spre in fata. Daca in doua incheietura mainii, reduce marimea suprafetei cu care se propulseaza si pierde deci din eficacitate.
- **Lungimea si profunzimea traseului motrice:** Pentru marirea propulsiei, trebuie sa facem miscarea cat mai ampla posibil. In toate stilurile de inot, va trebui deci sa cautati sprijin in fata. In procedeul brass, miscarea este larga spre deosebire de celelalte tipuri de inot, spre deosebire de celelalte tipuri de inot, veti termina miscarea cu bratul intins catre in fata. In sfarsit, miscarea va fi efectuata in profunzime si va fi mai eficace.
- **Continuitatea actiunilor motrice:** Prezenta timpului mort in timpul inotului reduce viteza inotatorului si mareste cheltuiala de energie pentru ca este mai dificil sa creezi o miscare dupa un timp de asteptare. Trebuie deci sa antrenam miscari si bratele nu trebuie sa fie niciodata complet imobile.
- **Accelerarea miscarii:** Continuitatea actiunilor motrice vazuta in exercitiul precedent nu semnifica ca trebuie sa grabim miscarile. Miscarea trebuie mereu sa fie efectuata accelerand progresiv. Unei prize de sprijin relativ usoare se succeda deci o miscare accelerata de la inceput pana la sfarsit.

Concluzie

In munca tehnica, este recomandabil sa dati prioritate reducerii rezistentelor. Daca mariti mai intai propulsia, o mare parte din forta obtinuta va fi anulata de forte de rezistenta.

Aceasta aport functional arata ca tehnica nu constituie un ideal de atins. Doua miscari lejere diferite pot avea aceeaasi eficacitate si in aceeaasi masura la nivel inalt inotatorii utilizeaza totusi solutii diferite pentru a exploata mai bine legile fizicii.

Respiratia in cele 4 stiluri de inot



Interesul acestui punct tehnic :

La toate nivelele, respirația constituie un element esențial de eficacitate în natatie. Din primele stadii de învățare, începătorul trebuie să învețe să respire profund în apă pentru a putea efectua imediat o inspirație eficientă și orientată spre exteriorul apei. Limitându-se timpul petrecut cu capul sub apă, se diminuează repercusiunile acestei poziții în ceea ce privește echilibrul și plutirea. Începătorul va rămâne întins fără să încordeze picioarele și se va deplasa deci mai ușor. Îmbunătățirea eficacității respirației și limitarea consecințelor negative vor fi preocupările pe care înotătorul va trebui să le urmărească în toate etapele progresului său având un triplu obiectiv:

- O respirație eficientă pentru a permite cea mai bună oxigenare posibilă.
- O respirație silențioasă de manieră a păstra cea mai bună metodă de a pluti.
- O respirație sincronizată cu mișcările propulsive pentru a nu micșora viteza înotătorului.

Procedeul brass

Expirația începe din momentul în care capul intră în apă apoi se accentuează treptat și pe măsura ce mișcați brațul. Inspirația începe din momentul în care capul intră în apă și se face deci după ce expirați. Din cauza acestui lucru, ea trebuie să fie amplă, limitând timpul necesar menținerii capului în afara apei.

Procedeul crawl

Respirația în procedeul crawl pune o mai mare dificultate pentru că inspirația pe o parte poate genera perturbări ale echilibrului înotătorului, ca și în cazul unei mișcări mai puțin eficiente. Va trebui să încercați să țineți capul imobil în timpul ansamblului mișcărilor de împingere și să nu angajați rotația decât la finalul mișcării propulsive. Înotătorul va profita în aceeași măsură de rotația naturală a umerilor și nu va efectua decât o rotație minimă a capului pentru aducerea gurii la suprafață.

Inspirația se poate efectua la 2 sau 3 mișcări de braț dar este posibil să se limiteze mai mult respirația și să se inspire la 4, 5, 7 mișcări.

Avantajul unei asemenea restricții va fi de a putea fixa capul mai mult timp și mai eficient în timpul mișcărilor propulsive. Privirea se va putea atunci focaliza pe un punct de pe fundul bazinului ceea ce va favoriza echilibrul și câștigarea în viteză. Într-un mod general, o respirație restrânsă va favoriza concentrarea și realizarea unor gesturi tehnice cât mai corecte posibil.

În cazul unei respirații la 2 sau 3 timpi, expirația începe de când repunem capul în apă și este puternică la fiecare împingere. Cu o inspirație la fiecare 4 timpi sau mai mult, înotătorul își blochează respirația la primele mișcări și nu se începe în general expirația decât în timpul celor 2 mișcări precedente inspirației. Acest lucru permite păstrarea plămânilor plini cu aer în timpul primelor mișcări și deci dispunerea de o plutire mai bună.

Procedeul fluture

Respirația în procedeul fluture pune în aceeași măsură și probleme de rezistență și probleme de echilibru. Inspirația se face privind înainte, scotându-se capul din apă cât mai puțin posibil (barbia trebuie să rămână în apă). De acum, chiar și această inspirație este corect efectuată, ea ocazională rezistențe suplimentare pentru că provoacă fortarea soldurilor și a picioarelor. Deci, nu este recomandat să respiri la fiecare mișcare ci doar ținerea feței în apă pe anumite mișcări, ceea ce va permite să rămâneți „la orizontală”. În plus, la mișcările

in care inotatorul tine fata scufundata ,respiratia va fi blocata ,ceea ce ii va oferi o plutire mai buna.Expiratia se face in mod progresiv,pe miscarile de brat care preceda inspiratia.Daca aceasta expiratie a fost completa,inspiratia se va putea face de la inceputul returului aerian in maniera simpla si rapida ceea ce va permite introducerea mai devreme a fetei in apa.

Inotul pe spate

Respiratia la inotul pe spate ar putea parea mai simplu pentru ca nu este nevoie sa efectuati miscari ale capului.Totusi nu observam destul de des inotatori care au o respiratie mai putin eficienta cu timpi de apnee prelungiti.Expiratia trebuie sa se faca in mod exploziv la sfarsitul miscarii propulsive a bratului,ea fiind imediat urmata de o inspiratie ampla la inceputul returului aerian.Respiratia se poate face la fiecare miscare de brat dar ciclurile expiratie-inspiratie se vor succeda cu o frecventa ridicata.Este preferata o respiratie in 2 timpi in care se blocheaza aerul in timpul miscarii.Expiratia este astfel efectuata mereu pe aceeasi miscare de brat,ea este urmata de o inspiratie apoi de un timp de blocaj corespondent miscarii celuiilalt brat.

Respiratia in timpul competitiei

Inotul pe spate si in procedeul brass nu pune probleme particulare in respiratie pentru ca solutiile propuse aici pot fi aplicate.Alunecarile reprezinta timpi de apnee prelungiti la care va trebui sa se pregateasca antrenamentul.Inotul in stilul fluture si crawl sunt mai complexe pentru ca trebuie sa se aleaga un ritm respiratoriu adaptat distantei parcurse.

Nivelul inalt :

Pe distante de 50 de metri in procedeele fluture si crawl,inotatorii respira foarte putin.Acest lucru se explica prin faptul ca efortul este anaerobic adica nu necesita oxigen.Pentru distante mai mari,nevoia de oxigen le face sa aleaga solutii radical opuse cu o respiratie frecventa(respiratia pe 1 timp in procedeul fluture si respiratia pe 2 sau 3 timpi in procedeul crawl).Acest lucru este posibil pentru ca acesti inotatori reusesc sa respire fara sa modifice aproape deloc echilibrul si propulsia si neopunand decat foarte putina rezistenta suplimentara.

Si cel mai putin inalt nivel:

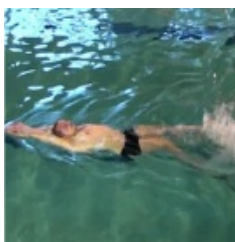
Toti inotatorii pot sa isi tina respiratia la 50 de metri.Dar atunci cand distanta este mai mare,ei trebuie sa gaseasca o solutie de compromis intre o respiratie suficient de frecventa pentru a aduce oxigen la muschi si o respiratie limitata pentru scaderea rezistentei lor si ameliorarea plutirii.In plus,trebuie sa limitati in mod particular respiratia in miscarile care urmeaza alunecarile pentru ca este un moment in care viteza este mai importanta.Acest lucru nu trebuie sa fie lasat hazardului ci trebuie dimpotriva sa faca obiectul de incercare de a gasi solutia care ii convine cel mai bine fiecaruia.

Invatarea inotului pe spate

Exercitiul 1 : Miscarile in cadrul inotului pe spate

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu constituie o recapitulare a bazelor vazute in prima parte. El va va permite in particular sa adoptati o pozitie perfect intinsa,indispensabila pentru a inota pe spate in mod eficient.



Material : Oricare

Intindeti-va pe spate asa cum am vazut in partea de inceput dar cu bratele tinute pe langa corp.Plasati bine capul in fata in asa fel incat sa aveti privirea la verticala.Executati o mica miscare cu picioarele sub apa

balacindu-va lejer. Accelerati miscarea pana cand veti avansa mai rapid. In caz de dificultate cu aceasta miscare, puteti utiliza palmele pentru a ameliora eficacitatea.

Puncte importante :

- Adoptati cea mai buna pozitie posibila fiind bine intinsi.
- Efectuati miscarile sub apa improscand-o lejer.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti putea sa va deplasati pe toata lungimea bazinului fara sa va opriti.

Exercitiul 2 : Inotul pe spate cu cele 2 brate

Interesul exercitiului :

In acest exercitiu va veti dezvolta propulsia bratelor. Miscarea celor doua brate in acelasi timp va va permite sa resimtitii mai bine sprijinul si va va facilita mentinerea echilibrului.



Material : Pull-buoy

Puneti-va materialul auxiliar pull-buoy intre picioare, ceea ce va va permite sa le tineti nemiscate fara sa se incordeze. Intindeti-va pe spate cu mainile lipite de coapse, asteptati sa fiti bine intinsi si bine echilibrati pentru a incepe miscarea. Aduceti-va bratele aproape de urechi, facandu-le sa treaca inapoia apei la verticala. Puneti-va mainile la suprafata pe langa corp, bratele trebuie sa se lipeasca de urechi si sa ramana mereu intinse.



Faceti o pauza (opriti miscarea) 2 sau 3 secunde apoi sprijiniti-va pe apa cu cele 2 brate simultan. Ele trebuie sa treaca pe laterale chiar la suprafata apei. Atingeti-va coapsele cu mainile si luati inca o pauza in acest moment. Repetati miscarea pe toata lungimea de bazin.

Puncte importante :

- Faceti pauze intre miscari pana cand veti resimti mai bine sprijinul.
- Tineti bratele intinse in timpul exercitiului.

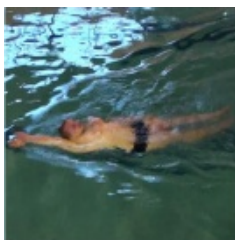
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand va veti propaga bine sprijinul sub apa si alunecarea la fiecare miscare.

Exercitiul 3 : Sincronizarea miscarii de brate

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa descoperiti inotul pe spate in mod alternativ si sincronizarea miscarii lor de brate.



Material : Pull-buoy

Intindeti-va pe spate, cu materialul auxiliar pull buoy intre picioare. Puneti un brat in sus (lipit de cap) si tineti cealalta mana lipita de coapsa. Trebuie ca ,in acelasi timp:

Sa va sprijiniti pe apa cu bratul situat in sus.

- Lasarea bratului situat pe langa corp pe deasupra suprafetei.

In momentul in care bratul care sprijina pe apa atinge coapsa, celalalt brat trebuie sa atinga urechea. Luati o pauza in acest moment apoi repetati miscarea. Atunci cand miscarea este bine sincronizata, va puteti reduce progresiv timpul de pauza.

Punct important :

- La inceput, realizati miscarea lent si luati pauza.

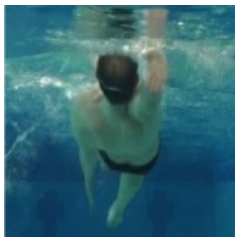
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa va sincronizati bratele corect fara sa va dezechilibrati pe o lungime completa de bazin.

Exercitiul 4: Inotul pe spate fara materialul auxiliar pull buoy

Interesul exercitiului :

Exercitiul final din progresul nostru pentru invatarea inotului pe spate, in care veti adauga miscarea picioarelor miscarii de brat ceea ce va permite sa aveti o propulsie mai buna.



Reproduceti miscarea de brat bazuta in exercitiile precedente adaugand o miscare lejera de picioare. Miscarea dumneavoastra de brat trebuie sa ramana principalul element propulsator si miscarea de picioare nu este decat un complement al acestei propulsii.

O data realizata miscarea, incercati sa reducati progresiv numarul de miscari necesare pentru a va parcurge lungimile de bazin pentru a imbunatati eficacitatea inotului.

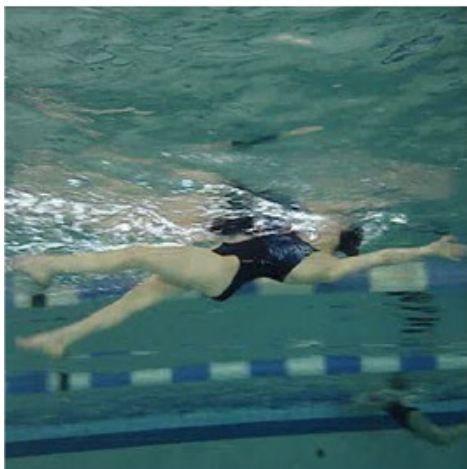
Punct important :

- Miscarea picioarelor trebuie sa ramana lejera.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Este vorba despre ultimul exercitiu din progresul vostru pentru invatarea inotului pe spate. Puteti astfel consulta paginile destinate inotatorilor profesioniști astfel ca articolele din aceasta parte va ajuta pentru a progresa.

Castigarea vitezei in inotul pe spate



Interesul acestui punct tehnic :

Daca ati lucrat deja acest tip de exercitiu in procedeul crawl, elementele acestui punct tehnic va vor fi familiare. In sfarsit, obiectivul, ca si in procedeul crawl este de a tine un corp solid, nedeformabil, de a pastra bine aliniamentul axei cap-trunchi-picioare si sa nu pivotati dintr-o parte in alta (Rotirea trebuie sa se limiteze la umeri si sa nu includa tot corpul). Acest lucru se realizeaza pana cand se limiteaza rezistenta pe care o ofera corpul in timpul inotului.

Pentru a reusi sa se pastreze un corp castigat, am identificat 4 elemente tehnice importante. Ele sunt clasate in ordinea de prioritate: trebuie sa va ganditi mai bine mai intai la punctul 1 (fixarea capului) inainte de a trece la punctul 4 (rezistenta la deformari)

1- rolul capului

Este esential sa fixati bine capul in spate, priviti deasupra dumneavoastra la verticala si nu va miscati. Miscarile de cap se vor repercuta asupra restului corpului ceea ce va antrena o marire considerabila a rezistentei la avansare.

2- intinderea

Alungiti-va mai mult si deformati-va mai putin. Incercati sa castigati cativa centimetri alungindu-va cat mai mult posibil. Trebuie sa intindeti bratul, sa incordati buricele degetelor la fiecare miscare si sa resimtiti extensia corpului pana la varful degetelor de la picioare.

3-evitarea miscarilor incorecte suplimentare

Evitati miscarile pe o parte care vor crea forte laterale si care vor antrena asadar miscari oscilatorii ale corpului dumneavoastra. Forta miscarilor de brat trebuie sa fie plasata in axa corpului, pentru aceasta este necesar sa aveti o buna rotatie a umerilor.

4-rezistenta la deformari

Contractia anumitor muschi va permite limitarea si compensarea miscarilor axei corpului si deci ajutarea la pastrarea unei bune viteze. Abdominalii de exemplu joaca un rol important si este necesar incepand cu un anumit nivel sa se efectueze exercitii de intarire musculara.

Exercitii educative de realizat :

Inotul cu o placa intre genunchi



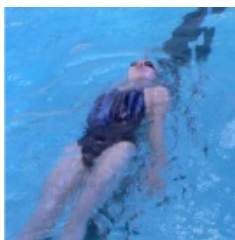
Inotul pe spate cu o placa intre genunchi va va permite sa resimtiti mai bine eventualele miscari ale axei corpului. Trebuie imediat sa incercati sa evitati ca placa sa nu se deplaseze pe parti sau sa nu pivoteze pe dreapta sau pe stanga. O buna rotire a umerilor este necesara pentru ca placa sa nu se deplaseze pe parti.

Inotul cu un material auxiliar pull intre glezne



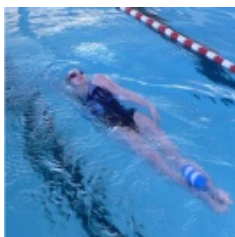
Ca si in cazul exercitiului educativ cu placa intre genunchi trebuie sa evitati sau cel putin sa limitati miscarile bazinului dumneavoastra..Trebuie sa evitati ca picioarele sa nu depaseasca axa corpului sau ca pull-ul sa nu se intoarca pe parti. Puteti de asemenea sa plasati pull-ul intre coapse si sa imobilizati picioarele punand un elastic de-a lungul gleznelor.

Inotul cu ochii inchisi



Inotand pe spate cu ochii deschisi, va veti concentra pe senzatiile voastre si veti putea resimti mai bine miscarile si rotatia corpului. Vetii putea apoi sa va controlati mai usor aceste miscari. Numarati miscarile pe care le faceti intr-o lungime de bazin pentru a sti cand veti ajunge la perete.

Inotul pe un brat blocand picioarele



Imobilizati-va picioarele punand un pull intre glezne sau punand un pull si un elastic.Lasati un brat intins pe langa corp(pe langa ureche si pe langa coapsa) si incercati sa efectuati o miscare cu celalalt brat fara sa va dezechilibrati.Este un bun exercitiu educativ pentru a evita miscarile incorecte dar este destul de dificil si se adreseaza mai degraba inotatorilor performanti.

Rotirea umerilor la inotul pe spate



Interesul acestui punct tehnic :

Rotatia umerilor pe spate urmareste un dublu obiectiv:

- Degajand umarul in timpul returului aerian al bratului se diminueaza rezistentele pentru ca o parte a corpului nu mai este scufundata.
- Articulatia umarului nu permite executarea miscarilor puternice inspre fata .Trebuie deci sa va intoarceti pentru a putea trece bratul pe axa corpului si sa aveti o miscare eficienta.
Pentru a reusi aceasta miscare trebuie sa va concentrati asupra a 2 momente cheie.Mai intai,trebuie sa intoarceti partea de sus a corpului pe cate o parte pana cand mana va intra in apa.Aceasta nu trebuie sa fie imobilizata la suprafata ci dimpotriva,trebuie sa penetreze apa la 10-20 cm sub apa.In aceasta pozitie va misca miscarea propulsiva a bratelor.

Imediat,de cand ati terminat miscarea sub apa,trebuie sa degajati umarul care trebuie sa fie complet scos atunci cand efectuam returul aerian.

Atentie,miscarea de rotatie nu trebuie sa implice umerii si nici corpul in totalitate.O actiune a muschilor abdominali este necesara pentru ca bazinul si picioarele sa ramana in pozitie perfect orizontala.

Exercitii educative de realizat:

Inotul pe spate cu un brat urmat de celalalt pe langa corp



Pastrati un brat imobil pe langa corp si inotati pe spate cu un singur brat. Atunci cand mana intra in apa, ea trebuie sa penetreze direct suprafata. Umarul bratului care nu lucreaza va iesi acum din apa. La sfarsitul miscarii propulsive, intoarceti bratul degajand umarul. Avand in vedere ca nu veti fi nevoiti sa folositi decat un singur brat, cei 2 umeri trebuie deci sa iasa alternativ din apa.

Invatarea stilului de inot fluture

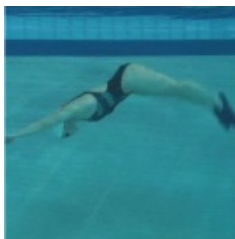
Exercitii pentru invatarea stilului de inot fluture :



Exercitiul 1 : Miscarea ondulatorie

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa invatati si sa va imbunatatiti miscarea de ondulație care va constitui o baza indispensabila pentru invatarea stilului de inot fluture.



Material : Inotatoare (materiale auxiliare din picioare)

Pentru senzatii mai bune, exercitiul este de realizat sub apa. Incercati o pozitie profilata cu bratele lungite in fata si capul pozitionat intre brate. Urcati si coborati bazinul dumneavoastra tinand picioarele intinse. Miscarea de bazin este cea care trebuie sa va antreneze picioarele. Repetati miscarea din ce in ce mai rapid.

Puncte importante :

- Miscarea picioarelor este o consecinta a miscarii bazinului.
- Nu insotiti miscarea de ondulație cu cea a capului.
- Bratele trebuie sa ramana intinse in fata.

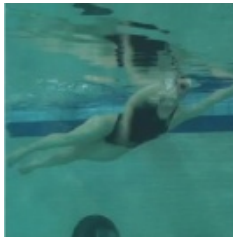
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti avea senzatii normale cu o miscare incepand de la solduri. Ondularile eficiente ar trebui sa va permita sa parcurgeti o lungime de bazin (25 metri) cu maxim 4 respiratii.

Exercitiul 2 : Asocierea unei miscari de brat ondulatiei dumneavoastra

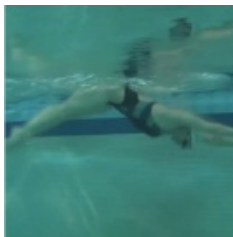
Interesul exercitiului :

Cu o miscare simplificata (pe un singur brat), acest exercitiu va va permite sa invatati sincronizarea in stilul fluture.



Material : inotatoarele

Intindeti-va cu fata in apa si mainile impreunate. Apucati cu un brat apa si tineti-l intins. De cand bratul vostru incepe miscarea, scoateti capul din apa pentru a respira pe o parte. Miscarea bratului si respiratia se fac in acelasi mod ca si in procedeul de inot crawl.



Tineti bratul deasupra apei. Intoarceti complet capul inainte ca bratul sa nu se intinda spre inainte punand barbia in piept. In momentul in care mana intra in apa, aceasta miscare a capului asociata miscarii umerilor trebuie sa antreneze fesele afara din apa. Refaceti miscarea cu celalalt brat dar intotdeauna in timp ce respirati.

Puncte importante :

- Lasati-va sa alunecati cu fiecare miscare.
- Scoateti capul inainte ca bratele sa se intinda in fata.
- Miscarea capului si a umerilor trebuie sa antreneze fesele afara din apa.

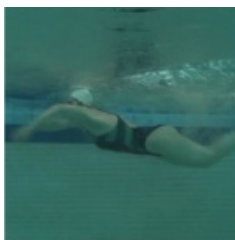
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti ajunge sa sincronizati bine miscarile si sa degajati fesele din apa la fiecare miscare.

Exercitiul 3 : Inotul in procedeul fluture respirand la fiecare miscare

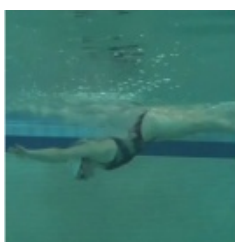
Interesul exercitiului :

In acest exercitiu, veti incerca sa puneti in aplicare sincronizarea pe care ati dobandit-o in exercitiul precedent in miscarile in stilul fluture..



Material : Cu sau fara inotatoare

Intindeti-va cu cele doua maini apropiate in prelungirea corpului. Sprijiniti-va pe apa cu cele doua brate scotand capul din apa, inspiratia se face privind in fata dumneavoastra. Tineti-va bratele intinse in timpul fazei de propulsie in apa.



Ca in exercitiul precedent, reveniti complet cu capul inainte ca bratele sa se intinda spre inainte. Atunci cand mainile revin in apa, flexia capului si miscarea umerilor trebuie sa antreneze degajarea bazinului dumneavoastra. Lasati-va sa alunecati apoi repetati miscarea. Acest exercitiu trebuie sa fie efectuat pe scurte distante cu timpi de recuperare importanti. Pentru a incepe, puteti efectua 3 sau 4 miscari in stilul fluture incercand sa sincronizati bine miscarile si sa terminati lungimea de bazin in alt stil de inot.

Puncte importante :

- Sprijiniti-va bine pe apa cu cele doua brate.
- Reintoarceti complet capul inainte ca bratele sa nu se intinda inainte.
- Lasati-va sa alunecati intre fiecare miscare.

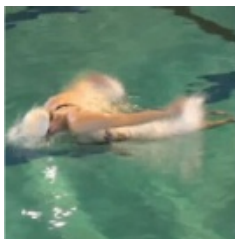
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Repetati acest exercitiu pana cand veti putea obtine o stapanire tehnica completa cu o oarecare usurinta (fara efort excesiv)

Exercitiul 4 : Stilul fluture cu o respiratie o data la 2 miscari

Interesul exercitiului:

Stilul de inot fluture cere in efort suplimentar pentru scoaterea capului din apa. O respiratie o data la 2 miscari va va permite sa aveti un inot mai economic.



Material: cu sau fara inotatoare

Acest exercitiu este foarte asemanator cu precedentul dar trebuie sa lasati privirea in apa ceea ce va va permite sa aveti un inot mai eficace. Atentie, chiar daca nu respirati, capul trebuie sa pastreze o miscare de oscilare pentru a permite undularea. Veti trebui deci mereu sa va ridicati progresiv atunci cand va sprijiniti cu bratele pe apa si la revenire (barbia in piept) la sfarsitul returului aerian, atunci cand bratele se intind catre inainte. Aceasta miscare a capului trebuie sa antreneze undularea intregului corp tot timpul si iesirea feselor deasupra apei.

Puncte importante :

- Capul trebuie sa oscileze la fiecare miscare pe care o respirati sau nu..
- Aceasta miscare a capului trebuie sa antreneze undularea corpului si iesirea feselor deasupra apei.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Este vorba despre ultimul exercitiu din cadrul progresului pentru a invata sa inotati in stilul fluture. Puteti consulta paginile destinate inotatorilor confirmati la fel si articolele din partea de antrenament pentru a va urma progresul.

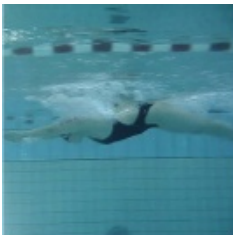
Imbunatatirea undulatiei in stilul fluture

Interesul acestui punct tehnic :

Bine sincronizata miscarea de undulatie va facilita trecerea bratelor si va reduce cheltuiala de energie necesara pentru a inota in stilul fluture. O buna undulare va permite in acelasi timp si o mai buna propulsie datorita miscarilor picioarelor mai eficace.

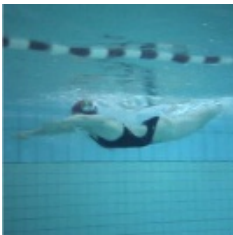
Stapanirea coordonarii undulatiei in stilul fluture trece prin doua faze legate in care capul joaca un rol important. De aceea vom numera aceste 2 faze.

1- bascula



Primul moment legat de seste atunci cand mainile intra in apa. In acest moment capul trebuie sa fie inotors si se incordeaza cu umerii in apa. Bazinul se ridica apoi pana la suprafata pana aproape ca iese din apa. In ceea ce priveste invatarea acestui stil putem remarca un timp de oprire in aceasta faza de bascula pentru a face mai bine resimtit bazinul pentru ca este un element indispensabil pentru stilul fluture. Atentie, in acest moment, mainile nu trebuie sa se duca spre fundul bazinului ci spre inainte.

2- redresarea



De la inceputul fazei propulsive a miscarii de brat, capul se redreseaza progresiv. Miscarile de cap si de brate vor antrena caderea bazinului apoi a picioarelor. Nu se poate marca niciodata timpul de oprire in aceasta faza sau la finalul acestei faze. Dimpotrivă, iesirea bratelor si

returul aerian se efectueaza in continuarea miscarii propulsive si beneficiaza de inertia acesteia. Daca sincronizarea miscarilor precedente a fost efectuata in mod corect, scoaterea bratelor din apa nu trebuie sa ceara un efort suplimentar.

Utilizarea picioarelor

Actiunea picioarelor trebuie sa decurga logic din actiunea bratelor si a capului pe care am vazut-o pana acum, este o consecinta a acestor miscari. Picioarele se sprijina de doua ori pe o miscare de brat. In prima faza a basculei si cea de a 2-a pe finalul miscarii propulsive (chiar inainte ca bratele sa iasa din apa). Trebuie sa incercati, o data ce sincronizarea este realizata, sa va sprijiniti puternic pe picioare care trebuie sa efectueze la fiecare miscare o agitatie accelerata in jos.

Erori de evitat:

Problema: A avea fata ridicata atunci cand mainile intra in apa.

Consecinta: Bazinul nu poate urca si deci nu se mai poate efectua undularea.

Rezolvarea: Incercarea de a intra cu capul spre finalul returului aerian al bratelor. Essayer de rentrer la tête avant la fin du retour aérien des bras. Barbia trebuie sa cam alunece in piept.

Problema: Redresare tardiva a capului (redresarea capului nu este initiata atunci cand incepe miscarea de brat).

Consecinta: Inotatorul nu va putea sa efectueze cea de-a doua miscare corect, risca sa intampine dificultati la iesirea bratelor din apa si se va arca excesiv atunci cand se realizeaza returul aerian.

Rezolvarea: Inceperea redresarii capului de cand bratele incep miscarea spre inainte.

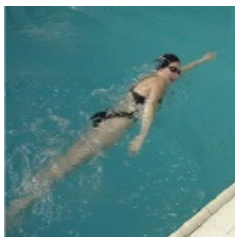
Problema: Miscari de picioare efectuate fara miscarea bazinului si cu o flexie excesiva a genunchilor.

Consecinta: O rezistenta importanta si un inot obositor.

Rezolvarea: Miscarea de picioare este o consecinta a miscarilor de brate si de cap. Lasati mai intai sa trageti picioarele pentru a simti aceasta miscare inainte de a incepe sa o accentuati.

Exercitii educative de realizat:

Stilul fluture pe un brat



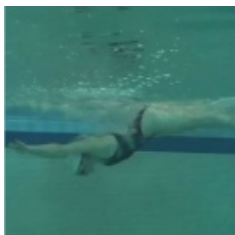
Este unul din exercitiile educative principale pentru invatarea si perfectionarea stilului fluture. Inotul in stilul fluture cu un singur brat, celalalt fiind imobil in fata pe axa corpului, respiratia se efectueaza pe o parte ca in stilul crawl. Incercati sa realizati bine undularea degajand bine bazinul la fiecare miscare. Daca stapaniti bine miscarea, puteti realiza acest exercitiu educativ cu bratul imobil pe langa corp.

Ondularile bratului pe langa corp



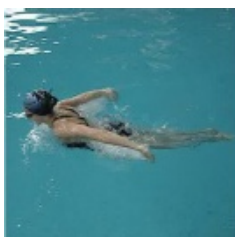
Acest exercitiu educativ permite resimțirea rolului capului în undulare. Veti trebui sa respirati apoi sa reintroduceti capul în apa pentru a bascula și sa intrati complet în apa. Realizati mai multe undulari apoi redresati-va capul pentru a reveni la suprafața și a lua din nou aer în piept. Acest exercitiu educativ este destul de dificil, el este recomandat spre efectuare cu ajutorul inotatoarelor (materiale auxiliare) atunci când învățați mișcarea.

Stilul fluture cu inotatoarele (materiale auxiliare) sau pull buoy



Înotati în stilul fluture lăsându-va picioarele să alunece. Antrenate de mișcările bazinului, ele vor trebui să realizeze în mod natural două mișcări spre în jos fără să vă aprijiniți. Avantajul inotatoarelor este că ele vor facilita mișcarea mai ales dacă picioarele sunt pasive.

Stilul fluture cu returnul brațelor în apă



Acest exercitiu educativ permite lucrarea redresării progresive a capului. Începeți mișcarea cu mâinile în față și bazinul la suprafața apoi încercați să redresați progresiv capul în același timp cu începerea mișcării brațelor. Protejați-va de dinainte împingând tare până ce brațele vor fi întinse în spate. Imediat, în loc de a readuce brațele dedesubtul apei, faceți revenirea ușor la suprafața înainte de a reîncepe o nouă mișcare.

Câteva exerciții educative în stilul fluture

Această pagină prezintă câteva exemple de exerciții pe care le puteți realiza pentru îmbunătățirea tehnicii dumneavoastră în stilul fluture. Le puteți efectua la începutul învățării acestui procedeu de înot dar de asemenea pentru perfecționarea și diversitatea antrenamentului dumneavoastră. Toate aceste exerciții sunt realizate cu ajutorul inotatoarelor (materiale auxiliare) ceea ce poate permite facilitarea execuției lor.

Ondularile

Cui se adresează acestea?

Tuturor înotătorilor.

Scopul acestora ?

- Îmbunătățirea eficacității mișcării picioarelor.
- Varierea situațiilor pentru a resimți mai bine mișcarea.

Cum se realizează?

În învățarea stilului fluture, ați realizat deja în mod cert undările pe burta. Veți găsi aici 2 variante: undările pe spate (exercițiul 1) sau pe o parte (exercițiul 2) care poate vă vor permite să resimțiți mai bine mișcarea.

Cel de-al 3-lea exercițiu este un pic mai dificil, este vorba despre realizarea undărilor pe burta dar cu mâinile la spate sau pe lângă corp. În cadrul acestui exercițiu, veți trebui să inspirați pentru a introduce capul pentru a bascula și să vă scufundați aproximativ 1 metru. Va trebui să coordonați astfel mișcările capului și respirația.

Stilul fluture pe un brat

Cui se adresează acest exercițiu?

Tuturor înotătorilor.

Scopul acestui exercițiu?

- Stăpânirea coordonării în stilul fluture cu o mișcare simplificată.
Practicarea stilului fluture pe distanțe mari.

Cum se realizează acest exercițiu ?

Stilul fluture pe un brat este exercițiul educativ de bază pentru bună stăpânire a coordonării acestui tip de înot. Așa cum puteți vedea în imagini, este foarte posibil să combinați mișcările în stilul fluture cu un brat în înot. Veți putea practica stilul fluture pe distanțe mai lungi.

Alte exerciții educative

Cui se adresează ?

Tuturor înotătorilor.

Scopul acestor exerciții?

- În ceea ce privește învățarea, dispunerea de situații intermediare între procedeul fluture pe un brat și procedeul fluture complet.
- Îmbunătățirea propulsiei cu mișcări de brat.

Cum se realizează aceste exerciții ?

1. 4 undări / 1 mișcare de brat

Realizați cel puțin 4 undări în apă în poziție profilată apoi respirați făcând o mișcare de înot completă. Ca și pentru undările mâinilor la spate, trebuie să vă coordonați bine respirația și mișcările capului pentru a vă scufundați complet la 1 metru după ce ați efectuat o mișcare de brat.

2. Returul în apă

Încercați să vă proiectați cel mai mult posibil în față sprijinindu-vă puternic pe mișcarea de brat și sincronizați bine sprijinul mișcării de picioare. Întoarceți-vă imediat capul pentru a bascula fețele deasupra apei. În sfârșit, readuceți ușor brațele la suprafață.

Analiza video

Prezentarea înotătoarei :

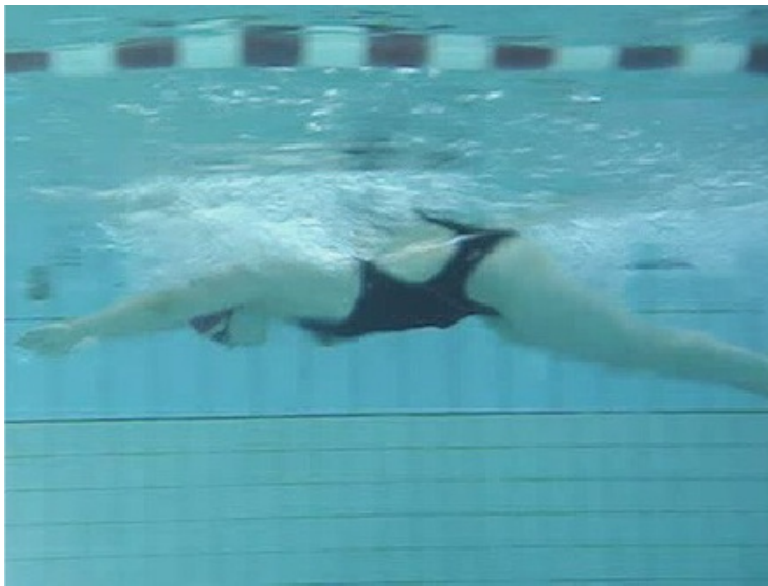


Prenume : Camille

Varsta : 15 ani

Cel mai bun timp : 32"90 la 50m fluture

Analiza video se sprijina pe criterii detaliate in pagina: Fizica inotului. Trebuie acum sa studiem diferitii parametri care influenteaza rezistenta avansarii apoi parametrii care influenteaza calitatea propulsiei.



Diminuarea rezistentelor :

Pozitia profilata a corpului atunci cand mainile intra in apa permite oferirea unei rezistente usoare intr-un moment in care viteza este importanta. Buna coordonare a miscarilor de brate, a capului si a picioarelor permit o diminuare a rezistentelor frontale si de forma. Bazinul se ridica atunci cand mainile sunt inainte apoi capul se redreseaza in acelasi timp in care bratele incep miscarea spre inainte.



Imbunatatirea propulsiei:

Lungimea si profunzimea traseului motrice: Miscarea este bine efectuata in axa corpului si este destul de ampla: ea incepe cu bratele bine intinse spre inainte si se termina impingand cat mai departe posibil pana ce mainilor se vor gasi la nivelul coapselor.

Marimea si orientarea suprafetelor propulsive : Lmana este plasata spre inainte foarte devreme in miscare. Articularile pieptului si ale cotului sunt bine inchise (ele nu se misca in esenta miscarii) ceea ce permite un bun sprijin datorita unei suprafete propulsive importante.

Continuitatea actiunilor motrice: Miscarile se antreneaza cu un pic de timp de oprire, ceea ce este favorabil propulsiei.

Accelerarea miscarii: Miscarea este din ce in ce mai rapida pe masura ce bratele vor veni spre inainte ceea ce este perfect favorabil propulsiei.

Concluzie :

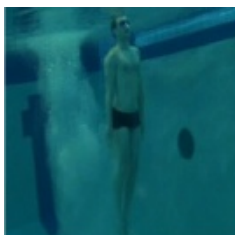
Miscarile bine coordonate ale bratelor, ale capului si ale picioarelor permit diminuarea rezistentelor si obtinerea unei bune propulsii. Tehnica de inot este deci bine stapanita si urmarirea muncii tehnice ar consta acum intr-o marire a amplitudinii miscarii.

Plecari si viraje

Exercitiul 1 : Saltul sticla

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa invatati sa pastrati o pozitie profilata si sa puteti controla usor calitatea acestei pozitii.



Mai intai pe suprafata bazinului cu bratele lipite de corp, sariti in apa rezistand in pozitie dreapta (picioarele intinse si apropiate, bratele mereu pe langa corp). Daca pozitia dumneavoastra ramane bine profilata, veti atinge direct fundul bazinului cu picioarele, impingeti apoi pe fundul acestuia pana cand reveniti la suprafata. Puteti modifica dificultatea acestui exercitiu realizandu-l la diferite adancimi.

Punct important :

- Ramaneti perfect drepti in timpul acestui exercitiu.

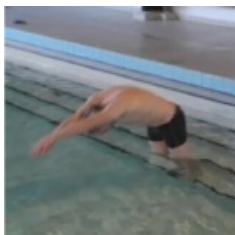
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti putea atinge fundul bazinului la o adancime de aproximativ 2,5 metri.

Exercitiul 2 : Lasarea saltului sa alunece la adancime mica

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa va familiarizati cu miscarea de bascula in bazinul mic.



Incepand pe margini sau in mica profunzime, reuniti-va mainile deasupra capului pana cand formati o sageata. Sariti inainte pastrand aceasta pozitie apoi lasati-va sa alunecati la suprafata cat mai mult timp posibil.

Punct important :

- Saritura trebuie sa fie continua si fara retinere.
- Pastrati o pozitie corecta in timpul exercitiului.

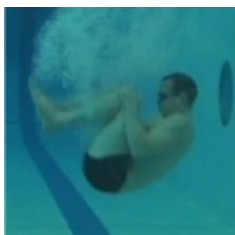
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti putea sa sariti fara teama si sa parcurgeti aproximativ 5 metri in alunecare.

Exercitiul 3 : Rotirea dupa saritura in bazin

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa continuati sa va familiarizati cu saritura si sa adoptati o pozitie corecta a capului.



Srijiniti-va pe marginea bazinului, picioarele sa fie in apa sau in sprijin pe suprafata apei. Plasati-va mainile pe genunchi si alunecati cu barbia in piept. Lasati-va ca cadeti spre inainte ramanand grupati. Trebuie sa efectuati o rotatie continua deasupra si in apa.

Puncte importante :

- Ramaneti grupat pe durata intregului exercitiu.
- Nu ridicati capul.

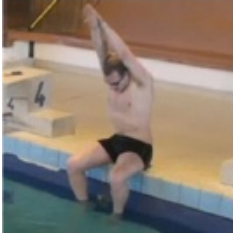
Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Atunci cand veti reusi sa efectuati o rotatie completa fara teama.

Exercitiul 4 : Plonjonul in sprijin

Interesul exercitiului :

Acest exercitiu va va permite sa descoperiti miscare de plonjare la o inaltime limitata.



Asezati pe marginea bazinului,regrupati-va mainile deasupra capului cu bratele intinse.Pastrand aceasta pozitie,sariti catre inainte.Intrati in apa cu mainile fara sa ridicati capul(capul trebuie sa ramana intre brate).In apa,lasati-va sa alunecati cat mai mult timp posibil in aceasta pozitie,Puteti de asemenea sa efectuati acest exercitiu incepand cu pozitia ghemuit.(ca in imagine).

Punct important :

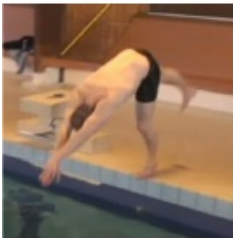
- Pastrati o pozitie corecta la intrarea in apa si pe parcursul scufundarii.

Cand se face trecerea la exercitiu urmator>?

Atunci cand veti putea intra in apa cu mainile fara retinere si sa realizati o alunecare de la 2 metri.

Exercitiul 5 : Plonjonul initial

Interesul exercitiului:Exercitiu final al progresului nostru,el va va permite sa invatati sa plonjati la inceput in mod simplu si sigur.



Incepand de la marginea bazinului,puneti un picior spre inainte suspendat de bord,celalat picior gasindu-se in fata.Ca in exercitiul precedent,puneti-va bratele deasupra capului in pozitie corecta si inclinati-va astfel incat sa atingeti suprafata apei cu mainile. Ridicati picioarele in sus pt a va scufunda spre inainte. Lasati-va sa alunecati sub apa cat mai mult timp posibil pastrand o pozitie corecta.

Puncte importante:

- Inclinati-va spre inainte inainte de a sari.
- Incercati sa nu aveti reflexe ezitante,si in partucpar sa nu ridicati capul.
- Lasati-va sa alunecati pastrand o pozitie corecta.

Cand se face trecerea la exercitiul urmator?

Este vorba de ultimul exercitiu din progresul nostru pentru a invata sa plonjati in apa. Puteti sa va perfectionati acest plonjon incercand sa realizati de la inceput saritura si realizand intinderea in mod corect. Puteti consulta imediat articolul destinat inotatorilor profesioniști pentru a va umari progresul.

Saritura plonjata

In articolul consacrat invatarii realizarii plonjonului, am vazut cum se realizeaza pur si simplu aceasta intrare in apa in saritura(plonjon pasiv)

Am vazut aici diferitele etape ale unei sarituri plonjate exact cum poate fi realizat in competitie. Inceputul acestui plonjon activ din care veti iesi departe cu o viteza ridicata.



Pozitia de plecare

Va trebui sa luati o pozitie care permite:

- Punerea in actiune rapida pentru un start rapid
- Sa fiti stabili(fara dezechilibru) pentru a astepta semnalul de plecare fara a fi crispati.

Doua tipuri de plonjoane pot fi efectuate:

Startul lipit : veti avea picioarele inainte. Degetele mainilor trebuie sa le puneti in fata picioarelor si nu pe calcaie. Mainile sunt acrosate in fata plotului.

Startul departat : veti avea un picior departat in fata plotului si un picior in retragere(pozitia de start block) Degetele mainilor raman pe piciorul de dinainte. Mainile sunt aduse in fata plotului.



Impingerea

Le grab start : la semnalul de plecare, in mod simultan:

- Bratele se tin pe plot si se ridica spre inainte.
- Capul se ridica, privirea este fixata spre linia orizontului.
- Picioarele imprima o impulsie puternica pe suprafata plotului.

Le track start : pozitia picioarelor nu permite impingerea in acelasi timp in picioare. Acest inconvenient trebuie sa fie compensat de o tractiune puternica pe brate care permite sa sariti cu corpul spre inainte si sa participati la impingere. Ca in grab start, bratele se ridica imediat spre inainte si in acelasi timp capul se ridica.



Traseul aerian

Intrati cu capul imediat ce picioarele parasesc plotul, barbia bine lipita de piept. Veti trebui asadar sa adoptati o pozitie cat mai corecta posibil (capul ridicat, mainile una peste cealalta, corpul in extensie), pentru a crea cea mai mica rezistenta posibila atunci cand intrati in apa.



Intrarea in apa si alunecarea

Atunci cand intrati in apa, tot corpul trebuie sa treaca prin acelasi punct. Puteti sa va reprezentati imaginandu-va un cerc pus pe apa prin care trebuie sa treceti.

Este important sa redresati orientarea corpului imediat dupa intrarea in apa pentru a evita o alunecare prea profunda. Pentru aceasta, inclinati-va bratele spre suprafata. Incepand cu intrarea in apa si in timpul intregii alunecari, aveti grija sa pastrati o pozitie hidrodinamica pentru a pierde o cat mai mica viteza posibila.

Miscarile de alunecare care urmeaza sunt identice cu cele pe care le-am vazut in diferite pagini dedicate virajelor.

Cateva solutii ale unor probleme frecvente

Problema : Intrarea in apa pe burta (a lua burta)

Solutia propusa : Capul ghideaza traiectoria corpului, incercati deci sa redresati bine impingerea apoi sa reintrati de cand picioarele parasesc plotul.

Problema: Pierderea ochelarilor

Solutia propusa : Intrati cu capul perfect inainte in apa (barbia lipita de piept)

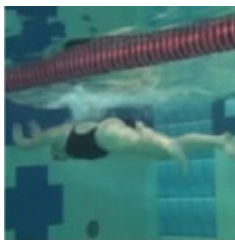
Problema : Repriza de inot prea lenta

Solutie propusa : Unul din obiectivele plecarii plonjate va fi de a relua inotul intr-o viteza mare. Pentru aceasta:

- Pastrati o pozitie corecta in timpul intrarii in apa si al alunecarii (capul ridicat, mainile impreunate, corpul intins).
- Redresati orientarea corpului de la intrarea in apa pentru a nu intra in apa prea adanc.

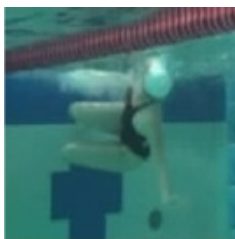
Virajul in stilul brass

Un bun viraj in stilul brass va va permite sa parcurgeti o distanta importanta sub apa in mod rapid si mai economic ca in inotul la suprafata. Printre toate stilurile de inot, virajul in stilul brass este totodata cel care permite castigarea unui timp mai bun.



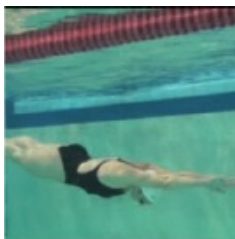
Appropierea

Inotatorul trebuie sa atinga peretele la finalul unui tur complet adica dupa o miscare de picioare. Acest contact cu peretele se face cu 2 maini simultan si la acelasi nivel (pana la suprafata) cu bratele intinse.



Rotirea

Chiar dupa ce ati atins peretele, inotatorul pozitioneaza una din maini sub apa in sensul in care vrea sa mearga (deci spre peretele opus). Realizand aceasta miscare, picioarele trebuie sa treaca sub piept si picioarele se vor plasa in dreptul peretelui. In acelasi timp, cea de-a 2-a mana se va reuni cu prima dar trecand pe deasupra apei.



Impingerea, alunecarea si repriza de inot

Alunecarea in procedeul brass este in general mai mare ca in celelalte tipuri de inot si trebuie sa fie mai profunda. Mai intai, inotatorul se impinge de perete fiind cat mai mult profilat posibil (mainile impreunate, in fata, capul ridicat) si orientandu-se lejer spre fundul bazinului. El se lasa sa alunece usor apoi de cand a inceput sa se lanseze, efectueaza o tractiune cu cele 2 maini spre inainte tinand capul ridicat. Aceasta miscare permite luarea in viteza si este urmata de un timp secundar de alunecare. Bratele sunt ramase foarte aproape de corp apoi inotatorul realizeaza o miscare de picioare inainte de a ajunge la suprafata.

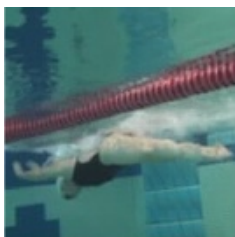
Criteriile de reusita

- Atingerea peretelui cu 2 maini, corpul aflat in extensie
- Sa aveti corpul profilat in cadrul impingerii de perete

- Aproximarea profundizimii alunecarii pentru a regasi usor drumul spre suprafata la un moment dat(chiar dupa miscarea de picioare in alunecare)
- Pentru perfectionarea virajului
- Facand sa varieze amplitudinea acestor 2 ultime miscari,putem atinge peretele la finalul unei miscari si sa realizam astfel un viraj mai rapid evitand un timp de alunecare inainte de ajungerea la perete.
Ca toate miscarile din natatie,tractiunea bratelor in alunecare trebuie sa fie accelerata ceea ce permite parcurgerea unei distante mai mari sub apa.
- Este autorizata realizarea unei ondulari inainte de tractiunea bratelor ceea ce permite realizarea unei alunecari mai prelungite.

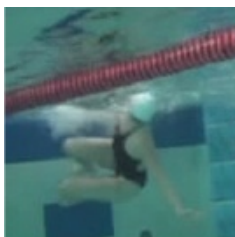
Virajul in stilul fluture

Virajul in stilul fluture este similar celui practicat in stilul brass. Daca il stapaniti bine va va permite sa reduceti timpul de oprire in cursa sau la antrenament si sa va imbunatatiti viteza de inot.



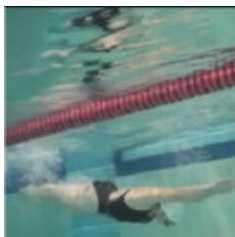
Apropierea

Inotatorul trebuie sa atinga peretele cu cele doua maini in acelasi timp si la acelasi nivel aproape de suprafata.



Rotirea

Chiar dupa ce ati atins peretele,inotatorul isi pozitioneaza una din maini sub apa in sensul in care pleaca(deci spre peretele opus),Facand aceasta miscare,picioarele vor trece sub piept si picioarele se vor plasa spre perete.In acelasi timp,a 2-a mana se va reuni cu prima dar trecand pe deasupra apei.



Impingerea, alunecarea si repriza de inot

Inotatorul trebuie sa fie bine pozitionat de la inceputul impingerii de perete, el realizeaza imediat una sau mai multe ondulari sub apa ramanand bine pozitionat apoi reia miscarile cu bratele pana cand ajunge la suprafata.

Criterii de reusita

- Atingerea peretelui cu cele 2 maini, corpul in extensie.
- Mentinerea corpului profilat atunci cand impingeti in perete
- Realizarea de ondulari in timpul alunecarii tinand corpul in pozitie corecta si scufundat

Pentru perfectionarea virajului

- Ca si in procedeul brass, facandu-se o variere a amplitudinii acestor 2 ultime miscari, veti putea atinge peretele chiar la sfarsitul returului aerian al bratelor si evitarea totodata a timpului de alunecare inaintea virajului..
- Evitand sa respirati in timpul miscarilor care urmeaza virajul veti conserva mai mult timp pentru viteza datorita impingerii de perete.

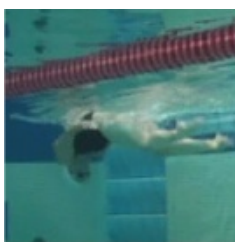
Virajul in crawl

Virajul in crawl cere o buna coordonare a miscarilor dar permite imbunatatirea vitezei de inot.



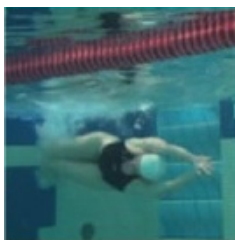
Apropierea

In timpul ultimelor doua miscari, bratele raman pe langa corp. Toata dificultatea este cea a declansarii rotatiei la o distanta considerabila de perete pentru a putea impinge imediat corect inainte. In ceea ce priveste invatarea, trebuie procedat prin tatonare pentru a evita distanta luand ca reper vizual raportarea la perete. Pentru a nu perturba aceasta apropiere de perete, trebuie evitata respiratia in cadrul ultimei miscari.



Rotirea

Flexia capului este cea care va permite rotirea corpului. Inotatorul lipseste barbia de piept apoi corpul se indoaie si picioarele trec pe deasupra apei. Rotirea se va termina atunci cand picioarele ating peretele la suprafata apei. In acest moment, picioarele trebuie sa fie flexate, ceea ce va permite o impingere corecta pe perete.



Impingerea, alunecarea si repriza de inot

Ca in toate stilurile de inot este foarte important ca corpul sa fie bine pozitionat in momentul impingerii de perete(pozitia cu bratlele intinse inainte si capul ridicat), Chiar dupa impingere, inotatorul efectueaza o insurubare pentru a se repositiona pe burta. In timpul alunecarii el poate efectua una sau mai multe ondulari urmate de batai dar totodata pastrand o pozitie corecta apoi atunci cand se readuce la suprafata se reiau miscarile de brat.

Criterii de reusita

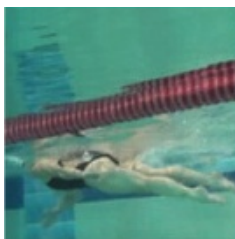
- Inceputul rotatiei la o distanta corespunzatoare pentru a atinge peretele in apa cu picioarele flexate.
- Sa ai corpul intr-o parte atunci cand efectuat impingerea pe perete si atunci cand efectuat alunecarea.
- Realizarea unor ondulatii in timpul alunecarii tinand corpul intr-o parte si scufundat.

Pentru perfectionarea virajului

- In imagine, puteti constata ca inotatoarea nu atinge peretele pe spate dar ea este deja intoarsa pe o parte. Aceasta anticipare a insurubarii este obtinuta fortand un pic mai mult unul dintre umeri in timpul rotatiei.
- In ceea ce priveste invatarea, este mai usor sa te apropii la o distanta corespunzatoare de perete privindu-l dar apoi este de dorit sa se repete aceasta miscare datorita liniei de fond bleu marine care se termina cu 2 metri inaintea peretelui. Acest lucru evita ridicarea capului inainte de viraj.
- Trebuie evitata respiratie pe prima miscare care urmeaza alunecarea pentru pastrarea celui mai lung timp posibil a vitezei obtinute datorita virajului.

Virajul pe spate

Foarte asemanator cu virajul in stilul crawl, virajul pe spate este fara indoiala mai dificil de stapanit, pozitia dorsala dand fazele de apropiere si de alunecare mai complexe..



Apropierea

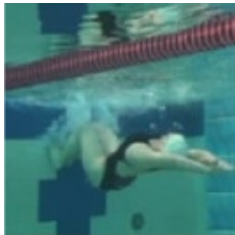
Pentru aducerea corpului aproape de perete in urma acestui viraj, inotatorul se ghideaza in functie de linia de pe fundul bazinului care se situeaza mereu la 5 metri de perete. Facand miscarea de inainte-inapoi, el efectueaza o rotatie a capului si a umerilor pentru a se intoarce pe

burta. Ultima miscare este deci o miscare de crawl si apropierea de perete se termina exact ca in acel stil de inot cu cele doua brate pe langa corp. (La 5 metri de perete, capetele liniilor de apa schimba in mod generea culoarea ceea ce permite constituirea unui reper)



Rotirea

Ca si in crawl, flexia capului va antrena rotirea capului. Inotatorul lipeste barbia de piept apoi corpul se ghemuieste si picioarele trec pe deasupra apei. Rotatia se termina atunci cand picioarele ating peretele pe suprafata apei. La acel moment inotatorul trebuie sa fie bine asezat pe spate cu picioarele flexate pentru a permite o buna impingere de perete.



Impingere, alunecare si repriza de inot

Inotatorul impinge de perete orientandu-si bratele in mod paralel pe suprafata apei. El realizeaza una sau mai multe ondularii pastrand o pozitie bine indreptata inainte de a relua miscarile de brat atunci cand ajunge la suprafata.

Criterii de reusita

- Inceperea rotatiei la o distanta corespunzatoare pentru a atinge peretele sub apa cu picioarele flexate.
- Sa aveti corpul profilat atunci cand impingeti pe perete si atunci cand realizati alunecarea.
- Realizarea ondularilor in timpul alunecarii pastrand corpul in pozitie corespunzatoare si scufundat.

Pentru perfectionarea virajului

Daca stapaniti bine alunecarea si ondularile, este posibil sa va orientati bratele spre in jos atunci cand realizati impingerea de perete pentru a face o alunecare mai adanca si mai lunga.

Materialul necesar pentru a invata si dezvolta tehnica de inot



Placa

Se utilizeaza placa pentru a lucra miscarea picioarelor in particular pentru invatarea stilului brass.Ea este utilizata pentru anumite exercitii de castigare in viteza in crawl si in inotul pe spate.Placile sunt in general folosite in piscine.



Centura

Centura va va ajuta atunci cand invatati anumite miscari in particular in stilul brass.Veti putea sa exersati mai mult timp fara a obosi excesiv si aceasta va va permite sa pastrati si sa imbunatatiti calitatea miscarilor.Centurile sunt puse in mod frecvent la dispozitie in piscine.



Dopurile

Acestia sunt dopuri scoase din centura.Tinuti in maini,ei va vor permite mentinerea acestora mai usoara la suprafata,ameliorand astfel echilibrul.Noi le vom utiliza in particular in invatarea stilului brass.



Inotatoarele Les palmes

Inotatoarele vor putea fi folosite pt a facilita miscarea batailor in stilul de inot crawl si in inotatul pe spate dar ele vor fi in egala masura foarte utile pentru a invata stilul de inot fluture. Ele va vor permite sa simtiti mai bine miscarea si vor favoriza o miscare corecta fara flexia excesiva a genunchilor.



Pull buoy

Pull buoy este un material de plutire pentru picioare. El permite sa nu lase picioarele sa se miste si sa concentreze mai bine miscarea bratelor si pe castigarea de viteza in inot.

Elasticul

El este utilizat in exercitiile de castigare in viteza stilurile crawl si inotul pe spate pana la blocarea perfecta a picioarelor care nu vor putea asadar sa joace functii echilibrice