Moja pasja- pływanie artystyczne

Moją pasją jest sport, a dokładniej pływanie artystyczne. Jest to mało popularny sport, jednak od 1984 r. jest to dyscyplina olimpijska, a od 1973 r. odbywają się również Mistrzostwa Świata W Pływaniu Artystycznym. Sport ten najprościej wytłumaczyć jako połączenie pływania, tańca i baletu.

Zawody

Zawody rozgrywane są w następujących konkurencjach:

solo

duet

team (zespoły od 4-8 osób)

kombinacja (zespoły od 6-10 osób)

duet mix (kobieta z mężczyzną)

Każdemu układowi towarzyszy muzyka, zawodniczka może startować z brzegu basenu, lub z wody. W zależności od kategorii układ trwa około 2,5 do 3,5 minuty.

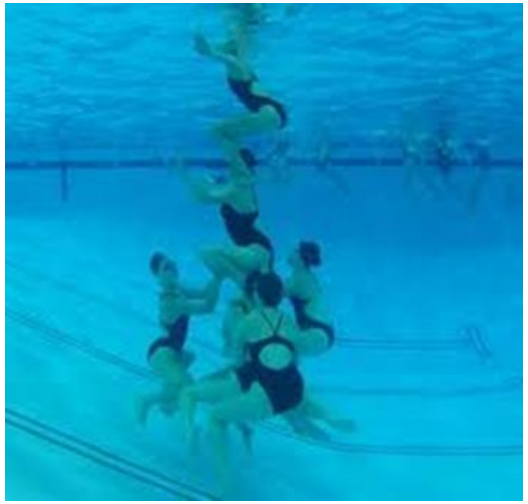
Trening

Trenuję w klubie AZS AWF Poznań, a mój trening zazwyczaj zaczyna się gimnastyką, która trwa 1,5 godziny, następnie zaczyna się ćwiczenie w wodzie, na które poświęcam razem z moją drużyną półtorej godziny lub więcej, w zależności od treningu.

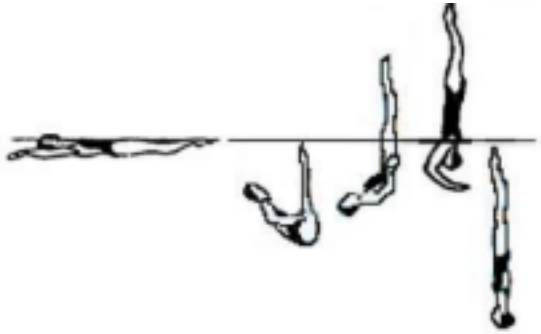
Trening

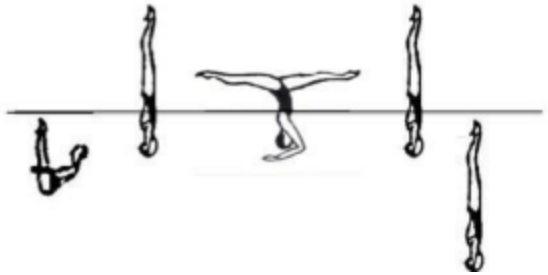
Na gimnastyce wykonujemy ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe i rozciągające. Bardzo często siedzimy w szpagatach, skupiamy się też na ćwiczeniu gięcia kręgosłupa.

W wodzie, po rozgrzewce, pływamy ćwiczenia wytrzymałościowe, następnie zaczynamy ćwiczenie figur, szpagatów i ćwiczeń charakterystycznych dla naszego sportu, ćwiczymy też układy.



Trening- przykładowe figury, które ćwiczymy





Rozwiązania techniczne

Podczas ćwiczenia układów słyszymy muzykę dzięki głośnikom nadwodnym i podwodnym, choć tak naprawdę cały czas liczymy rytm do ośmiu (podobnie jak w tańcu). Gdy ćwiczymy bez muzyki nasza trenerka może podawać nam rytm przy użyciu długiej metalowej rury włożonej do wody, w którą uderza metalowym przedmiotem, np. łyżeczką, śrubokrętem czy kluczem. Dzięki temu gdy układ wykonuje więcej niż jedna osoba nie stracimy rytmu i zachowamy synchroniczność.

Nie straszna nam woda w nosie dzięki małemu plastikowemu lub metalowemu przedmiotowi, nazywamy go nosek, chociaż sprzedawany jest pod nazwą zatyczka do nosa, przykładowy wygląda tak:

To dzięki niemu możemy bezpiecznie wykonywać figury wymagające odwrócenia się do góry nogami.

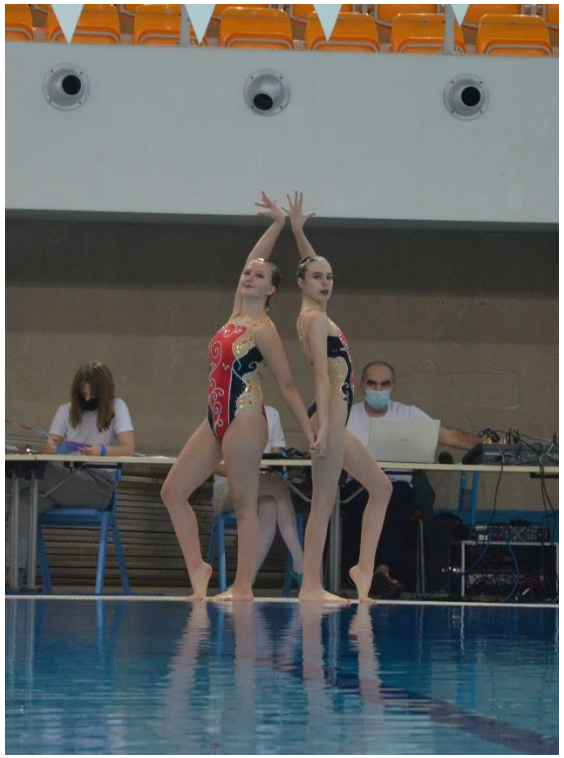
Ciekawostki

Na zawodach zawodniczki nie mogą mieć okularków, głównie ze względów estetycznych, dlatego jeśli chcemy podczas występu dopilnować ustawień musimy otwierać oczy pod wodą.

Na występach zawodniczki muszą mieć koczka, a włosy pokryte warstwą żelatyny (spożywczej), która jest rozrobiona w połowie szklanki wrzątku. Żelatyna nakładana jest pędzlem, a zmywana wodą i szamponem, z pomocą szczotki.

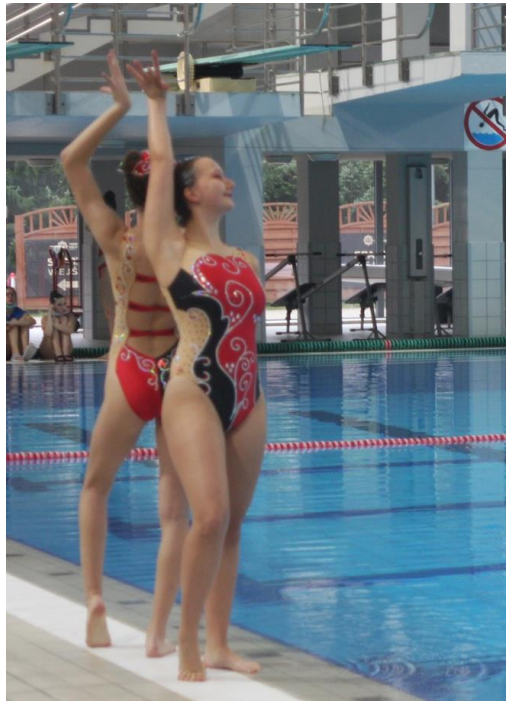
W 2017 roku Światowa Federacja Pływacka (FINA) zmieniła nazwę tego sportu z pływanie synchroniczne na pływanie artystyczne.

19 grudnia 2020 roku w Poznaniu odbyły się Wielkopolskie Okręgowe Mistrzostwa w pływaniu artystycznym, oto krótka relacja zdjęciowa z tego wydarzenia



Dlaczego akurat ten sport wybrałam

Od dziecka kochałam muzykę i wodę. Przed pływaniem artystycznym, chodziłam na zajęcia tańca towarzyskiego i na basen, ale musiałam zrezygnować z tańca towarzyskiego, więc przeszłam na pływanie artystyczne. Sport ten przynosi mi dużo radości, pozwala zachować kondycję, pomaga w pracy nad kontrolą własnego ciała, a dzięki temu, że jest to sport wodny bardzo rzadko mam jakiekolwiek kontuzje, nie obciążam też stawów.

Dlaczego akurat ten sport wybrałam

Bardzo sobie cenię ten sport i wszystko co dzięki niemu przeżyłam. Poznałam wiele cudownych osób i ku własnemu zaskoczeniu poznałam też siebie. Trenuję pływanie artystyczne od ośmiu lat i nie żałuję ani jednego treningu.