

## CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	11
<b>1 Apariția înotului sportiv</b> .....	15
<b>2 Tehnica de înot corectă</b> .....	24
2.1 Elemente tehnice .....	27
2.1.1 Plutirea pe piept .....	27
2.1.2 Plutirea pe spate .....	30
2.1.3 Plutirea pe verticală.....	32
2.1.4 Alunecarea pe piept.....	33
2.1.5 Alunecarea pe spate .....	33
2.1.6 Respirația acvatică .....	33
2.2 Tehnica înotului în procedeul craul .....	34
2.2.1 Considerații generale .....	34
2.2.2 Poziția corpului .....	42
2.2.3 Mișcarea picioarelor.....	42
2.2.4 Mișcarea brațelor .....	44
2.2.5 Coordonarea mișcărilor de brațe cu respirația .....	51
2.2.6 Coordonarea mișcărilor de brațe și picioare cu respirația .....	54
2.3 Tehnica înotului în procedeul spate.....	57
2.3.1 Considerații generale .....	57
2.3.2 Poziția corpului .....	58
2.3.3 Mișcarea picioarelor.....	58
2.3.4 Mișcarea brațelor .....	59
2.3.5 Coordonarea mișcărilor de brațe cu mișcarea picioarelor .....	63
2.3.6 Coordonarea cu respirația .....	63

2.4 Tehnica înotului în procedeul bras .....	65
2.4.1 Considerații generale .....	65
2.4.2 Poziția corpului .....	66
2.4.3 Mișcarea picioarelor.....	66
2.4.4 Mișcarea brațelor .....	68
2.4.5 Coordonarea cu respirația .....	73
2.5 Tehnica înotului în procedeul fluture .....	77
2.5.1 Considerații generale .....	77
2.5.2 Mișcarea picioarelor.....	77
2.5.3 Mișcarea brațelor .....	79
2.5.4 Coordonarea mișcărilor de brațe și picioare cu respirația .....	82
2.6 Tehnica săriturilor de start.....	86
2.6.1 Săriturile de start în procedeele: craul, bras, fluture .....	86
2.6.2 Inițiere în școala săriturilor și a întoarcerilor .....	89
2.7 Tehnica întoarcerilor .....	95
2.7.1 Întoarcerea în procedeul craul și spate .....	95
2.7.2 Întoarcerea în procedeul bras și fluture .....	98
<b>3 Metodica învățării tehnicii procedeelor de înot .....</b>	<b>100</b>
3.1 Exerciții pentru acomodarea cu apa.....	103
3.2 Exerciții pentru învățarea plutirii și alunecării .....	104
3.3 Exerciții pentru învățarea înotului în procedeul craul .....	107
3.4 Exerciții pentru învățarea înotului în procedeul spate .....	110
3.5 Exerciții pentru învățarea înotului în procedeul bras.....	112
3.6 Exerciții pentru învățarea înotului în procedeul fluture.....	114
<b>4 Cultura fizică și înotul .....</b>	<b>117</b>
4.1 Educația fizică și înotul .....	120
4.2 Gimnastica și înotul .....	121
4.3 Dansul, baletul și înotul .....	123
4.4 Atletismul și înotul .....	124
4.5 Baschetul și înotul .....	124

<b>5 A ști sau a nu ști înota</b> .....	126
5.1 Călirea organismului .....	127
5.2 Bebelușul și înotul .....	129
5.3 Jocul și învățarea înotului .....	131
5.4 Jucării și accesorii pentru învățarea înotului .....	132
5.5 Lipsa de supraveghere .....	132
5.6 Adulții și înotul.....	133
5.7 Înot la bătrânețe .....	134
5.8 Contraindicațiile practicării înotului.....	135
5.9 Lacurile, litoralul mării și practicarea înotului .....	136
<b>Bibliografie</b> .....	141
<b>Abstract</b> .....	143
<b>Contents</b> .....	145

## INTRODUCERE

La începutul revoluției burgheze, activitatea umaniștilor, a oamenilor clarvăzători, cunoscători ai fondului de cultură universală, a apelat la toate valorile morale, materiale create de Antichitate, pentru a opri declinul culturii feudale, a spiritului retrograd promovat de biserică la acea vreme.

Umaniștii au așezat și înotul în concepțiile noi despre viață și educație. Ei au văzut fericirea, bunăstarea, împlinirea omului în cuprinsul vieții fizice reale și, nu întâmplător, au acordat un interes deosebit exercițiilor fizice. În acest nou spirit de înțelegere a vieții, a educației și condiției umane, apare lucrarea „Cohimbetes, sive de arte natandi”, practic primul manual de înot, în anul 1538, autor fiind profesorul universitar Nikolaus Weinmann, care a avut curajul să aprecieze înotul ca fiind un mijloc excelent de menținere optimă a funcționalității organismului uman. Este prima carte de specialitate elaborată de un cunoscător în materie, scrisă sub forma unui dialog, din care reiese că învățarea poate debuta cu „înotul pe piept”, de unde deducem că se practica și înotul pe spate.

Lucrarea atestă că autorul cunoștea și „călcarea apei”, săriturile în picioare, plonjonul, înotul sub apă și înotul de salvare. Recomandă chiar efectuarea unor exerciții pe uscat.

Această primă carte despre înot a fost inclusă de Conciliul Tridentis (1545) pe lista cărților interzise de biserică însă, datorită faptului că lucrarea a fost scrisă în limba latină, nu a pătruns în cercuri prea largi.

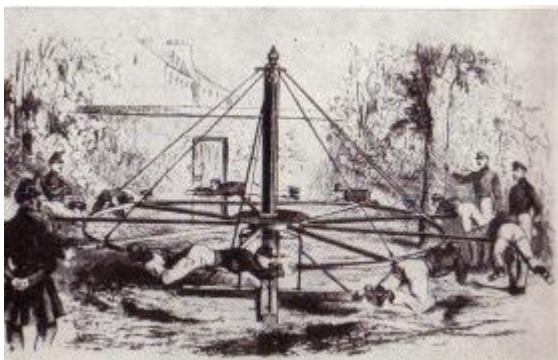
După aproximativ 50 de ani, în 1587, apare în Anglia o lucrare asemănătoare, semnată de Sir Eduard Digby, profesor la Universitatea

din Cambridge, ce descrie jocuri în apă, sărituri, întoarceri din înot, poziția corectă de plutire și recomandă o tehnică asemănătoare stilului „over”. Cartea, fiind scrisă în limba engleză, a constituit îndrumarul activității de înot timp de peste 100 de ani.

O altă lucrare, „Cum să devii înotător îndemânatic în scurt timp”, autor fiind Benjamin Franklin, în 1769, subliniază expresia „crawl”- a se târâ, folosită cu mult înainte de statuarea procedurii moderne, care a fost clarificată tocmai în 1977.

În 1797, apare „Concepția completă a învățării înotului bazată pe studii asupra greutății specifice corpului omenesc”, autor Bernardi, iar în 1798, „Cărticică despre arta înotului pentru salvare”, autor fiind Guts Muths, care, spre deosebire de predecesorii săi, pledează pentru folosirea materialelor ajutătoare în gradarea acomodării. Tot el enumeră trei etape prin care deprinderea de înot să fie realizată armonios și sigur: acomodarea cu apa, exerciții care să dea încredere și să înlăture impresiile neplăcute de la contactul cu apa, până la înotul efectiv, exerciții de învățare pe uscat și în apă.

În 1817, generalul prusac Ernest von Pfuell a pus la punct o tehnologie de învățare a mișcărilor de bras pe uscat, sub conducerea unui personal prea puțin calificat în învățarea înotului și semnează un manual cu titlul „Totul despre înot”, în care procedul de înot bras este situat ca punct central.



**Foto Sport. Unterricht, D.Kuhlmann, Muncken, 1973**

Din cauza interdicțiilor ce existau în viața poporului japonez privind contactul cu străinii, la vremea respectivă, școala japoneză de înot nu a penetrat în afară, astfel, încă din 1603, prin edict imperial, înotul devine activitate școlară. Există informații că, în 1810, a fost organizat un mare festival de înot, desfășurat pe parcursul a trei zile.

Lăsând la o parte teoria și vremurile îndepărtate ale istoriei, te gândești dacă nu cumva copilul tău este prea mic pentru a lua lecții de înot? Ei bine, află că un copil este capabil să se acomodeze cu tehnicile înotului încă de la vârsta de trei ani și jumătate. Cu cât cresc, teama de apă și frica de înec sunt conștientizate și, astfel, le este mult mai greu să învețe să se mențină la suprafața apei.

Pentru ca puiul tău să se poată descurca oricând în apă, are nevoie de cel puțin trei cursuri de inițiere. După această inițiere, el va cunoaște aproape toate procedeele de înot, respirația acvatică, plutirea etc. Înainte de a-l înscrie la curs, mergi cu el la medicul pediatru. Acesta va face un control amănunțit și îți va spune dacă poate practica acest sport. Este bine de știut că, pentru un copil nervos sau care suferă de o astenie, înotul este cel mai indicat sport. Nu-l vei mai auzi plângându-se că se plictisește, iar după o lecție de înot va dormi ca un înger. Apa îl va obosi foarte tare, are posibilitatea să își consume energia care prisosește și, totodată, va fi

foarte sănătos. Efortul pe care îl vor depune toate grupele musculare îl vor face mai rezistent, iar copilul tău va fi mult mai dezvoltat decât ceilalți copii de aceeași vârstă, dar care nu practică niciun sport.

Mediul acvatic influențează termoreglarea într-o măsură mult mai mare decât aerul, asigurând o conductibilitate termică de aproximativ 30 ori mai mare. El exercită asupra organismului numeroase influențe și determină un efort specific. Poziția orizontală a corpului soliciță organismului o cheltuială energetică mai mare, dar asigură relaxarea musculaturii și degreavează coloana vertebrală de o mare parte a greutateii corporale. Presiunea apei intensifică mușchii respiratori, iar faptul că apa nu oferă un sprijin solid, activitatea aparatului motric devine dinamică. Este bine de știut că înotul este un sport care poate preveni afecțiunile cardiace și pulmonare.

Deci, ce mai aștepți?

*Autoarea*

# 1

## APARIȚIA ÎNOTULUI SPORTIV

În perioada anilor 1837 se poate spune că începe dezvoltarea înotului sportiv. Între anii 1800-1900, în Anglia, apar 56 de lucrări ce tratează această temă, dar actul de naștere al înotului sportiv s-a semnat odată cu înființarea primului club de înot în 1837, la Londra (National Swimming Association).

În 1874 lua ființă prima federație națională de natație. Înotul ia amploare, studenții sunt cei care participă în general la concursurile sportive, iar procedeul folosit era brasul. Se extinde practicarea înotului în țări ca: Germania, Scoția, Austria, Ungaria, Franța, SUA. În 1858, în Australia, s-a organizat primul campionat mondial de înot. Înotul sportiv a figurat pe lista disciplinelor olimpice încă de la prima ediție modernă din 1896. În anul 1908 a fost înființată Federația Internațională de Natație (F.I.N.A.), iar în 1973, la Belgrad, se organizează Campionatele Mondiale de Natație. Începuturile înotului sportiv se leagă de tehnica înotului bras. Spre sfârșitul secolului al XIX-lea apare tehnica de înot craul.

Studiul atent al filmelor subacvatice, în cazul unor înotători de valoare mondială, demonstrează că tehnica de înot se bazează pe legități ale hidrodinamicii și hidrostaticii, grefate pe caracteristicile anatomo-fiziologice ale sportivilor.

Dacă studiile lui Counsilman și Silva dezvoltau teorii ale propulsiei hidrodinamice, la înot, pe baza „Legii a treia a dinamicii”, ce aparține savantului Newton, și spune: „dacă un punct material acționează asupra altuia cu o forță, cel de-al doilea acționează asupra celui dintâi cu o forță egală și de sens opus”, cu alte cuvinte, acțiunile reciproce dintre două