

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Prsa

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik', is positioned below the printed name.

TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU PRSA

Popis základní techniky:

Pohyby paží a nohou se provádějí současně a symetricky. Po záběru paží následuje záběr nohou. Technika plaveckého způsobu prsa je koordinačně nejnáročnější. Tento [plavecký způsob](#) je dnes pravidly důkladně upřesněn.

Vývoj se dříve ubíral jinými směry a využíval mezer v pravidlech. Snaha o prodloužení záběru vedla ke vzniku motýlka. Prsa a motýl se plavaly v jedné disciplíně až do roku 1952, kdy došlo k jejich oddělení. Nová pravidla pohyb paží přesně vymezují. Dále plavci řešili udržení délky záběru plaváním pod vodou, kde například celý první úsek plavali pod vodou. Plavání pod vodou s výjimkou jednoho rozloženého záběru po startu a obrátkách zakázala pravidla na dobu od roku 1957 do roku 1987. Hlava se během jednoho pohybového cyklu nesměla ponořit, poslední dva roky fungování tohoto pravidla musela zanechat alespoň stopu na hladině, což bylo pravidlo velice diskutabilní.

Od roku 1987 umožnila pravidla rozvoj progresivní tzv. „delfínové techniky“ zavedením nového znění pravidla, kdy během jednoho pohybového cyklu musí hlava protnout hladinu. Detailnější popis pravidel a jejich dodatků (týkající se např. činnosti pod vodou po startu a obrátkách) se dočtete v [Pravidlech plavání](#).

Zavedení tohoto, pro rozvoj prsové techniky zásadního pravidla, umožnilo její podstatné zefektivnění, a to snížením čelného a vlnového odporu sklopením hlavy a zjetím těla plavce pod vodu. Vývoj techniky plavání na prsou pokračuje směrem:

- a) zužování a zrychlování kopu nohou,
- b) zvýrazňování práce paží,
- c) překrývání konce záběru nohou se začátkem záběru paží - zkracování mezi záběrové přestávky,
- d) prodlužování plaveckého kroku pomocí používání principu delfínové vlny - nesouhlasný pohyb ramen a pánve, který nesmí přejít na dolní končetiny.

Souhra pohybů horních a dolních končetin s dýcháním:

- a) přípravná fáze paží
- b) záběrová fáze paží
- c) skrčování nohou
- d) záběrová fáze nohou
- e) natahování
- f) splývání (jen u základní techniky)

Popis jednotlivých prvků souhry:

I. POLOHA TĚLA

Sklon podélné osy těla s hladinou se v průběhu pohybového cyklu mění. Během záběru paží se úhel zvětšuje. Maxima dosahuje v době nádechu, 10 až 30°. Během záběru nohou a v přípravné fázi paží zaujímá plavec vodorovnou polohu nebo polohu, kdy je pánev výš než ramena (u "vlnivé" techniky).

II. POHYB PAŽÍ

Současný, symetrický.

Fáze:

1. Přípravná fáze

- a) paže se pohybují symetricky do stran a vpřed, podílí se ještě na brzdících silách
- b) na konci přípravné fáze začínají dlaně nabírat hloubku a současně se obracejí vně nazad, získávají oporu

2. Záběrová fáze

- pohyb paží nadále do stran, postupné zaujetí polohy s vysokým loktem a s předloktím vytočeným dovnitř - ruka s předloktím jde do stran, dolů a vzad
- dráha dlaní je protaženě elipsovitá (srdcovitá), lokty nejsou výše než ramena, ale vždy výše než ruce
- okamžitě po získání opory ohýbat paže v loktech, záběr je plynule zrychlený až do doby, kdy se lokty dostanou do roviny kolmé k podélné ose těla (osa ramen)

- dokončení záběru pod ramena vymáčknutím vody

3. Natahovací fáze - návrat do přípravné fáze, rychlost pohybu navazuje na rychlost záběru

4. Splývání - zastavení pohybu po ukončení fáze natahovací a záběru nohou.

III. POHYB NOHOU

Současný a symetrický.

Fáze:

1. Fáze skrčování

- v základním postavení jsou končetiny natažené, na začátku fáze se končetiny ohýbají současně v kolenních a kyčelních kloubech, chodidla se pohybují těsně pod hladinou směrem k hýždím, kolena jsou asi v šířce pánve, nártý se současně přitahují k bérům a tvoří tzv. fajfky

- kolena jsou blíže než paty - stehna svírají s trupem tupý úhel

2. Fáze záběrová

- probíhá 2x až 3x rychleji než fáze skrčování
- záběr začíná tlačáním chodidel vytočených směrem vzad zevnitř se současným přiblížením kolen, nohy se natahují a současně spojují, pohyb nohou je postupně zrychlený

IV. DÝCHÁNÍ

Nádech je rychlý a hluboký ve druhé polovině záběru paží, výdech je umístěn do druhé poloviny fáze natahování těsně před nadechnutím

V. SOUHRA POHYBŮ HORNÍCH A DOLNÍCH KONČETIN S DÝCHÁNÍM

a) přípravná fáze paží

b) záběrová fáze paží, ve 2. polovině záběru opožděný nádech

c) skrčování nohou

d) záběrová fáze nohou, výdech

e) natahování

f) splývání - používá se z metodických důvodů oddělení jednotlivých pohybových cyklů u základní techniky - narůstání setrvačných sil

Čerpáno z:

ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B. Didaktika plavání aneb skriptá nanečisto. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.