# **PRSNI SLOG**

Uredil in pripravil: Vlado Čermak

### Nekateri nasveti, kako izboljšati prsni slog:

Zaradi spremembe pravil leta 1995 je prišlo do spremembe plavanja v prsnem slogu iz ravnega (flat) v valovit (wave) način plavanja v prsnem slogu.

#### POLOŽAJ GLAVE IN DIHANJE

Osnoven položaj prsača je ta, da telo leži v vodi hidrodinamièno (glava počiva med rokami) Plavalec vdihne na koncu zavesljaja z rokami navznoter. Medtem, ko je glava usmerjena rahlo naprej s pogledom usmerjenim navzdol.

#### VLEČENJE Z ROKAMI

Proti splošnem preprièanju pri sodobnem prsnem slogu ne poznamo vleèenja z rokami nazaj. Vleèenje z rokamije podobno veslanju z rokami navzven in navznoter dokler dlani ne prideta v položaj nekoliko nižje pod obrazom. Na zaèetku vleèenja z rokami plavalec skomigne z rameni navzgor in ima pri tem komolce obmjene navzven (dlan in podleht sta obmjeni navzven). Položaj z rokamije podoben položaju rok pri plavanju delfina. S potiskanjem ramen navzgor na začetku vlečenja z rokami navzven plavalec zmanjšuje upor vode. Potiskanje ramen navzgor omogoèa plavalcu ohraQiti visok položaj komolcev, kar je eden od velikih problemov današnjih prsaèev. Potiskanje ramen navzgor omogoèata dobro razviti mišici pectoralis in latissimus, prsna in hrbtna mišica. Napadni kot podlehti znaša obièajno 30 do 45 stopinj v fazi vleèenja navzven. V kolikor želi plavalec ustvariti èim veèjo propulzijo, znaša napadni kot podlehti 30 do 45 stopinj. Dlani so 15 cm pod vodo v fazi vlečenja navzven. Na začetku vlečenja z rokami navzven ima plavalec dlani približno I5 cm pod vodo. Plavalec vleèe z dlanmi navzven in rahlo navzgor tako, da dlani prideta tik pod vodno gladino (t.j. faza zajemanja) nekoliko izven širine ramen. V fazi zajemanja vode dlan spremeni položaj iz položaja navzven in nazaj v položaj navzdol in nazaj. Z zavesljajem navzdol se zaèenja moèan zavesljaj navznoter. Vleèenje (zavesljaj navznoter) z rokami navznoter je v veèji meri propulziven del zavesljaja z rokami pod vodo. Potiskanje ramen navzgor povzroèa pospešeno gibanje dlani navzdol in navznoter dokler ne prideta dlani skupaj pod brado. Zavesljaj navznoter se konèa s premikanjem obeh dlani navzgor in naprej.

### KAKO LAHKO NAUÈIMO PLAVALCA VESLATI Z ROKAMI NA VZVEN IN NAVZNOTER

Plavalec ima obe roki iztegnjeni naprej. Z njima vesla navzven približno 25 cm in nato vesla navznoter, dokler dlani ne udarita skupaj.(pl. ima valjèek med nogama, nogi in stopala iztegnjeni). Vajo ponovimo tako, da pl. vesla z rokami 30 cm navzven in šele nato moèno zavesla navznoter (zavesljaj navznoter je poudarjen). Naslednjo dolžino plava plavalec tako, da vesla z dlanmi navzven do toèke približno v širini ramena in pod njo in šele potem moèno zavesla navznoter. Plavalec dlani potisne istoèasno od prsnega

koša pod vodo, nad vodo ali po površini naprej v iztegnjen položaj. Potiskanje dlani naprej (skupajistoèasno) imenujemo fazo vraèanja rok na zaèetni položaj zavesljaja. Plavalec stisne komolce skupaj pod prsnim košem (dlani ima skupaj). Potiskanje komolcev skupaj povzroèa, da plavalec hitro premakne dlani iz položaja pri zavesljaju navznoter v fazo vraèanja le-teh naprej. Mnogi prsaèi v tem trenutku poèivajo, kar je narobe. Ko ima plavalec obe roki iztegnjeni spredaj, zaèenja ponovno na zaèetku zavesljaja navzven potiskati ramena navzgor

#### **DELO Z NOGAMI**

Delo z nogami je vertikalno in lateralno istoèasno gibanje z obema nogama. Stopala so pri tem obrnjena navzven (v fazi propulzivnega dela zavesljaja z nogami). Ni dovoljeno striženje z nogami ali delfinske noge. Skrivnost dobrih prsaèev je v dobrem delu z nogami. Zelo pomembno je, da ima na koncu udarca z nogami plavalec prste na nogah obrnjene proti dnu bazena stopalo je obmjeno eno proti drugi. Plavalec s stopali udarja navzdol in ne naravnost nazaj. Hitrost gibanja stopal se povečuje dokler stopali z gleŽllji ne prideta skupaj. Udarjanje z nogami navzdol povzroča rahlo dvigovanje bokov in potiskanje prsnega koša navzdol. Vračanje nog na začetni položaj mora plavalec narediti z minimalnim odporom tako, da potisne pete na zadnjico in pri tem ne potiska kolena naprej pod vodo.

## KOORDINACIJA

Pravilna koordinacija predstavlja kljuè do uèinkovitega plavanja v prsnem slogu. Poznamo DRSENJE, KONTINUIRANO in PREPOKRIV ANJE kar se tièe naèinov pmega sloga za zaèetnike priporoèamo slog DRSENJA za katerega je znaèilno, da ima kratek odmor po udarcu z nogami - dokler po udarcu z nogami nista roki popolnoma iztegnjeni. Za KONTINUIRAN slog je znaèjlno, da zaèetku zavesljaja z rokami navzven sovpada zakljuèek udarca z nogami (takšna tehnika ni dobra). Za SLOG PREPOKRIVANJA je znaèilno, da plavalec vesla z rokami navzven še predenje z nogami zakljuèil udarec navzdol. Mnogi plavalci plavajo v takšnem slogu ( na ta naèin se zmanjša uèinek deceleracije po fazi udarca z nogami in zavesljaja z rokami navznoter). Pomembni so tudi obrati in štarti. Prsna vaja: 3x roke noge in stopala iztegnjeni zadaj in mirujeta Prsna vaja: roki iztegnjeni spredaj + 3 udarca z nogami - vdih, ko plavalec povleèe pete k zadnjici plavalec vdihne + 3 zavesljaje celotnega sloga v koordinaciji.

### SLIKE



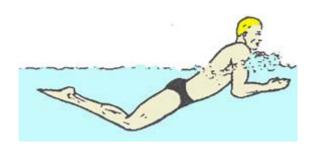
Sl.1 <u>Položaj l.</u> Telo je potopljeno pod vodo in drsi naprej. Ramena in boki so v isti Iiniji. Plavalec ima roke in noge iztegnjene. Ramena in nadlaket potiska naprej k ušesom (zaradi hidrodinamiènega položaja). Telo je ravno. Takšen položaj doseže plavalec ponovno na sliki



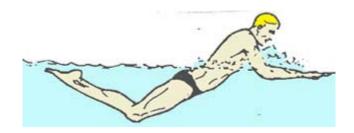
**Sl.2** Plavalec začenja vleči dlani navzgor. Z dlanmi obmjenimi navzven plavalec Iahko Iažje zajame vodo. Položaj telesa ostane enak kot na sliki l. Od začetka pa do konca zavesljaja z rokami ostanejo boki v skoraj enakem položaju.



Sl.3 Za ta položaj je znaèilno, da je faza vleèenja z rokami pri prsnem zelo podobna fazi vlečenja z rokami v delfinovem slogu. Dlan in podlaket spreminjata smer gibanja iz smeri navzven v smer navznoter. Plavalec se nekoliko zgrbi - zaradi koncentracije na vleèenje telesa naprej (in nikakor ne navzgor). Počasi začenja plavalec krèiti noge v kolenu, (rahlo potiska nogi na stran) èeprav ima boke poravnane v liniji s telesom.



SI.4 Hrbet je še vedno nekoliko zgrbanèen, glava in zgomji del trupa se nahajata iz vode medtem ko plavalèevo telo drsi naprej. Ravno to je faza, ki je najbolj znaèilna za valovit prsni slog. Celotno gibanje je usmerjeno naprej in ne navzgor ( pri konvencionalnem slogu sta rami potopljeni ). Plavalec vdihne, ko ima usta nad vodno gladino. Z dlanmi vesla navzdol in naprej pod rameni. Roka je pokrèena v komolcu za 90 stop. Dlan je tista, ki vodi gibanje roke naprej. Plavalec ima zgrbanèena ramena dokler se Ie-ta ne dotaknejo ušes (poveèanje plovnosti). Stegna se nahajajo v podaljšani liniji s telesom tako da voda Iažje" drsi "po njih.



SI.5 Zgomji del roke se ne prebliža prsnemu košu temveè sledi gibanju dlani naprej zaradi zmanjšanja

frontalnega upora vode. Zgomji del trupa plavalca se premika naprej nad gladino vode, medtem ko plavalec sune s telesom naprej, kar omogoèa nadaljevanje valovitega gibanja med plavanjem prsnega sloga. Sunek s telesom se pri valovitem prsnem slogu pripeti med delom rok in nog. Zato loèimo <u>ROKE - SUNEK - NOGE</u>. V fazi sunka plavalec dlani in podleht porine naprej na in vzporedno z vodno gladino ( ne spodaj niti nad vodno gladino ). Pete zaèenja dvigovati navzgor v pripravljalen položaj za udarec, ki se bo zaèel v 3/4 fazi sunka. Sunek pomaga pri ohranjevanju plavalca na površini vode in se ne zaèenja z udarcem z nogami. Zaradi tega mora biti udarec z nogami natanèno koordiniran ker v nasprotnem primeru pride do oviranja ritma plavanja.



SI.6 Pri "sunku" se plavalec vrže naprej in èez vodo. Med sunkom plavalec spremeni obliko hrbta iz konveksne v konkavno obliko. Pri tem ohranjajo boki, zgomji del telesa in roki visok položaj. Zapomniti si velja, da dlani in podleht vrže plavalec naprej proti vodni gladini. Pravilna koordinacija dela nog je zelo pomembna pri sunku. Na zaèetku udarca z nogami tvorita stegno in vodna gladina kot 35 stopinj. Kot med spodnjim in zgomjim delom nog znaša 90 stopinj. Stopala se nahajajo tik Pod vodno gladino in sta obmjeni navzven. Tvorita kot 90 stopinj z golenico. To je položaj, ki je ugoden za zajemanje vode. Položaj stegna in zgomjega dela telesa je ugoden in zmanjšuje frontalni upor vode.





SI.7 in SI.8 Zgrbanèen hrbet, moèan udarec z nogatni naravnost nazaj omogoèata plavalcu, da se premika èez Vodo z rameni in rokami na vodni gladini. Med udarcem z nogami ni opaziti gibanja plavalca navzdol. Stopali ostaneta obmjeni navzven tik pred koncem udarca.(stopalo in gležnji sta iztegnjeni).



**Sl.9** V tem položaju je telo popolnoma iztegnjeno in ima hidrodinamièno obliko. Nogi morata ostati v visokem položaju (plavalec ne sme narediti delfinski udarec z nogami).

**ZAVESLJAJ NAVZVEN** - značilno za ta zavesljaj je to, da sta roki iztegnjeni (kot, da bi bili na uri na številènici 9 in 3.

**ZAVESLJAJ NAVZOOL** - roka se nahaja tik pod vodno gladino sledi krèenje le-te v komolcu za 90 stopinj. Ramena se dvigujeta k ušesom.

**ZAVESLJAJ NAVZNOTER** - v fazi zaves. navznoter plavalec upogiba hrbet in roke se gibljejo najhitreje - tako se hitrost gibanja rok nadaljuje. Glavo ima plavalec obrnjeno navzdol dokler zavesljaj navznoter ni konèan.

**SUNEK** - pomeni spremembo lege hrbta iz upognjenega do izboèenega. Dlani in podlaket sune plavalec po vodni gladini naprej. Dlani so obmjene navzdol - zaradi lažjega ohranjevanja valovitega gibanja z rameni pri plavanju prsnega sloga. Pri sunku je glava zadnja, ki se vkljuèuje v tovrstno gibanje.

**NOGE** - po konèanem zavesljaju z rokami navznoter dviguje plavalec pete navzgor. Plavalec uporablja hamstring mišice (dvoglava m. upogibalka stegna), da pete približa zadnjici. Ključ koordinaciie ie v tem. da so oete in ramena istoèasno v naivišii toèki. Stopala in gleženj sta iztegnjeni v fazi, ko ima telo največjo brzino.