

# PRSNİ 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 hidrodinamično (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 prepričanju pri sodobnem prsnem slogu ne poznamo vlečenja z rokami nazaj. Vlečenje z rokami je podobno veslanju z rokami navzven in navznoter dokler dlani ne prideta v položaj nekoliko nižje pod obrazom. Na začetku vlečenja z rokami plavalec skomigne z rameni navzgor in ima pri tem komolce obmjene navzven (dlan in podleht sta obmjeni navzven). Položaj z rokami je podoben položaju rok pri plavanju delfina. S potiskanjem ramen navzgor na začetku vlečenja z rokami navzven plavalec zmanjšuje upor vode. Potiskanje ramen navzgor omogoča plavalcu ohraQiti visok položaj komolcev, kar je eden od velikih problemov današnjih prsačev. Potiskanje ramen navzgor omogočata dobro razviti mišici pectoralis in latissimus, prsna in hrbtna mišica. Napadni kot podlehti znaša običajno 30 do 45 stopinj v fazi vlečenja navzven. V kolikor želi plavalec ustvariti čim večjo 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 15 cm pod vodo. Plavalec vleče 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 začenja močan zavesljaj navznoter. Vlečenje (zavesljaj navznoter) z rokami navznoter je v večji meri propulziven del zavesljaja z rokami pod vodo. Potiskanje ramen navzgor povzroča pospešeno gibanje dlani navzdol in navznoter dokler ne prideta dlani skupaj pod brado. Zavesljaj navznoter se konča s premikanjem obeh dlani navzgor in naprej.

## **KAKO LAHKO NAUČIMO 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 valjček med nogama, nogi in stopala iztegnjeni). Vajo ponovimo tako, da pl. vesla z rokami 30 cm navzven in šele nato močno zavesla navznoter (zavesljaj navznoter je poudarjen). Naslednjo dolžino plava plavalec tako, da vesla z dlanmi navzven do točke približno v širini ramena in pod njo in šele potem močno zavesla navznoter. Plavalec dlani potisne istočasno od prsnega

koša pod vodo, nad vodo ali po površini naprej v iztegnjen položaj. Potiskanje dlani naprej (skupaj-istočasno) imenujemo fazo vračanja rok na začetni položaj zavesljaja. Plavalec stisne komolce skupaj pod prsnim košem (dlani ima skupaj). Potiskanje komolcev skupaj povzroča, da plavalec hitro premakne dlani iz položaja pri zavesljaju navznoter v fazo vračanja 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 istočasno 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 obrnjeno eno proti drugi. Plavalec s stopali udarja navzdol in ne naravnost nazaj. Hitrost gibanja stopal se povečuje dokler stopali z gležlji 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 ključ do učinkovitega plavanja v prsnem slogu. Poznamo DRSENJE, KONTINUIRANO in PREPOKRIVANJE kar se tiče načinov pmetega sloga za začetnike priporočamo slog DRSENJA za katerega je značilno, da ima kratek odmor po udarcu z nogami - dokler po udarcu z nogami nista roki popolnoma iztegnjeni. Za KONTINUIRAN slog je značilno, da začetku zavesljaja z rokami navzven sovпада zaključek udarca z nogami (takšna tehnika ni dobra). Za SLOG PREPOKRIVANJA je značilno, da plavalec vesla z rokami navzven še preden je z nogami zaključil udarec navzdol. Mnogi plavalci plavajo v takšnem slogu (na ta način se zmanjša učinek 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 povleče pete k zadnjici plavalec vdihne + 3 zavesljaje celotnega sloga v koordinaciji.

## SLIKE



**Sl.1** *Položaj I.* Telo je potopljeno pod vodo in drsi naprej. Ramena in boki so v isti liniji. Plavalec ima roke in noge iztegnjene. Ramena in nadlaket potiska naprej k ušesom (zaradi hidrodinamičnega položaja). Telo je ravno. Takšen položaj doseže plavalec ponovno na sliki



**Sl.2** Plavalec začenja vleči dlani navzgor. Z dlanmi obmjenimi navzven plavalec lahko lažje zajame vodo. Položaj telesa ostane enak kot na sliki 1. Od začetka pa do konca zavesljaja z rokami ostanejo boki v skoraj enakem položaju.



**Sl.3** Za ta položaj je značilno, da je faza vlečenja 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 vlečenje telesa naprej (in nikakor ne navzgor). Počasi začenja plavalec krčiti noge v kolenu, (rahlo potiska nogi na stran) čeprav ima boke poravnane v liniji s telesom.



**Sl.4** Hrbet je še vedno nekoliko zgrbančen, glava in zgornji del trupa se nahajata iz vode medtem ko plavalčevo telo drsi naprej. Ravno to je faza, ki je najbolj značilna 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 pokrčena v komolcu za 90 stop. Dlan je tista, ki vodi gibanje roke naprej. Plavalec ima zgrbančena ramena dokler se le-ta ne dotaknejo ušes (povečanje plovnosti). Stegna se nahajajo v podaljšani liniji s telesom tako da voda lažje drsi "po njih."



**Sl.5** Zgornji del roke se ne prebliža prsnemu košu temveč 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 omogoča nadaljevanje valovitega gibanja med plavanjem prsnega sloga. Sunek s telesom se pri valovitem prsnem slogu pripeti med delom rok in nog. Zato ločimo ROKE - SUNEK - NOGE. V fazi sunka plavalec dlani in podleht porine naprej na in vzporedno z vodno gladino ( ne spodaj niti nad vodno gladino ). Pete začenja dvigovati navzgor v pripravljen položaj za udarec, ki se bo začel v 3/4 fazi sunka. Sunek pomaga pri ohranjanju plavalca na površini vode in se ne začneja z udarcem z nogami. Zaradi tega mora biti udarec z nogami natančno koordiniran ker v nasprotnem primeru pride do oviranja ritma plavanja.



**Sl.6** Pri "sunku" se plavalec vrže naprej in čez vodo. Med sunkom plavalec spremeni obliko hrbta iz konveksne v konkavno obliko. Pri tem ohranjajo boki, zgornji 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 začetku udarca z nogami tvorita stegno in vodna gladina kot 35 stopinj. Kot med spodnjim in zgornjim 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 zgornjega dela telesa je ugoden in zmanjšuje frontalni upor vode.



**Sl.7 in Sl.8** Zgrbančen hrbet, močan udarec z nogatni naravnost nazaj omogočata plavalcu, da se premika čez 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 hidrodinamično 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 številnici 9 in 3.

**ZAVESLJAJ NAVZOOOL** - 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 ohranjanja 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 (dvozlava m. upogibalka stegna), da pete približa zadnjici. Ključ koordinacije je v tem, da so oete in ramena istoèasno v naivšii toèki. Stopala in gleženj sta iztegnjeni v fazi, ko ima telo najveèjo brzino.