

Referáty

Kamil Kobilic, 5 základných prsiarskych elementov (spracované z „Breaststroke – The 5 most important“)

5 základných prsiarských elementov

1. Načasovanie záberu

Načasovanie záberu pri prsiach je veľmi dôležitá vec. Správne načasovanie a prevedenie záberu spočíva v 3 dejoch (záber, kop, splývanie). Záber sa vykonáva oboma rukami za ktorým nasleduje silný kop a nakoniec vysplývanie.

2. Vytáčanie chodidiel

Dôležitý faktor pri prsiarskom kope je dobré vytočenie chodidiel do boku pri kope (tvar fajky) a silné zrazenie chodidiel spolu.

3. Pozícia kolien

Kop nemal vykonávať skôr ako záber rukami.

4. Nádych

Nádych pri prsiach zaberá veľa času a zároveň aj veľa energie. Je dôležité začať vydychovať vzduch už počas toho ako sa hlava nachádza pod vodou, pretože počas fázy záberu nad vodou nie je na výdych a nádych dostatok času.

5. Vysoká poloha

Vysoká poloha tela je dôležitá pri každom spôsobe. Ide o to aby pri zábere nad vodou zadok neklesal ku dnu a držal sa čo najbližšie pri hladine. Ak padá zadok smerom ku dnu môže to byť z dôvodu slabého stredu tela alebo kvôli poskracovanému svalstvu.

Jakub Mohler a Sarah Čajbiková, Znak (voľne spracované z „Backstroke – Stephanie Rice“)

Znak

Technické cvičenia:

- **Jednoruký znak**
 - Dôležitá je rotácia tela
 - Rovnomerné osovú vytáčanie ramien
 - Pasívna ruka vychádza na hladinu vody nie len s ramenom, ale aj s dlaňou
- **6-kop**
 - Dôležitá je rotácia tela
 - Pasívna ruka vychádza na hladinu vody cca po lakeť
 - Práve činná ruka musí ostať tesne pod hladinou vody bez pokrčenia/zalomenia
 - Rovnaké začatie záberu obidvoch rúk

- **Connection drill (prepájacie cvičenie)**
 - Dôležité sú silné nohy, v opačnom prípade sa telo začne potápať
 - Odporúča sa robiť s plutvami
 - Ruka dosiahne kontakt s vodou na oboch stranách, tzn. na začiatku záberu aj na konci
- **Súpažný znak**
 - Dôraz na silné rovnomerné zábery
 - Nevýhoda je, že sa necvičí rotácia ramien a tela

Chyby (zo skúseností plavcov):

- **Vytáčanie malíčka**
 - Dlaň ide do vody vytočená malíčkom ku hladine aby sa záber mohol začať ihneď po vsunutí ruky pod hladinu vody
 - **Technické cvičenie:** Vytáčanie dlane vo zvislej polohe
- **Kývanie hlavy**
 - Hlava má byť bez pohybu
 - Dôležitá je vysoká brada
 - **Technické cvičenie:** Plávanie s pukom, konzervou, fľašou
- **Vytáčanie ramien**
 - Ramená musia byť vytočené a preťať hladinu vody pre lepšie uchytenie záberu
 - **Technické cvičenie:** Jednoruký znak, 6-kop
- **Kolená**
 - Kolená sa nesmú prelamovať alebo pretínať hladinu vody
- **Poloha tela**
 - Telo má byť v tvare lodičky, nie úplne vyrovnané kvôli lepšej polohe na kop nôh
 - **Technické cvičenie:** Extrémne rýchle zábery v takmer sedavej polohe
- **Znakový štart**
 - Pri pritiahnutí sa ku bloku je takmer celé telo nad hladinou vody
 - Lopatky sú stiahnuté ku sebe, hlava je v predĺžení chrbtice
 - Po odraze sa pozeráme za seba, čím vzniká poloha ako pri mostíku
 - Poloha hlavy je medzi rukami tak, aby nevytrčala
 - Po vjazde do vody sa telo vyrovná do vodorovnej polohy (jemne smeruje ku hladine) a ihneď začína fáza vlnenia

Plavecký spôsob – Motýlik

Najmladší a najťažší plavecký spôsob.

Tri hlavné komponenty motýlika (Phelps):

1. Body line – poloha tela a záber
2. Rytmus a načasovanie záberu
3. Energy management – rozloženia energie a tréning

K 1.)

- Hlava v neutrálnej pozícii – pri nádychu brada čo najnižšie ku hladine (nízka brada).
- Dôležité je držať zadok a bedrá vysoko pri hladine, aby sa tým zmenšil odpor vody.
- V preteku počas maximálnej snahy – znižovanie odporu je dôležitejšie než zvyšovanie sily záberu.
- Ruky – lakťe sú takmer vystreté, tesne nad hladinou, zaberá sa ako pri kraule – vysoký lakeť, predlaktie prvé.
- Nohy – Nohy – prvý kop slúži hlavne na to – dostať telo a hlavu k nádychu. Druhý kop býva zvyčajne silnejší a slúži čisto na pohyb vpred.

K 2.)

- Ak je načasovanie nádychu, záberu a kopu/vlnenia správne, plavec bude mať maximálnu rýchlosť s minimálnym odporom.
- Breathing pattern/"vzor" dýchania – každý druhý, každý, šprinty bez nádychu. Záleží to hlavne od preferencie plavca. Phelpsovi vyhovuje dýchať na každý záber, pretože pri zábere sa aj tak telo a hlava posunie smerom ku hladine a má nízko bradu, takže udržiava minimálny odpor.
- Hlava vedie ruky, nádych nastáva tesne pred dotlačením záberu.

K 3.)

- Na tréningoch pláve 25-ky, 50, 75 a 100-ky. S trénerom preferujú plávať intervalovo kratšie trate – pre udržanie tempa a techniky. Kvôli tomu trénujú hlavne v SCM a SCY bazénoch, pretože v nich sa ľahšie udržiava technika a poloha tela.
- Pláve aj záťažové tréningy, kde používa najmä pádla, piškótu a gumu (iba K a Z).
- Stretchcordz používa pravidelne.

Základné chyby pri motýliku:

- Zdvíhanie hlavy.
- Ruky idú do vody ešte pred hlavou.
- Dlane pri vstupe do vody idú do strany.
- Nízka poloha zadku a bedier.

(na nasledujúcej strane)

Korekcia kraulovej techniky

Padanie lakťa pri zábere pod vodou

Ide o počiatočnú fázu záberu

Lakeť by mal ostať hore(vysoký lakeť aj pod vodou) a predlaktie by malo zaberať prvé

Pri správnom zábere sa zapájajú aj chrbtové svaly a preto je lepší záber aj ľahší záber

Korekcia ruky pri dýchaní

Ruka musí ostať v predu pri nádychu

Ruka nemôže sklzánuť pri nádychu dole alebo do boku pretože telo stratí optimálnu polohu pri kraule

Zdvíhanie hlavy pri nádychu

Pri zdvihnutí hlavy je zlá aerodynamika vo vode. Preto sa hlava musí vytáčať do strany

Keď sa hlava vytočí do strany je to menej fyzicky náročné

Dotláčanie

Treba čo najviac predĺžiť záber a dotláčať

Pri dotláčaní sa spotrebuje menej energie a zlepši sa záber

Krčenie kolien pri kope

Nemali by sa krčiť kolena pretože tam nenastane dobrý efektívny kop a robí sa odpor