

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Cvičení pro rozvoj techniky prsa

Ivana Felgrová

Uveřejněno:

POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I. Cvičení pro rozvoj techniky prsa. In ČECHOVSKÁ, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů II* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001, s. 100 – 101. ISBN 80-246-0233-4.

Úvod

V historii závodního sportu se technika plaveckého způsobu prsa mnohokrát změnila. Přestože posun světových rekordů na 100 m, 200 m (400 m) prsa byl několikrát revoluční, stále jsou prsa nejpomalejším závodním způsobem. Příčinou je skutečnost, že přenosová fáze (návrat) v pohybovém cyklu jak paží, tak dolních končetin se provádí vodou (dle platných závodních pravidel). Rychlostní změny propulze těla plavce jsou během jednoho pohybového cyklu zřejmé.

Následkem záběru rychlost strmě vzroste, během přenosové fáze klesá. Výkyvy jsou výrazné a jsou charakteristické právě pro plavecký způsob prsa. U vynikajících prsařů je rozptyl rychlostí menší, případně záběrový nárůst rychlosti vyšší. Logicky lze vyvodit, že požadavky na koordinaci souhry pohybů a na silovou přípravu jsou obrovské. V průměru mají špičkoví plavci i vyšší věk, což vede k úvaze, že souběžný rozvoj silových a koordinačních schopností (mimo jiné) je skutečně dlouhodobý složitý proces. Do tréninku prsařů jsou zařazována technická cvičení celoročně, s nárůstem dokonalosti pohybu roste i požadavek citlivého uplatnění síly.

A) Cvičení zaměřená na zvládnutí a zdokonalování hydrodynamické polohy bez nebo s doprovodnými záběrovými pohyby dolních končetin:

- po odraze od stěny plavec zaujme splývavou polohu v poloze na prsou se snahou uchovat si co nejdéle odrazovou rychlost a plynule vyjet co nejdále na hladinu
- totéž po startu
- po odraze od stěny plavec zaujme splývavou polohu na prsou a provede pohybový cyklus dolních končetin s následným velmi dlouhým splýváním až plynule vyjedena hladinu
- pod vodou opakuje několik pohybových cyklů dolních končetin vždy s prodlouženým splýváním
- po odraze od stěny plavec zaujme splývavou polohu a vnímá ubývající rychlost propulze, provede 1 záběr paží do připažení, splývá a provede pomalý postupný návrat paží do vzpažení, opět splývá
- totéž, ale rozložené pohybové cykly se opakují při zachování plavání pod vodou
- po odraze nebo startu (rozloženě paže i nohy) pod vodou důrazně dodržovat výdrž po záběrových fázích.

B) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin:

- plaveme nohy prsa (celé pohybové cykly dolních končetin) v poloze na prsou s různou polohou paží (paže napjaté na hladině, paže napjaté nad hladinou, paže ve vzpažení a ruce spojené a "vytažené" z ramen, paže v připažení, v zapažení atd.)
- nohy prsa v poloze na prsou s použitím plavecké desky na plavání
- nohy prsa v poloze na prsou s deskou kolmo na hladině (část desky pod hladinou pro zvýšení odporu)
- nohy prsa proti stěně "odtlačit zed"
- různě stanovený rytmus plavání napr. lichý pohybový cyklus lehce, sudý s úsilím, rychle nebo 2x usilovně a 1x lehce, různé další varianty
- nohy prsa ve znakové poloze, různé varianty polohy paží a možnost využití desky na plavání.

C) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování činnosti horních končetin ve fázi přenosu (dolní končetiny možno u některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou):

- pohybové cykly paží (dolní končetiny a trup jsou pasivní bez pohybu)
- paže prsa, dolní končetiny fixované destičkou nebo piškotem
- paže prsa se zdůrazněným zapojením trupu do vlnění
- paže prsa s různými variantami využití záběrových ploch (ruka v pěst, prsty roztažené od sebe, pouze 1 ruka v pěst.)
- paže prsa s využitím plaveckých pacek různých velikostí, případně jen 1 ruka plave s packou
- paže prsa s různými změnami rytmu (2x usilovně + 1x lehce, liché cykly s úsilím, sudé lehce)
- paže prsa pod vodou rozloženě paže prsa na hladině a paže prsa rozloženě pod vodou, (1+1., 2+2.)
- paže prsa pod vodou (provedení jako na hladině.)
- paže prsa frekvenčně s kraulovýma nohama
- paže prsa a delfínové nohy
- paže prsa a delfínové vlnění s použitím ploutví (ploutve různých délek)
- paže prsa a delfínové nohy s monoploutví...

D) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování polohy trupu a souhry

- po odraze a vyjetí na hladinu provádí 1x pohybový cyklus pažích dlouhou výdrž ve splývání a 1x pohybový cyklus dolních končetin s dlouhou výdrží ve splývání (rozložené plavání)
- další varianty jsou 2x paže + 1 nohy nebo 2x nohy + 1 paže, 2x + 2x atd., stále rozložené
- totéž lze pod vodou s technikou "hladinového" plavání i technikou plavání pod vodou
- plavec provede 1 pohybový cyklus paží a 1 celý pohybový cyklus souhry.
- plavec provede 1 pohybový cyklus dolních končetin + 1 celý pohybový cyklus souhry
- totéž v různých požadavcích na rytmus např. 2x souhra + 1 paže nebo 2x souhra + 1 nohy
- plavec provede období s delfínováním (lze i s ploutvemi) např. 1x paže + 1x delfínové i - vlnění nebo 1 paže + 2x delfínova vlna
- v průběhu jednoho prsařského cyklu paží provede současně i dvě delfínové vlny.