

PRSA

Nácvik - děti

Kinogram



Prsa

- nejvíc proměnlivé co se týká plavecké polohy v průběhu pohybového cyklu
- každý plavec prsa trochu jinak
- tzv. vlnivá technika
- rychlý přenos paží dopředu
- záleží na silovém vybavení plavce
- úzké, švihané nohy
- minimalizujeme odpor
- maximální úsilí střídá uvolnění ve splývání

Poloha těla

- proměnlivá: při splývání optimální hydrodynamická poloha (boky jsou blíže k hladině než hlava a ramena)
- hlava a ramena jsou v nejvyšší poloze nad hladinou v okamžiku kdy paže ukončují záběr a plavec je prohnutý v kříži - nádech
- rychlý pohyb paží vpřed a zpět do fáze splývání – viz první odrážka

Nácvik – poloha těla

- P obvykle nejsou první, co se děti učí, proto nácvik splývání je rychlý, prodlužujeme dobu splývání
- nácvik splývacích poloh, ukázka, vysvětlení
- odrazy do splývání
- po odrazu co nejdále dosplývat
- NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: špatná rovnováha ve vodě, nezvládnutí hydrodynamické pohohy (u P extra důležité)
- nácvik odraz + dlouhé splývání, cvičení na rozvoj pocitu vody, nácvik rovnováhy ve vodě (viz základní plavecké dovednosti)

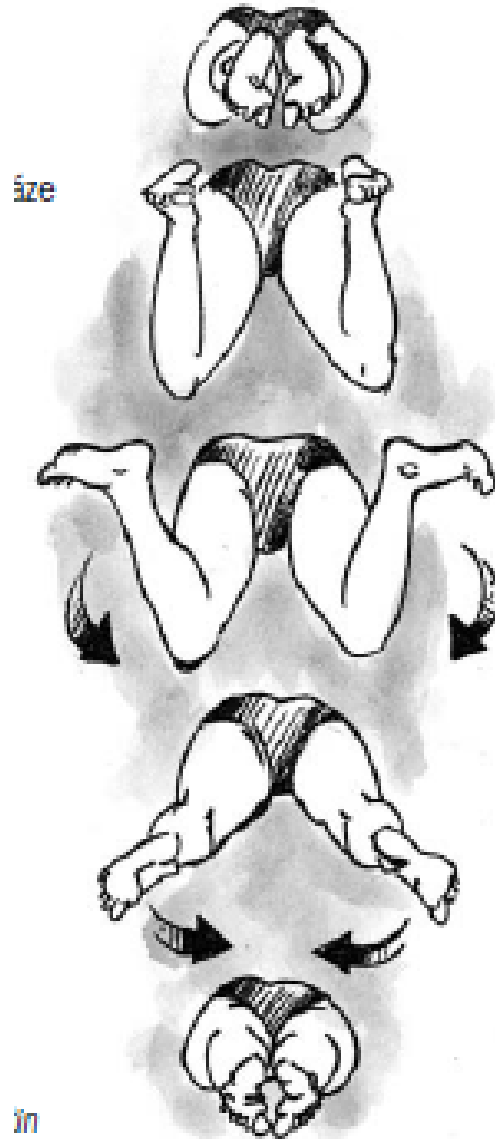
P no

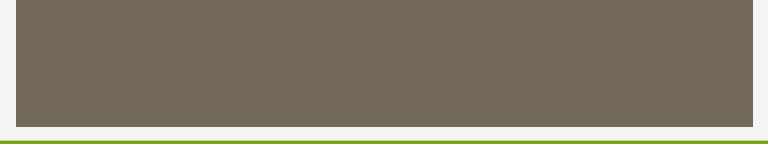
- současné a symetrické kopy
- pohyb dělíme na fázi přípravnou (skrčování), záběrovou (kop) a splývání
- v přípravné fázi se nohy zanožují – ohýbají v kolenou, chodila k hladině, kolena max. na širší boků, paty vně kolen, maximální rozsah, fajfky!
- následuje výrazný kop směrem dozadu (dozadu do stran), snožení!, uvolnění chodidel
- následuje splývání – délka záleží na intenzitě plavání

P no nácvik

- ukázka, vysvětlení, nácvik na suchu (lehnout na břicho na vyvýšené podložce, nebo v sedu na lavici paty táhnout po zemi, nebo v sedě u kraje bazénu): NE V SEDĚ NA ZEMI BEZ VYVÝŠENÍ!
- s dopomocí – trenér pomáhá (zatlačení pat do dlaní)
- nácvik ve vodě u hrany bazénu s dopomocí
- P no s deskou (břicho/záda)
- P no bez desky, různé polohy paží
- NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: nesouměrný záběr, mimo osu, kolena od sebe (žába), špatné nastavení chodidel, směr kopu do stran, málo síly, nedokončení záběru
- trénovat na suchu, ve vodě s dopomocí, na zádech, mezi kolena pískot, odraz od stěny bazénu při plavání (au), krátké vzdálenosti, být důsledný

P no





P pa

- současná, symetrická práce
- začátek ve vzpažení, paže do stran pod hladinou, záběr šikmo dolů, ohnutí v loktech, předloktí do stran
- důležité je nastavení záběrových ploch – vnitřní strany předloktí a dlaní
- když dlaně na úrovni loktů – lokty k sobě a k hrudníku
- stupňované úsilí, na konci záběrové fáze a na zahájení přenosové fáze minimalizovat prodlevu

Nácvik

- ukázka, sucho, vysvětlení
- nácvik ve vodě za chůze – paže pod vodou – snadná kontrola
- plavání paží s piškotem či bez (těžké na fyzičku)
- je dobré současně zapojit i rytmus dýchání

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: záběr po hladině, záběr veden za ramenní osu, záběr stejným úsilím, lokty nejsou přitaženy pod trup, fáze přenosu pomalá a nedokončená, ruce se zaseknou na začátku přenosové fáze...

zraková kontrola pohybů plavcem, když ruce za osu – žížalu do podpaží, představit si soudek a stáhnout ho pod tělo, cvičení na rozvoj pocitu vody,

P dýchání a souhra

- vdech na konci záběrové fáze a na začátku přenosové fáze je ukončen a to v každém záběrovém cyklu paží
- plynulé vytváření hnací síly je klíčové = eliminovat hluchá místa
- záběrovou fázi paží provází přípravná fáze pohybu nohou,
- přenosovou fázi paží provází záběrová práce nohou
- na fázi celkového splývání navazuje přípravná fáze paží, s mírným zpožděním začíná skrčování nohou

Nácvik

- ukázka, vysvětlení, popis,
- trénování rytmu na suchu
- souhra s počítáním doby splývání (dlouhý krátký záběr, vč. extrémů)
- časovat pohyby – rozložená souhra, měnit rytmus: rychlý následuje splývavý...
- dobíhačka (2 rytmy), paty do dlaní
- obrácená dobíhačka
- 2x paže, 2x nohy (když plavou paže, nohy nic a naopak)
- Ppa+Kno (u nádechu je možné Mno), často se plave Ppa+Mno (ale pozor na zajetí paží do hloubky-nesmí propadnout)
- NEČASTĚJŠÍ CHYBY: výdech není pod vodu, dlouhý vdech – narušení polohy těla, špatná celková souhra, přehnané/nedostatečné splývání, hýždě z vody ven, přikopnutí Mno/Kno po dokončení záběrové fáze Pno
- náprava cvičení viz výše a trpělivost, ukazování, dopomoc, video