

# SAVJETI I TRENINZI

## TRENING I TEHNIKA – savjeti, specifične i druge vježbe, sačinjeni da vam pomognu plivati brže, jače...

Želiš plivati brže? Treninzi kod naših visoko obrazovanih kadrova, profesionalnih trenera, uvod je u tajne dobre tehnike. To je pravo mjesto za početi. Donosimo vam nešto od drilova, savjeta i drugih vježbi koji bi vam mogle pomoći da dosegnete natjecateljski vrh.



Prsno izvlačenje, ili podvodni zaveslaj kojim počinje utrka prsnom tehnikom, ključni je čimbenik za svaku utrku prsnog, pogotovu onih duljih 100 i 200m. Za slabije prsaše, ovladavanje podvodnim zaveslajem može značajno popraviti njihove utrke.

### KARAKTERISTIČNA VJEŽBA

#### IZVLAČENJE ZAVESLAJA U PRSNOJ TEHNICI

Prsno izvlačenje, ili podvodni zaveslaj kojim počinje utrka prsnom tehnikom, ključni je momenat za svaku utrku prsnom tehnikom, pogotovu onih duljih.

“u utrci na 200m prsno, podvodni zaveslaji čine do 40% trke,” mišljenja su neki poznati svjetski treneri. “Stvarno je važno za plivače da su sposobni zadržati dah i kompletne, jake podvodne zaveslaje, na svakom okretu.”

Za slabe prsaše ovladavanje ovom vještinom podvodnog zaveslaja, odmah može popraviti njihova vremena.

Od kada se podvodni zaveslaj izvodi u tri zasebna stupnja (**klizanje**; gdje je položaj tijela ključni element, **zaveslaj**; koji oponaša delfinovu podvodnu kretanju, i **udarac(trzaj) nogama**; koji je ujedno i najsnažniji dio ove tri cjeline). Evo i jedne progresivne vježbe koju rabe neki američki treneri, nadajući se da će ona poboljšati plivačev podvodni zaveslaj (izvlačenje).

## Stupanj 1

Startanje tako da se samo odgurnu i kliznu kroz vodu. Plivači na taj način shvate i vide koliko daleko mogu otići od zida dok održavaju čvrstu aerodinamičnu liniju (tzv. "streamline"), s poravnatim vratom i napetim trbuhom. Prsti na nogama bi trebali biti ispruženi a stopala skupljena. Za vrijeme dok se odgurivaju od zida, plivači bi trebali nastojati da se kreću naprijed pravocrtno – dovoljno duboko ispod površine kako bi što laganije kompletirali podvodni zaveslaj, ali nikako dijagonalno i duboko prema dnu bazena. Nakon odvjebanih nekoliko odgurivanja, plivači mogu početi dodavati potez rukama, klizeći od zida sa čvrstom aerodinamičnom linijom i koristeći ruke neposredno prije nego će izgubiti jačinu kretanja od odgurivanja. Pokret rukama za prsnu tehniku izvlačenja jednak je pokretu koji se rabi u delfinu. Dok izvlače taj pokret, i dok im ruke prolaze pored ramena i prsa, plivači rade brzi delfin udarac nogama.

## Stupanj 2

Nakon što savladaju pokret izvlačenja, plivači su spremni dodati onaj završni udarac(trzaj) nogama i kompletirati podvodni zaveslaj. Mnogi plivači žure da odrade taj trzaj nogama i završavaju izron u namjeri da izađu na površinu i dođu do zraka, da udahnu. Međutim tu se događa greška koja smanjuje učinak udarca nogu, koji bi trebao i morao biti najjači dio izvlačenja podvodnog zaveslaja. Ovaj završni udarac nogu upravo treba biti snažan i smiren, a nikako brzoplet. Nakon što ruke povuku dolje prema pojasu i kompletirajući delfinov udarac nogu, plivači rade tzv. žablji udarac(trzaj), na način da su im stopala okrenuta prema van, a zatim se odgurnu do kraja i tako kompletiraju ovu podvodnu radnju. Simultano, ruke im kliznu uzduž tijela a glava ostane u istoj liniji s ostatkom tijela dok im se ruke ne vrte ispred lica i započmu prvi zaveslaj iznad vode.

## Stupanj 3

Za zadnji stupanj vježbe, plivači skaču u vodu s blokova i zatim rade jedan puni podvodni zaveslaj, puno izvlačenje, a kad dovrše, izranjaju bez obzira na koju daljinu dospjeli. Plivači bi isto tako trebali vježbati izvlačenje podvodnog i probijanje površine vode u sprintu. Trener Murphy iz Baltimora smatra i naglašava, da nebi trebalo izvoditi nekoliko zaveslaja da bi se ušlo u ritam utrke, nego naprotiv; prvi zaveslaj nakon izbijanja na površinu određuje u biti ritam za ostatak utrke.

## SRODNA VJEŽBA

### I-Y-UDARAC



Imaš poteškoća s tajmingom kod udarca nogama u prsnome? Ili, možda želiš poraditi na poboljšanju pozicioniranja ruku. Takozvani "I-Y-pokret rukama" ili "klap" je vježba, koju je promovirao jedan trener iz Baltimora, a pomaže plivačima da savladaju tajming udarac nogama u odnosu prema pozicioniranju ruku i disanju.

Početi ćemo tako da se postavite u plutajući položaj na trupu s potpuno pruženim rukama i nogama, ili u položaj slova "I". Iz položaja slova "I," počmete pomicati ruke prema vani kako biste tijelom formirali slovo "Y". Zaustavite se kratko u tom položaju prije nego ruke dovedete u prsni zaveslaj.

Kad ruke počmete povlačiti ispod tijela, koljena će se početi prirodnom putanjom savijati a glava će vam početi izranjati. Slijedite prirodni moment i postavite stopala za prsaški udarac nogom(trzaj) i podignite glavu da biste udahnuli.

Kada kompletirate zaveslaj ispod prsnog koša, "sklopite (zatvorite)" ruke i ispružite ih prema naprijed da biste završili zaveslaj. Dok rukama iz sklopljenog položaja snažno "probijate" vodu prema naprijed, dovršite udarac nogama i spustite glavu nazad da se izravna sa tijelom. Ovaj pokret će vas dovesti nazad u položaj slova "I" kako biste ponovili čitavu vježbu.

Ova vježba je podesna za sve plivače, budući ona naglašava i ističe pravilan tajming i položaj tijela. Može je se izvesti i vježbati na suhom, dok trener izvikuje "I", "Y" i "klap", ili spojenu u set vježbu s povremenim zaustavljanjima nakon svakog stupnja(dijela) vježbe.