

## Plivački jezik - pojmovi

**Bilateralno (dvostrano) disanje:** najuobičajenije u slobodnom stilu. Disanje na lijevu stranu a zatim plivanje tri zaveslaja i disanje na desnu stranu, zatim tri zaveslaja i disanje na lijevu stranu, i tako dalje itd....

**Blokovi:** startne platforme locirane iza svake staze. Postoje razne varijante i dizajni startnih blokova i samo ih treba pričvrstiti tamo gdje je sigurna dubina bazena (misli se na bazene projektirane u novije doba). Blokovi mogu biti stalni (čvrsti) ili pomični da ih se daje prenijeti na drugu lokaciju, ali isto tako podrazumijeva se da imaju "ručke" kako bi omogućili plivačima da izvode leđne starteve.

**Prsna (tehnika) zaveslaj:** Ruke se kreću istodobno horizontalno ispod vode, s nogama koje izvode tzv. "žablji" udarac-trzaj.

**Leptir:** noge se kreću gore dolje istodobno (zajedno), a ruke – zajedno izvode pokret 'gore i iznad'.

**Kružno plivanje:** Način plivanja da se izbjegne sudaranje kada je više plivača u pruzi. Plivači drže jednu stranu pruge, a zatim mjenjaju pravac. Tj. uvijek ostaju na desnoj strani pruge, slično kao kod vožnje.

**Sat:** Veliki sat na zidu ili uz bazen, rabi se za intervale plivačkih zadataka. Crvena kazaljka ide okolo svakih 60 sekundi. Plivači koji mogu čitati sat i znaju svoje vrijeme, lakše im je da mogu pratiti svoj napredak. Trener vašeg djeteta rado će vam objasniti kako to funkcionira.

**Dek:** Prostor oko bazena. Za vrijeme natjecanja, tamo se smiju zadržavati samo 'autorizirane osobe'. Ovo uključuje plivače, trenere i službeno osoblje.

**Zastavice:** One su postavljene preko širine bazena, na svakom kraju, otprilike 5 metara od zida, a omogućavaju leđašima da odrede gdje im je kraj bazena.

**Četiri snažna udarca nogom:** 4 udarca nogom po jednom zaveslaju rukom u slobodnom stilu. Slično bi se moglo s 2 i 6 snažnih udara nogom.

**Slobodni stil:** Drugi naziv za "kraul naprijed". Nazvan je slobodni stil, zbog toga što tehnika nije određena.

**Konopci na pruzi:** rabe se da bi razdjelili pruge u bazenu. Sastoje se od pojedinačnih plutajućih plastičnih diskova napetih na kabelu, koji se okreću kada ih udari val, razbijajući i ublažavajući valove.

**Brojač dionica (bazena):** Numerirane plastične kartice ili kartice za brojanje okreta (obično ih sudac na okretu uronjene u bazen pokazuje plivaču u stazi), rabe se za vrijeme duljih utrka slobodnog stila npr. 800 m ili 1500m. Brojenje se radi na, od starta, suprotnoj strani bazena.

**Veliki bazeni:** Natjecanja koja se plivaju u 50-metarskom bazenu

**Mješovito:** Rabe se sve tehnike. Ovo može biti individualna disciplina, gdje jedan plivač pliva sve tehnike. Ili naravno, može biti štafetna utrka gdje je četvoro plivača ili plivačica, i svatko pliva drugu tehniku.

**Plivanje u otvorenim vodama:** Plivanje u otvorenim vodama (plivački maratoni), ili bazenu. Obično se pliva u moru ili jezeru.

**PB (ON) Osobno Najbolje:** Najbolje vrijeme koje je plivač postigao do tada, u određenoj tehnici.

**Zaveslaj:** mehanički pokret u plivanju u kojem se koriste samo ruke. Gume za noge ili plovci se često rabe kako bi zadržale plivačeve noge skupa, dok radi rukama i izvodi zaveslaj

**Sudac:** glavna službena osoba za vrijeme natjecanja.

**Kratki bazeni:** Natjecanja koja se plivaju u 25-metarskom bazenu

**Touch (tač)tabla:** Prenosiva ploča (na krajevima bazena) koja je povezana s automatskim timing sustavom. Plivač mora ispravno dodirnuti "tač tablu" kako bi registrirao zvanično vrijeme u utrci.

**Okret naglavačke:** Koristi se u plivanju slobodnim stilom, sličan saltu ispod vode gdje se dodiruje zid bazena. Brže je nego 'dotaknuti rukom i nastaviti plivati', kada se dobro izvježba tehnika dodira i odgurivanja.

**Isplivavanje:** Plivači obično koriste isplivavanje nakon utrka da bi oslobodili tijelo od prekomjernih mliječnih kiselina nagomilanih za vrijeme utrke.

**Zagrijavanje (Rasplivavanje):** Vježbe rastezanja, zagrijavanja, opuštanja na suhom i u vodi koje plivač radi prije svog nastupa na natjecanju. Pospješuje protok krvi prema mišićima te ih zagrijava. Neobično bitno temeljito zagrijavanje, jer se tako efikasno izbjegava povrede.

