**Plavecký způsob prsa**

Plavecký způsob prsa patří mezi nejstarší plavecké způsoby. První záznamy plavání na prsou jsou na začátku roku 1000 před naším letopočtem. Jedná se o egyptskou rytinu, která znázorňuje “egyptské prsařky“. Plavání na prsa prodělávalo různé proměny. Poměrně dlouho se plavalo, a i dnes se plave tzv. klasickým nebo také ortodoxním prsařským způsobem, kdy plavání na prsou připomíná plavání žáby. Z hlediska biomechaniky je však tento způsob provedení plavání na prsou málo efektivní vzhledem k velkému množství pohybů, které plavec provádí proti směru lokomoce. Technika plavání na prsou a obzvláště pohyby dolních končetin jsou velmi obtížné. Správnost provedení tohoto plaveckého způsobu je dána pravidly a všeobecně lze říci, že je i podmínkou maximálního efektu. Z hlediska rychlosti plavání se jedná o nejpomalejší plavecký způsob. Toto je zapříčiněno největším kolísáním rychlosti v průběhu jednoho pohybového cyklu plavce.

**Poloha těla u plaveckého způsobu prsa:**

Při plavání na prsou se plavec snaží zaujmout co nejvýhodnější hydrodynamickou polohu. V průběhu plavání se sklon těla a hladiny mění. Nejvyšší polohu má tělo na konci záběru paží, kdy je plavec „vysunut“ z vody a jeho trup je v oblasti beder prohnutý. V této fázi dochází u plavce zároveň k nádechu. Po ukončení nádechu se hlava zanořuje zpět do vody a plavec se vrací do vodorovné polohy.

**Nejčastěji se vyskytující chyby v poloze těla u plaveckého způsobu prsa:**

* Dýchání je prováděno nad hladinou vody tzv. „paní Radová“. Chyba je zapříčiněna nezvládnutým plaveckým dýcháním. Plavcům se proto doporučuje, vrátit se k nácviku této základní plavecké dovednosti. V případě plavání s hlavou nad vodou velmi často dochází k blokacím krční páteře, a proto tento způsob provedení u plavání na prsou není doporučován.
* Tělo je ve vodě příliš šikmo – utopené. Plavec se při tomto provedení prohýbá v křížové oblasti zad. Při vdechu dochází k přílišnému záklonu hlavy a následnému zvedání celého trupu. Tato chyba ve svém důsledku ovlivňuje negativně i práci paží. Příčinou této chyby je, že plavec není schopen udržet rovná záda. Nejpatrnější je tento nedostatek při odrazu od stěny, či záběru dolními končetinami. Směr pohybu plavce po záběru nohou není vzad, ale vzhůru s následným prudkým poklesem pod hladinu vody. Následuje záběr pažemi, který je veden nikoli vzad, ale dolů pod sebe. Veškerá tato chybná provedení spočívají v pocitu plavce, že se nebude moci dostatečně nadechnout a tzv. se „napije“. Chybu napravujeme splýváním po odrazu od stěny i po každém záběrovém cyklu. Správný pohyb hlavy pak nacvičujeme na souši.

**Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu prsa**

V současnosti nabývá práce paží u plaveckého způsobu prsa stále většího významu. Dříve byly hlavní hnací silou dolní končetiny, ale v současnosti se podíl těchto hnacích sil u paží a dolních končetin vyrovnává. Pohyby paží se v souladu s platnými pravidly plavání provádí současně a symetricky. Záběrovými plochami u horních končetin při plavání na prsou, jsou dlaně a předloktí. Celý pohybový cyklus paží na rozdíl od ostatních plaveckých způsobů má čtyři fáze: přípravnou, záběrovou, natahovací a splývání. Přípravná fáze je zahájená tak, že obě paže jsou natažené ve vzpažení v šířce ramen, dlaněmi obrácenými ke dnu. Na konci přípravné fáze začínají dlaně nabírat hloubku a současně se obracejí vně nazad. Na tuto fázi plynule navazuje fáze záběru, kdy dochází k ohýbání paží v loketním a obě končetiny se tak dostanou do polohy s vysokým loktem. Následuje pohyb dlaní směrem k podélné ose těla. Záběr je ukončen přitisknutím loktů k tělu tak, aby dlaně byly přibližně pod bradou a plavec záklonem hlavy zároveň provádí vdech. Po ukončení záběru plavec natahuje ruce vpřed ve směru plavání a plavec následně splývá. Délka splývání závisí na technice plavce a frekvenci pohybů. Většinou déle splývají plavci, kteří májí efektivnější záběry dolními končetinami.



Obrázek č. 5 – Pohyb horních končetin u plaveckého způsobu prsa

 **Postup nácviku prsových paží**

* Instruktor předvede práci paží na suchu a cvičenci si následně pohyb zkouší sami s dopomocí a opravou instruktora
* Při nácviku paží na suchu zároveň přidáme i nácvik správného dýchání
* Pohyb následně nacvičujeme ve vodě, nejdříve s dopomocí kraulových nohou a poté s nadlehčovacími pomůckami umístěnými mezi stehny
* Pohyb nacvičujeme nejdříve bez dýchání a následně přidáváme i dýchání. Důraz klademe na splývavou fázi

**Nejčastěji se vyskytující chyby u prsových paží:**

* Záběr paží je ukončen pod břichem nebo v připažení veden až pod břicho nebo do připažení. Nápravu této chyby zahájíme opětovným nácvikem pohybů na suchu s dopomocí cvičenci a následně ve vodě. Záběrové pohyby nacvičujeme ve vodě ve stoji v předklonu nejprve s dopomocí a kontrolou a následně sami. Ke správnému provedení je možno využít vhodných nadlehčovacích pomůcek.
* Příliš široký a neúčelný pohyb paží pod hladinou vody.Záběr paží je od zahájení záběru veden do upažení, aniž by došlo k pokrčení paže v loketním kloubu. I zde následně dojde k ukončení záběru v připažení. Dalším negativem tohoto provedení je nenastavení záběrových ploch a tzv. „hlazení vody“. Opravu provádíme opět na suchu, kdy plavec v předklonu provádí správné pohyby paží a je kontrolován a opravován druhou osobou. Následuje plavání s deskou mezi nohama, kdy se plavec soustředí pouze na pohyb horních končetin.
* Zastavování paží po ukončení záběru**.** Tato chyba se opět odstraňuje již výše uvedeným korekčním cvičením s vědomou kontrolou samotným cvičencem a za verbální podpory ze strany instruktora v průběhu prováděných pohybů.

**Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu prsa**

Pohyby dolních končetin, tak jak vyžadují pravidla plavání jsou současné a zrcadlově symetrické. V základním postavení jsou dolní končetiny natažené. Pohyb začíná krčením nohou v kolenním kloubu, paty se přitahují k hýždím, špičky se vytáčí vně a prsty přitahujeme k holením (fajfky). Nastavení dolních končetin před záběrem má tvar písmena „V“, kdy kolena jsou na šířku pánve a paty jsou ve větší šíři než kolena. Pro správné provedení záběru dolních končetin u tohoto plaveckého způsobu, je velmi důležité zachovat tupý úhel mezi trupem a přední stranou stehen. Naopak úhel mezi zadní stranou stehen a lýtky je před zahájením záběru ostrý. Hlavními záběrovými plochami u dolních končetin jsou vnitřní strany bérců a kotníků. Pohybový cyklus dolních končetin se skládá z fází skrčování, záběru (prsařský kop) a fázi splývání. Nejrychleji ze všech fází probíhá fáze záběrová, která je až 3x rychlejší než fáze skrčování. Z anatomického hlediska nejsou pohyby v kolenním kloubu při prsovém záběru zcela přirozené. Při záběru jsou značně namáhány kolenní křížené vazy, a proto plavci specializující se na tento plavecký způsob často trpí bolestí těchto kloubů.

 **Postup nácviku prsových nohou**

* Instruktor předvede na suchu na zvýšené podložce správné provedení prsových nohou, které si následně cvičenci vyzkouší. Následně si pohyb osvojují sami s dopomocí a opravou instruktora – **pozor, tento pohyb nikdy nenacvičujeme v sedu na zemi, ale vždy na vyvýšené podložce**
* Nácvik prsových nohou v sedu na okraji bazénu, ruce opřené za tělem – vizuelní kontrola správného provedení
* Cvičenci nacvičují prsové nohy ve splývavé poloze s držením za okraj bazénu – paže jsou při držení napjaté
* Cvičenci nacvičují prsové nohy s využitím destičkou, kdy mají předloktí fixované na desce
* Nácvik provádíme s dopomocí dalších nadlehčovacích pomůcek – „žížala, piškot“
* Nácvik v prvopočátku vždy doprovázíme slovními povely „skrčit, fajfky, kopnout, splývat“
* Nácvik prsových nohou v poloze na znak s využitím nadlehčovacích pomůcek, pomůcky postupně ubíráme
* Pohyby horních i dolních končetin spojíme postupně do souhry



Obrázek č. 6 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu prsa

**Nejčastěji se vyskytující chyby u prsových nohou:**

* Ostrý úhel mezi trupem a přední stranou stehna.Příčinou je přílišná snaha plavce o mohutný záběr dolními končetinami. U plavce dochází ke krčení kolen pod břicho, kdy důsledkem tohoto provedení je záběr pouze chodidlem bez vytočení špiček do stran. Nad hladinou se tento nedostatek projeví zvedáním hýždí nad hladinu. Chybu odstraňujeme jak při cvičení na suchu, tak ve vodě. Na suchu v sedu na zvýšené podložce, kdy nohy spustíme dolů a máme možnost vizuální kontroly při provádění pohybů. Druhé cvičení na suchu provádíme v lehu na břiše, na rovné podložce a pohyb provádíme pouze ohýbáním dolních končetin v kolenou, přitahování pat k hýždím, následné vytočení špiček do stran. Druhé cvičení nelze provádět s vizuální kontrolou, je tedy třeba vizuální kontroly od jiné osoby s případným vedením pohybu. Následuje nácvik ve vodě v tzv. „praporu“ (jedna ruka se drží okraje bazénu, druhá je opřena o stěnu pod hladinou. Opět i zde provádíme záběrové pohyby dolníma končetinama s navozováním dynamického stereotypu za pomoci druhé osoby, která plní funkci kontroly. Následně pohyby provádíme samostatně.
* Šikmý křivý, či asymetrický záběr. Většinou u tohoto chybného provedení nedochází při skrčování dolních končetin k vytočení, nedostatečnému přitažení špiček a nastavení tzv. „fajfek“. Při záběru dolních končetin vnímáme pohyb jako „propichování“ špičkami, které jsou propnuté a nevidíme nastavení žádné ze záběrových ploch. Další příčinou může být příliš široce vedený záběr, který je ve většině případů doprovázen nesouměrnou polohou boků – jeden bok je výš než druhý. Důsledkem je záběr končetinami v různých hloubkách. Vůbec nejčastěji se setkáváme s asymetrií pohybu dolních končetin při záběru. Při tomto provedení se každá z končetin pohybuje samostatně a jiným směrem. Většinou jsou pro záběr pak nastaveny jiné záběrové plochy, každé z končetin. Mezi tuto skupinu chyb řádíme i záběry nárty nohou.Skupinu těchto chyb vždy začínáme odstraňovat v „praporu“ u stěny bazénu za pomoci druhé osoby, která plní funkci kontroly a následně samostatně. Veškeré pohyby při nácviku a odstranění chyb provádíme bez silového impulsu. Po správném provedení u stěny bazénu provádíme pohyb s pomocí plavecké desky, kdy mají předloktí fixované na desce. Při asymetrii pohybů končetin je vhodné využít gumový návlek, který plavci upevníme nad kolena.
* Další častou chybou je tzv. „žabí“ provedení, kdy kolena jsou před započetím záběru v širším postavení než paty. Odstraňujeme-li tuto chybu, jsou postupy shodné s výše uvedenými i za použití gumového návleku.