

element.hr

LEPTIR TEHNIKA

Ovo je zasigurno fizički najzahtjevnija tehnika ovoga sporta. Karakterizira ju valovito gibanje u kukovima poput leptira pa ju plivači češće zovu i leptir tehnikom. Zanimljivo je da je ovo jedina tehnika u kojoj zbog prevelike iscrpljenosti pri kraju utrke često dolazi do tolike promjene u tehnici, odnosno prelaska u okomiti položaj kukova, da dolazi do nemogućnosti nastavka trke, barem ne u istom položaju tijela.



5.1. rad nogama

U svakoj se plivačkoj tehnici iz nekoliko razloga najprije uči rad nogama. Dijete će zbog svoje “neplovnosti” najlakše naučiti prvo raditi nogama pa tek onda rukama. Dobar i pravilan rad nogama osnova je svake tehnike. Pri učenju ovog dijela leptir tehnike svakako preporučujemo korištenje plivačkih peraja radi lakšeg održavanja na površini.

Vježbe rada nogama izvan bazena

1. Noge leptir na suhom

Opis: Prvo i osnovno u učenju nove tehnike jest, naravno, objašnjenje i demonstracija rada nogu izvan bazena. Plivač stane na povišenje tako da mu jedna noga visi, a rukom se drži za zid. Nogom koja visi izvodi mekani udarac naprijed-nazad pazeći da cijeli pokret ide iz kuka. Savijanje koljena treba biti što manje, ali ga mora biti. Nakon nekoliko ponavljanja mijenjamo nogu koja radi udarac.

Vježbe rada nogama na rubu bazena

1. Noge leptir na rubu bazena

Opis: Vježba je gotovo identična prošloj. Poželjno je raditi u paru. Jedan iz para stoji bočno na rubu bazena; jedno stopalo je u vodi te izvodi udarac leptir kao u prošlom zadatku, jedino što stopalom prolazi kroz vodu naprijed-nazad. Drugi iz para pridržava partnera za ruku.

Vježbe rada nogama uz rub bazena

1. Noge leptir uz rub bazena

Opis: Plivač uđe u bazen i bočno stane na izbočeni dio zida u bazenu. Drugom nogom izvodi leptir udarac kao i u prošloj vježbi. Važno je naglasiti da pokret nogom treba biti iz kukova, odnosno kukovima isto treba raditi naprijed-nazad. Rukom se držimo za rub bazena.

Vježbe rada nogama u kretanju

Sve sljedeće vježbe preporučujemo najprije raditi s perajama pa tek onda bez njih. Ako plivač ima problema s držanjem spojenih stopala, odnosno razdvaja stopala prilikom udaraca pa to više sličići krawl udarcu, možete mu staviti tvrdnu gumu oko gležnjeva koja će onemogućiti pretjerano razdvajanje nogu.

1. Noge leptir s daskicom

Opis: Prva vježba u kretanju izvodi se tako da plivač legne na leđa, objema rukama zagrlji daskicu te nogama izvodi leptir udarac. Kukove gura što više gore-dolje.

Varijante:

- /// Izvedba iste vježbe, samo rukama držimo daskicu iza glave.
- /// Pruženim rukama držimo daskicu iznad glave, pogled je usmjeren prema gore.
- /// Plivač na prsima drži daskicu za njezin vrh te s glavom gore izvodi leptir udarce nogama.
- /// Plivač na prsima drži daskicu za njezin donji dio te s glavom u vodi i povremenim udisajima izvodi noge leptir.



2. Noge leptir bez pomagala

Opis: Vježbu najprije izvodimo na leđima s rukama uz tijelo jer je to najlakša početna pozicija. Ruke su mirne, a nogama izvodimo leptir udarce. Glava je na vodi, a pogled usmjeren prema gore. Kukovima treba raditi isto kao i u prošlim vježbama.

Varijante:

- /// Isti zadatak, ali ruke držimo iznad glave u raketi. Ako je to plivaču prenaporno, može ruke držati iza glave pa postupno pružati u raketu.
- /// Plivač je na prsima, rukama izvodi *sculling* kako ne bi potonuo, a nogama izvodi leptir udarce. Glavu može držati u vodi te po potrebi uzeti zrak, pri tome šireći ruke.
- /// Nakon što plivač svlada ovu vježbu, ruke pokušava držati u raketi te izvoditi leptir udarce nogama. Po potrebi uzima zrak pri čemu također širi ruke.
- /// Plivač je na boku, ruka koja je pri površini uz tijelo je i miruje, a druga ruka je pružena iznad glave. Izvodi leptir udarce nogama kao i u ranijim varijantama. Glavu drži na površini vode: pola u vodi, a pola iznad vode te prilikom udisaja samo malo nagne glavu prema nazad.

3. Noge leptir podvodno

Opis: Plivač se odguruje od zida u dubinu te nogama izvodi leptir udarce. Ovo je zahtjevnija vježba jer se ruke trebaju držati u raketi cijelo vrijeme kako bi tijelo imalo optimalnu poziciju. Pri udisaju zraka plivač ispliva na površinu te nakon toga ponovno zaranja i dalje izvodi zadatak.

Varijante:

- /// Isti zadatak, samo na leđima.

4. Noge leptir vertikalno

Opis: Ruke postavimo tako da su laktovi na vodi, a podlaktice usmjerene prema gore. Glava cijelo vrijeme mora biti izvan vode. Nogama izvodimo leptir udarac, ali vertikalno. Vježbu izvodimo nekoliko puta po 10 sekundi. Služi jačanju mišića.

Varijante:

- /// Ruke možemo držati u raketi.

5. Noge leptir – ruke prsno

Opis: Kako bismo plivaču olakšali da razumije dvostruki udarac nogama na jedan zaveslaj rukama (o čemu će biti više govora u sljedećim vježbama), možemo mu zadati ovu vježbu. Rukama izvodi prsni zaveslaj te se zbog toga lakše održava na površini. Na svaki prsni zaveslaj nogama, radi dva udarca leptir. Prvi udarac je pri širenju i povlačenju rukama, a drugi pri pružanju u raketu. Glava kao i u prsnoj tehnici ide izvan vode i plivač uzima zrak na svaki zaveslaj.

element.hr



5.2. rad rukama

Nakon što plivač pravilno usavrši rad nogama, možemo krenuti s vježbama za rad rukama. Kod svih vježbi bitno je da plivaču objasnimo niz pokreta koje mora napraviti kako bi pravilno napravio jedan zaveslaj. Taj niz sastoji se od tri pozicije. Krećemo u lagano zgrčenoj poziciji tijela s rukama pruženim naprijed. Zatim dlanove širimo do širine ramena. Nakon toga dlanove i podlaktice povlačimo prema sebi sve do kukova, odnosno dok ruke nisu pružene. Pri povlačenju rukama glavu podižemo gore te simuliramo udisaj. Potom glavu spuštamo dolje, a ruke prebacujemo kroz zrak nazad u početnu poziciju. Niz je nužno djeci ponoviti mnogo puta kako bi zapamtili pravilan redoslijed pokreta.

Vježbe rada rukama izvan bazena

1. Učenje zaveslaja izvan vode

Opis: Plivači na trenerov znak prolaze sve gore opisane pozicije. Najprije isprekidano, a potom ih povezuju.

Vježbe rada rukama u kretanju

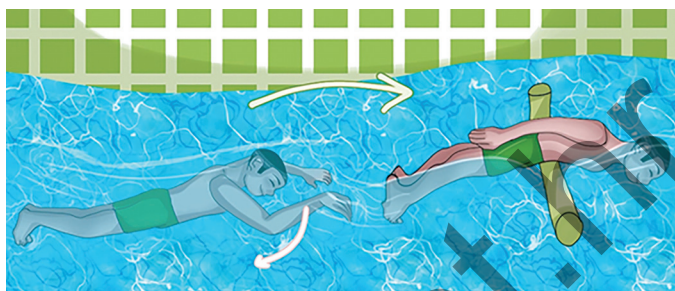
1. *Sculling* + povlak⁶

Opis: Radimo noge leptir uz *sculling* rukama. Nakon određenog broja udaraca plivač rukama radi snažan povlak do pozicije gdje su dlanovi uz kukove. Nakon toga ruke vraća u *sculling* poziciju i ponavlja zadatak. Prilikom povlačenja bradu možemo lagano podići rukama i uzeti zrak te ju potom vratiti nazad u vodu, ili pak glava može ostati ispod površine tijekom cijelog povlačenja.

⁶ **povlak** pokret rukom ispod vode (povlačenje)

2. Povlak preko špagetice

Opis: Vježba se izvodi tako da plivač, dok ide prema špagetici, radi noge leptir sa *scullingom*. Netom ispred špagetice radi snažan povlak rukama te vadi glavu i tijelo što više izvan i pokušava se prebaciti preko pomagala. Ova vježba može se izvoditi tako da plivač zaroni na dno te se odguruje nogama i radi snažan povlak rukama kako bi uspio preskočiti špageticu. Ovom vježbom pokazujemo koliko je bitan snažan povlak rukama u leptir tehnici.



3. Povlak + avion (+disalica)

Opis: Vježbu izvodimo tako da rukama radimo snažan povlak leptirovim načinom. Među nogama držimo avion koji nam omogućuje da možemo raditi samo rukama a da nam noge ne tonu. Preporučujemo raditi ovu vježbu s disalicom kako plivači ne bi morali podizati glavu pri udisaju te se tako mogu dodatno koncentrirati na efikasan povlak. Nakon završetka povlaka ruke vraćamo u početnu poziciju kroz vodu (kao u prsnoj tehnici).

4. Leptir zaveslaj jednom rukom

Opis: Veoma je važna vježba pri učenju leptir tehnike. Izvodi se tako da jednu ruku držimo pruženu ispred tijela, a drugom radimo leptir zaveslaj. U ovoj vježbi taj je zaveslaj dosta sličan kraul zaveslaju, samo što je ruka nešto pruženija. Udišemo na stranu kao i u kralu. Ne udišemo na svaki zaveslaj, nego isto može biti u obliku zadatka. Primjerice, možemo mijenjati svaki drugi, treći ili više zaveslaja na jedan udah. Nogama radimo leptir udarce. Jedna od najtežih stvari kod učenja djece ovoj tehnici jest ritam udaraca nogama. Na svaki zaveslaj rukama moraju biti dva udarca nogama. Prvi udarac je pri povlačenju rukom, a drugi pri stavljanju ruke nazad u vodu i pružanju u početnu poziciju. Ova će vježba će olakšati djeci koncentraciju na trenutak kada trebaju udariti nogama.



5.3. koordinacija

Koordinacija označava vježbe povezivanja rada nogama i rada rukama, odnosno malo zahtjevnije i kompleksnije vježbe koje učimo djecu tek kada su pravilno svladali sve prethodne vježbe.

1. Sculling – povlak – zamah

Opis: Vježbu izvodimo tako da radimo noge leptir sa *scullingom*. Kada smo spremni, radimo snažan povlak rukama bez disanja. Napravimo pauzu od jedne sekunde. Iz ove pozicije vraćamo obje ruke iznad vode u početnu poziciju. Ovaj pokret je izuzetno teško napraviti ako kukove ne gurnemo duboko u vodu. A upravo to ova vježba i uči djecu. U olakšanom obliku i razdvojenim fazama zaveslaja učimo gurati kukove gore-dolje u trenutcima kada je to potrebno kako bi lakše svladali pravilnu tehniku.

Varijante:

/// Drugi oblik ovog zadatka jest da pri povlačenju rukama uzmemo zrak i zabijemo glavu u vodu te tada prebacimo ruke nazad u početnu poziciju.

2. Vježbe prebacivanja

Opis: Jedna je od zahtjevnijih vježbi općenito jer plivač kreće iz početne pozicije na boku. Ruke su u nasuprotnim pozicijama. Nakon određenog broja udaraca nogama, plivač istodobno jednom rukom radi snažan povlak, a drugom rukom prebacivanje kroz zrak u poziciju u kojoj je bila prva ruka te mijenja bok na kojem se nalazi. Ova se vježba zove vježba prebacivanja jer se prebacuje s jednog boka na drugi. Ako je djeci preteško izvoditi ovu vježbu jer tonu, slobodno možete dodati peraje kao pomagalo.

3. 2-2-2

Opis: Najpoznatija je i najbitnija vježba u leptir tehnici. Izvodi se tako da jednu ruku držimo pruženu ispred tijela, a drugom rukom napravimo dva zaveslaja leptirovim načinom. Nakon toga napravimo dva zaveslaja drugom rukom. Na kraju napravimo dva zaveslaja objema rukama, odnosno cijelu leptir tehniku. Ovu vježbu plivači će zasigurno izvoditi do kraja svoje karijere i to iz nekoliko razloga. Vježba je zanimljiva i nije pretjerano teška. Povezuje izvođenje tehnike u fazama i u cijelosti što omogućuje koncentriranje na neku izoliranu pogrešku koju je trener uočio te ju najprije pokušamo ispraviti u zaveslaju jednom rukom, a nakon toga i zaveslajom objema rukama. I tako u krug. Svaki put kad trener uoči neku pogrešku u izvođenju ove tehnike, može zadati ovu vježbu kako bi ju plivač lakše uvidio i ispravio. Ritam disanja može se mijenjati pa tako može biti na svaki zaveslaj ili na svaki drugi.

Varijante:

✎ Broj zaveslaja može se mijenjati pa tako može biti 1-1-1, 3-3-3, 4-4-2 itd.

4. Vježbe disanja u plivanju

Opis: Vježbe služe razvoju koordinacije zaveslaja i disanja. Možemo zadati plivanje cijele tehnike na svaki, svaki 2., svaki 3. ili na veći broj zaveslaja. Bitno je ritam udaha prilagoditi individualnoj izvedbi tehnike svakog plivača te njegovoj fleksibilnosti. Ako je plivač nefleksibilan u gornjem dijelu kralježnice, teže će izvoditi sam udah na efikasnoj razini pa će se zbog toga možda ići u smjeru što rjeđeg disanja tijekom trke.

5. Vježbe promjene tempa plivanja

Opis: Vježba se izvodi tako da mijenjamo tempo plivanja nakon pojedinog broja zaveslaja ili nakon nekoliko metara. Naravno, uvijek treba krenuti laganim tempom plivanja u kojem plivači imaju kontrolu nad svojom tehnikom. Cilj je ubrzavati tempo, ali tako da tehnika ostane na nivou na kojem je pri laganom plivanju.