


# ТЕХНИКЕ ПЛИВАЊА

## ПРСНО ПЛИВАЊЕ

Прсна техника је најспорија техника пливања и на спортским такмичењима ,правилима је строго прописана.

Прсна техника је прикладна и за све врсте рођења у даљину и дубину. Углавном се користи у почетној обуци непливача,а служи и за рекреацију и рехабилитацију.

- Пливач за време пливања, мора увек да буде у положају са прсима, рамена не смеју да поремете хоризонтални положај, а покрети једне и друге руке, као и покрети једне и друге ноге,



изводе се повремено и симетрично. Дозвољено је само окретање тела око попречне осе.

Прсни завеслај рукама се врши испод воде, или непосредно изнад површине воде, кретањем руку према напред. Кретање шака почиње из згрченог положаја у лактовима ка њиховом опружању и отварању у зглобу рамена.

Ноге су на почетку савијене и налазе се близу

глутеалне регије, колена су окренута ка унутра а стопала ван. Покрет ногама, започињу стопала и потколенице које започињу кретање ка споља и према назад, затим ка доле кружном путањом, са циљем да се максимално опруже и дођу у суножни положај.

- У брзим техникама прсног
- пливања, неки пливачи дишу на сваки други завеслај.

# ДЕЛФИН


**Делфин пливање је најмлађа техника пливања а по брзини је на другом месту, одмах иза краула.**

Завеслаји рукама код делфин технике су истовремени и морају бити симетрични.

Кретање руку током пливања има ротациони карактер, при чему се оса ротације налази у зглобу рамена.

Шаке улазе у воду у ширини рамена под малим углом, дланом окренутим на доле и у страну, а лактови су мало повијени.

- Кретање шаке затим иде ка назад (супротно од смера пливања), гурајући воду иза себе. Путања шаке је слична великом издуженом латиничном слову "S".
- Руке се крећу ка назад, потпуно опружене, шаке су окренуте према горе.




У моменту изласка из воде, палац шаке мора проћи тик поред тела, да би завеслај био довољно дуг и одржало кретање тела према напред.

У пливању делфин техником ноге су на почетку опуштене, опружене, симетричне и мало раширене.

Померањен кукова према горе, ноге се крећу према доле ( и обрнуто). Приликом извођења “ударца” натколенице се прве

заустављају, док потколенице и стопала настављају убрзано кретање према доле и стварају тзв.“бич”, који на крајевима стопила формира вртлог.



# БЕЗБЕДНОСТ У ВОДИ

Боравак у води изазива позитивно расположење и емоције, опушта мускулатуру, растеређује кичмени стуб и зглобове. Пливањем се задовољава основна биолошка потреба за кретањем, психолошка потреба за доказивањем и социолошка потреба за дружењем и стицањем одређеног статуса.

Такође, пливање може да се користи и као средство опоравка након одређеног стреса или повреда.


- Међутим, водена средина може да буде и јако непријатна и опасна за сваког појединца који се не продржава одређених правила о безбедности на води, јер може доћи до утапања.
- Постоје организације које брину о безбедности пливача на уређеним купалиштима-базени, плаже, аквапаркови-Светска




спасилачка организација (*ILS – International Life Saving* ),  
националне организације за спасавање, Црвени крст...

Међутим људи се често купају и на рекама, уређеним и неуређеним плажама, језерима, приватним базенима где постоји могућност од изненадног упадања у воду и других непредвиђених ситуација.

**Најбоља и најефикаснија мера за повећање безбедности на води је свакако **знање пливања.****



- 
- Наставник Физичког и здравственог васпитања
  - Срђан Живковић