

Plavecký klub



Litoměřice

# Metodické materiály

Splývání

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik', is positioned below the printed name.

## Splývání

Splývání je základ, ze kterého vychází další plavecké pohyby. Podstata spočívá v udržení rovnovážné polohy ve vodě.

Po seznámení žáků s vodou (provádí se většinou u předškolních dětí) přistupujeme k nácviku splývání. Je dobré začínat nácvik s deskou (žák v ní cítí oporu), ale neustupovat zcela od her pro splývání, jenž se mají provádět již v etapě „seznámení s vodou.“

### **HRY PRO SPLÝVÁNÍ** (nejpoužívanější):

**MEDŮZA** Žák se nadechne a uvolněně se položí břichem na hladinu tak, že paže i nohy visí volně dolů.

**MRTVOLA** Obdobně jako medúza. Žák zvolna vydechne všechn vzduch a pomalu klesá ke dnu.

**HŘÍBEK** Žák se zhluboka nadechne, udělá dřep, skloní hlavu a rukama se uchopí za nártý skrčených nohou. Vztlak vody vynese jeho tělo k hladině, kde se objeví část ohnutých zad připomínající hlavu hříbku.

**SPADLÁ HVĚZDA** Žáci stojí v těsném kruhu čelem ven a vzpaží. Na povel se zhluboka nadechnou, zvolna padají nataženi vpřed a splývají od středu (obdobně i na zádech - žáci stojí čelem dovnitř).

**PROPLOUVÁNÍ OBRUČE** Obruč umístíme do vody nastojato tak, aby z malé části vyčnívala ven nad hladinu. Žáci odrazem od stěn postupně proplouvají obručí.

### **NÁCVIK SPLÝVÁNÍ V POLOZE NA PRSOU**

#### **NÁCVIK S DESKOU**

Pro začátek je lepší začínat nácvikem s deskou, na mělčině či v malém bazénu.

#### **Metodický postup:**

- držení desky: žáci drží desku v natažených pažích ze strany, aby bylo umožněno potopení obličeje
- příprava k odrazu: u stěny se žák zády ke stěně drží jednou rukou okraje bazénu, druhá paže směřuje do směru splývání a drží desku. Přitáhne se držící se paží ke stěně, dolní končetiny opře chodidly o stěnu a mírně vysadí boky. Tím je příprava k odrazu hotova.
- odraz: nadechnutím a skloněním hlavy se tělo začíná natahovat dopředu. Ruka se pustí okraje bazénu, vodou nebo vzduchem se přenesse dopředu a uchopí desku. Trup se natáhne v kyčlích, pak dolní končetiny v kolenou a mohutným odrazem se žák odpoutá od stěny.

**Splývavá poloha:** žák leží natažený na hladině, paže jsou ve vzpažení a hlava mezi nimi

(paže zakrývají uši). Trup, boky i dolní končetiny jsou ve vodorovné poloze. V této poloze žák setrvává co nejdéle.

### NÁCVIK BEZ DESKY

Po zvládnutí splývání s deskou přistoupíme k nácviku splývání bez desky. Postup je zcela stejný jako při splývání s deskou. Další varianta nácviku - odrazu od stěny předchází potopení a odraz je veden šikmo vzhůru.

Pokud žáci zvládnou splývání s deskou i bez ní v malém bazéně, to samé s nimi opakujeme na hloubce, ale s tím rozdílem, že z velké části provádíme dopomoc (jsme s nimi ve vodě).

### VYUŽITÍ POMŮCEK

*Plovák DENA* - vhodná pro bojácné a neplavce, protože v ní cítí větší oporu  
*Nadlehčovací pás* („ježek“) - určený pro bojácné a neplavce pro udržení polohy. Dodržujeme zásadu umístění pomůcek nad těžištěm, v tomto případě umístíme „ježka“ na záda.

Při nácviku splývání *není vhodné používat nadlehčovací pomůcku „ryba“*, z důvodu umístění pod těžištěm – nevhodně velká nadlehčovací síla, a odporu pomůcky při odrazu do splývání.

*Plavecká deska* – vhodná pro nebojácné a jako výměna za plovák DENA

Dále můžeme použít místo desek pro zpestření další pomůcky (míče, kolečka, piškoty...).

### CHYBY A JEJICH ODSTRANĚNÍ

**CHYBA: Přílišné** prohýbání v bocích či vysazení.

**PŘÍČINA:** Prohýbání - žák zvedá hlavu nad hladinu.

Vysazení - žák tlačí hlavu příliš do vody.

**ODSTRANĚNÍ:** Prohýbání - zdůraznit polohu hlavy ve vodě, paže na uších.

Vysazení - provádět cvičení, kdy si žák uvědomí polohu paží na uších.

**CHYBA: Nedokonalá** splývavá poloha (vratká poloha, pokrčené končetiny).

**PŘÍČINA:** Odraz je skutečně dříve, než se celé tělo natáhne, křečovitě držení těla (toto může mít příčinu ve strachu)

**ODSTRANĚNÍ:** Zdůraznit ponechání nohou co nejdéle na stěně či opětovná ukázka, popř. dopomoc při udržení polohy (žáka držíme hlavně pod břichem), opakujeme hry pro splývání a uvolnění ve vodě

### NÁCVIK SPLÝVÁNÍ V POLOZE NA ZÁDECH

#### NÁCVIK S DESKOU

Začínáme opět na mělčině či v malém bazénu

Metodický postup:

- držení desky: žáci drží desku ze strany, na břicho (na pupíku)
- příprava k odrazu: žák stojí s deskou na břicho, oběma nohama na dně bazénu čelem ke stěně
- odraz: žák provádí oběma nohama současně šikmo vzhůru vzad

## Po zvládnutí této polohy přistoupíme k nácviку splývavé polohy na zádech s deskou pod hlavou

- držení desky: žáci drží desku ze strany, pod hlavou, palce směřují do vody (po zvládnutí této polohy žáci drží desku v natažených pažích)
- příprava k odrazu: žák stojí s deskou za hlavou oběma nohama na dně bazénu čelem ke stěně
- odraz: žák provádí oběma nohama současně šikmo vzhůru vzad
- splývavá poloha: žák leží na zádech (na hladině), paže jsou ve vzpažení a hlava mezi pažemi. Celé tělo je ve vodorovné poloze, břicho a dolní končetiny jsou vytlačovány k hladině. Dopomoc - ruka pod zády.

### NÁCVIK BEZ DESKY

- postup je stejný jako při splývání s deskou. Můžeme využít i cviku, kdy žák splývá na zádech s pažemi u těla.

Pokud žáci zvládnou splývání s deskou i bez ní v malém bazéně, to samé s nimi procvičujeme ve velkém bazéně a na hloubce - zde bez odrazu ode dna, ale odrazem od stěny:

- žák se drží jednou rukou okraje bazénu, obě chodidla opře o stěnu, druhou rukou přidržuje desku buď pod hlavou, nebo na břicho, odrazí se, natáhne tělo a ruku, kterou se držel okraje bazénu chytí desku v dané poloze.

Pokud nacvičujeme splývání bez desky s pažemi ve vzpažení dbáme na spojení rukou „hřbet dlaně do dlaně“, propnutí paží a na polohu paží na uších.

### VYUŽITÍ POMŮCEK

*Plovák DENA* - vhodná pro bojácné a neplavce, protože v ní cítí větší oporu

*Nadlehčovací pás („ježek“)* - určený pro bojácné a neplavce pro udržení polohy.

Dodržujeme zásadu umístění pomůcek nad těžištěm, v tomto případě umístíme „ježka“ na břicho.

***Při nácviку splývání není vhodné používat nadlehčovací pomůcku „ryba“, z důvodu umístění pod těžištěm – nevhodně velká nadlehčovací síla, a odporu pomůcky při odrazu do splývání.***

*Plavecká deska* – vhodná pro nebojácné a jako výměna za plovák DENA

Dále můžeme použít místo desek pro zpestření další pomůcky (míče, kolečka, piškoty...).

*Slabý koberec* - využití pro všechny žáky, použití: žáci se položí do splývavé polohy na zádech, paže u těla. Po zaujetí dokonalé splývavé polohy koberec zpod žáka vytáhneme. Při zvládnutí splývavé polohy se žák zůstane vznášet na hladině na zádech.

### CHYBY A JEJICH ODSTRANĚNÍ

**CHYBA:** Přílišné prohýbání v bocích či vysazení.

**PŘÍČINA:** Prohýbání - velký záklon hlavy.

Vysazení - žák zvedá hlavu z vody (nemá ji položenou na hladině)

**ODSTRANĚNÍ:** Prohýbání - provádět cvik, kdy brada je tlačena k hrudníku.

Vysazení - opět si uvědomit polohu hlavy (paže na uši), žák hledí vzhůru

nad sebe, nebo více zaklonit hlavu

**CHYBA:** Dolní končetiny směřují ke dnu.

**PŘÍČINA:** Nedostatečně zvednuté boky k hladině.

**ODSTRANĚNÍ:** Tlačení boků vzhůru, použít desku v poloze na břicho, a současné zvedání špiček nohou k hladině (dopomoc).

**Při nácviku splývání dodržujeme hlavně tyto zásady:**

- jsme se žáky ve vodě (dopomoc) – velice důležité u neplavců a bojácných dětí
- cviky opakujeme, dokud nejsou alespoň v základních bodech zvládnuty u všech žáků, jinak se vystavujeme nebezpečí, že se mezi žáky při další výuce začnou vytvářet velké „výkonnostní“ rozdíly
- musí být dokonale odbourán strach z vodního prostředí (využívat hry)
- často prokládáme výuku různými hrami (žáci by jinak byli moc přetěžováni a dále by nezvládali naše další požadavky).

Čerpáno z:

ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B. Didaktika plavání aneb skripta nanečisto. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.