

Plavecký klub



Litoměřice

# Metodické materiály

Prsa

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik' with a stylized flourish at the end.

## METODIKA VÝUKY PLAVECKÉHO ZPŮSOBU PRSA - POČÁTEČNÍ NÁCVIK

Začátek nácviku plaveckého způsobu prsa doporučujeme zařazovat, až na výjimky (rození prsaři - ti, co se i při plavání kraulových a znakových nohou odrážejí místo vnějšími vnitřními nártý), do druhé poloviny základního plaveckého výcviku. Většina dětí, zvláště předškolního věku zvládne základní plavecké dovednosti a základy plaveckých způsobů se střídavou pohybovou strukturou (kraulové, znakové nohy a zahájení nácviku základního kraulu – se zadržným dechem a znaku). Děti se ve vodě náležitě uvolní, zorientují a získají důležitou sebedůvěru.

Výuku plaveckého způsobu prsa zahajujeme průpravou a nácvikem pohybu prsových nohou. Výuka plaveckého způsobu prsa probíhá **důsledně analyticko-syntetickou metodou**, kde souběžně probíhá oddělený nácvik prsových nohou a průprava k prsovým pažím. Po zvládnutí základního uzlového bodu - prsových nohou v koordinaci s plaveckým dýcháním a hrubé podoby pohybu prsových paží - můžeme přistoupit k nácviku prsové souhry. Prsové nohy mají náročnou časoprostorovou koordinaci, a tím celou pohybovou strukturu. V mnoha případech je úspěch, když děti tento prvek zvládnou v koordinaci s dýcháním a v poloze na zádech do ukončení základní plavecké výuky.

Nácvik prsových paží v základním plaveckém výcviku probíhá souběžně s nácvikem prsových nohou, ve srovnání s nácvikem prsových nohou zabere díky své jednodušší pohybové struktuře méně času a je to vlastně jen průprava pro možnost zahájení nácviku prsové souhry.

S ohledem na didaktické zásady, metody, a nároky na stavbu hodiny je jasné, že nemůžeme nacvičovat prsové nohy od začátku hodiny do jejího konce. Je to demotivující a z nacvičovaného prvku souhry se stává izolovaná dovednost. Při nácviku plaveckého způsobu prsa, musíme stejně jako u jiných plaveckých způsobů dodržovat zásadu, že dokud děti nezvládnou jeden **uzlový bod nácviku**, nemůžeme pokračovat s nácvikem dalšího prvku (dokud nezvládají bezchybný pohyb nohama nebo nezkoordinují plavecké dýchání s pohybem nohou, nemůžeme přistoupit k nácviku souhry).

Zdůrazňujeme důležitost:

- vytvoření pohybové představy pomocí názorné ukázky (prsové nohy, prsová souhra) a přiměřené [instrukce](#)
- vytvoření podmínek pro první pokusy o plavání prsových nohou, později i souhry (krátké úseky, počet cyklů, s obcházením po břehu a opravováním chyb)
- opakování průpravy pro prsové nohy a jejich nácvik v různých podmínkách (polohy, desky, organizace) vždy s opravováním
- zde musíme často používat polohování končetin žáka učitelem a jejich vedený pohyb

V začátcích výuky prsové souhry z důvodů její náročnější koordinace používáme vedený pohyb paží a hlasové načasování pohybu nohou, systematické střídání průpravy a nácviku prsových prvků s nácvikem kraulu a znaku a to v každé hlavní části vyučovací jednotky. Uzlové body nácviku celé souhry i jednotlivých prvků, prostředky nácviku, postup výuky, chyby a možnosti jejich opravy jsou v následujícím textu.

## METODIKA VÝUKY PLAVECKÉHO ZPŮSOBU PRSA

### Výchozí úroveň:

Zvládnutí základních plaveckých dovedností, zvláště splývání v poloze na břiše, opakované nádechy a výdechy s potopením hlavy s otevřenými očima, zvládnutí základní průpravy k rozlišení a nastavení záběrových ploch na nohou (vnější a vnitřní nártý).

### Metodický postup:

důsledně analyticko-syntetický, tj. oddělený nácvik jednotlivých prvků a jejich spojování po zvládnutí uzlových bodů

### Uzlové body nácviku:

1. zvládnutí průpravy - opakovaný samostatný pohyb prsovými nohama na místě (vzpor vzadu vsedě na hraně bazénu, vzpor ležmo na mělčině) v koordinaci s dýcháním s důrazem na správné vytočení, záběrových ploch (vnitřních nártů) směrem vzad - (paty k hýždím, vytočit špičky ven)
2. zvládnutí čtyř až šesti pohybových cyklů prsovými nohama s deskou v koordinaci s dýcháním, pohybové cykly oddělovat mezisplýváním
3. zvládnutí čtyř až šesti pohybových cyklů prsové souhry v koordinaci s dýcháním, cykly oddělovat mezisplýváním (s nadlehčením i bez nadlehčení)

## Řazení a kombinace prostředků nácviku

### I. dílčí cíl:

**Osvojení techniky prsových nohou v koordinaci s dýcháním** (prokládat průpravou prsových paží)

### Prostředky:

**1. ukázka v prsové souhře, jako samostatný prvek prsové nohy v koordinaci s dýcháním, na suchu se stručným popisem**

#### ***Komentář:***

- záběrové plochy u prsových nohou jsou vnitřní nártý a bérce
- „žába“ - je to současný synchronní pohyb, který zahajují paty směrem k hýždím (ne kolena do stran nebo pod sebe)
- přitáhnout paty k hýždím (kotníky uvolněny) - vytočit špičky (fajfky) - palce do stran - paty k sobě - kop vzad - záběr nohou po obloucích směrem vzad s ukončením záběru kotníky k sobě
- splývání
- pohyb prsových nohou v koordinaci s dýcháním - nádechový pohyb hlavy zahajujeme ze splývavé polohy - nádech, při nádechu nezaklánět hlavu, neprohýbat se v pase - skrčování nohou - fajfky - kop s výdechem, sklopení hlavy a pohled na dno, při výdechu nesklápět hlavu předčasně (nezobat)

## 2. průprava prsových nohou

- fajfky - střídavá chůze - Chaplin
- v sedě - střídat napnuté špičky, fajfky
- v leže na břiše - skrčit paty k hýždím - fajfky - položit zpět a uvolnit špičky
- vzpor vzadu v sedě na okraji bazénu, nohy jsou po kolena ve vodě - zraková kontrola - 3 fáze (paty ke stěně - vytočit fajfky – kop, záběr nohou po obloucích)
- v leže na břiše v pase přes okraj bazénu - pohyb zahajují paty - vedený i samostatný pohyb

## 3. nácvik prsových nohou ve vodě (s dopomocí učitele) na místě

- prsové nohy ve vzporu ležmo na mělčině (hloubka po bradu) - vedený pohyb + samostatný pohyb se zaměřením na správný prostorový a časový průběh pohybu
- prsové nohy ve vzporu ležmo na mělčině (hloubka po bradu) - vedený pohyb + samostatný pohyb s nácvikem dýchání zaměřený na správnou koordinaci pohybu a dýchání - při výdechu výdrž ve splývavé poloze

Ty samé prostředky využíváme **za pohybu** s deskou, hlasovým doprovodem cvičitele.

## 4. nácvik prsových nohou samostatně za pohybu

- 1-3 pohybové cykly prsovýma nohama se zadržným dechem po odrazu od stěny
- 6-8 pohybových cyklů prsovýma nohama s deskou, vedený pohyb + samostatný pohyb s nácvikem dýchání mezi cykly splývání
- prsové nohy v poloze na zádech s deskou na břiše, později ve vzpažení

## Chyby (podstatné je zařadit změnu, proto stačí pár cyklů, plavání na krátké vzdálenosti s pauzami)

- křivý stříh způsoben šikmou polohou pánve - noha na nižší straně pánve zabírá vnějším nártem
- opačné vytočení obou chodidel - špičkami k sobě, patami od sebe - záběrové plochy jsou vnější nártů
- nedostatečné vytočení chodidel - "propichování" vody
- krčení kolen pod břicho - vysazování pánve - porušení polohy často navazuje na předchozí chybu
- pohyb nohou je prováděn na doby - drilově - (skrčit - vytočit- trčit - spojit) prokopnutí vody chodidly do stran bez snahy o získání co největší opory a co nejdelšího působení záběru směrem vzad

## Oprava chyb

- zopakování správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu, polohování nohou (nártů), vedený pohyb celých dolních končetin: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“
- srovnání boků a pohybů prsových nohou vsedě na okraji bazénu (křivý stříh, nevytočená chodidla, špatně nastavené záběrové plochy)
- prsové nohy na zádech na zádech (křivý stříh), podstatné je odstranit chybu, tj. změnit pohybovou strukturu, proto stačí pár cyklů - krátká vzdálenost s pauzami
- vedený pohyb, na břiše, na místě i za pohybu s důrazem na zahájení krčení „paty k hýždím“ (krčení kolen pod břicho)
- dlaněmi vytváříme umělý odpor na vnitřních nártech - pomáháme usměrnit záběrový

pohyb směrem vzad (propichování vody)

- vedený pohyb po obloucích vsedě na okraji bazénu, na bříše kde přípravnou fází vedeme až po nastavení záběrových ploch vzad a záběrovou necháváme provádět samostatně (špatně vytočená chodidla, propichování, krčení kolen, kop do stran)
- s instrukcemi např. pohyb nohou zahajuj patami k hýždím, ne koleny pod sebe nebo do stran, přitáhni paty k zadku, ohni a vytoč nártu palcem ven, zabírej současně vzad po obloucích do té doby, až spojíš kotníky - splývání

## II. dílčí cíl:

**Osvojení techniky prsových paží (v základním plaveckém výcviku – jenom průprava)**

### Prostředky:

#### 1. ukázka v souhře, na suchu se stručným popisem

##### **Komentář:**

- obě fáze pohybu paží, záběrovou a natahovací komentujeme dětem jako jeden pohyb, který začíná a končí ve vzpažení a plynule se zrychluje, následuje splývání s pohledem na dno
- záběrové plochy (dlaně a předloktí) zahajují pohyb směrem do stran na šířku ramen - ohnutí v lokti - předloktí směrem vzad, jen na úroveň ramen a pod ně - plynulé natahování
- fáze: přípravná - záběrová - natahovací
- nezahajovat pohyb lokty, nehladit vodu dlaněmi dolů, nezastavovat pohyb paží po záběru před natahováním (pod tělem)
- koordinace pohybu paží s dýcháním – záběr s nádechem natahování s výdechem a sklopením hlavy mezi a pod paže - splývání

#### 2. ukázka v souhře, nácvik na suchu se stručným popisem

- ve stoji vzpažit - předloktím malujeme srdíčka
- v předklonu - předloktím malujeme srdíčka, vedený a samostatný pohyb
- v předklonu v koordinaci s dýcháním

#### 3. průprava, nácvik prsových paží ve vodě

- prsové paže v sedě na mělčině
- prsové paže za chůze v předklonu, hloubka po ramena, vedený a samostatný pohyb  
Následující prostředky nácviku používejte jen krátce pro získání představy, jejich delší opakování často vede k únavě a zastavování pohybu po záběru a jeho zatahování za osu ramenní. Prokládáme je nácvikem prsových nohou.
- prsové paže ve splývání se zadržným dechem
- prsové paže ve splývání v souhře s dýcháním
- prsové paže s deskou se zadržným dechem
- prsové paže s deskou v koordinaci s dýcháním

### Chyby

- záběr napjatými pažemi - příliš do stran,
- záběr s nízkou polohou lokte - zahájení pohybu loktem, pouhé hlazení, opírání se o vodu směrem dolů, propichování vody lokty
- po ukončení záběru paže nepřecházejí do natahovací, přípravné fáze, ale rovnou do záběrové - "hrabání" - zkracování záběru

- záběr je veden za osou ramenní - až k trupu, nebo pod břicho, kde se pohyb zastavuje, prodlužování brzdivé natahovací fáze - časové narušení souhry pohybů paží a nohou,
- během záběrové a natahovací fáze se pohyb paží plynule nezrychluje, ale dochází k jeho zpomalení nebo zastavení po záběru

### **Oprava chyb**

- zopakování správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu
- polohování paží i vedený pohyb celých horních končetin: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“ s důrazem na komentář, je to jeden pohyb, který začíná a končí ve splývání s pohledem na dno
- chyby v záběru paží často souvisí s nezvládnutým výdechem do vody - návrat k dýchání, dále používáme vedený pohyb ve vodě v předklonu a samostatné uvědomění si zahájení záběru dlaní a předloktím a jeho ukončení zastavením ve splývání se sklopením hlavy a pohledem na dno
- plavání prsovými pažemi s minimálním rozsahem s důrazem na návaznost fází záběrové a natahovací, a jeho ukončení zastavením ve splývání se sklopením hlavy a pohledem na dno s instrukcí: je to jeden pohyb, který začíná a končí ve splývání.

### **III. dílčí cíl:**

#### **Osvojení prsové souhry**

#### **Prostředky:**

##### **1. ukázka prsové souhry s mezisplýváním v pomalém tempu**

##### **Komentář:**

- záběr prsovými pažemi - nádech - kop prsovýma nohama - výdech - splývání

##### **2. průprava prsové souhry na suchu**

- ve stoji vzpažit - záběr paží (srdíčka) - podřep - záběr nohou - stoj(splývání)
- v leže na břiše (na bloku, zemi) - to samé bez a s nácvikem dýchání

##### **3. nácvik prsové souhry ve vodě**

u dětí se špatnou koordinací možnost nadlehčení (ježek), vedení pohybu paží, nohou a hlasový doprovod

- 1-3 záběry v prsové souhře se zadržným dechem po odrazu od stěny
- 1-4 záběry v prsové souhře s nácvikem koordinace pohybu a dýchání

#### **Chyby**

##### **A) chyby vyplývající z chybné polohy**

- zastavování pohybu paží po záběrové fázi, jejich zatahování za osu ramenní (přerušeni návaznosti a koordinace pohybu končetin mezi koncem záběru paží a začátkem záběru nohou - zastavování pohybu)
- příliš vysoká poloha hlavy, která je neustále nad hladinou bez výdechu do vody, provázeno přehnaným prohýbáním v oblasti krční a bederní páteře
- chybná koordinace pohybů končetin – současné skrčování nohou se zahájením záběru paží

- chybně načasovaný nádech - navazuje na předcházející chybu
- velký [náběhový úhel](#)
- krčenií nohou pod tělo - vysazování v pase
- šikmá poloha pánve v boční rovině - základ šikmého stříhu

### **Oprava chyb**

- zopakování správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu
- vedený pohyb prsovémi pažemi v předklonu s hlasovým doprovodem nebo prsové paže se zkráceným záběrem - vše s důrazem na návaznost záběrové a natahovací fáze paží, se zahájením a ukončením pohybu ve fázi splývání s pohledem na dno (zastavování pohybu paží pod tělem)
- návrat k nácviku splývání a pohybu prsové nohou s mezisplýváním s důrazem na výdech a pohyb hlavy (chybná koordinace, chybně načasovaný nádech)

### **B) chyby v dýchání**

- výdech prováděný nad vodou - narušuje souhru (koordinaci) a polohu
- při nádechu jde hlava do záklonu - narušuje souhru (koordinaci) a polohu
- předčasné a přehnané sklápění hlavy pod hladinu - "zobání"
- opačně načasovaný nádech do fáze natahovací - špatná souhra prvků

### **Oprava chyb**

- načasování nádechu do pohybu prsové nohou: nádech, zdůrazněný komentář: přitáhnout paty k zadku - vytočit fajfky - zabrat po obloucích - s výdech - splývání
- načasování nádechu do pohybu prsové rukou: zahájení záběru - nádech - natažení s výdechem - splývání

Čerpáno z:

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