

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Sportovní a zdokonalovací plavecká výuka

Schválil:

Luboš Kracík

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

SPORTOVNÍ A ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÁ VÝUKA

V této etapě zdokonalujeme již osvojené plavecké dovednosti a plavecké způsoby, nacvičujeme speciální plavecké dovednosti, které dosaženou úroveň rozvíjejí a vnášejí do učení prvek tvořivosti. Odpovídá třetí fázi motorického učení, fázi automatizace.

Cíle:

- zdokonalovat osvojené dovednosti a plavecké způsoby
- osvojit si třetí plavecký způsob
- vytvářet stabilní pohybové návyky vhodné pro pohyb ve vodě a nacvičovat speciální plavecké dovednosti
- seznámit se se záchranou tonoucího
- zvyšovat plaveckou vytrvalost
- učit **základy** motýlka

Metodické chyby ve zdokonalovací plavecké výuce:

Řetězení chyb (od bodu č. 3) je velice podobné metodickým chybám v základním plaveckém výcviku.

1. Ve zdokonalovací výuce se zaměřením na výkonnostní plavání často učitelé inklinují k **předčasnému používání tréninkových metod a prostředků**, které do této fáze nepatří (první náznaky rané specializace).
2. Ve zdokonalovací výuce se zaměřením na široké využití naopak dochází k nedůslednosti ve vedení k plavecké všestrannosti (výuka ostatních plaveckých způsobů a dovedností se podceňuje nebo je povrchní) a v správnosti technického provedení (systematické, soustavné opravování techniky plaveckých způsobů a dovedností).
3. **Vynechání nebo nedocenění významu soustavné výuky speciálních plaveckých dovedností**, a jejich přímé návaznosti na úroveň základních plaveckých dovedností.
4. Absence korekce a zpětné vazby, která je příčinou špatných pohybových návyků, které se jen těžko odstraňují.
5. Nedodržování základních bezpečnostních pravidel a výchovných cílů (sebeuvědomění a sebeodpovědnost).

SPECIÁLNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

Speciální plavecké dovednosti představují vyšší úroveň adaptace na vodní prostředí. Nacvičují se v návaznosti na základní plavecké dovednosti. Řadíme do nich potopení, plavání pod vodou, lovení předmětů z větší hloubky, šlapání vody, modifikované (odvozené) a kombinované plavecké způsoby, prvky vodního póla a dalších her ve vodě, prvky vodní záchrany a jednoduché skoky do vody (dle možností i z vyšších můstků). Stupeň jejich osvojení svědčí o úrovni adaptace na vodní prostředí.

Jejich význam se projevuje v několika směrech:

- jsou prostředkem pro zvyšování plavecké kondice
- obsahují činnosti důležité pro další vodní sporty (kanoistika, windsurfing, ploutvové plavání, potápění atd.)
- jejich zvládnutí je základem pro zdravé sebevědomí plavce a jeho bezpečnost při libovolných vodních aktivitách
- protože jsou často spojeny s nároky na dýchací systém, jsou prostředkem rozvoje dýchacího systému a prevencí respiračních onemocnění
- jejich nácvikem se rozvíjí zdravotně orientovaná zdatnost

Obecné zásady pro nácvik:

- nácvik zpestříme prováděním cviků bez plaveckých ochranných pomůcek - brýle, ucpávky do uší, skřípec na nos
- usilujeme o zrakovou kontrolu, tj. otevřené oči pod vodou
- po vynoření se snažíme bránit okamžitému vytírání očí a vytřepávání vody z uší - tento zlovyk postupně odnaučujeme tím, že po vynoření upoutáváme pozornost jinam (např. rychle doplavat ke břehu a vylézt z vody)
- využíváme zejména herní formy a různé pomůcky
- dbáme na dodržování bezpečnostních pravidel, seznamujeme žáky s možnými riziky (potápění, skoky do vody apod.)
- u každého prvku zdůrazňujeme jeho význam pro bezpečnost plavce
- postupnost nácviku speciálních plaveckých dovedností zajišťujeme výběrem koordinačně náročnějších prostředků a jejich kombinací

Potopení

Popis:

Potopení provádíme po zadržení dechu a s otevřenýma očima. Pod hladinu se potápíme ze břehu (skokem) nebo z vody. Při potopení se projevují silné hydrostatické síly, které plavce nadnášejí a znesnadňují potopení. Proto je důležité dostat tělo do vertikální polohy, aby vynaložená námaha k potopení byla co nejmenší.

Prostředky:

- potopení v mělké vodě (hladina od pasu po prsa - podřepem, sedem, delfíním skokem (po hlavě)
- potopení v hluboké vodě (hladina nad rameny a výše) - skokem ze břehu - po nohách, střemhlav ze dřepu, po hlavě
- potopení v hluboké vodě - z vody - po nohách - potopení usnadní vzpažení
- potopení v hluboké vodě - z vody - po hlavě, tzv. kachní ponor - výšlap, prudké předklonění a potopení hlavy, zadek a nohy nad hlavu, nohy vytrčit (stojka)
- potopení v hluboké vodě - z vody - delfíní zanoření - z kraulu, po nádechu paží zabereme

hluboko pod sebe, tělo natáhneme za paží podobně jako u kachního ponoru

- potopení jakýmkoliv uvedeným způsobem s vylovením předmětu
- potopení do velkých hloubek (nad 2m) - nácvik profouknutí uší k vyrovnání tlaku pod vodou
- plavec si sevře nosní křídla a prudce vydechne do nosu

Plavání pod vodou

Popis:

K plavání pod vodou používáme tyto techniky:

1. Vzpažené paže, kraulové nohy ve velkém rozsahu. Pohyb nohama můžeme doprovázet mohutným současným záběrem paží vedeným až pod pás, paže vracíme pod tělem opět do vzpažení. Záběr pažemi připomíná prsový záběr, ale je veden až pod pás a je rozložený.
2. Rozložený prsový způsob: splývavá poloha, paže provedou mohutný záběr až pod pás, vrací se zpět těsně pod tělem a současně nohy zabírají prsovým kopem, tempo končí opět ve splývavé poloze. Důraz klademe na záběr až pod pás a rozložení celého tempa. Pohyb rukama je stejný jako v předchozí technice.
3. Delfínové vlnění ve velkém rozsahu, výraznější zapojení celého trupu než u plaveckého způsobu motýl.

Zásady pro nácvik:

- hlavu důsledně udržujeme v prodloužení trupu, pohled očí směřuje ke dnu bazénu, zdvihnutá hlava způsobuje plavání směrem k hladině a rychlé vynoření
- záběr rukama vedeme podél boků spíše nad zády, nikoliv pod tělem (opět vede k rychlému vyplavání nad hladinu)
- **nacvičujeme vždy alespoň ve dvojicích - to je důležitý výchovný úkol, který plavcům opakovaně zdůrazňujeme**, tj. nikdy neplaveme pod vodou sami, jeden z dvojice plave pod vodou, druhý ho kontroluje ze břehu
- **provedeme poučení o nebezpečí při potápění na nádech, tzv. hyperventilace**
- nacvičujeme po odrazu od stěny bazénu, nikoliv po skoku
- v počátcích nácviku neplaveme pod vodou na výkon

Prostředky:

- plavání kraulem s nádechy přes 5, 7, 9 a více nádechů
- plavání plaveckým způsobem prsa 3 záběry nad vodou, 3 záběry pod vodou (3 - 4, 2 - 3, 2 - 4)
- tři záběry plavání pod vodou po odrazu od stěny (4, 5, ...)
- kdo doplave nejdál na 3 záběry pod vodou (4, 5, ...)
- plavání pod vodou na určenou vzdálenost
- plavání pod vodou se změnami směru
- plavání pod vodou s obrátkou

Lovení předmětů

Popis:

Předměty lovíme z různých hloubek v závislosti na výšce a věku plavců a samozřejmě také v závislosti na stupni osvojení základních plaveckých dovedností. Při lovení využíváme již známé techniky potopení a plavání pod vodou. Postupně zvyšujeme nároky - hloubka vody, kombinace s jinými dovednostmi apod.

Prostředky:

- lovení 1 předmětu
- lovení 2 a více předmětů
- lovení více předmětů v určeném pořadí
- lovení po skoku do vody
- lovení po pádu vzad

Šlapání vody

Popis:

Tímto pojmem obecně označujeme udržování plavce na hladině ve svislé poloze na jednom místě bez lokomoce vpřed nebo vzad. Využíváme jednak ploutvových pohybů rukama a pohybů nohama, zvláště i v jejich souhře. Šlapání vody se využívá v dalších plaveckých sportech - vodní pólo, synchronizované plavání. Tuto dovednost nacvičujeme rovněž z bezpečnostních důvodů - využíváme ji při náhlé indispozici plavce (loknutí vody, křeč) a je rovněž součástí záchranných komplexů

Prostředky:

- sebezáchovná poloha - vznášení na hladině ve svislé poloze, pohled očí ke stropu (viz kapitola Základní plavecké dovednosti, tady tento prvek připomínáme z "technických" důvodů, nejedná se o šlapání vody)
- kraulové nohy ve větším rozsahu a velmi uvolněně, paže v upažení, rukama píšeme osmičky na hladině (tzv. sculling)
- prsové nohy, sculling rukama
- prsové nohy střídavě (spíše kroužení od kolen, záběrové plochy jsou vnitřní nártý a vnitřní bérce), sculling rukama
- šlapání vody výše uvedenými technikami s jednou paží nad vodou
- šlapání vody výše uvedenými technikami s oběma pažemi nad vodou
- šlapání vody se zátěží

Plavání ve ztížených podmínkách

Popis:

Plavání různými plaveckými způsoby spojené s plaváním pod vodou, potopením, lovením předmětů atd. v modifikovaných podmínkách. Při změně podmínek postupně zvyšujeme nároky - např. zvýšením odporu.

Prostředky:

- plavání s předmětem v rukách, na hlavě
- plavání v oblečení
- plavání v oblečení a s předmětem v rukách)
- plavání ve dvojicích
- nácvik záchranných prvků v oblečení

Modifikované (odvozené) plavecké způsoby

Popis:

Používá se rovněž pojem nezávodní plavecké způsoby. V minulosti se však těmito způsoby běžně plavalo i v závodním plavání. Dnes je užíváme zejména jako součásti záchranného plavání a záchranných komplexů.

1. Bok:

Plavecký způsob prsa v poloze na boku. Paže zabírají prsově, ale víc doširoka a proti sobě, horní nohou provádíme záběr chodidlem a vnitřním nártem, spodní nohou záběr od kolene vnějším nártem.

2. Základní znak:

Plavání v poloze na zádech. Paže přenášíme z připážení současně horním obloukem do vzpažení, záběr nataženými pažemi podél těla opět do připážení. Nohama prsový záběr, provádíme ho po dokončení záběru pažemi nebo při přenosu paží do vzpažení.

Kombinované plavecké způsoby

Popis:

Kombinace plaveckých způsobů. Využívá se ve zdokonalovacím výcviku jako prostředek rozvoje koordinace pohybů a v dalších plaveckých sportech (vodní pólo, synchronizované plavání).

Prostředky:

- kraulové nohy, prsové paže
- prsové nohy, kraulové paže, souhra s dýcháním přes jeden kop nohama nebo přes dva kopy
- delfíní vlnění, kraulové paže

- prsové nohy, znakové paže
- plavání plaveckým způsobem prsa na zádech

Skoky do vody

Popis:

Ve zdokonalovací výuce navazujeme na základní skoky a pády ze základních plaveckých dovedností, cílem by mělo být zvládnutí skoku po hlavě (šipka).

Zásady pro nácvik:

- důležitá je organizace z hlediska bezpečnosti
- skáčeme buď proudově za sebou, každý žák vždy na pokyn učitele, nebo v řadě vedle sebe všichni najednou na povel učitele
- při skocích nazad a s přetáčením je třeba zaručit eventuální pomoc, učitel stojí předem nebo bokem k začátečníkovi
- při pádech a skocích popředu dbáme na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu (proti uklouznutí)
- při pádech a skocích pozadu musí přes okraj bazénu přesahovat paty, POZOR - pohled musí směřovat přímo před sebe, nikoliv na nohy (pád hlavou na okraj bazénu)
- **při nácviku skoků po hlavě využíváme prostor bazénu z minimální hloubkou 1,5m**
- **nikdy neskáčeme po hlavě do obruče ležící na hladině**

Prostředky:

- pády vpřed a vzad a naskočený kotoul ze základních plaveckých dovedností
- skok po nohách s připažením (panáček)
- skok po nohách s připažením a s obratem
- skok po nohách skrčmo (kufr)
- skok po hlavě ze dřepu ze břehu, který je v rovině s hladinou
- skok po hlavě z předklonu ze břehu, který je v rovině s hladinou
- skok po hlavě ze sedu ze břehu, který je výše než hladina
- skok po hlavě ze dřepu ze břehu, který je výše než hladina
- skok po hlavě z předklonu ze břehu, který je výše než hladina
- skok po hlavě z předklonu ze startovního bloku
- skok po nohách z vyšších můstků (dle možností) - 1m, 3m
- skok po hlavě z vyšších můstků - 1m

Čerpáno z:

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