

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Plavecké dýchání

Schválil:

Luboš Kracík

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

PLAVECKÉ DÝCHÁNÍ

Nácvik úplného výdechu do vody má význam pro pozdější plavecké dýchání. Málo zkušený plavec většinou zadržuje pod vodou dech. Uvědomělý výdech se musí učit, a často i procvičovat. Funkčním účinkem dýchání je posilování dýchacích svalů a zdokonalení respiračních funkcí.

1. Technika provedení plaveckého dýchání

Plavec se nadechne, zadrží dech, vydechne a okamžitě následuje nádech.

- nádech prováděn výhradně ústy
- výdech prováděn ústy a nosem proti odporu vody, trvá déle, začíná pod hladinou a je ukončen v okamžiku, kdy se ústa dostanou k vodní hladině

2. Nácvik a prostředky plaveckého dýchání

Nácvik začínáme formou jednoduchých cvičení, která pro děti mohou být hrou. Usilujeme o hluboký vdech a plynulý úplný výdech, postupně navozujeme určitý režim dýchání prostřednictvím počítání a říkadla, která v určeném momentu nutí k potopení a výdechu. Výdech do vody by měl být nacvičován v klidném, pomalém režimu. Usilujeme o zrakovou kontrolu, po vynoření se snažíme bránit okamžitému vytírání očí a vytřepávání vody s uší tím, že volíme pohybový úkol zaměstnávající ruce začátečníka, vodu necháváme volně stéci po obličeji.

Prostředky jsou výklad, ukázka a cvičení.

3. Metodika plaveckého dýchání v narůstající složitosti

- dýchání nad hladinou s potopeným hrudníkem (voda „tlačí“, vdech je ztížen, výdech usnadněn, tendence ke zvyšování dechové frekvence, mělkého dýchání), nácvik klidného dýchání
- výdech do hladiny ústy (čeření hladiny)
- výdech do vody v dlaních s potopením úst, eventuálně nosu
- krátký výdech, se snahou o úplný výdech, srozumitelným požadavkem může být prudký výdech (vše naráz), potopení úst vertikální (podřepem), horizontální (předklonem hlavy)
- krátký úplný výdech spojený s potopením celé hlavy
- výdech pod vodou ústy i nosem
- potopení a výdech spojen se zrakovou kontrolou pod vodou
- postupný prohloubený výdech do vody
- opakovaný výdech do vody
- režim výdechu (zadržení dechu, postupný, kontrolovaný výdech) spojený se splývavou polohou, s přetáčením kolem podélné nebo příčné osy
- rytmizovaný výdech
- intenzivní vdech a kontrolovaný postupný výdech, opakovaně, řízeně
- dosažení kontrolovaného dýchání (krátký vdech těsně u hladiny a prohloubený výdech do vody)

4. Chyby plaveckého dýchání a jejich odstranění

- povrchní dýchání – hlava je stále nad hladinou, při výdechu se pouze předklání („zobání“), pro odstranění nacvičujeme dýchání s postupným potápěním celé hlavy(po ústa, nos, oči, temeno)
- neúplný výdech do vody – dokončení výdechu až po vynoření nad hladinu, odstranění nacvičujeme postupným prodlužováním výdechové fáze pod vodou (využit počítání apod.)

5. Hry pro nácvik plaveckého dýchání

Jejich úkolem je vytvořit základy techniky plaveckého dýchání s důrazem na dlouhý a úplný výdech ústy i nosem do vody. Pohybovým obsahem her jsou různé dovednosti spojené s intenzivním výdechem do vody. Dominují imitační cvičení.

- horká polévka – děti nabírají do spojených dlaní vodu, kterou vyfukují
- horká kaše – děti se potopí po bradu do vody, foukáním chladí horkou kaši
- zaháněná foukáním – děti nabírají do dlaní vodu a vyfukují ji do obličeje druhého, kterého se tím snaží zahnat
- zaháněná plovoucích hraček – děti se snaží foukáním zahnat pingpongový míček (nafukovací hračku apod.) co nejdále
- napodobivé výdechy – koník odfrkne, vítr zahučí, siréna zahouká, zaměstnáváme ruce (zatleskáme, držíme se za ruce, chytíme za uši apod.)
- výdechy do vody – do ležící obruče, proti stěně bazénu
- autička – deska = auto, míček = náklad, děti vezou náklad na desce a troubí do vody
- vodník – děti se potopí pod hladinu, vytáhnou paži z vody, hrozí prstem a pod vodou vydechují (bublínky = dušičky)
- kosení obilí – děti stojí v kruhu, cvičitel napjatou paží nad hladinou pokosí vše, co se nepotopí
- horké vřídlo – děti utvoří sevřený kruh a všechny současně vydechují, vytváří „horké vřídlo“
- pumpy – dvojice stojí proti sobě, vzájemně se drží za ruce, střídavě se potápějí a vydechují
- žebříček – dvojice utvoří spojením rukou žebřík, děti podplouvají jednotlivé příčky a vydechují
- válení sudů u stěny bazénu, kotouly
- bába s nůží – dvojice zády k sobě, zaklesnou se lokty, jeden se předkloní do vody = výdech, druhého zvedne nad hladinu

6. Cvičení pro zdokonalení plaveckého dýchání

Hry jsou přípravou k osvojení si návyku opakovaného rytmického dýchání, které později provádíme úkolově s postupným zvyšováním počtu dechových cyklů. Cílem tohoto cvičení je pozdější využití jako trvalé součásti souhry daného plaveckého způsobu.

- rytmické dýchání u stěny – žáci čelem ke stěně, drží se za okraj bazénu a provádějí opakovaně a rytmicky nádech nad hladinou a výdech do vody (ponor alespoň po temeno), úsilí žáka se projeví intenzitou víření vody na hladině nad hlavou žáka, opakovat 5-10x
- výdechy na mělčině – nádechy těsně nad vodou pootočením hlavy na stranu, výdech do vody, opakovat 5-10x



- chůze ve vodě, horní polovina trupu předkloněná, ruce nad hýžděmi, obličej potápíme pod vodu, vydechujeme při pootočení hlavy doprava nebo doleva (zjistíme stranu, na kterou se nám lépe nadechuje).

Čerpáno z:

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