

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Technika plaveckého způsobu znak

Schválil:

Luboš Kracík

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

TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK

Popis šestiúderové souhry:

Tělo zaujímá polohu na zádech, práce paží a nohou je rovnoměrně střídavá a cyklická, na jeden cyklus paží navazuje šest kopů nohama, na začátek záběru jedné paže se váže kop vzhůru nesouhlasnou nohou.

Popis jednotlivých prvků souhry:

I. POLOHA TĚLA

Tělo zaujímá polohu na zádech, ramena jsou výš než boky, malé vysazení v bocích není závadou, náběhový úhel je větší než u kraulu, tj. 5-10°, větší úhel náběhu vyplývá z práce nohou, které působí hnací silou především při kopu směrem nahoru, rozkvytí ramen kolem podélné osy v rozmezí 20-40°, umožňuje záběr vedle těla pokrčenou paží po nejvýhodnější dráze a zároveň uvolněný přenos druhé paže, poloha hlavy je nejstabilnější, ovlivňuje polohu celého těla, je dána směrem pohledu očí, který má směřovat téměř kolmo vzhůru.

II. POHYBY PAŽÍ

V průběhu jednoho cyklu paží provede plavec jeden záběr pravou a jeden záběr levou paží. Paže zahajuje přenos v připázení, první jde z vody rameno, pak natažená paže hřbetem ruky vzhůru, paže vstupuje do vody malíkovou hranou ruky ve vzpažení na šířku ramen. Záběr zahajuje pohyb dlaně, dráha paže při záběru pod vodou opisuje esovitou křivku s vysokou polohou lokte po celou dobu záběru.

IIA. Souhra obou paží

Souhra paží je jiná než u kraulu, je způsobena delší mezizáběrovou přestávkou. Její příčinou je delší fáze vytažení, která je způsobena zasouváním protilehlé paže do vody. Tím dochází k překrývání dvou brzdících fází.

Fáze:

- 1.) Zasouvání s vytažením
- 2.) Přitahování s přenášením
- 3.) Odtlačování s přenášením
- 4.) Dvojitá opora

IIB. Pohyb jedné paže

Fáze:

- 1) Přípravná fáze (A-B) - začíná zasunutím končetiny do vody malíkovou hranou ve vzpažení vně, převažuje pohyb vpřed nad pohybem dolů, svaly provádějící záběr jsou uvolněné
- 2) Přechodná fáze (B-C) - je charakteristická ostrou změnou směru pohybu ruky a předloktí, převažuje svislá složka pohybu, vytvářejí se podmínky pro záběr, získání opory o vodu nastavením dlaně a předloktí směrem vzad
- 3) Záběrová fáze (C-D) - končetina se začíná ohýbat v lokti, zároveň se ramena vychylují kolem podélné osy těla na stranu zabírající paže, ruka se pohybuje směrem nazad a nahoru, celá dráha dlaně je esovitá, záběr je zrychlený s ostrou koncovkou
 - a) fáze přitahování - končí u osy ramenní, kde ruka dohání loket a dostává se prsty nejbližší k hladině, úhel ohnutí v lokti je 80-110°, také rozkvytí těla kolem podélné osy je největší

b) fáze odtlačování - ruka se pohybuje vzad a dolů, tím zvedá rameno a umožňuje přetočení těla kolem podélné osy

4) Ukončení záběru a přenos – ukončení záběru do natažené paže pohybem dlaně vzad a dolů, přetáčením osy ramenní se dostává natažená paže z vody ramenem až po uvolněné zápěstí, pohybuje se relaxovaná do předpažení a vzpažení, první jde do vody malíček

III. POHYBY NOHOU

Jsou podobné kraulovému kopu, jenom hnací síla se vytváří hlavně během kopu směrem vzad a nahoru. Nohy pracují střídavě, vlnivý pohyb vychází z kyčlí, jde přes koleno na kotníky s nártou vytočenými palcem dovnitř, záběrové plochy jsou vnější nártou. Převážně se plave šestiúderovým znakem. Na jeden cyklus paží navazuje šest kopů nohou.

IV. DÝCHÁNÍ

Nádech se provádí během mezizáběrové přestávky, výdech v průběhu záběru ústy i nosem.

Čerpáno z:

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