

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Znak

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik', written in a cursive style.

POČÁTEČNÍ NÁCVIK STŘÍDAVÝCH PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ - KRAUL, ZNAK

Ve výuce kraulu a znaku v základním plaveckém výcviku využíváme jejich jednoduché pohybové struktury. V hrubé podobě je tato založená na koordinaci střídavých pohybů paží a nohou ve stabilní - klidné poloze, kde hlavní hnací silou jsou paže (70-90 %). Z těchto důvodů používáme v úvodní části výuky plaveckých způsobů kraul a znak **komplexní metodický postup**, který je zaměřen na zvládnutí výše popsané hrubé podoby těchto plaveckých způsobů a díky podobné pohybové struktuře zde navíc funguje kladný přenos získaných dovedností z jednoho plaveckého způsobu na druhý (střídavé pohyby nohou – stejná záběrová plocha, stabilní splývavá poloha, střídavé pohyby paží s pozdějším využitím rozkyvu ramen kolem podélné osy). V této fázi výuky je důležité, zvláště u starších neplavců **zdůrazňovat, že nejde o finální podobu těchto plaveckých způsobů, ale pouze o jejich průpravu**. Zkvalitňování techniky obou plaveckých způsobů je otázkou až navazujícího zdokonalovacího plaveckého výcviku s použitím kombinovaného metodického postupu.

Po začátečním zvládnutí základních plaveckých dovedností (2–4 hod) je možné zahájit **nácvik střídavých pohybů nohou** v obou polohách (kraulové nohy nejdříve se zadržným dechem, později s nádechem do strany). Neplavci se touto jednoduchou lokomocí uvedou do pohybu hned v začátku plavecké výuky, tím vzrůstá jejich **motivace** a sebevědomí.

V této fázi je vhodné ke střídavým pohybům nohou **přidat střídavou práci paží** s důrazem na její hlavní podíl na hnací síle. Úvodní průprava na suchu (střídavé kroužení pažemi vpřed a vzad ve stoji, v bočné rovině a v předklonu střídavé kroužení vpřed s klidnou polohou hlavy a pohledem upřeným do jednoho místa) je potřebná a dobře přenosná do vody.

Před prvními pokusy o základní kraul a znak je důležité vytvořit u neplavců správnou pohybovou představu, vytvořit vhodné podmínky pro první pokusy (individuální přístup, krátké úseky, okamžitá zpětná vazba), a vytvořit podmínky pro současný nácvik obou plaveckých způsobů (plavání v řadách – až doplave jedna řada vyráží na pokyn učitele druhá, například na šířku malého bazénu, tj. 5–8 m, střídání základního kraulu a znaku po 2 až 4 šířkách).

Až v této fázi základního plaveckého výcviku je vhodné zařadit zahájení výuky plaveckého způsobu prsa a prokládat jím pravidelně výuku základního znaku a kraulu.

Další zkvalitňování obou technik je cílem zdokonalovacího plaveckého výcviku. Při dodržování všech metodických zásad (zásada názornosti, postupnosti, soustavnosti...) jde o nácvik prvků (nohy, ruce v koordinaci s dýcháním), technických cvičení (rozloženého plaveckého způsobu – plavání kraulu jednou paží a nohama se zaměřením na koordinaci pohybu paže s dýcháním) a jejich systematické kombinování s pokusy o celkovou souhru. Ve výuce kraulu je **nejobtížnějším uzlovým bodem výuka kraulového dýchání**. Nácvik nádechového pohybu zařazujeme nejdříve do pohybu nohou na obě strany (nádech vytočením ramen a hlavy kolem podélné osy bradou k ramenu s pohledem do strany bez porušení polohy). Po zvládnutí tohoto prvku se snažíme zkoordinovat pohyb paží s kraulovým dýcháním pomocí nácviku technických cvičení a kraulových paží v koordinaci s dýcháním na obě strany.

Jednotlivé prvky, technická cvičení, uzlové body nácviku a jejich kombinace jsou popsány v následujícím textu.

METODIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK

Výchozí úroveň:

Zvládnutí základních plaveckých dovedností, střídavého pohybu nohou (znakové a kraulové nohy) po odrazu od stěny.

Metodický postup:

v základní plavecké výuce komplexní metodický postup, ve zdokonalovací plavecké výuce smíšený metodický postup

Uzlové body nácviku:

1. splývání v poloze na znak po odrazu od stěny
2. znakové nohy se vzpažením jednoruč - obouruč, samostatně bez tažení a nadlehčení
3. první pokusy o znakovou souhru po odrazu - splývání, navázání znakových nohou, přidat paže, současně zdokonalujeme znakové nohy, učíme technická cvičení se zastavením paží v přípravné fázi a v konci záběru a technické cvičení s připážením

Řazení a kombinace prostředků nácviku

I. dílčí cíl:

Osvojení znakové polohy a techniky znakových nohou

Prostředky:

1. ukázka

- v souhře, jako samostatný prvek, na suchu se stručným popisem

2. průprava

- vzpor vzadu v sedě na okraji bazénu, nohy jsou po kolena ve vodě a provádí střídavé vlnivé pohyby s impulsem od kyčlí a špičkami vytočenými k sobě
- na suchu - znakové nohy v sedě na zemi

3. nácvik znakových nohou ve vodě

- znakové nohy s různou polohou paží, znakové nohy po splývání, s a bez desky, začínáme krátkými úseky

A) Cvičení pro základní plaveckou výuku

- ve dvojicích, s nadlehčením dlaní pod hlavou a následným tažením cvičitelem (nadlehčování postupně snižovat)
- s malou deskou pod hlavou (nevýhodou je narušení správné znakové polohy)
- plavání ZN po splývání s pažemi v připážení nebo s deskou na břicho (přitažení břicha k desce)
- plavání ZN po splývání s deskou ve vzpažení jednoruč, druhá paže volně připáжена (střídavě pravá, levá paže)
- plavání ZN po splývání s deskou ve vzpažení
- to samé bez desky, kde malíková hrana vzpažené paže je ve vodě a naznačuje začátek

záběru, druhá paže je v připážení dlaní ke dnu v poloze konce záběru
- plavání ZN s pažemi ve vzpažení, ruce spojené dlaněmi vzhůru

B) Rozšiřující cvičení

- ZN (KN) na pravém nebo levém boku se spodní paží ve vzpažení a horní v připážení,
- ZN (KN) na boku po splývání a odrazu pod vodou
- ZN se střídavě jednou paží předpaženou (je zastavena v přenosu), druhá je v připážení nebo ve vzpažení,
- znakové nohy s deskou jako zátěží:
 - a) v předpažení obouruč
 - b) ve vzpažení těsně nad hladinou obouruč
 - c) v připážení povýš deska nad pánví
- ZN v hloubce ve svislé poloze (paže v upažení na hladině, v připážení a ve vzpažení) s cílem udržet hlavu nad vodou účinným záběrem nohou

Kontrola:

Žák uplave určenou vzdálenost (min. 25m) správnou technikou ZN, s pažemi ve vzpažení a ve správné **znakové poloze**.

Chyby:

A) chyby v pohybu dolních končetin vyplývající z chyb v poloze

- hlava neleží uvolněně ve vodě (na pažích) s pohledem kolmo nahoru, ale je v předklonu, nebo sice leží na vodě, ale není zanořena po uši a krční svalstvo je zbytečně napnuté - kolena dostávají nad hladinu
- poloha trupu je příliš vysazena v pase (žák „sedí ve vodě“) - kop vedený "jako šlapání na kole", přitažené nártý k bérčům (fajfky) - pedálový pohyb - kolena dostávají nad hladinu
- poloha je příliš prohnutá - hlava je v záklonu, pánev a nohy padají ke dnu - slabý hmitavý kop vedený pouze od kolen - nártý jsou hluboko

B) chyby v pohybu dolních končetin

- neuvolněně příliš napnuté špičky a tím celé končetiny,
- nohy jsou ohnuté v kotnících - palce jsou přitaženy k bérči
- špatné vytočení palců a nártů - při ukončení záběru jdou palce od sebe,
- využívání vnitřních nártů jako záběrových ploch - „prsové fajfky“ - malé střídavé prsové záběry vedené od kolen
- pohyb je vedený pouze od kolen směrem dolů, ne vzhůru k hladině

Oprava chyb

- zopakování správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- zaměření zpětné vazby na individuální chybu
- polohování nohou (nártů), i vedený pohyb celých dolních končetin: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“

II. dílčí cíl:

Osvojení techniky znakových paží je vzhledem k použití komplexního metodického

postupu identické s výukou a zvládnutím základní znakové souhry.

Prostředky:

1. ukázka

- v souhře s popisem

2. průprava na suchu

– střídavé kroužení paží vpřed a vzad v bočné rovině s využitím pohybů ramen kolem podélné osy těla

3. nácvik znakových paží ve vodě

- po zvládnutí znakových a kraulových nohou plaveme první pokusy o základní souhru (vrtuli) v poloze na břiše a na zádech, začínáme krátkými úseky

Průpravná cvičení:

- kroužení pažemi, nácvik začátku a konce záběru

- mírný stoj rozkročný – kroužení v bočné rovině vpřed a vzad střídavě L a P paží

- v leže na zvýšené podložce lavička - schod (rameno přes okraj) pažemi jednou a následně druhou paží s dlaněmi vytočenými ven

Nácvik pohybu horních končetin a znakové souhry

1. na suchu

- v mírném stoj rozkročném pohyb jediné, pak druhé paže

- v mírném stoj rozkročném střídavě navazující pohyby obou paží s důrazem na správné provedení pohybu

- vleže na okraji lavičky, záběr jednou paží (vedený, samostatný, s odporem)

2. nácvik znakových paží ve vodě - po zvládnutí znakových nohou plaveme první pokusy o základní souhru (vrtuli)

A) průprava v klidu

- podélně s krajem bazénu, jedna ruka položena podélně v připažení ve žlábků (na kraji bazénu), druhá cvičí záběr

- plavání pažemi závěsem nohama u stěny

B) za pohybu - (rozšiřující cvičení pro zdokonalovací plaveckou výuku) po zvládnutí průpravného základního znaku a kraulu (vrtule)

- s použitím technických cvičení - důraz na bezchybnou práci paží již s využitím pohybu ramen kolem podélné osy, kde rameno přenosové paže se dostává nad vodu a rameno záběrové paže je pod vodou, v začátku a konci záběru se ramena vyrovnávají, nohy udržují polohu

Tato technická cvičení střídáme s plaváním samotných znakových paží a s pokusy o souhru:

- technické cvičení se zastavením jedné paže v přípravné fázi záběru a druhé po ukončení záběru

- znaková souhra s důrazem na správnou koordinaci paží

- technické cvičení s připažením - opakovaně plave pouze jedna paže s důrazem na správný časoprostorový průběh záběru, druhá je volně připažena

- technické cvičení dobihačka - paže se střídají u těla s důrazem na správný časoprostorový průběh záběru

- znakové paže s malou deskou nad koleny a fixací se stejným zaměřením, ale v koordinaci obou paží

- znakové paže s malou deskou nad koleny a fixací se stejným zaměřením, ale v koordinaci obou paží
- znaková souhra s důrazem na správný časoprostorový průběh záběru

Kontrola:

Žák uplave správnou technikou minimálně 25 m s deskou nad koleny.

Chyby:

V práci paží je nutno chápat jako důsledek porušení principů a zákonů biomechaniky plavání a ne izolovaně. Chyby v poloze jsou příčinou chyb v pohybu paží a nohou, chyby v přenosové fázi paží vyvolávají podstatné chyby v záběrové fázi a naopak.

A) chyby v přenosové fázi

- paže jsou přenášeny pokrčené v lokti až do začátku záběru - začátek záběru umístěný přes podélnou osu
- paže jsou přenášeny neuvolněné, jsou stále napnuté
- paže jsou přenášeny přes podélnou osu těla
- paže jsou přenášeny příliš bokem vzdálené od podélné osy - žák nevyužívá pohyb ramen kolem podélné osy

B) chyby v záběrové fázi

- záběr je zahajován loktem (ne dlaní a předloktím) - poloha nízkého lokte, se začátkem přes podélnou osu
- záběr je prováděn napnutou paží - do zapažení - záběr směřuje nejdříve směrem ke dnu a potom zespoda nahoru
- záběr je prováděn napjatou paží do strany, do upažení - záběr směřuje nejdříve směrem do strany a potom ke stehnu

C) chyby v časovém průběhu celého pohybového cyklu paží

- nepravidelná práce paží
 - nejčastěji se u začátečníků paže dobíhají v konci záběru
 - důraz na zahájení záběru - záběr je utržený nejrychlejší na svém začátku
 - změna v plynulosti přenášení paže
 - zpomalování pohybu paže před začátkem záběru - důsledkem je potápění hlavy
 - zrychlování pohybu paže před začátkem záběru - důsledkem je pohyb hlavy nahoru
- Důsledek je u obou chyb stejný: rozkývání polohy hlavy ve směru nahoru dolů a ztráta plynulého působení hnací síly.

Oprava chyb

- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- u chyb způsobených chybnou polohou znovu usměrnění polohy očí (pohled kolmo nebo mírně šikmo na strop s bradou lehce přitaženou ke krku a s ušima ve vodě)
- u chyb vyplývajících z nevyužívání pohybu ramen kolem podélné osy znovu vysvětlit účel tohoto pohybu
- oprava přenosu (horním obloukem) a záběru (v bočné rovině - vedle těla pod hladinou) - návrat k průpravě na suchu (kroužení pažemi), možno použít vedený pohyb
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“

- polohování - vedený pohyb paže
 - technické cvičení se zastavením jedné paže v přípravné fázi záběru (ve vzpažení) a druhé po ukončení záběru - je zaměřené na odstranění dobíhání paží v konci záběru
 - technické cvičení s připažením a se vzpažením jsou zaměřená na odstranění chyb v pohybovém cyklu jedné paže (v záběrové, přenosové fázi)
- Tato technická cvičení je nutné prokládat plaváním samotných Z paží a s pokusy o souhru

III. dílčí cíl:

Osvojení základní znakové souhry – viz předchozí bod.

Prostředky:

1. ukázka a popis

2. **nácvik znakové souhry ve vodě**

- technická cvičení střídáme s plaváním samotných znakových paží a s pokusy o souhru

Chyby:

A) chyby vyplývající z nezvládnutého splývání

- vracíme se k nácviku splývání a nácviku správné polohy u jednotlivých prvků a celé souhry znaku

B) chyby vyplývající z chyb v jednotlivých prvcích

- odstraňujeme chyby v jednotlivých prvcích souhry a pomocí technických cvičení přenášíme jejich správné provedení do souhry

Příklad klasického řetězení chyb u znaku:

Žák "sedí ve vodě": pohled očí nesměruje vzhůru, ale příliš šikmo, téměř vodorovně - chyba v poloze způsobuje:

- chyby v pohybech nohou - kop převážně od kolen nebo „šlapání na kole“ - u obou kolena vylézají z vody
- chyby v pohybech paží - paže jdou do vody pokrčené v lokti, často přes podélnou osu těla, záběr je zahajován loktem a veden s polohou nízkého lokte nebo je zahajován téměř v upažení

Oprava této chyby:

- usměrnění pohledu očí směrem vzhůru, položení hlavy do vody týlem, uvolnění svalstva krku, zvednutí boků k hladině, ukončení kopu palcem a nártem k hladině

C) chyby vyplývají z chybné polohy, které vyvolávají chyby v práci končetin a v jejich koordinaci

- nepravidelnost v práci paží
- dobíhání - zastavování pohybu paží v konci záběru, paže nejsou vůči sobě v úhlu 180°
- vysoká frekvence záběrů na úkor kvality a rozsahu záběru
- hnací síla nohou převažuje nad hnací silou paží (u začátečníků)
- chybná koordinace zrychlovaného záběru paže pod vodou s uvolněním paže při přenosu nad vodou

Oprava chyb

- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- u chyb způsobených chybnou polohou znovu usměrnění polohy očí (pohled kolmo nebo mírně šikmo na strop s bradou lehce přitaženou ke krku a s ušima ve vodě)
- u chyb vyplývajících z nevyužívání pohybu ramen kolem podélné osy, znovu vysvětlit účel tohoto pohybu
- oprava přenosu (horním obloukem) a záběru (v bočné rovině - vedle těla pod hladinou) - návrat k průpravě na suchu (kroužení pažemi), možno použít vedený pohyb
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“

Čerpáno z:

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