

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Technika plaveckého způsobu motýl

Schválil:

Luboš Kracík

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

TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU MOTÝL (DELFIN)

Popis souhry:

Motýlová souhra je charakteristická symetrickými pohyby paží a nohou, které jsou koordinovány základním technickým prvkem, kterým je „delfínové vlnění“. Delfínová vlna prochází celým tělem, zahajuje ji sklopení hlavy pod paže během jejich švihového přenosu bočními oblouky vpřed, přechází na záda, pánev, nohy, které svým druhým kopem a následným koncem záběru paží celý cyklus ukončují.

Podle koordinace práce paží a nohou rozlišujeme:

- složená dvouúderová souhra – závodní plavání
- rozložená dvouúderová souhra – kondiční plavání

Fáze složené dvouúderové souhry:

Účinky hnacích sil paží a nohou se díky vlnění navzájem podporují. První delfínový záběr nohou začíná při zanoření paží do vody, a tím omezuje zpomalení pohybu, neboť paže ještě nepůsobí hnací silou. Druhý delfínový záběr nohou je prováděn při fázi odtlačování a podporuje záběr paží.

1. Ponoření s prvním kopem
2. Přitahování paží a příprava druhého kopu
3. Odtlačování pažemi s druhým kopem - nádech
4. Přenášení paží a příprava prvního kopu

Fáze rozložené dvouúderové souhry:

První delfínový záběr nohou začíná při zanoření paží do vody, pak dochází k zastavení pohybu paží a na konci jejich zastavení pohybu paží na konci jejich přípravné fáze dochází ke druhému silnějšímu kopu. Při záběru paží nohy naopak nezabírají.

1. Ponoření s prvním kopem
2. Zastavení pohybu paží na konci jejich přípravné fáze - prohnutí zad
3. Druhý kop s následujícím záběrem paží
4. Přenášení paží

Popis jednotlivých prvků souhry:

I. POLOHA TĚLA

Trup se v průběhu plavání vlní, vlnění je základním prvkem, začíná od hlavy, prochází celým tělem, koordinuje pohyby nohou a paží, náběhový úhel má 10-30°.

II. POHYB PAŽÍ

Pohyby horních končetin jsou současné a symetrické. Časové a prostorové parametry jejich pohybu jsou závislé na základním koordinačním prvku, kterým je delfínové vlnění. Během jednoho cyklu paže provedou záběr pod hladinou, a švihový přenos bočními oblouky, vzduchem na počátek záběru rozsahem podobný kroulovému cyklu paží.

Fáze:

1. Přípravná fáze - je situován ve vzpažení, přibližně v šíři ramen, dlaně jsou vytočeny vně
2. Přechodná fáze - pohyb dlaní je veden do stran a dolů, paže jsou lehce ohnuty v lokti, cílem je získání opory o vodu

3. Záběrová fáze

a) následuje fáze přitahování, paže se pohybují po obloucích do stran a dovnitř, paže získávají polohu vysokého lokte

b) navazuje druhá fáze odtlačování - postupné natahování paží v loktech, pohyb paží se zrychluje až do ukončení záběru ke stehnům dlaněmi vzad

4. Fáze vytažení - druhý kop a ukončení záběru se spojují v silový impuls, při kterém se dostávají ramena vpřed nad hladinu a lokty vytahují relaxovaná předloktí

5. Fáze přenosu - přenos paží je prováděn švihově ohnutím zad a rameny bočními oblouky, těsně nad hladinou s dlaněmi

III. POHYB NOHOU

Na pohybu nohou se podílí celý trup, je součástí delfínového vlnění plavce, hnací síla vzniká pohybem ploch vnějších nártů a dolních částí bérců směrem dolů, svislé pohyby ramen vyvolávají nesouhlasné pohyby pánve a souhlasné pohyby nohou.

1. kop - zapadá do brzdící, přípravné fáze záběru paží

2. kop - podporuje záběr paží před jeho koncem, a pomáhá tak k obnově maximální rychlosti plavání

IV. DÝCHÁNÍ

Nádech je načasován do fáze vytažení paží a začátku jejich přenosu, výdech je postupný s důrazem na konci záběrové fáze.

Čerpáno z:

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