

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Motýl

Schválil:

Luboš Kracík

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

METODIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU MOTÝL

Výuku motýla zahajujeme nejdříve ve zdokonalovací plavecké výuce po zvládnutí techniky kraulu, znaku a prsou. V případě, že žák nemá zájem a perspektivu navázat výkonnostní etapou tréninku, vyučujeme rozloženou dvouúderovou souhru. Tato není zdaleka tak náročná na vyplavanost, dynamiku a kloubní pohyblivost v pletenci ramenním jako souhra složená. Tuto výhodu umožňuje zastavení paží a uvolnění jejich svalstva a svalstva trupu v přípravné fázi pohybu paží. Pro obě dvě modifikace je podstatné zahájení vlnění sklopením hlavy pod úroveň ramen a tím zahájení nesouhlasných pohybů ramen, pánve a nohou.

Výchozí úroveň:

Zvládnutí základních a rozšiřujících plaveckých dovedností, zvládnutí techniky plaveckých způsobů prsa, znak, kraul, perfektní zvládnutí základních a rozšiřujících plaveckých dovedností.

Metodický postup:

smíšený

Dále rozlišujeme nácvik:

- A. Složené dvouúderové motýlové souhry (závodní plavání)
- B. Rozložené dvouúderové motýlové souhry (pro kondiční plavání)

Uzlové body nácviku:

1. delfínové vlnění pod vodou, skákané delfíny se vzpažením (mělká sinusoida)
2. zvládnutí prvních pokusů o rozloženou dvouúderovou souhru (4-6 cyklů) s důrazem na zvládnutí koordinace vlnění a dvouúderového rytmu
3. zvládnutí rozloženého motýla - technické cvičení motýlové dobíhačky a jeho pomocí zdokonalovat jednotlivé navazující fáze rozložené dvouúderové motýlové souhry

Řazení a kombinace prostředků nácviku

1. A + B stejné: zvládnutí základního prvku - delfínové vlnění pod vodou a na hladině v poloze na břicho, na obou bocích, se vzpažením, připažením, souběžné zvládnutí tzv. „delfíních skoků“ odrazem ode dna s nácvikem motýlového přenosu s navázáním vlnění pod vodou

2. Pro A: technické cvičení s deskou v jedné ruce, druhá ruka provádí motýlový záběr vedle desky, rytmus práce nohou udává vlnění od ramen (hlavy), první kop v přípravné fázi záběru, druhý kop v konci záběru

Pro B: zvládnutí prvních pokusů o rozloženou dvouúderovou souhru (6-8 cyklů), opakovaně 2-4x s aktivním odpočinkem

3. Pro A: zvládnutí pokusů o složenou dvouúderovou souhru (6-8 cyklů), 2x s aktivním odpočinkem, průběžně učíme různá technická cvičení, zdokonalujeme motýlové nohy (delfínové vlnění), nohy kombinujeme se souhrou a technickými cvičeními s aktivním odpočinkem pro udržení techniky (např. 25 delfínové nohy – 25 souhra – aktivní odpočinek, 25 technické cvičení – 25 souhra – aktivní odpočinek)

1. dílčí cíl:

Osvojení delfínového vlnění

Prostředky:

1. [ukázka](#) v souhře – jako samostatný prvek, se stručným popisem

Komentář:

- vlnění je základním prvkem delfínové souhry, koordinuje a spojuje práci paží a nohou, vlna vychází od hlavy, krční páteře, přes celé tělo až k nohám

2. **průprava na suchu**

jen orientačně ve vzporu klečmo - sklopit hlavu nahrbit, zvednout hlavu prohnout - „kočičky“ = rozhýbání krční a hrudní páteře

3. **nácvik vlnění ve vodě**

- delfíní skoky se vzpažením - mělká sinusoida - ohnutím zad nad hladinou a prohnutím pod hladinou, s hlavou neustále pod rameny vyjet na hladinu (v případě hloubky po prsa)
- za pohybu - vlnění pod vodou, v poloze na břicho, na boku, s připažením, se vzpažením s hlavou neustále pod rameny
- vlnění - delfínování po hladině se zadržným dechem bez desky
- vlnění - delfínování po hladině s deskou
- delfíní skoky se vzpažením a navázáním vlnění pod hladinou (hlídat vyrovnaný pohyb hlavy nahoru i dolů)

Chyby

- hlava se dostává nad ramena - nevede vlnu
- pohyb vychází pouze z kolen - chodidla a kotníky se někdy dostávají nad hladinu
- chodidla jsou vytočena opačně - paty k sobě, špičky od sebe - prsový kop (v obou nebo v jednom ze dvou kopů) - záběrovou plochou je vnitřní nárt,
- místo vlnění trupu a paží se plavec pouze vysazuje v pase - převažuje pohyb dolů - ohnutí
- nohy jsou při záběru příliš od sebe
- malý rozsah pohybu nohou ve vertikální rovině

Oprava chyb

- zopakování správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře o poloze hlavy a pohybu hrudní páteře, pánve a dolních končetin
- polohování nohou (nártů), celých dolních končetin: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu

2. Dílčí cíl:

Osvojení techniky delfínových paží - nacvičujeme je na základě koordinace s delfínovým vlněním (ve zdokonalovací plavecké výuce se samotné delfínové paže neplavou, plavou se jen v rámci technických cvičení a v průpravě - delfíní skoky)

Prostředky:

1. [ukázka](#) v souhře:

pro A: v technickém cvičení

pro B: v průpravném cvičení na suchu s popisem

Komentář:

v praxi ukázkou doprovodit popisem, důraz na koordinaci pohybu paží a hlavy (nádech) - využíváme lehkého prohnutí zad při nádechu a ukončení záběru, přenos paží je prováděn švihově ohnutím zad a rameny bočními oblouky, těsně nad hladinou s dlaněmi vytočenými vzad.

2. **průprava na suchu**

- soupažné boční kroužení vpřed i vzad, bez a s výskokem, v předklonu
- napodobení delfínových paží v předklonu (imitace pohybu hlavy v koordinaci s přenosem)

3. **nácvik delfínových paží v mělké vodě (po hrudník) v závislosti na pohybu hlavy, krční a hrudní páteře, zad, pánve (v hloubce po prsa)**

- na místě, za chůze - pro zvládnutí efektivního přenosu a koordinace pohybu
- delfíní skoky s nácvikem koordinace pohybu hlavy a delfínových paží
- nácvik přenosu (ve vodě po hrudník za chůze) od konce záběru do poloviny přenosu na dva až tři kroky se sklopením hlavy - obličej do vody, lehký odraz z nohou se sklopením hlavy - pod paže, ohnutí zad - pokračování přenosu bočními oblouky mezi ramena - zanoření těla do vody - zadek k hladině - jeho prohnutí - využití vztlaku - vyjetí

Chyby

- paže se nepřenáší švihově se sklopením hlavy a ohnutím zad
- paže ukončují záběr na úrovni ramen – zkracování záběru
- dopředu se nepohybují bočními oblouky, ale přímo předloktím napřed
- začátek záběru je směřován ke dnu
- záběr je vedený s polohou nízkého lokte

Oprava chyb

Použitá technická cvičení střídáme s plaváním krátkých úseků s pokusy o souhru.

- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- u chyb způsobených absencí delfínové vlny se vrátíme k technickým cvičením (především k motýlové dobíhačce s nádechem dopředu) se zaměřenou koncentrací pouze na důsledné zahájení vlny a její dokončení prohnutím těla a jednu z výše uvedených chyb
- u chyb v pohybu paží používáme především technické cvičení se vzpažením nebo připažením, kde jedna paže zabírá nepřerušovaně se zaměřenou koncentrací pouze na jednu chybu, například v záběru nebo v přenosu, možno použít vedený pohyb
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu : „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“

3. dílčí cíl:

Osvojení delfínové souhry

Prostředky:

1. [ukázka](#) složené a rozložené delfínové souhry

Pro A: technické cvičení - deska v jedné ruce, s vlněním od hlavy v koordinaci s prvním kopem v přípravné fázi záběru a druhým hnacím kopem v odtlačovací fázi záběru a bočním přenosem

Pro B: rozložená dvouúderová souhra s čekáním - zastavení pohybu paží v přípravné fázi záběru s hlavou pod rameny

2. průprava

Nácvik na suchu - je zaměřený na nácvik rytmu rozloženého dvouúderového motýla:

Komentář: stoj rozkročný, předklon, přenos paží bočními oblouky ohnutím zad do vzpažení - jejich zastavení - první nohy - hlava pod rameny - prohnout - druhé nohy - hlava se teprve zvedá nahoru - záběr, opakovaně

Nácvik ve vodě

Komentář: skočený delfíní skok s přenosem, navázání 1-2 cyklů rozložené dvouúderové souhry

Pro A:

- první pokusy o složenou souhru se zadržným dechem, 3-4x
- první pokusy s nácvikem koordinace vlny, delfínových paží a dýchání

Pro B:

- první pokusy o rozloženou souhru, 2-3x
- nácvik technického motýlového cvičení - motýlové dobíhačky (zastavování - potkávání paží v přípravné fázi záběru, která umožňuje daleko kontrolovanější pohyb hlavy, zad, jedné paže, pánve a nohou)

3. plavání krátkých úseků

6-8 cyklů nebo maximálně úsek 12,5 m s korekcí a s aktivním odpočinkem

Chyby v souhře:

Nejčastější příčinou je fixovaná poloha hlavy na hladině nad rameny, nebo její nedostatečný pohyb, důsledkem je nejčastěji nezvládnutá technika vlnění, a tím koordinace pohybů paží a nohou nebo úplná absence vlnění a následuje tzv. řetězení chyb.

- pohyby paží a nohou nejsou koordinovány vlněním
- absence vlny jako koordinačního prvku způsobuje oddělené neefektivní plavání paží a nohou zvláště, je nejčastěji způsobena fixovanou polohou hlavy na hladině nad rameny, nebo její nedostatečný pohyb
- vynechání jednoho kopu
- zařazování dalších kopů mimo dvouúderovou koordinaci
- špatně načasovaný nádech
- plavec se vodou nepohybuje vlnou a zvětšuje celkový záporný odpor a rapidně snižuje hnací sílu
- kop pouze od kolen
- přenos není švihový, ale vedený, záběr bývá ukončen na úrovni ramen a paže se dopředu pouze natahují
- plavec v jednom ze dvou kopů používá prsový záběr nebo kraulové střídavé zakopání

Oprava chyb

- zopakování správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře zaměřeného na zahájení vlny pohybem hlavy, krku a zad

- u chyb způsobených absencí vlnění - znovu usměrněním pohybu hlavy během přenosu pod ramena a pohled očí (pohled kolmo nebo mírně šikmo za sebe na dno)
- oprava chyb pomocí technického motýlového cvičení - motýlové dobíhačky (zastavování - potkávání paží v přípravné fázi záběru, která umožňuje daleko kontrolovanější pohyb hlavy, zad, jedné paže, pánve a nohou)
- oprava přenosu (první jde z vody rameno a loket, loket se pohybuje vpřed a nahoru, paže se přenáší švihově, ohnutím zad bočními oblouky těsně nad hladinou s relaxovaným předloktím a dlaněmi otočenými vzad, první jdou do vody prsty s dlaněmi vytočenými mírně ven) - návrat k průpravě v mělké vodě
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu: „takhle to plaveš ty chybně a takhle je to správně“
- u chyb v pohybu paží používáme především technické cvičení se vzpažením nebo připažením, kde jedna paže zabírá nepřerušovaně a druhá je v klidu se zaměřenou koncentrací pouze na jednu z výše uvedených chyb chybu, například v záběru nebo v přenosu, možno použít vedený pohyb

Čerpáno z:

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