

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Problematika didaktiky plavecké techniky kraul pro posluchače UK FTVS

Irena Čechovská, Jitka Pokorná

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. Didaktika plavecké techniky kraul pro posluchače UK FTVS. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů III* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. Praha : KPS FTVS UK, 2003. s. 67-72. ISBN 80-246-0637-2.

Struktura:

- 1) Filosofie výuky
- 2) Prezentace plaveckého způsobu a výklad techniky
- 3) Metodický postup při výuce
- 4) Zásadní chyby a jejich náprava
- 5) Zápočet 50 m a 400 m volný způsob – požadavky pro splnění zápočtu

1) Filosofie výuky

Obsah výuky je zaměřen do dvou vzájemně se prolínajících se rovin → na základě učení a zdokonalování vlastní techniky u studentů poskytnout a demonstrovat zásady didaktiky a motorického učení v plavání (při výuce plavecké techniky kraul) – tzn. metody, postupy, organizace.

Toto pojetí je nutné uplatňovat od počátku výuky se zdůrazněním tohoto aspektu samotným studentům.

2) Prezentace plaveckého způsobu a výklad techniky

Úvodní prezentace posluchačům poskytne (celková charakteristika techniky kraul):

- objasnění vztahu pojmu „volný způsob“ a „kraul“
- zdůvodnění přístupu k výuce kraulu jako prvního plaveckého způsobu -

možnost odstranění špatných stereotypů, příprava na zápočtový požadavek 1. semestru (dříve 50 m kraul v požadovaném limitu (Ž – 0:47,0 s; M – 0:42,0 s), dnes 200 m kraul) – /strategie zvládnutí zápočtu, nutnost přípravy s cílem fixace prvků požadované techniky; technika kraul

v dalších zápočtových požadavcích (100 m PZ, čtyřboj, záchranné plavání – 400m kraul v limitu Ž – 8:30,0 s; M – 8:00,0 s)/

- deklarování uplatnění techniky kraul v aplikovaném plavání - kondiční /pohybový trénink ve vodě/ (umožnění nejrychlejší plavecké lokomoce ve vodě, výdej energie, pravidelné střídání svalového úsilí, psychická akceptovanost) a zdravotní plavání, využití v dalších sportech (vodní pólo, ploutvové plavání, sportovní potápění, víceboje)

- nastínění v hrubých rysech vývoj techniky - charakteristické znaky technického provedení v základním pojetí, zdůvodnění vývoje se zaměřením na činnost horních končetin

- výklad techniky kraul rozkládáme do několika lekcí v závislosti na jednotlivých postupných krocích nácviku-

- 1) poloha těla, poloha hlavy
záběrové pohyby dolních končetin (prvotní informace studenti mají již z nácviku splývavé polohy); zdůraznění odlišnosti od polohy u plaveckého způsobu prsa
 - 2) záběrové pohyby horních končetin
koordinace pohybů paží a plaveckého dýchání
 - 3) celková koordinace, + základní a kotoulová obrátka
- posluchače seznámíme se základní studijní literaturou.

Pozn.: Při výkladu je nutno používat jednotnou odbornou terminologii!

3) Metodický postup při výuce

V praktické výuce využíváme učební postup v celku – komplexní (plavání souhry) a po částech – analyticko-syntetický (s pomůckami - využitím desky a jiných nadlehčovacích pomůcek - nebo bez pomůcek).

Po výkladu (nebo v průběhu výkladu) zařazujeme ukázkou pohybu na suchu a ve vodě (demonstrace základní techniky, závodního provedení (videoprojekce), možná i vlastní demonstrace učitelem).

Výklad, demonstraci a první seznámení posluchačů se strukturou vykonávaných pohybů realizujeme na suchu (zdůrazníme smysl a funkci cvičení na suchu). Nejprve se zaměřujeme na strukturu pohybové činnosti, poté na dynamiku pohybu.

Při nácviku a opravě chyb využíváme a zdůrazňujeme smysl a funkci dopomoci druhým cvičencem.

Učební činnost směřujeme do kolektivního pojetí, využíváme však i skupinovou diferenciaci dle zvládnutí plaveckých dovedností popř. individuální přístup k jednotlivci.

V úvodu nácviku akceptujeme malé nedostatky v technickém provedení.

Pozn. Demonstraci i cvičení (dolní končetiny) realizujeme především vleže na deskách nebo na okraji bazénu v poloze vleže.

A) CVIČENÍ NA SUCHU

Dolní končetiny:

a) v lehu na podložce

Úkolem → motorické seznámení posluchače s principem a rozsahem střídavých záběrových pohybů (impulsy vycházejí z kyčelního kloubu) dolních končetin, se základním postavením nohy ve vztahu k podélné ose a s dynamikou a střídavým zapojením svalového úsilí.

Uplatňujeme:

- pasivní vedení (ve dvojicích); poloha na zádech, na prsou
- samostatné provedení s vizuální kontrolou spolucvičencem či učitelem (struktura i dynamika pohybu)
- samostatné provedení v poloze na prsou, na zádech s různou intenzitou vykonávaných pohybů

Pozn. Zdůraznění významu činnosti dolních končetin pro celkovou polohu těla v technice kraul.

b) v sedu na okraji bazénu (vzpor vzad v sedu, dolní končetiny v prodloužení trupu)

Zásady → tělo udržujeme v rovině tzn. dbáme, aby pohyb dolních končetin důsledně vycházel z kyčelního kloubu i za předpokladu stálé extenze v kolenním kloubu (posluchač sedí na vnitřní hraně okraje bazénu); poté se zaměříme na činnost dolních končetin vycházející ze struktury střídavých záběrových pohybů; navozujeme žádanou uvolněnost hlezenního kloubu /noha zčásti ponořena pod hladinou; využíváme vizuální kontrolu záběrových pohybů posluchačem.

Horní končetiny:

Zásady → nácvik provádíme převážně v předklonu (částečná imitace polohy na hladině); nejprve uplatňujeme střídavé boční kroužení paží; poté při cvičení navozujeme správné strukturální provedení tzn. zdůrazňujeme polohu na začátku záběrového pohybu, esovitý průběh záběru s pokrčením paže v loketním kloubu a polohu paže při dokončení záběrového pohybu; při nácviku přenosové fáze dbáme na vysokou polohu lokte a uvolněnost předloktí v průběhu pohybu; tyto prvky pohybového cyklu horních končetin je možno procvičovat v pohybovém cyklu jedné končetiny a i v zastavení pohybu s pasivní nebo aktivní korekcí.

Pasivní cvičení:

- v předklonu – dopomoc učitele čelem k žákovi
- v předklonu – dopomoc učitele stojící vedle žáka
- v předklonu – ve dvojicích (viz. předcházející cvičení)

Aktivní cvičení:

- v předklonu – samostatné provedení, vizuální kontrola učitel, spolucvičenec
- v předklonu – učitel ,spolucvičenec čelem k žákovi úchopem za dlaně, předloktí nebo loket klade cvičenci mírný odpor v záběrové fázi

- ve stoji – zahájení záběrového pohybu ve vzpažení a ukončení pohybu v připažení
- u stěny – nácvik vysoké polohy lokte při přenosu

Dýchání, souhra

- v předklonu – demonstrace koordinace pohybového cyklu paží, změny polohy trupu a natočení hlavy ve fázi nádechu; nádech v závěru záběrové fáze a na počátku fáze vytažení – při zastavení pohybu
- viz. předcházející cvičení v plynulé souhře (střídavý pohyb horních končetin se zapojením dýchání) – nádech na jednu stranu
- viz. předcházející cvičení v plynulé souhře – nádech střídavě na obě strany

B) CVIČENÍ VE VODĚ

Dolní končetiny:

a) cvičení na mělčině

Zásady a úkoly → viz. cvičení na suchu, dolní končetiny, bod a,b

- jednotlivě (ve stoji, ve vodorovné poloze)
- metodický postup a prvky pro polohu splývání na hladině
- metodický postup a prvky pro polohu splývání na hladině s doprovodnými střídavými pohyby dolních končetin
- ve dvojicích (ve splývavé poloze; dopomoc z boku, držení v těžišti)

b) cvičení u stěny bazénu

Ve vodorovné poloze –v závěsu, držení v praporu

- jednotlivě
- ve dvojicích – pasivní cvičení s dopomocí
- aktivní cvičení s vizuální kontrolou spolucvičence, učitele

c) na hloubce

Ve svislé poloze

d) plavání na krátkou vzdálenost

V poloze na prsou:

- s deskou (úchop v přední části desky, brada u hladiny)
- s deskou (úchop v přední části desky, s výdechy pod hladinou)
- bez pomůcek; paže ve vzpažení, v připažení, spojené nad hýžděmi v poloze na prsou
- využití metodického postupu a prvků pro polohu splývání na hladině bez odrazu, s odrazem od stěny

V poloze na znaku:

- s deskou
- bez pomůcek; paže ve vzpažení, v připážení

V poloze na boku:

- bez pomůcek na boku; spodní paže ve vzpažení, horní paže v připážení bez přetáčení; hlava přitisknuta ke spodní paži
- bez pomůcek na boku; spodní paže ve vzpažení, horní paže v připážení s přetáčením v různém zadání; hlava přitisknuta ke spodní paži,
- s deskou, vrchní paže v připážení
- s rotací (bok, prsa, znak, bok) v různém režimu a variantách záběrových pohybů

Pozn. 1: Při plavání možno navozovat určitou intenzitu záběrových pohybů.

Pozn. 2: Plavání na boku plaveme s dýcháním stranou.

d) plavání na šíř, na dél bazénu

- využití předcházejících cvičení
- další technická cvičení prohlubující rytmizaci a správné provedení pohybu, kontrastní cvičení, režim pomalého plavání, plavání pod vodou
- demonstrace chyb a náprava
- individuální oprava chyb

Horní končetiny:

a) cvičení na mělčině

- na místě (ve stoji)
- za chůze
- bokem u stěny bazénu v předklonu (paže u stěny se přidržuje okraje bazénu, vzdálenější paže imituje pohybový cyklus (bez, nebo s nádechem)

Pozn.: Při provedení na místě možno aplikovat cvičení na suchu (viz. výše).

b) plavání na krátkou vzdálenost

- prvkové plavání s využitím nadlehčení dolních končetin – deska, půlbojka v držení mezi stehny;
- plavání v souhře bez dýchání
- jednoduchá technická cvičení zaměřená na důležité momenty pohybového cyklu horních končetin (viz. cvičení na suchu – horní končetiny – zásady) s doprovodnými pohyby dolních končetin
- cvičení viz. výše se zařazením dýchání

c) plavání na šíř, na dél bazénu

- využití předcházejících cvičení
- plavání v souhře
- další technická cvičení prohlubující rytmizaci a správné provedení pohybu
- kontrastní cvičení
- režim pomalého plavání
- plavání s odporem
- demonstrace chyb a náprava
- individuální oprava chyb

Pohyby horních končetin ve spojení s dýcháním

Pozn. Po osvojení a zvládnutí základní struktury záběrových pohybů horních končetin ve vodě (viz. cvičení horních končetin na místě a na mělčině) spojujeme při cvičeních nácvik činnosti horních končetin a dýchání. Využíváme spojitost těchto činností ve struktuře celkového provedení.

- na místě
- za chůze
- u stěny bazénu
- plavání na krátkou vzdálenost
- plavání na šíř, na dél bazénu
(možnosti cvičení viz. horní končetiny)

Celková souhra

- a) režim pomalého plavání
- b) kontrastní cvičení
- c) speciální koordinační cvičení

Pozn.: Při nácviku zdůrazňujeme a klademe důraz na udržení vodorovné polohy na hladině.

4. Vyskytující se chyby a jejich náprava

Problémové prvky struktury při nácviku:

- poloha těla , hlavy při plavání, při nádechu
- dolní končetiny – (pohybový cyklus dolních končetin vychází z kolenního kloubu, malá uvolněnost v hlezenním kloubu, velký nebo malý rozsah pohybů)
- horní končetiny – (natažené horní končetiny v záběrové nebo přenosové fázi – nízká poloha lokte; krátký přenos, záběr; nedostatečné uplatnění fáze uvolnění svalového napětí při přenosu a dynamiky záběrové fáze)
- struktura a rytmus souhry s dýcháním

Náprava:

- využití různých cvičení (korekční, koordinačních, technických, popř. kontrastní)
- plavání a procvičování našř, na dél
- režim pomalého plavání
- demonstrace chyb s demonstrací správného provedení
- videozáznam

5) Zápočtové požadavky využívající techniku kraul

Hodnotí se: splnění časového limitu (schopnost plavat v rychlostním režimu, ve vytrvalostním režimu, popř. s plněním úkolů v modifikacích),

dále:

- provedení startovního skoku (pádu vzad schylmo)
- provedení obrátek, doplávání dle platných pravidel plavání

Zápočet není udělen v důsledku.

- nesprávného technického provedení startovního skoku, obrátek a dohmatu v cíli
- při porušení pravidel plavání
- při přerušení plavecké lokomoce nebo při zastavení u obrátkové stěny během plnění zápočtového požadavku.