

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Didaktika plavecké techniky znak ve výuce plavání na FTVS UK

Jitka Pokorná, Irena Čechovská

Uveřejněno:

POKORNÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. Didaktika plavecké techniky znak v plavecké výuce na UK FTVS. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : KPS FTVS UK, 2005. s. 33 – 36. ISBN 80-903285-3-9.

Úvod

Didaktika plaveckých technik na UK FTVS tvoří značnou část výuky plavání u oborů Tělesná výchova a sport, Učitelství TV, Vojenská tělovýchova, Management, Fyzioterapie a Tělesná výchova a sport zdravotně oslabených.

Cílem je zdokonalování individuálních technik plavání na základě praktických cvičení a teoretického zázemí z teorie techniky a biomechaniky plavání a osvojování si vědomostí a dovedností z oblasti didaktiky plavání. Obsah tvoří praktická cvičení s výkladem modelových technik. Didaktická posloupnost výuky je od počátku přirozenou součástí výukových programů. Jednotlivé didaktické kroky popř. jejich alternativy jsou uplatňovány učiteli katedry s předpokladem vyhodnocení vlastní zkušenosti jednotlivých posluchačů.

Didaktická reprodukce je součástí povinné výuky plavání u oborů Tělesná výchova a sport, Učitelství TV a Vojenská tělovýchova, prostřednictvím pedagogických výstupů nebo ve formě pedagogické praxe realizované katedrou.

Východiska

Didaktika plavecké techniky znak vychází z modelové struktury sportovní techniky. U posluchačů je nejprve vytvářena celková představa pohybové struktury pomocí výkladu techniky a názorné ukázky pomocí demonstrátora nebo videozáznamu. Výhodou videozáznamu je možné zpomalení popř. zastavení obrazu v klíčových momentech pohybových cyklů a jejich objasnění. Posluchači jsou dále seznámeni se studijní literaturou. Při výkladu, popisu ukázek a při korekci techniky je zásadně využívána jednotná odborná terminologie.

Základní předpoklady:

- učíme plavce, znak není první plaveckou lokomocí,
- zpravidla dobré zvládnutí splývavé polohy na zádech,

- vzhledem ke zvládnutí kraulové techniky předpokládáme značný vhléd do pohybové struktury záběrových pohybů,
- ne zcela ideální strukturální předpoklady pro znakovou polohu, zvláště u mužů.

Základní strategie:

- vyučujeme po částech v pořadí záběrové pohyby dolních končetin, horních končetin, koordinace končetin v souhře,
- setrváváme velmi dlouho u posilování znakové polohy, tzn. nácvik a procvičování znakových nohou s různou polohou paží, s využitím plaveckých pomůcek,
- preferujeme polohy paží ve vzpažení (rozložený znak, znak soupaž s výchozí polohou vzpažit),
- nacvičujeme i rotaci ramen a trupu.

Při nácviku základní techniky znak využíváme i její různé modifikace, které nacházejí uplatnění v aplikovaných oborech např. zdravotní plavání nebo záchranné plavání. K základním možnostem patří *znak soupaž* (paže vykonávají činnost současně) a *základní znak* (paže vykonávají současně záběrové pohyby u boků bez přenosu nad hladinou). Obě varianty lze dále modifikovat využitím současné činnosti dolních končetin (prsové nohy v poloze na zádech).

Výuka techniky znak probíhá v praktickém programovém bloku techniky plavání společně s technikou prsa, kraul a motýlek. V závislosti na rozsahu výuky jednotlivých studijních oborů je jí věnována poměrná část, která obsahuje dále nácvik znakové obrátky v základním provedení a start z vody.

Didaktika techniky znak je dále přednášena v přednáškovém bloku „Didaktiky plavání“ a v volitelných předmětech „Pedagogická praxe a Specifické problémy plavecké výuky“.

Přehled vhodných cvičení na suchu

Dolní končetiny

- v lehu na podložce (pasivně – vedením, samostatné provedení s vizuální kontrolou), samostatné provedení s různou intenzitou svalového úsilí
- v polosedu, v lehu na břicho u okraje bazénu (pánev těsně u hrany bazénové stěny)

Horní končetiny

- otáčení trupu kolem podélné osy; paže v připažení, ve vzpažení
- nácvik záběrového pohybu jednou paží s otáčením trupu na stranu záběrové paže; s dopomocí, samostatně (důraz na polohu lokte v průběhu pohybu)
- nácvik záběrového pohybu jednou paží zády ke stěně s důrazem na dokončení záběrového pohybu dlaní na stěně.

Koordinace pohybů horních končetin

- protilehlé boční kroužení paží ve stoji; paže propnuté (zdůraznění neustálé protilehlé pozice paží)
- protilehlé boční kroužení paží ve stoji s imitací záběrového pohybu.

Přehled vhodných cvičení pro nácvik a procvičení záběrových pohybů dolních končetin

Cvičení na mělčině

- jednotlivě: s nadlehčovací pomůckou (deska, nadlehčovací pás) – bez pomůcky
- pozice paží - v připážit (doprovodné pohyby u boků), ve vzpažit
- ve dvojicích: s nadlehčením boků u hladiny.

Cvičení na hloubce

- znakové nohy s deskou v různých polohách (vzpažit, ruce pod hlavou, nad boky)
- znakové nohy bez desky, vzpažit, v připážit, s doprovodnými pohyby
- znakové nohy na boku, spodní paže vzpažit, vrchní paže připážit
- znakové nohy s přetáčením z pozice bočního provedení přes polohu na zádech do pozice bočního provedení v různém rytmu přetáčení, výměna paží znakově
- znakové nohy plavané různou intenzitou
- rozvíjející cvičení
- znakové nohy s rotací ramení osy, paže v připážení
- znakové nohy s jednou, obě paže předpažit
- znakové nohy s polohou paží ve vzpažení a připážení ve výdrži, poté výměna.

Přehled vhodných cvičení pro nácvik a procvičení činnosti horních končetin

- plavání jednou paží, druhá vzpažit
- plavání jednou paží určený počet záběrových pohybů, poté výměna
- plavání paží základního znaku (důraz na dokončení záběru pod úroveň boků)
- dobíhání ve vzpažení
- plavání soupaž
- plavání soupaž s tlesknutím a otočením dlaní vně
- výše uvedená cvičení plavaná s fixací dolních končetin (nadlehčovací deska)
- prvkové plavání paží
- plavání paží různou intenzitou
- rozvíjející cvičení
- kombinace rotačních cvičení na důraz na záběrovou část pohybového cyklu

- kombinace rotačních cvičení s důrazem na přenosovou část pohybového cyklu.

Nejčastější chyby

Poloha

- příliš šikmá, pánev vysazená, hlava předkloněná
- hlava v záklonu
- znatelné vertikální nebo horizontální pohyby těla.

Dolní končetiny

- činnost vychází z kolenou nebo je znatelné přílišné ohýbání v kolenním kloubu
- kolena se v průběhu záběrového cyklu dostávají nad hladinu, pohyb je veden vzad
- pohyb v kotnících není uvolněný, flexe v hlezenním kloubu
- záběrové pohyby jsou vedeny v hloubce pod hladinou, nedosahují hladiny.

Horní končetiny

- protnutí hladiny přes podélnou osu, vně úrovně ramene, pokrčenou končetinou
- protnutí hladiny s úsilím a s přechodem do záběrové fáze
- záběr nataženou končetinou pod hladinou nebo pod tělem po obloukovité dráze
- záběr příliš pokrčenou končetinou s možností protnutí hladiny prsty
- ukončení záběru daleko od těla nebo nedokončení záběru do natažené paže
- přenos pokrčenou končetinou.

Souhra a dýchání

- dobíhání paží u těla
- nepravidelná činnost dolních končetin (bez šestiúderové souhry)
- nepravidelné dýchání.

Náprava chyb v technice znak

Technické nedostatky individuálně odstraňujeme s využitím různých technických, korekčních a koordinačních cvičení. Ve vhodných případech aplikujeme i cvičení kontrastní. Využíváme cvičení i výše uvedených, kde se zaměřujeme na problematická místa techniky. Za základní prvek v technice znak považujeme zaujmutí a udržení splývavé polohy na hladině s klidnou polohou hlavy. Ve vztahu k poloze pro vždy korigujeme činnost dolních a horních končetin popř. celkovou souhru.

Zápočtové požadavky

Obory: Tělesná výchova a sport, Učitelství TV, Vojenská tělovýchova

Samostatné zápočty:

25m znakové nohy – paže vzpažit – bez limitu a bez hrubých chyb

(hodnocení splnil, nesplnil);

50m znak – limit muži: 0:47,0 s; ženy 0:52,0 s (dle pravidel plavání)

50m znak jako součást plaveckého čtyřboje (praktická část státní závěrečné zkoušky)

Součást zápočtového požadavku:

100m PZ – limit muži: 1:40,0 s; ženy: 1:53, 0 s (dle pravidel plavání)

záchranná akce s manekýnem – základní znak

Obory: ostatní

25m znakové nohy – paže vzpažit – bez limitu a bez hrubých chyb

(hodnocení splnil, nesplnil);

záchranná akce s manekýnem – základní znak

Závěr

Problematika didaktiky znak a její aplikace ve výukových programech na UK FTVS navazuje na zvládnutí základní splývavé polohy na zádech. Přestože pohybová struktura není ovlivňována negativně pravidelným rytmem dýchání, je u některých posluchačů problematické osvojit si základní techniku. Mezi možné příčiny lze zařadit nezvládnutí splývavé polohy, omezení orientace na hladině v poloze na zádech ve spojení s menší plaveckou zkušeností, neznalost znakové techniky před nástupem na vysokou školu a u některých mužů dále i méně vhodnými tělesnými předpoklady pro tuto techniku.