

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Problematika didaktiky plaveckého způsobu prsa pro posluchače UK FTVS

Irena Čechovská, Jitka Pokorná, Ivana Felgrová

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I. Didaktika plaveckého způsobu prsa pro posluchače UK FTVS. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů III* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : KPS FTVS UK, 2003. s. 61 – 66. 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 prsa (100 m PZ, 100 m P) – 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 plaveckého způsobu prsa) – 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

V úvodní prezentaci posluchačům poskytneme (celková charakteristika plaveckého způsobu prsa):

- zdůvodnění přístupu k výuce prsou

možnost odstranění špatných stereotypů, příprava na zápočtový požadavek 1. semestru 50 m P na techniku – /strategie zvládnutí zápočtu, nutnost dlouhodobé přípravy s cílem fixace

prvků požadované techniky; plavecký způsob prsa v dalších zápočtových požadavcích (100 m PZ), čtyřboj (100 m P), záchranné plavání (modifikace), plavecké sporty (modifikace)/

- deklarování uplatnění prsařské techniky v aplikovaném plavání-
zdravotní a kondiční (pohybový trénink ve vodě) plavání

- nastínění v hrubých rysech vývoj techniky -

charakteristické znaky a rozdílnosti staré a nové techniky v základním pojetí, zdůvodnění vývoje

- výklad techniky plaveckého způsobu prsa rozkládáme do několika lekcí v závislosti na jednotlivých postupných krocích nácviku-

- 1) poloha těla, poloha hlavy

záběrové pohyby dolních končetin

- 2) záběrové pohyby horních končetin

koordinace pohybů paží a plaveckého dýchání

- 3) celková koordinace, + obrátka a záběrový cyklus pod vodou

- 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 realizujeme především vleže na deskách. Jen prvotní ukázkou je možné provést na bloku s upozorněním na klady i nedostatky tohoto provedení.

A) CVIČENÍ NA SUCHU

Dolní končetiny:

a) v lehu na podložce

Úkolem → je motorické seznámení cvičence s výchozí (resp.závěrečnou) polohou v pohybovém cyklu dolních končetin, přípravními a záběrovými pohyby dolních končetin s důrazem na úhlové parametry a nastavení segmentů končetin v průběhu pohybového cyklu a

dynamiky svalového úsilí (zpočátku pohyb zastavujeme v důležitých fázích pohybového cyklu, poté snaha o plynulost).

Uplatňujeme:

- pasivní vedení (ve dvojicích)
- pohybový cyklus s tlakem (ve dvojicích)
- samostatné provedení s vizuální kontrolou spolucvičencem či učitelem (struktura i dynamika pohybu)

Pozn.: Úchop nohou podhmatem v oblasti nártů, palec na chodidle. Zdůrazňujeme vzájemnou polohu kolen a kotníků v průběhu pohybového cyklu, dále vytočení a přitažení nártů k bérům před zahájením záběrové fáze pohybu.

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

Zásady → tělo udržujeme v rovině tzn. dbáme, aby nedocházelo k flexi v kyčelním kloubu; navozujeme důslednou flexi v kolenním kloubu a vytočení a přitažení nártů /paty u stěny bazénu; využíváme vizuální kontrolu cvičencem záběrového pohybu a jeho dokončení; nejprve se zaměřujeme na strukturální parametry, poté na časově dynamickou charakteristiku celého pohybového cyklu.

Horní končetiny:

Zásady → nácvik provádíme převážně v předklonu; nejprve při cvičení navozujeme správné strukturální provedení; v druhé fázi cvičenci realizují pohybový cyklus horních končetin i v požadované časově dynamické struktuře; po dokončení každého pohybového cyklu zdůrazníme vytažení horních končetin.

Pasivní cvičení:

- v předklonu – dopomoc učitele čelem k žákovi
- v předklonu – dopomoc učitele stojící za žákem
- 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 klade cvičenci mírný odpor v záběrové fázi
- ve stoji – zahájení a ukončení pohybu ve vzpažení
- u okraje bazénu /cvičenec v lehu, v kleku má ramena nad okrajem bazénu/ - navození záběrové fáze tlakem na stěnu bazénu – poloha a úhlové charakteristiky jednotlivých segmentů paží

Dýchání, souhra

- v předklonu – demonstrace koordinace pohybového cyklu paží, změny polohy trupu a dýchání; nádech v závěru záběrové fáze, těsně před přitažením loktů k tělu
- ve stoji – koordinační časování návaznosti pohybových cyklů horních a dolních končetin a splývání

Záběrový cyklus pod vodou

- ve stoji - nácvik záběrového pohybu pod vodou (zdůrazňujeme rozsah pohybu, polohu hlavy)
- rytmizaci a časovou strukturu navozujeme počítáním s výdržemi ve „splývání“, „po záběru horních končetin“.

B) CVIČENÍ VE VODĚ

Dolní kočetiny:

a) cvičení na mělčině

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

- jednotlivě (ve stoji, ve vodorovné poloze)
- ve dvojicích (ve splývavé poloze; dopomoc z boku, držení v těžišti, s pomůckou)

b) cvičení u stěny bazénu

Ve vodorovné poloze –v závěsu, držení v praporu

- jednotlivě
- ve dvojicích – pasivní cvičení s dopomocí (možno i pomůcka)
 - aktivní cvičení s vizuální kontrolou spolucvičence, učitele

Ve svislé poloze –držení zády ke stěně bazénu

- jednotlivě (kolena a vnitřní strana nártů jsou opřeny o stěnu bazénu, boky protlačeny vpřed)
- předcházející cvičení s odrazem

c) plavání na krátkou vzdálenost

V poloze na prsou:

- s deskou (úchop v přední části desky, brada u hladiny)
- s deskou a púlbojkou (držení nad koleny)
- bez pomůcek; paže ve vzpažení, v připažení (dotek pat), spojené nad hýžděmi

Ve poloze na znaku:

- s deskou
- s deskou a púlbojkou (držení nad koleny)
- bez pomůcek; paže ve vzpažení, v připažení (dotek pat)

Pozn.: Při plavání směrem k učiteli možno navozovat rytmizaci pohybového cyklu.

d) plavání na šíř, na dél bazénu

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

Horní končetiny:

a) cvičení na mělčině

- na místě (ve stoji)
- za chůze
- prvkové plavání s využitím nadlehčení – deska, půlbojka v držení mezi stehny; velká deska

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

b) plavání na krátkou vzdálenost

- prvkové plavání s využitím nadlehčení – deska, půlbojka v držení mezi stehny; velká deska
- prvkové plavání s doprovodnými pohyby dolních končetin (využití střídavých záběrových pohybů – KN)
-

Pozn.: Možno nejprve plavat s hlavou nad hladinou bez výdechu do vody; zdůrazňujeme přitažení loktů k tělu.

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 (hlava se zvedá těsně před stažením loktů k tělu, nádech na konci záběru).

- na místě
- za chůze
- 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 fázi splývání.

Záběrový cyklus pod vodou

- po odrazu od stěny (rozloženě ; v celé struktuře provedení)
- po obrátce
- po startu
- při plavání delších úseků plaveckým způsobem prsa

4. Vyskytující se chyby a jejich náprava

Problémové prvky struktury při nácviku:

- poloha těla , hlavy
- dolní končetiny – (nesouměrnosti, nastavení záběrových ploch, klínová technika, nevhodná dynamika pohybu, nevhodné dokončení záběru)
- horní končetiny – (rozsah pohybu, struktura pohybu, nevhodná dynamika pohybu, pohyb rukou – náběhové úhly, záběrové plochy)
- struktura a rytmus souhry

Náprava:

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

5) Zápočet 50 m prsa – požadavky pro splnění zápočtu

Zápočtový požadavek 50 m prsa prověřuje technické osvojení si posluchačem plavání plaveckým způsobem prsa (nehodnotí se rychlost plavání).

Hodnotí se správnost provedení:

- startovního skoku
- záběrového pohybu pod vodou po startu a po obrátce
- dohmatu při obrátce a v cíli
- techniky plavání (souhra, činnost horních končetin, dolních končetin, dýchání)

Zápočet není udělen v důsledku.

- nesprávného technického provedení startovního skoku, struktury a dynamiky záběrového cyklu pod vodou a „čistého“ plavání
- při porušení pravidel plavání

Zápočtový požadavek 100 m PZ, 100 m prsa (čtyřboj) prověřuje technické osvojení si posluchačem plavání plaveckým způsobem prsa v rychlostním režimu.

Hodnotí se: čas a viz výše.