

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Problematika didaktiky plaveckého způsobu motýlek pro posluchače UK FTVS

Petr Smolík, Jitka Pokorná, Zbyněk Svozil

Uveřejněno:

SMOLÍK, P., POKORNÁ, J., SVOZIL, Z. Problematika didaktiky plaveckého způsobu motýlek 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. 73 – 80. ISBN 80-246-0637-2.

Struktura:

- 1) Filosofie výuky
- 2) Prezentace plaveckého způsobu a výklad techniky
- 3) Metodický postup při výuce
- 4) Vyskytující se chyby a jejich oprava
- 5) Zápočtové požadavky

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 motýlek) – 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 plaveckého způsobu motýlek):

- objasnění vztahu pojmů: delfínové vlnění, delfín, motýlek
- zdůvodnění výuky motýlku jako nejnáročnějšího plaveckého způsobu -

zdůraznění, že motýlek je v podstatě analogií techniky kraul, proto přistupujeme k výuce celkové souhry až po zvládnutí kraulu, příprava (dříve) na zápočtový požadavek 1. semestru 25 m delfínové vlnění nebo 25 m motýlek v požadovaném technickém provedení; strategie zvládnutí zápočtu, nutnost přípravy s cílem fixace prvků požadované techniky; využití techniky delfínového vlnění a motýlku v dalších zápočtových požadavcích /100 m PZ, čtyřboj, záchranné plavání – speciální plavecká průprava záchranáře (zanořování, plavání pod hladinou)/

- deklarování uplatnění delfínového vlnění a motýlku v aplikovaném plavání- kondiční (pohybový trénink ve vodě) (výdej energie, pravidelné střídání svalového úsilí) a zdravotní plavání, využití v dalších sportech (plavání s ploutvemi, sportovní potápění, víceboje)

- výklad techniky plaveckého způsobu motýlek - charakteristické znaky technického provedení v základním pojetí

- výklad techniky motýlku členíme do několika lekcí v závislosti na jednotlivých postupných krocích nácviku-

- 1) poloha těla, poloha hlavy
záběrové pohyby dolních končetin a jejich vliv na polohu těla včetně polohy hlavy (prvotní informace studenti mají již z nácviku splývavé polohy); zdůraznění odlišnosti od polohy u plavecké techniky kraul
- 2) záběrové pohyby horních končetin
koordinace pohybů paží a plaveckého dýchání a jejich vliv na polohu těla
- 3) celková koordinace pohybů (souhra), + obrátka.

- posluchače seznámíme se základní studijní literaturou.

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

3) Metodický postup při výuce

V úvodu praktické výuky upřednostňujeme učební postup analyticko – syntetický bez pomůcek, případně s malou nadlehčovací deskou. Komplexní metodu zařazujeme do výuky po zvládnutí delfínového vlnění, kraulu a jejich kombinací.

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

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 delfínového vlnění, dynamiku pohybu.

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

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

A) CVIČENÍ NA SUCHU

Dolní končetiny, delfínové vlnění:

Úkolem → motorické seznámení posluchače s principem a rozsahem současných a symetrických záběrových pohybů vycházejících z kyčelních kloubů dolních končetin, se základním postavením nohou k podélné ose těla, nastavení segmentů těla v průběhu pohybového cyklu delfínového vlnění.

Uplatňujeme:

- pasivní vedení (ve dvojicích)
- samostatné provedení s vizuální kontrolou spolucvičencem či učitelem (struktura i dynamika pohybu vlnění)
- samostatné provedení při doplňující činnosti (viz. příklady cvičení)

Pozn. Zdůraznění významu činnosti dolních končetin pro polohu těla.

Doplňující činnosti - příklady cvičení

1. Poloha paží

V sedě nebo ve stoje. Paže ve vzpažení, ruce přes sebe, hlava v mírném předklonu. Pohybem hlavy vzad "zasunujeme" dorzální část hlavy mezi stále napnuté paže.

2. Základní poloha - nácvik na "suchu"

Stoj spojný zády ke stěně, paže ve vzpažení, ruce (dlaně) přes sebe. Tělo se dotýká stěny v pořadí od země: paty, lýtka, hýždě, lopatky, hlava a hřbety dlaní. Cílem je zaujmout "vytaženou" polohu těla tak, aby došlo k co nejužšímu kontaktu páteře se stěnou. Chybou je "vyhrbení" hrudní páteře. Výdrž u stěny.

Další varianty:

- 1) Totéž v vleže s propnutím špiček chodidel
- 2) Ze stoje u stěny střídat zvednutí těla na špičky chodidel a zpět do základního postoje na patách.
- 3) Ve stoji u stěny střídat základní polohu ve vzpažení se spouštěním paží volně k tělu. Opakování a postupné zrychlování činnosti.

3. Delfínové vlnění

Ze základní polohy (stoj spojný, paže ve vzpažení ruce přes sebe) vysazování pánve s postupným výponem na špičky chodidel přechod do mírného prohnutého předklonu. Ramena jsou vytažena a směřují více vzhůru než vpřed. Cvičení opakujeme.

Další varianty:

Totéž v připažení (pro začátečníky)

4. Delfínové vlnění – kročný způsob

Zaujmutí základní polohy (stoj spojný, paže ve vzpažení ruce přes sebe). Malý krok jednou nohou vpřed s výponem obou končetin na špičky chodidel. Vysazení pánve s mírným prohnutím v předklonu, a zpevněním břišních svalů. Přinožení druhé končetiny ve výponu, v průběhu přinožení povolujeme pánev z vysazení do osy těla se snahou o pokračování

vlnivého pohybu po segmentech páteře (bederní, hrudní, a krční) se současným pohybem paží z ramenních kloubů směrem vzhůru do základní polohy.

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, posléze oběma současně a symetricky a i s možností zastavení pohybu s pasivní nebo aktivní korekcí. Využíváme stejná cvičení jako u techniky kraul.

Pasivní cvičení:

- v předklonu – dopomoc učitele čelem ke studentovi
- v předklonu – dopomoc učitele stojící vedle studenta
- v předklonu – ve dvojicích (viz. předcházející cvičení)

Aktivní cvičení:

- v předklonu – samostatné provedení, vizuální kontrola učitel, spolucvičenec
- v předklonu – učitel ,spolucvičenec čelem ke studentovi, 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
- ve stoji – spojení paží ručnícem v zapažení, přechod z této polohy do vzpažení zevnitř a do předpažení poníž

Dýchání, souhra

- v předklonu – demonstrace koordinace pohybového cyklu paží, změny polohy trupu a postupné zvedání hlavy do mírného záklonu; nádech v závěru záběrové fáze, při přenosu paží se hlava vrací do původního postavení – cvičíme v rozfázovaném režimu (zastavujeme pohyb, zdůrazňujeme polohu hlavy a trupu k postupnému pohybu paží při záběrovém pohybu)
- viz. předcházející cvičení v plynulé souhře – s nádechem vpřed

B) CVIČENÍ VE VODĚ

Dolní končetiny:

a) cvičení na mělčině

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

- 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 záběrovými pohyby dolních končetin (současné a symetrické)
- ve dvojicích (ve splývavé poloze; dopomoc z boku, držení v těžišti)
- delfínové skoky s odrazem ode dna bazénu z podřepu

b) plavání na krátkou vzdálenost

- delfínové vlnění, paže jsou ve vzpažení (dva až tři záběry delfínovým vlněním), následuje celý pohybový cyklus plaveckého způsobu prsa do splývavé polohy, ze které student zahajuje opět delfínové vlnění
- delfínové vlnění na prsou (na znaku) - paže ve vzpažení a) na hladině b) pod hladinou
- delfínové vlnění na prsou, paže ve vzpažení s nadlehčovací pomůckou (pomůcka slouží jako stabilizační prostředek, ne jako opora)
- delfínové vlnění na boku (levém, pravém), spodní paže je trvale ve vzpažení, vrchní paže v připažení, hlava zůstává v ose těla
- delfínové vlnění na prsou, paže v připažení
- využití metodického postupu a prvků pro polohu splývání na hladině bez odrazu, s odrazem od stěny, pod hladinou s rotací těla kolem podélné osy těla při delfínovém vlnění

Pozn.: Obtížnost delfínové vlnění spočívá ve velmi jemných koordinačních vazbách mezi záběrovými pohyby nohou a vlnivého pohybu celého těla vpřed (pohyb segmentů těla po sinusoidě). Proto pohyby nejprve provádíme zvolna do krajních záběrových poloh. V průběhu výuky dále zvyšujeme intenzitu záběrových pohybů.

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 (poskoky snožmo)

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, púlbojka v držení mezi stehny; v režimu činnosti jedné paže, střídavém režimu obou paží, dále současného a symetrického pohybu obou paží
- 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 šř, na dél bazénu

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

Pohyby horních končetin ve spojení s dýcháním

Pozn. Cvičení horních končetin spojené s dýcháním zařazujeme až po zvládnutí základní struktury záběrových pohybů horních končetin. Využíváme spojitost těchto činností ve struktuře celkového provedení.

- na místě
- za chůze (s poskoky snožmo)
- plavání na krátkou vzdálenost
- plavání na šř, 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 proměnlivou polohu těla v průběhu plavecké lokomoce.

4. Vyskytující se chyby a jejich oprava

Problémové prvky struktury při nácviku:

a) delfínového vlnění

- vznik propulzních sil delfínového vlnění nevychází z kyčelních kloubů, ale je vyvolán vertikálním pohybem ramen a hlavou
- dochází k přílišné flexi v kolenních kloubech, kotníky se dostávají nad hladinu, následný záběr končí v ose plavce, tím nedochází k vyvlnění boků směrem nahoru (pohyb není po sinusoidě)
- při flexi v kolenou nastává tažení (sun kolen dopředu, záběrový pohyb nevychází z kyčlí, jedná se o pedálovitý pohyb)
- je malý nedostatečný pohyb v kotníku ve vertikální rovině, omezení propulzních sil
- pohyb nevychází z kyčelních kloubů, impulsem je souhlasný a současný pohyb kotníků a ramen (tzn. sklapovačky)
- před záběrovým pohybem nohou dochází k nahrbení v oblasti hrudní páteře, posluchač chybně hledá oporu pro záběr dolními končetinami, pohyb neprobíhá po sinusoidě

b) při nácviku horních končetin, dýchání a souhry

- poloha těla , hlavy při plavání, při nádechu
- horní končetiny – (natažené horní končetiny v záběrové fázi – nízká poloha lokte; krátký přenos, nedokončení záběrového pohybu; nedostatečné uplatnění fáze uvolnění svalového napětí při přenosu a dynamiky záběrové fáze)
- struktura a rytmus souhry s dýcháním (nevhodné zařazení nádechu a výdechu v souhře)

Oprava:

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

5) Zápočet 100 m PZ (dříve i 25 m delfínové vlnění, 25 m motýlek), 50 m motýlek

Zápočtové požadavek ověřují zvládnutí techniky motýlek (ale i delfínového vlnění, které je základem pro osvojení si techniky souhry plaveckého způsobu plavání motýlkem)

Zápočet není udělen v důsledku.

- nesplnění limitů
- nesprávného technického provedení viz. pravidla plavání
- při přerušení plavecké lokomoce při plnění zápočtového požadavku.

Pozn.: **Doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Dr.**
KTV FTK UP Olomouc