

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technická cvičení ve vodě pro rozvoj techniky plaveckého způsobu motýlek

Petr Smolík

Uveřejněno:

SMOLÍK, P. Cvičení pro rozvoj techniky motýlek. In ČECHOVSKÁ, I. (editor).
Problematika plavání a plaveckých sportů II : sborník příspěvků z vědeckého semináře.
1.vyd. Praha : Karolinum, 2001, s. 98 – 100. ISBN 80-246-0233-4.

Úvod

Motýlek je nejmladší plavecký způsob. Vývojově se ztotožňuje s plaveckým způsobem prsa, ale svojí současnou technikou a provedením je analogií kraulu. Pravidla vymezují pro motýlka určitá omezení, ta jsou především dána současným a symetrickým pohybem horních i dolních končetin. Při současném záběru horních končetin v pohybovém cykluje velký nárůst propulsních sil, v následném přenosu paží nad hladinu naopak dochází k výraznému poklesu rychlosti.

Práce dolních končetin v celkovém provedení souhry má proto velký význam. První delfínový záběr nohou začíná před vstupem paží do vody a pokračuje do jejich zanoření, zlepšuje proudnicovou polohu těla, udržuje dostatečnou rychlost plavce a tím ovlivňuje úvodní fáze pohybového záběrového cyklu. Druhý delfínový záběr nohama je prováděn při fázi odtlačování a podporuje záběr paží.

A) Cvičení zaměřená na zvládnutí a zdokonalování hydrodynamické polohy bez nebo s doprovodnými záběrovými pohyby dolních končetin:

- po odrazu od stěny bazénu plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou **se snahou** překonat splýváním co největší vzdálenost
- po odrazu od stěny bazénu plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou, po snížení odrazové rychlosti postupně v pomalé frekvenci zahajuje delfínové vlnění
- po odrazu od stěny bazénu plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou a v léto poloze postupně a pozvolna zvyšuje frekvenci záběru při delfínovém vlnění.

B) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování činnosti dolních končetin:

- delfínové vlnění na prsou, paže ve vzpažení
 - a) na hladině
 - b) pod hladinou
- delfínové vlnění na prsou, paže ve vzpažení s nadlehčovací destičkou (destička slouží jako stabilizující prostředek, opora)
- delfínové vlnění na znaku
 - a) paže ve vzpažení
 - b) paže v připážení
- delfínové vlnění na boku (levém, pravém), spodní paže je ve vzpažení, vrchní paže v připážení
- delfínové vlnění na prsou, paže jsou v připážení (toto cvičení je velmi náročné, dá se na něm rozpoznat úroveň technického provedení delfínového vlnění)
- delfínové vlnění, paže jsou ve vzpažení (dva až tři záběry nohama), následuje celý pohybový cyklus plaveckého způsobu prsa do splývavé polohy, ze které opětovně zahajuje plavec delfínové vlnění
- delfínové vlnění se změnou záběrového úsilí a frekvence
- totéž cvičení, ale na určenou vzdálenost se měří dosažený čas, počet záběrů dolních končetin (frekvence) a vyhodnocuje se účinnost delfínova vlna od kolen.

Popis cvičení: Při splývavé hydrodynamické poloze drží plavec ve vzpažení nadlehčující desku, hlava je nad hladinou, z této polohy plavec postupně zvolna provádí flexi v kolenním kloubu tak, že paty přibližuje k hýždím, pánev protlačuje dolů. Z pozice, kdy jsou paty u hýždí nastává postupný záběrový pohyb nohou extenzí v kolenním kloubu, pohyb kotníků se zrychluje až do úplného natažení nohou, následně navazuje flexe v kyčelních kloubech. Závěr tohoto cvičení je již totožný s dokončením delfínového záběru nohou, plavec vytlačí tímto mohutným záběrem pánev nad hladinu a pohyb dále převádí po sinusoidě přes bederní a hrudní páteř vpřed. Uvedená technická cvičení se mohou pro vyšší účinnost provádět v ploutvích, výrazný posilovací charakter má zvláště předcházející cvičení (delfínova vlna od kolen).

C) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin s rotací trupu kolem podélné osy a popřípadě s jednoduchými doprovodnými pohyby paží:

- delfínové vlnění na prsou, paže jsou ve vzpažení (dva až tři záběry nohama), následuje přetočení na pravý bok, spodní paže je ve vzpažení, vrchní v připážení (dva až tři záběry nohama), další přetočení je do polohy na znak, při rotaci se paže spojují do vzpažení (dva až tři záběry nohama), dále plavec pokračuje v rotaci trupu na levý bok, spodní paže je ve vzpažení, vrchní v připážení (dva až tři záběry nohama), následuje závěrečná rotace trupu do polohy na prsou, kde plavec provede opět dva až tři záběry delfínovým vlněním v dalších cvičeních používáme pohyby dolních končetin (delfínové vlnění) v různých kombinacích.

D) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti horních končetin v přenosu (dolní končetiny možnou některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou):

- Zde je možné využít technická cvičení pro plavecký způsob kraul, autorek Pokorná – Felgrová

U některých cvičení je možno zařadit jak střídavý tak i současný (delfínový) záběr nohou.

E) Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti horních končetin ve fázi záběrových pohybových činností a ve fázi přenosu:

(dolní končetiny možno u některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou):

- při delfínovém vlnění na prsou, jedna paže je ve vzpažení, druhá provádí kroulový záběr, vdech, je možné provádět stranou nebo vpřed
- při delfínovém vlnění na prsou, jedna paže je v připažení, druhá provádí kroulový záběr, plavec vdechuje vpřed
- při delfínovém vlnění na prsou, paže jsou ve vzpažení, plavec provádí střídavě kroulový záběr levou a pravou paží vždy do vzpažení, na každý záběr nohama je záběr jedné paže
- při delfínovém vlnění na prsou, paže jsou ve vzpažení, plavec provede záběr levou paží, následuje delfínový záběr nohama ve vzpažení, při dalším záběru nohama provede plavec kroulový záběr pravou paží
- na celé předcházející technické cvičení naváže plavec ještě celkovou souhrou motýlka
- plavec pravidelně střídá 1x delfínové vlnění nohama a 1x celkovou souhru motýlka
- plavec různě kombinuje předcházející cvičení
- po odrazu od stěny provede plavec pod hladinou tři až čtyři delfínové záběry, posledním záběrem nohou vyplave na hladinu a provede 1-2 celé pohybové cykly motýlka, následuje zanoření a opětovné delfínové vlnění pod hladinou
- plavec provede dva až tři delfínové záběry nohama, paže má ve vzpažení, při posledním záběru nohou zahájí záběrový cyklus paží plaveckého způsobu motýlka až do připažení vzad (ruce mohou být z vody), po ukončení cvičení plavec přesune paže do vzpažení vodou (může použít jeden prsařský záběr nohama) a cvičení opakuje
- plavec v celkové souhře plaveckého způsobu motýlek krouluje nohama
- delfínové vlnění ve vzpažení, při dokončování záběru nohama, po vytlačení pánve nad hladinu, kdy pohyb probíhá postupně po segmentech těla (bederní a hrudní páteř), provede plavec pohyb pažemi ze vzpažení do mírného vzpažení zevnitř s rotací rukou v zápěstí a mírným zvednutím hlavy (přechodná a začátek přípravné záběrové fáze v pohybovém cyklu motýlka), následně přejde plavec do úvodní polohy
- plavec střídá předchozí cvičení s delfínovým vlněním ve vzpažení a celým pohybovým cyklem plaveckého způsobu prsa.

D) Cvičení na suchu pro představu dokonalého provedení delfínového záběru

- plavec ze stoje spojným výponem na špičky vysazuje pánev, výponem a vysazením pánve cítí reakci v bederní oblasti páteře, vytažením vlnivého pohybu po segmentech páteře těla (bederní, hrudní, krční) směrem vzhůru klesá pánev do osy plavcova těla, cvičení se provádí
 - a) v připažení
 - b) ve vzpažení.