

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Krátké pojednání o technice pohybového projevu v plavání aneb technika by měla být základem plaveckého výkonu

Jitka Pokorná

učební text

Úvod

Emoce, prožitek, vnímání, sounáležitost, fandovství, uspokojení

Proč od nepaměti jsou jedni aktivními sportovci ti druzí pasivními diváky? Proč nás baví a přitahuje sledovat obecně sportovní výkon? V mnohém případě nejde ani o hodnotu zapsatelnou do tabulek, ale o přímé zúčastnění se průběhu výkonu. Při možnosti jít sledovat oblastního přeborníka nebo sportovce či družstvo evropské nebo světové špičky dá většina z nás přednost možnosti druhé. A opět proč? Odpověď bude pravděpodobně znít: „To je jiná podívaná, to je krása se na to dívat“. Ano a jsme u našeho problému.

Sportovec chce dosáhnout v průběhu soutěže co nejlepšího výkonu a maximálně využít své tréninkové snažení. A divák vnímá nejen výsledek výkonu, ale i jeho průběh. Sportovní odborník oceňuje také nejen hodnotu výsledku, ale i samotný sportovní um závodníka či hráče. Jedná se o provedení, realizaci jakéhokoliv sportovního výkonu, jinak označovaném pod pojem technika.

Teorie

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu; řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce v souladu s jeho možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a platnými pravidly (Dovalil a kol., 2002).

Je známo, že jakékoliv fyzické či funkční předpoklady k výkonu zůstanou pouze předpoklady, jestliže je daný závodník nedokáže v závodě či soutěži maximálně využít. A znovu hovoříme o technickém provedení, které patří k základním a k velmi specifickým faktorům sportovních výkonů.

Prostřednictvím techniky se projevuje výkonnostní kapacita sportovce a vyjadřuje úroveň jeho výkonnosti. Výkonnostní kapacitu je nutné neustále rozvíjet v celém komplexu pohybových a duševních schopností, v plném souladu s osvojováním a zdokonalováním techniky (Dovalil a kol., 2002).

V současnosti díky videotechnice a možnosti několikrát si přehrát či zpomalit průběh samotného výkonu či technického provedení je možno daleko více rozlišit a ocenit nebo najít odlišnosti či přednosti jednotlivých sportovců. Vždy byla a je snaha přiblížit individuální technické provedení k technice těch světově nejlepších. Jejich technika se vyznačuje vysokým stupněm účelnosti a ekonomičnosti pohybů, jimiž realizují sportovní výkon.

Účelností se rozumí zaměřenost všech prvků techniky pohybové činnosti na řešení daného úkolu včetně jeho charakteru. Účelnost se týká především cílového zaměření pohybu a hodnotí se z tohoto hlediska úspěšností, tj. porovnáním plánovaného záměru s konečným výsledkem. Ekonomičnost pohybu hodnotí míru energetické hospodárnosti provedení pohybu. Dokonalá technika je tedy nejen vysoce účelná, ale také hospodárná (Dovalil a kol., 2002).

Při tom nám nejde o pouhé kopírování techniky, ale o provedení, při kterém sportovec může maximálně využít svých předností různého charakteru a zároveň uplatní nejnovější trendy či znalosti o technickém průběhu pohybu.

Zejména u dětí do puberty se technika přizpůsobuje odlišným biomechanickým podmínkám jejich organismu, nedostatku síly i odlišného chápání pohybových celků, při němž děti nejsou s to realizovat detaily pohybu. V tomto smyslu často hovoříme o „dětské technice“ (Dovalil a kol., 2002).

Praxe

Před několika lety jsem měla možnost na krátký čas trenérsky vést jednoho našeho „staršího“ juniorského reprezentanta. Tedy ne zcela nevýznamného plavce z pohledu českého plavání (a výkonnostně ve své kategorii v popředí). Hoch na svůj věk poměrně velký, s ambicemi do budoucna a s chutí do tréninku. Nemilým překvapením pro mne bylo po prvním absolvovaném tréninku, že technicky „relativně správně“ nezvládá ani svůj hlavní plavecký způsob, nemluvě o dalších. Nicméně při naší komunikaci pro mne vyplynulo, že si je svých některých nedostatků vědom. Ale to bylo vše. Technická cvičení, ne náročná, mu činila většinou problémy, pramenící už ze základní polohy na hladině.

Je nutné si uvědomit, že technická příprava je jednou ze složek sportovního tréninku. Má a plní nezastupitelné místo i ve sportovní přípravě plavce, umocněné navíc „nepřirozeným“ vodním prostředím a lokomocí bez opory. Bývá však často plaveckými trenéry opomíjena či přehlížena. Dokonalost plavecké lokomoce vynikajícího plavce může být výsledkem buď „geniálního“ nadání daného jednotlivce pro pohyb ve vodě anebo dlouhodobého zaměření na technické provedení jednotlivých stránek pohybu plavce.

Plavání z motorického hlediska charakterizuje relativně malý komplex pohybových cyklicky se opakujících dovedností s malou variabilitou a značnou automatizací. Přesto technické zvládnutí těchto činností bývá jedním z rozhodujících parametrů úrovně vospělosti plavce, prostřednictvím kterého se realizují a projevují další faktory ovlivňující sportovní plavecký výkon.

Z tohoto hlediska akceptujeme techniku racionální, účelnou a ekonomickou, která zabezpečuje co nejrychlejší lokomoci plavce ve vodě při optimálním výdeji energie v průběhu trvání konkrétní závodní tratě. Již samotný fakt, že pohybový úkol probíhá ve vodním prostředí, tedy v prostředí s odlišnými fyzikálními vlastnostmi od běžných podmínek, vyžaduje od plavce speciální pohybové chování respektující zákonitosti vodního prostředí a pohybu v něm.

Plaveckou techniku, respektive plavecké dovednosti si plavec postupně osvojuje, zdokonaluje a automatizuje s možností variability. Variability ve smyslu reakce na aktuální stavy při soutěži (např. v závislosti na taktice, únavě atd.), variability ve smyslu dalšího zdokonalování pohybových úkonů ve vztahu k postupně se měnícím vnitřním podmínkám plavce, např. v důsledku růstu, vlivu kondiční přípravy, rozvoje psychického vnímání apod..

V dlouhodobém procesu motorického učení plavec prochází kvalitativně rozdílnými úrovněmi při osvojování plaveckých dovedností, tzn. od fáze zvládnutí hrubé koordinace pohybu, přes fázi zvládnutí jemné koordinace a směřující k fázi stabilizace této jemné koordinace, ne však ve smyslu absolutním. Tato časová období procesu motorického učení ovlivňují technické zrání plavce a zároveň odpovídají úkolům **technické přípravy jednotlivých etap sportovního tréninku tzn. základního, specializovaného a vrcholného.**

V individuálním technickém zvládnutí záběrových pohybů se odráží a důležitou úlohu hraje úroveň a možnosti obratnostních schopností plavce v těsném vztahu s kloubní flexibilitou jeho těla. Výsledný pohybový projev v daném věkovém období dále závisí na rozvoji pohybových schopností, dosavadních pohybových zkušeností a na stupni rozvoje CNS, jejímž prostřednictvím se koordinuje řízení a organizace pohybové činnosti na různých úrovních .

V tomto kontextu v plavání mluvíme o koordinačních cvičeních či cvičeních pro rozvoj techniky nebo o plaveckých cvičeních na rozvoj pocitu vody. V jednotlivých činnostech se pak koncentrujeme na přesné provedení pohybů ve vztahu k zadanému úkolu a k možnostem plavce a na vědomé vnímání průběhu pohybu s tím, že při provádění konkrétního cvičení můžeme rozvíjet více parametrů techniky daného plaveckého způsobu.

Osvojování a rozvoj plavecké techniky je proces, který má počátek v době, kdy se jedinec učí prvním záběrovým pohybům, jeho vrchol - dokončení prakticky nemusíme dosáhnout ani ve vrcholové etapě. **Z tohoto důvodu je možná a žádoucí využitelnost těchto cvičení ve všech etapách sportovní přípravy s ohledem na motorickou úroveň plavce.**

Vracím se k našemu plavci. V přechodu dětského a adolescentního věku disponoval velkým fyzickým fondem. Byl ve věkovém období, kdy jeho organismus rostl, vyvíjel se a přirozeně docházelo k zvyšování výkonnostní úrovně na základě růstu a částečně i tréninku. Byl vysoce motivován.

Jestliže by setrval u plavání a dosáhl by období dospělosti, kdy by se jeho růst přirozeně zastavil a jeho přírůstky výkonnosti by závisely převážně jen na tréninkovém efektu, byla by jeho výkonnostní úroveň podstatně ovlivněna nedostačujícími technickými parametry výkonu, které by mu pravděpodobně nedovolily plně využít svého fyzického potenciálu.

Závěr

Je nutné si uvědomit, že rozbourávání a změna zažitých stereotypů pohybu (v tomto případě mnohaletých stereotypů) je velmi obtížné, stojí velké úsilí a váže se na dlouhé časové období. V plavání je vše dále komplikováno specifikou podmínek vlastního pohybu, které může vést paradoxně až k nenávratnému snížení výkonnosti u disciplín v technice, kterou se snažíme technicky vylepšit. Mnozí plavci tak v adolescenci přecházejí a jsou i úspěšní v jiných disciplínách, než v kterých se prosazovali v dětském věku. **Z tohoto důvodu je opět nutné vyzdvihnout nutnost všestranné technické přípravy v prvních třech etapách sportovního plaveckého tréninku.**

Plavec na základě dlouhodobých zdravotních problémů – „plavecké rameno, bolesti zad“ předčasně ukončil svoji plaveckou kariéru.

Souvislost lze hledat v jednostranném dlouhodobém přetěžování – jedna plavecká technika (s nedostatky) a vysoké tréninkové zatížení v dětském a adolescentním věku. **Z tohoto hlediska lze technickou přípravu vnímat i jako nástroj všestrannosti a prevence proti přetěžování organismu mladého sportovce, předčasné specializaci.**



Literatura:

DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I., SMOLÍK, P. Cvičení pro rozvoj techniky plaveckých způsobů. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů II* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001, s. 87 – 89. ISBN 80-246-0233-4.