

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Cvičení pro rozvoj techniky plaveckých způsobů

Jitka Pokorná, Ivana Felgrová, Petr Smolík

Uveřejněno:

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.

Úvod

Plavání z motorického hlediska charakterizuje relativně malý komplex cyklicky se opakujících pohybových dovedností s malou variabilitou a značnou automatizací. Přesto technické zvládnutí těchto činností bývá jedním z rozhodujících parametrů úrovně vyspělosti 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 lokomocí 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 při osvojování plaveckých dovedností prochází kvalitativně rozdílnými úrovněmi, tzn. od fáze zvládnutí hrubé koordinace pohybu, přes fázi zvládnutí jemné koordinace a směřující k fází 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 vrcholového. V individuálním technickém zvládnutí záběrových pohybů se odráží a důležitou úlohu hraje úroveň a možnosti obratnostních schopností plavce v těsném vztahu s flexibilitou jeho těla. Výsledný pohybový projev v daném věkovém období dále závisí na rozvoji pohybových schopností, dosavadních pohybových zkušenostech a na stupni rozvoje CNS, jejímž prostřednictvím se koordinuje řízení a organizace pohybové činnosti na různých úrovních.

Z hlediska komplexu obratnostních schopností se v plavání uplatňuje:

- řešení prostorové charakteristiky záběrových pohybů
- časové a dynamické uspořádání průběhu pohybů (např. dynamika nebo akcelerace svalového úsilí)
- akceptování optimálního rytmu pohybu, akcentování určitého rytmu pohybu (např. frekvenční charakteristika záběrových pohybů)
- uplatnění jednotlivých analyzátorů pro plavce v lokomoci ve vodním prostředí se zvláštním zřetelem na tzv. pocit vody
- schopnosti přesné orientace v průběhu pohybů
- schopnosti reakce ve vztahu k včasnému zahájení určitého pohybu nebo při jeho provedení
- udržování dynamické rovnováhy ve vodorovné rovině
- zaujmutí a využití hydrodynamické (proudnicové) polohy (např. po startu, po odraze, v jednotlivých fázích záběrových pohybů)
- schopnost relaxace svalových skupin v nezáběrové fázi během pohybových cyklů
- ovlivňování režimu dýchání.

Formování pohybových návyků při osvojování si jednotlivých záběrových pohybů je založeno na neustálém:

- opakování celých pohybových cyklů při řešení kondičních úkolů (např. rozvoj vytrvalosti)
- opakování vybraných částí pohybových cyklů (např. prvkové plavání, příprava paží na záběr u motýlku, opakované vytažení ramene před zahájením přenosu u znaku)
- provádění činnosti se zaměřením na určité detaily pohybu (např. dotažení záběru s dotykem o stehna u kraulu)
- provádění destrukčních cvičení
- využívání kontrastních cvičení (např. pomalu - rychle; malý rozsah - velký rozsah; rozložená souhra - složená souhra).
- popřípadě na různých kombinacích nebo řešeních záběrových pohybů.

Závěr

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 využitelnost těchto cvičení ve všech etapách sportovní přípravy s ohledem na motorickou úroveň plavce.

Poznámky k provádění cvičení

- Jednotlivá cvičení lze realizovat izolovaně jako pohybovou činnost
 - horních končetin nebo
 - dolních končetin s doprovodným pohybem trupu
 - jedné končetiny (za předpokladu využití nadlehčovacích pomůcek).
- Cvičení se mohou provádět při velkém počtu opakování, avšak za předpokladu, že pohybová struktura cvičení neovlivní negativně správné pojetí techniky (např. cvičení dobíhání paží ve vzpažení u kraulu).
- Fixaci cvičení (nežádoucí) můžeme zamezit využíváním velkého zásobníku cvičení s různými obměnami a kombinacemi v samotném provedení nebo podmínkách (např. různé polohy paží vzhledem k trupu, vzájemné poloha paží: vzpažení - předpažení, připažení - vzpažení, záběry dolních končetin v různých polohách - na prsou, na znaku, na boku).
- Dále využíváme:
 - změny rytmu pohybu (např. zastavení pohybu v krajních polohách, omezené nebo různě časované dýchání, změny frekvence záběrových pohybů)
 - narušení dynamické rovnováhy (např. vyloučením činnosti jedné paže, současné vyloučení dolních končetin - nezabírají)
 - změny charakteru vnějšího prostředí (pohyb proti odporu, s odporem, cvičení ve dvojicích)
 - koordinačně náročná cvičení symetrická či asymetrická (např. levá paže a pravá dolní končetina zabírají technikou prsa, pravá paže a levá dolní končetina ve splývavé poloze, kombinace -paže kroulovou technikou s delfínovými kopy dolních končetin)
 - provedení cvičení v co největší rychlosti
 - cvičení s omezením zrakové kontroly
 - zaměření na technický detail v souhře.
- Zvláštní skupinu pak tvoří cvičení zaměřená na rozvoj tzv. pocitu vody (např. různé vzájemné polohy prstů při záběru, využití ploutvových pohybů ze synchronizovaného plavání, manipulace s velikostí záběrové plochy)
- Cvičení můžeme zařazovat z důvodu koncentrace pozornosti do počátečních fází tréninkové jednotky po rozplavání, kdy únava nebo tréninkové vypětí nenarušují negativně průběh cvičení. Možná je i varianta ztížení podmínek zadáním cvičení po zátěži (po dokončení série, na konci tréninkové jednotky).