

## Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky

Karel Kovařovic

Publikováno:

KOVAŘOVIC, K. Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky. In Čechovská, I. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů III*. Praha : Karolinum, 2003. s. 52-56. ISBN 80-246-0637-2.

Aplikace pohybových dovedností ze skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky navazuje na předchozí etapy plavecké výuky, tedy přípravné a základní, jejichž obsah je dán zvládnutím specifických plaveckých dovedností.

Jedná se o:

- adaptaci na vodní prostředí a eliminaci negativních pocitů
- plné zvládnutí základních plaveckých dovedností, včetně potápění hlavy a schopnosti orientace se zrakovou kontrolou
- zvládnutí jednoho plaveckého způsobu

V předcházejících etapách PV byly zařazeny pohybové prvky, jako např. :

- klouzání po matraci s okraje bazénu (po nohou i po hlavě)
- seskoky s okraje bazénu ze sedu s držení za ruce, nejprve pouze na úroveň hladiny, později se zanořováním celé hlavy

Následné pohybové prvky mají však jiný charakter. Jedná se již více o „sportovní dovednosti“, u kterých je nutné dokonalé pochopení pohybového prvku, včetně zácvičku. Zcela jiný charakter má zanoření (dopad), následující po splnění daného pohybového úkolu. Je-li dopadová poloha zaujata správně, vytváří dopadající tělo ve vodním prostředí minimální odpor. To má za následek podstatně hlubší zanoření, než při seskocích s dopomocí. Při pocitu zvládnutí daného prvku se do pohybové skladby spontánně přiřadí aktivní odraz, který se projeví nejen odlišným průběhem následných pohybů, ale opět hlubším zanořením při dopadu.

Je proto nutné zajistit bezpečné prostředí, v první řadě hloubku, dostatečnou ke splnění obsahu plánované činnosti. Pro orientaci uvádím, že u přímého skoku napřed, provedeného s okraje bazénu, se pohybuje „aktivní“ dopadová hloubka při hmotnosti skokana 25 kg okolo 3 m.

Pro bezpečné provedení skoku a získání pohybové jistoty je rozhodující kvalifikovaná dopomoc. Při nácvičku skoku, nebo pádu je nutné jistit odraz, nebo polohu kontaktem dlaně, tak, aby bylo možno reagovat tlakem na chybně provedený odraz, nebo polohu a tím zajistit bezpečný dopad do vody. Nejedná se však v žádném případě o úchop, který by byl vnímán jako vedení pohybu, případně nucení ke splnění úkolu. Zcela vyloučíme házení do vody proti vůli dítěte. Zvláštní pozornost věnujeme postavení chodidel na odrazové hraně, které je odlišné od tzv. závěsu, který se používá při startovním skoku.

Další významnou složkou bezpečnosti je organizace výuky. Při přípravě na nový pohybový úkol jeho průběh vždy vyzkoušíme „na suchu“ s dostatečným vysvětlením a popisem. Je třeba si uvědomit, že abstraktní myšlení není ještě u dětí plně rozvinuto. Proto upřednostňujeme předvedení prvku, nebo vedení pohybu. První pokusy „na vodě“ provádíme vždy individuálně, později je možné skákat i z více míst najednou, ale vždy organizovaně. Nejkritičtějšími fázemi skoku je situace ihned po odrazu, dále dopad a vynoření. Program volíme s ohledem na snadnou unavitelnost pestrý, udržující dětskou pozornost.

Pro praktickou část využíváme převážně okraj, bazénu, nebo startovní blok. Pozor na skoky ze skokanského zařízení (1m prkno), neboť vyžadují odlišnou techniku provedení a zvládnutí pohybu pružné podložky.

Skákání do vody lze zpestřit použitím různých pomůcek pro přeskakování, skoky do výšky, skoky do kruhů, či obručí apod. Vždy je však nutno zajistit kontakt s pomůckou a zajistit tak její optimální polohu.

Zvláště upozorňuji na různé „hry“ se skokem, prováděné ve dvojicích, neboť těžiště tělesa, tvořeného dvěma osobami (dětmi), není pod plnou kontrolou toho, kdo zajišťuje odskok. Neočekávaný pohyb druhého těla může vést k pádu, či neřízenému odrazu na odrazové hraně.

Vzhledem k zábavné náplni těchto pohybových aktivit je skákání do vody přijímáno dětmi jako vítané obohacení plavecké výuky. Pro možnou sportovní budoucnost je možné již ve zdokonalovací etapě plavecké výuky vytvořit dobré základy pro zvládnutí plaveckého startovního skoku nebo některého ze závodních skoků do vody.

Příklad vhodné baterie pádů a skoků do vody pro zdokonalovací etapu PV:

Pády:

- 1) Pád ze sedu po hlavě předkloněním, paže ve vzpažení
- 2) Pád napřed schylmo
- 3) Pád nazad schylmo ( klín )

Poznámka: Při postavení nazad je nutné zajistit správné postavení chodidel na odrazové hraně

- 4) Pád napřed skrčmo ( kulička )

Poznámka k pádům: Dopomoc je zaměřena zejména na zaujetí výchozí polohy, dokonalé zvládnutí počátečního pohybového impulsu pro zahájení pádu (jedná se o změnu polohy těžiště, nikoliv o odraz) a optimální polohu těla při průniku hladinou (dopadu). Všechny tyto faktory významně ovlivňují bezpečné a nebolestivé provedení zadaného pohybového úkolu.

Skoky:

- 1) Skok krokem s přinožením

Poznámka: Při zadání úkolu musíme jednoznačně specifikovat rozhodující směr odrazu pro výchozí postavení chodidel v odrazové poloze. Pro převažující vertikální složku odrazu (odraz do výšky) spočívá celé chodidlo na odrazové ploše, při převažující horizontální složce odrazu se chodidlo přesouvá vpřed a prsty nohou se opírají o odrazovou hranu. Toto provedení je nutné dodržet zejména při soutěžním provedení skoku „do dálky“.

- 2) Skok ze dřepu

Poznámka: U tohoto skoku se předpokládá doprovodný pohyb paží v okamžiku odrazu. Paže ukončují svůj pohyb ve směru, kterým chceme opustit odrazovou plochu (usměrnit skok). I u tohoto skoku platí zásada popsaná u skoku 1).

- 3) Přímý skok napřed

Poznámka: Skok lze provádět pouze z výponu, nebo s pohybem paží. Při odrazu z výponu je odrazový impuls zajištěn pouze dolními končetinami. Odraz s pohybem paží je koordinačně náročný úkol, spočívající v dokonalém sladění pohybu dolních a horních končetin. V letové fázi lze po zvládnutí odrazu provádět jednoduché pohybové úkoly, např.: skrčku, roznožku, tlesknutí nad hlavou apod.. Dopad je prováděn v poloze po nohou ve vzpřímené a zpevněné poloze, paže v připažení (příp. ve vzpažení).

- 4) Přímý skok nazad

Poznámka: Skok při kterém je třeba zvládnout „strachovou bariéru“, způsobenou absencí zrakové kontroly směru odrazu a místa dopadu. Dopomoc spočívá v zajištění dostatečné vzdálenosti těla od odrazové hrany po dokončení odrazu (případně i odstrčením vzad). Při prvních pokusech lze předpokládat snahu o předklonění hlavy, což vyvolává nechtěný rotační impuls! Podobnou směrovou tendenci vyvolává i tzv. „utržený odraz“, který

je způsoben provedením zcela horizontálního odrazu patami vzad. Při tomto chybném způsobu odrazu se poloha těžiště těla prakticky nemění a zůstává nad odrazovou plochou. I v tomto případě je nutné k zajištění bezpečného dopadu tlakem na hrudník posunout skokana nad vodní hladinu. Zvláštní pozornost je nutné věnovat odlišnému postavení chodidel na odrazové hraně (viz předchozí text).

5) Příímý skok napřed (nazad) s půlvrutem (vrtule, vrtulník)

Výchozí poloha: poloha je totožná s příímým skokem napřed (nazad)

Poznámka: Ve své sportovní podobě je obrat (půlvrut) zahajován až v kulminačním bodě skoku a to tlakem na rameno ve smyslu očekávaného otáčení směrem vzad a současným prudkým otočením hlavy ve stejném směru. Rotace je ukončena zastavením hlavy a celkovým zpevněním těla. Dětská technika se projevuje zpravidla zahájením rotace ještě při kontaktu s odrazovou plochou, dále pokrčením dolních končetin po odrazu a snahou provést obrat švihem horních končetin do stran. Tyto skutečnosti je nutné brát v úvahu při dopomoci (dostatečný odstup a zajištění potřebné vzdálenosti od odrazové hrany pro bezpečný dopad).

