

Plavecká ABCD - Znak

Řazení cvičení – u A.B.C. jsou první čtyři cvičení dobíhaná (záběr a přenos provádí jedna paže, druhá je v poloze buď ve vzpažení nebo v připažení); u Z je snazší dobíhat v připažení, proto cvičení 1. a 2. dobíháme v připažení (začínáme jednodušším), a 3. a 4. dobíháme ve vzpažení; cvičení 5. a 6. je „rozbíhané“ střídavé současné (jedna ve vzpažení, druhá v připažení).

Nádech – při znaku není třeba cvičit nádech specificky jako např. u kraulu, ale přesto se plavec i při znaku musí učit správně dýchat a zejména při výuce začátečníka je třeba učit plavce vnímat, jak zásadní vliv mají na polohu ve vodě vydechnuté nebo naopak nadechnuté plíce.

Rotace kolem podélné osy – zásadní prvek správného provedení záběru a celého plaveckého způsobu znak. Postupně se všemi plavci k dobré rotaci u všech cvičení ABCD směřujeme. Rotaci lze kvalitně trénovat i při Z-D.1.-6. nácvikem kopu ve vytočení do 90° v různých pozicích paží, aniž by došlo k vychýlení z podélné osy.

Záběr – vždy spojuje nejvzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí správné rotace a nejvzdálenější možný bod dosažitelný připažením pomocí správné rotace. Kvalitní záběr je určující pro délku plaveckého kroku, což je zásadní parametr ovlivňující rychlost a kvalitu plavání. Kvalitní záběr je možný pouze s co nejlepší oporou paže o vodu charakterizovanou tzv. vysokým loktem (vysoký loket je termín označující správnou pozici lokte při záběru, nikoliv při přenosu). I když je při znakovém záběru loket nízko, přesto je při správném provedení v pozici „vysokého lokte“. Vysoký loket totiž neoznačuje výšku či hloubku ve vodě, ale nepropadnutí lokte do pozice, kdy bez efektu prochází vodou. Vysoký loket drží paži v pozici „lezu na oválný kámen“ a prsty, dlaní a loktem se opírá o šutrák.

Separátní práce horních a dolních končetin je zásadou při nácviku cvičení u plavců, kteří ještě nemají osvojený správný kop a nejsou schopni koordinovaně sladit práci horní a dolní části a spojit ji ve středu těla prací v ose.

B. přenos pod vodou s minimálním odporem (sbaleně)

Z-B.1. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připažení**

Z-B.2. sbalený střídavý dobíhaný **v připažení**

Z-B.3. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

Z-B.4. sbalený střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

Z-B.5. sbalený střídavý současný s výdrží jedna ve vzpažení druhá v připažení

Z-B.6. sbalený střídavý současný vysoká frekvence maximální rozsah bez výdrže

Přenos u všech Z-B.1.-6. cvičení probíhá vždy pod vodou co nejmenším odporem „sbaleně“ tzn. ruka, která dokončí záběr do maximálního bodu. v ideální pokročilé verzi „došlápnutím“ ke dnu, ve zjednodušené verzi v připažení tzn. palec u stehna, ne v gymnastickém připažení, se vrací pozicí „nesu táč“ vedle těla (nikde ne po těle) aniž by ruka vylezla z vody, pracují mezilopatkové svaly, ruka směřuje až do vzpažení, kde se celá paže maximálně propne a dlaň směřuje k hladině (ke stropu).

Materiály vznikly za podpory:



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

