

# POMŮCKY V PLAVECKÉ VÝUCE A TRÉNINKU

specializace  
2020

# PLAVECKÁ VÝUKA

Etapy plavecké výuky:

- přípravná
  - základní
  - zdokonalovací
  - sportovní a aplikované plavání
- 
- etapy procesu osvojování komplexní plavecké dovednosti
  - ve všech etapách jsou využívány plavecké pomůcky
  - V čem spočívá význam plaveckých pomůcek?

# VÝZNAM PLAVECKÝCH POMŮCEK

- pomáhají v procesu motorického učení ve vodě
- převádějí negativní emoce (úzkost, napětí) na pozitivní radost, soustředění, spolupráci a motivaci
- primárně neslouží k odstranění strachu z vody nebo pro bezpečnost

## Pomůcky

- pro zvládnutí fáze adaptace na vlastnosti vodního prostředí
- pro fázi zvládnutí základních plaveckých dovedností
- pomůcky jako součást přípravy sportovců

# POMŮCKY PRO ZVLÁDNUTÍ FÁZE ADAPTACE NA VODNÍ PROSTŘEDÍ

- nejsou vhodné nadlehčovací pomůcky na tělo

## Využíváme

- pomůcky pro manipulaci s vodou: kropítka, předměty k nabírání, nošení a přelévání vody
- předměty a hračky plovoucí po hladině
- předměty a hračky ležící u dna (lovení)
- pomůcky pro lezení ve vodě, přelézání, podlézání, vylézání, ručkování
- stavíme překážkové dráhy, využíváme stupínky, schůdky, jiné zařízení bazénu
- skluzavky

# POMŮCKY PRO NÁCVIK ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ

- nadlehčovací pomůcky na tělo spíše NEpoužívat
- plavecké desky různých velikostí k držení v rukách
- malé desky nebo piškoty k nadlehčení nohou
- bederní pás
- pomůcky pro lovení
- pomůcky pro pohyb pod vodou (podplavávání, procházení)
- mety, záchranné zóny
  
- Vždy záleží na daném dítěti a na úrovni dosažených plaveckých dovedností

# VÝZNAM POMŮCEK

- Význam pomůcek:
  - podpora plavecké polohy
  - při nácviku nových dovedností
  - koncentrace na plnění pohybového úkolu
  - pomoc při odstraňování chyb
  - ale také zpestření výuky / tréninku
- bederní pás, plavecká deska adekvátní velikosti, žížala, piškot
- lze využít i ponton
- pomůcky pro zdokonalovací výuku jsou v podstatě stejné
- lze rozšířit o speciální pomůcky pro záchranné, zdravotní a kondiční plavání

# POMŮCKY PRO PLAVECKÝ TRÉNINK

- využití pomůcek se spojuje:
- s technickou přípravou – prvkové plavání, technická cvičení, koordinační cvičení
- s kondiční přípravou – silová příprava ve vodě, rozvoj časových parametrů pohybu (frekvence, rychlost)
- s motivační obměnou – zpestření, změny zatěžování ve vodě)

# POMŮCKY VHODNÉ PRO TECHNICKOU PŘÍPRAVU

- využíváme:
- k individualizaci techniky
- ovlivňování vnímání vody (pocit vody): obtékání, odpor vody, zachycení, odtlačení, pocit úsilí
- ovlivňování polohy těla ve smyslu vyšší polohy, optimalizace hydrodynamického tvaru
  
- plavecké desky různého tvaru a velikosti pro prvkové plavání
- packy
- ploutve
- speciální pomůcky vedoucí záběr



# POMŮCKY VHODNÉ PRO ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

- princip zvětšení odporu prostředí
- tlačení předmětů: velká deska, deska na kolmo, plavec
- tažení předmětů: trychtýř, kýbl, houba, padák
- odporové pomůcky: dvoje plavky, tričko, punčocháče, sukýnka, odporový bederní pás, šátek na pažích/v pase, kraťasy
- nohy spojené v kotnících nafukovacím kruhem (negativní poloha) ???

# POMŮCKY VHODNÉ PRO ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

- princip zvětšení záběrových ploch
- packy různých velikostí
- ploutve plavecké, potápěčské, s měkkým listem (ne ty tvrdé!)
- princip využití závaží
- závaží na zápěstí, v pásku na suchý zip (různá hmotnost)
- závaží do pasu
- závaží na kotníky
- kotoučky

# POMŮCKY VHODNÉ PRO ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ / POCITU VODY

- princip plavání na místě
- plavání na místě s různou rychlostí obtékání, v protiproudu
- plavání na pružném závěsu
- vertikální kopání (se závažím i bez)
  
- pro rozvoj pocitu vody:
- princip kontrastu
- manipulace s velikostí záběrové plochy (různé packy, s jednou packou, ploutví, apod.)
- manipulace s optimální a méně vhodnou polohou těla (nadlehčení nohou, neopren, hlava nad vodou)

# POMŮCKY VHODNÉ PRO ROZVOJ FREKVENCE POHYBŮ

- frekvenci rozvíjíme na základě:
- principu pro zvětšení záběrové plochy (packy, ploutve)
- principu předpjatého pružného lana
- principu tažení supramaximální rychlostí na laně

# VYUŽITÍ POMŮCEK PRO MOTIVAČNÍ OBMĚNY PŘI ZATĚŽOVÁNÍ VE VODĚ

- využití musí mít logiku – současně musí podporovat techniku nebo kondici
- samoučelné použití je ztráta tréninkového času
- při použití nesmí docházet k destrukci techniky
- pomůcky je třeba používat přiměřeně a bezpečně, ze zdravým rozumem