

Nácvik startovního skoku

Jestliže chceme jezdit se svěreými dětmi na vodácké výpravy, měly by umět správně plavat a ne všichni plavat umí a mají možnost se to naučit.

Mezi základní plavecké dovednosti patří:

- výdechy do vody (plavec se učení vydechovat do vody naučí potápět hlavu do vody)
- vznášení se na vodě (naučit se správně splývat na hladině)
- pády a skoky do vody (plavec se odnaučí strachu pádu do vody)
- orientace ve vodě (plavec by měl rozeznat, kde je hlubina a kde je hladina)
- vnímání vodního prostředí (plavec si uvědomí odpor vody – chůze ve vodě, v sedě na okraji bazénu kopání nohama ve vodě, cákání rukama)

Zvládnutí těchto dovedností je předpokladem pro následné zvládnutí nácviků pohybů jednotlivých plaveckých stylů. Často stačí si jednotlivé dovednosti (ty, které známe a máme naučené) procvičit na začátku plavecké hodiny v rychlém sledu – důležité je jejich správné provedení.

Na bazéně je sice plavčík, ale to nesnímá z vedoucího odpovědnost za svěřené děti, se kterými jde do bazénu. Pro omezení možných rizik utonutí musíme provést nutná organizační opatření:

- poučíme děti, jak se mají chovat na bazénu (nemáme-li bazén

zaplacen pouze pro sebe)

- vymezíme dané prostory pro různé nácviky plaveckých činností
- rozdělíme děti dle jejich plaveckých vyspělostí do skupin (k rozdělení do plaveckých skupin je vhodné použít jednoduchou metodiku uvedenou v knize od Ireny Čechovské, Plavání, vydanou v Grada publishing)
- rozdělíme děti v plaveckých skupinách do dvojic, ve kterých se budou vzájemně sledovat, aby nedošlo k případnému úrazu nebo utonutí

Cílem výuky startovních skoků do vody je odstranit nejčastější chyby při skocích do vody jako jsou:

- sladit odraz dolních a činnost horních končetin
- nevýrazný odraz, který směřuje dolů
- špatná poloha hlavy a horních končetin
- dopad na plochu tzv. „placák“
- přílišné „zajetí“ po skoku pod hladinu

1. FÁZE NÁCVIKU

- plavec se posadí na okraj bazénu v úrovni vodní hladiny, nohy jsou spuštěny do bazénu, paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny - viz obrázek 1
- prsty se neproplétají - viz obrázek 2

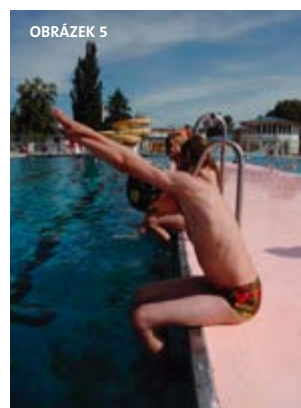
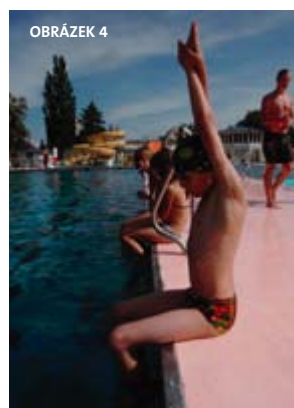
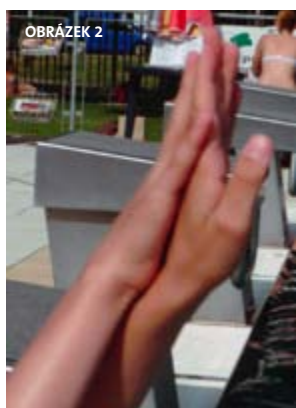
- plavec provede zanoření do bazénu pouhým předkloněním trupu - viz obrázek 3
- po zanoření těla, se plavec odrazí od stěny bazénu a vysplývá do dálky (kontrolovat správnost předklonění)
- plavec nesmí tělem na vodu „plácnot“ na plochu

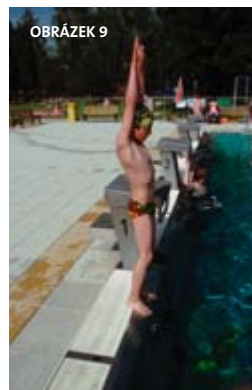
2. FÁZE NÁCVIKU

- plavec se posadí na zvýšený okraj bazénu, nohy jsou spuštěny do bazénu, paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny - viz obrázek 4
- prsty se opět neproplétají - viz obrázek 2
- plavec provede zanoření do bazénu pouhým předkloněním trupu - viz obrázek 5
- po zanoření těla, se plavec odrazí nohama od stěny bazénu a vysplývá do dálky (kontrolovat správnost předklonění)
- při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a končetin při pádu do vody z větší výšky než z okraje bazénu

3. FÁZE NÁCVIKU

- plavec se postaví skrčmo na okraj bazénu (plavec stojí ve dřepu na okraji bazénu), nohy jsou na okraji bazénu (prsty u nohou mohou přechřívát přes okraj bazénu), paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny - viz obrázek 6





- prsty se opět neproplétají - viz obrázek 2
- plavec provede zanoření do bazénu pouhým přenesením váhy svého těla vpřed (plavec přepadne do bazénu) - viz obrázky 7 a 8
- po zanoření těla vysplývá do dálky (kontrolovat správnost předklonění)
- při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a končetin při pádu do vody z větší výšky než z okraje bazénu

4. FÁZE NÁCVIKU

- plavec se postaví vzpřímeně na okraj bazénu, nohy jsou na okraji bazénu (prsty u nohou mohou přečnívat přes okraj bazénu), paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny - viz obrázek 9
- plavec provede zanoření do bazénu pouhým předkloněním svého těla v pase a přenesením váhy svého těla vpřed (plavec přepadne do bazénu) - viz obrázek 10 a 11
- po zanoření těla vysplývá do dálky (kontrolovat správnost

předklonu)

- při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a končetin při pádu do vody z větší výšky než z okraje bazénu

5. FÁZE NÁCVIKU

- plavec se postaví vzpřímeně na okraj startovního bloku, nohy jsou na jeho hraně (prsty u nohou mohou přečnívat přes okraj startovního bloku - viz obrázek 12), paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny - viz obrázek 13
- plavec provede zanoření do bazénu kombinací předkloněním svého těla v pase s přenesením váhy svého těla vpřed a odrazem od startovního bloku
- odraz od startovního bloku se provede pokrčením nohou v kolenou, při provádění předklonu, propne plavec nohy v kolenou a tím se odrazí od startovního bloku - viz série obrázků 14 - 17
- po zanoření těla vysplývá do dálky
- při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a souhru končetin při pádu do vody

z výšky startovního bloku

Ten, kdo povede vlastní výklad, by se měl dobře seznámit s vykládanou látkou. Je dobré si vzít na výklad figuranta, který ovládá skoky a na něm demonstrovat ukázkou.

Uvedený čas v přípravě je dán pro ukázněnou skupinu a kdo povede vlastní výklad, si bude muset upravit potřebný čas pro danou cílovou skupinu (jiný čas potřebný pro výklad bude u nesoustředěné skupiny).

Použitá literatura: Irena Čechovská, Tomáš Miler: Plavání (Grada Publishing, Praha 2001)

Jiří Jelínek – Kolouch

