

CVIČENÍ PRO ROZVOJ TECHNIKY ZNAK

Cvičení zaměřená na zvládnutí a zdokonalování hydrodynamické polohy bez nebo s doprovodnými záběrovými pohyby dolních končetin :

- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na zádech se snahou překonat co nejdelší vzdálenost (pod vodou, s vyjetím nad hladinu)
- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na zádech, po snížení odrazové rychlosti své lokomoce zapojí střídavě záběrové pohyby dolních končetin (pod vodou, s vyjetím nad hladinu)
- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na znaku a za pomoci střídavých záběrových pohybů dolních končetin se přetáčí nebo rotuje pod vodou kolem podélné osy
- po odrazu a zaujmutí hydrodynamické polohy plavec využívá k pohybu vpřed současně vlnovité pohyby dolních končetin (tzv. delfinování) v různých polohách

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin

- záběrové pohyby dolních končetin v poloze na zádech (tzv. znakové nohy) s různou polohou paží (ve vzpažení, v připažení, v předpažení, ruce v týl), s možností využití plavecké desky
- záběrové pohyby dolních končetin v poloze na zádech s deskou kolmo k hladině (část desky je potopena pod hladinou – vytváří odpor), dále možno využít odporovou deku nebo tažení odporového tělesa
- záběrové pohyby dolních končetin v poloze na zádech se současnými nebo střídavými změnami poloh paží vůči trupu a s možností využití výdrží (např. paže střídavě přecházejí z připažení do vzpažení pod vodou; levá paže v připažení, pravá ve vzpažení – výdrž a poté výměna; atd.)
- záběrové pohyby dolních končetin v poloze na zádech s libovolnou polohou paží (viz výše) s předmětem, (např. pukem), položeným na temeni hlavy
- záběrové pohyby dolních končetin se změnou záběrového úsilí s využitím ploutví.

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin s rotací trupu kolem podélné osy a popřípadě s jednoduchými doprovodnými pohyby paží:

- záběrové pohyby dolních končetin s pažemi ve zvolené poloze (ve vzpažení, připažení, ruce v týl), celé tělo plavce rotuje kolem podélné osy střídavě na levý a pravý bok s různou dobou výdrže v boční poloze
- záběrové pohyby dolních končetin s pažemi ve zvolené poloze (ve vzpažení, připažení, ruce v týl), boky plavce rotují kolem podélné osy těla střídavě na levý a pravý bok s různou dobou výdrže při zachování stálé pozice ramenní osy a hlavy nebo pouze hlavy na hladině
- cvičení obdobná jako v prvním nebo druhém zadání se stanoveným počtem záběrových pohybů DK (kopů) – např. 6 kopů na levém boku a 6 kopů na pravém boku
- cvičení obdobná jako v druhém nebo třetím zadání s předmětem (pukem) na temeni
- záběrové pohyby DK, v pozici na boku je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, při přetáčení na druhý bok dochází k výměně paží (vzpažená paže provede záběr, připažená paže přenos)

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti horních končetin ve fázi přenosu (dolní končetiny možno u některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou)

- dolní končetiny vykonávají záběrové pohyby, paže jsou v připázení, plavec střídavě nebo opakovaně vysunuje pravé a levé rameno před bradu (ramenní osa rotuje)
- DK vykonávají záběrové pohyby, paže jsou u těla, plavec vysune z vody dvakrát rameno před bradu a vrátí zpět, při druhém vysunutí se následně nad hladinu dostává i celá paže, možno cvičit opakovaně na jednu paži nebo střídavě v různém zadání
- počátek cvičení je obdobný jako v předchozím zadání s tím, že po druhém provedení následuje celý přenos paže, možno cvičit opakovaně pouze pro jednu paži nebo střídavě v různém režimu
- jedna paže realizuje záběrový cyklus, druhá paže je v předpažení a vědomě se vytahuje vzhůru kolmo k vodní hladině (vysouvá rameno) ve fázi přitahování zabírací paže
- horní končetiny vykonávají plynule celé pohybové cykly s důrazem na vysunutí a udržení ramen po dobu přenosu nad hladinou, možno zařadit výdrž v poloze, kdy jedna paže je ve vzpažení a druhá v připázení
- přenos HK je ukončen zasunutím paží v různých polohách (např. u podélné osy, nad úrovní ramen apod.)
- při přenosu HK se plavec soustředí na zadaný pohybový detail (např. vytažení paží palcovou hranou těsně u stehen; zasouvání paží malíkovou hranou pod hladinu; uvolněnost přenosové paže – „vlající poloha ruky“)

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování záběrových pohybových činností horních končetin (dolní končetiny možno u některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou)

- v poloze na boku je spodní paže připázená a vrchní paže vzpažená, při energickém přetočení na druhý bok zajíždí vzpažená paže ostře do co největší hloubky a poté dokončí záběr, druhá paže provede přenos
- střídavé záběry nataženými (u hladiny, v hloubce) a pokrčenými horními končetinami opakované ploutvovité pohyby rukou a předloktí (ve tvaru osmiček) v různých fázích záběru (např. ve vzpažení, ve fázi přitahování, na úrovni stehen)
- při záběru HK se plavec soustředí na správné provedení určené části záběru; dotažení záběru pod úroveň stehen; dostatečné pokrčení HK v loktech při přechodu z přitahování do odtlačování; neprotínání vodní hladiny prsty záběrové paže;
- dostatečné zanoření paže na počátku záběru – pozice pro uchopení vody
- při střídavých záběrových cyklech HK dochází k dobíhání paží v různých pozicích – v připázení, ve vzpažení, v předpažení
- záběrový cyklus vykonává pouze jedna paže, druhá končetina je v klidu (v připázení, v předpažení, ve vzpažení), výměna následuje libovolně nebo ve stanoveném počtu opakování
- paže vykonávají záběrové pohyby v různém rytmu, s různou dynamikou a akcelerací svalového úsilí (např. celý záběrový pohyb je proveden stejnou rychlostí nebo bet zvyšování svalového úsilí; záběrový pohyb se postupně zrychluje nebo se stupňuje svalové úsilí atd.)
- při záběru HK jsou prsty rukou v určitém zadání – vědomě roztažené, přitažené, přirozeně u sebe bez většího úsilí

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalení souhry záběrových pohybů horních a dolních končetin:

- záběrové pohyby vykonávají dolní končetiny a jedna paže, druhá končetina je v klidu (ve vzpažení, v připažení), paže se střídají pravidelně nebo v zadaném opakování
- plavání v souhře (šestiúderová) se zaměřením na vědomou rotaci boků s důraznou pohybovou činností DK
- plavání v souhře s důrazem na celkové bezchybné provedení (tzv. „na krásu“)
- plavání v souhře s důrazem na určitý pohybový detail v provedení (např. neustálá protilehlá pozice HK; nepřetržité záběry DK apod.)

Další možnosti a kombinace cvičení na rozvoj a zdokonalení plaveckého způsobu znak:

- plavání plaveckým způsobem znak se stanoveným počtem záběrů HK nebo danou hodnotou času na jeden bazén nebo délku plavané tratě s možností další obměny (např. snížit počet záběrů HK na plavané trati nebo při dosažení stejného času; při zachování stejného počtu záběrů HK zlepšit čas, apod.)
- horní a dolní končetiny zabírají v poloze na zádech současně (aplikace prsařské a delfinové techniky DK) nebo horní končetiny zabírají současně a dolní končetiny střídavě; horní končetiny zabírají střídavě a dolní končetiny současně vlnivou technikou
- plavec při plavání v souhře střídá současný záběr obou horních končetin se záběrem jedné paže
- při současném přenosu HK plavec provede v předpažení tlesknutí a hned obrací dlaně vně
- při plavání v souhře má plavec ruce přiložené k ramenům, zabírá pouze nadloktím
- plavání souhrou s předmětem (pukem) na temeni v různých rychlostech
- plavání souhrou s hlavou zvednutou nad vodní hladinu s maximální frekvencí záběrových pohybů HK
- plavání souhrou v maximální rychlosti
- plavání maximální rychlostí s vyloučením DK bez nadlehčovacích pomůcek
- plavání kombinace např. dva záběrové cykly technikou kraul s protažením (v poloze na prsou), obrat, čtyři rychlé (s velkým úsilím) záběrové cykly technikou znak (v poloze na zádech), obrat
- plavání souhrou s odporem, s ploutvemi, s přídatnými plochami pro horní končetiny, na pružném závěsu, s pomocí trenažéru