

## **Technická cvičení pro rozvoj techniky plaveckého způsobu motýlek**

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

- po odrazu od stěny bazénu plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou a se snahou překonat splýváním co největší vzdálenost
- po odrazu od stěny bazénu plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou, po snížené odrazové rychlosti postupně v pomalé frekvenci zahajuje delfínové vlnění
- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou a v této poloze postupně a pozvolna zvyšuje frekvenci záběru při delfínovém vlnění

### **Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování činnosti dolních končetin**

- delfínové vlnění na prsou paže ve vzpažení – na hladině, pod hladinou
- delfínové vlnění na prsou, paže ve vzpažení s nadlehčovací destičkou
- delfínové vlnění na znaku – paže ve vzpažení, v připažení
- delfínové vlnění na boku, spodní paže je vzpažení, vrchní paže v připažení
- delfínové vlnění na prsou, paže jsou v připažení
- delfínové vlnění, paže jsou ve vzpažení (dva až tři záběry nohama), následuje celý pohybový cyklus plaveckého způsobu prsa do splývavé polohy, ze které opětovně zahajuje plavec delfínové vlnění
- delfínové vlnění ze změnou záběrového úsilí a frekvence
- totéž cvičení, ale na ručenou vzdálenost se měří dosažený čas, počet záběru dolních končetin a vyhodnocuje se účinnost
- delfínová vlna od kolen.

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

- delfínové vlnění na prsou, paže jsou ve vzpažení (dva až tři záběry nohama) následuje přetočení na pravý bok, spodní paže je ve vzpažení, vrchní v připažení (dva až tři záběry nohama), další přetočení je do polohy na znak, při rotaci se paže spojují do vzpažení (dva až tři záběry nohama) dále plavec pokračuje v rotaci trupu na levý bok, spodní paže je ve vzpažení, vrchní v připažení (dva až tři záběry nohama) následuje závěrečná rotace trupu do polohy na prsou, kde plavec provede opět dva až tři záběry delfínovým vlněním
- v dalších cvičeních používáme pohyby dolních končetin (delfínové vlnění) v různých kombinacích

### **Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti horních končetin v přenosu (dolní končetiny u některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou):**

- zde doporučuji využít technická cvičení pro plavecký způsob kraul, u některých cvičení je možné používat jak střídavého tak i současného delfínového záběru nohou
- dolní končetiny vykonávají záběrové pohyby, paže jsou v připažení, plavec střídavě nebo opakovaně vysunuje pravé a levé rameno před bradu
- dolní končetiny 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
- počet cvičení je obdobný jako v předchozím zadání s tím, že po druhém provedení následuje celý přenos paže, možno cvičit pouze pro jednu paže nebo střídavě v různém režimu

- jedna paže realizuje záběrový cyklus, druhá 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 horních končetin je ukončen zasunutím paží v různých polohách (těsně u podélné osy, na úrovni ramen, více vně podélné osy apod.)
- při přenosu horních končetin se plavec soustředí na zadaný pohybový detail (např. vytažení paží palcovou hranou těsně u stehen, zasouvání paží malíkovou hranou po hladinu, uvolněnost přenosové paže – vlající poloha ruky)

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

- Při delfinovém vlnění na prsou, jedna paže je ve vzpažení, druhá provádí kraulový záběr, vdech, je možné provádět stranou nebo vpřed
- Při delfinovém vlnění na prsou, jedna paže je v připázení, druhá provádí kraulový záběr, plavec vdechuje vpřed
- Při delfinovém vlnění na prsou, paže jsou ve vzpažení, plavec provádí střídavě kraulový záběr levou a pravou paží vždy do vzpažení, na záběr nohama je záběr jedné paže
- Při delfinovém vlnění na prsou, paže jsou ve vzpažení, plavec provede záběr levou paží, následuje delfinový záběr nohama ve vzpažení, při dalším záběru nohama provede plavec kraulový záběr pravou paží
- Na celé předcházející technické cvičení naváže plavec ještě celkovou souhru
- Plavec pravidelně střídá 1x delfinové vlnění nohama a 1x celkovou souhru motýlka,
- Plavec různě kombinuje předcházející cvičení
- Po odrazu od stěny provede plavec pod hladinou tři až čtyři delfinové záběry, posledním záběrem nohou vyplave na hladinu a provede 1-2 celé pohybové cykly motýlka, následuje zanoření a opětovné delfinové vlnění pod hladinou
- Plavec provede dva až tři delfinové záběry nohama, paže má ve vzpažení při posledním záběru nohou zahájí záběrový cyklus paží plaveckého způsobu motýlka až do připázení vzad (ruce mohou být z vody) po ukončení cvičení plavec přesune paže do vzpažení vodou (může použít jeden prsařsky záběr nohama) a cvičení opakuje
- Plavec v celkové souhře motýlka krauluje nohama
- Delfinové vlnění ve vzpažení, při dokončování záběru nohama, po vytlačení pánve nad hladinu, kdy pohyb probíhá postupně po segmentech těla (bederní a hrudní páteř), provede plavec pohyb pažemi ze vzpažení do mírného vzpažení zevnitř s rotací rukou v zápěstí a mírným zvednutím hlavy, následně přejde plavec do úvodní polohy
- Plavec střídá předchozí cvičení s delfinovým vlněním ve vzpažení a celým pohybovým cyklem plaveckého způsobu prsa

**Cvičení na suchu pro představu dokonalého provedení delfinového záběru**

- plavec ze stoje spojným výponem na špičky vysazuje pánev, výponem a vysazením pánve cítí reakci v bederní oblasti páteře, vytažením vlnivého pohybu po segmentech páteře těla směrem vzhůru klesá pánev do osy plavcova dělá, cvičení se provádí v připázení, ve vzpažení