**Technika plaveckých štýlov**

**Typ školského zariadenia:** Centrum voľného času

**ZÚ:** Plávanie a hry vo vode A, B

**Školský rok:**  2019 / 2020

**Termíny stretnutí**:

* Štvrtok 14:00 – 18:00

**Téma:** Technika plaveckých štýlov

**Cieľová skupina:** deti od 5 rokov

**Forma/ typ hodiny:** individuálna / skupinová

**Časová dotácia:** 8 hodín

**Miesto:** Prievidzská Plaváreň

**Cieľ:**

* zvyšovať telesnú a pohybovú zdatnosť žiakov,
* rozvíjať kondičné a pohybové schopnosti,
* vedieť preplávať minimálne 50 metrov aspoň jedným plaveckým štýlom,
* vedieť základnú techniku plaveckých štýlov,
* naučiť sa nebáť sa vody,
* ovládať bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových priestoroch.

**Metódy:** slovná, ukážka, cvičenie, hra, názornosť, pozorovanie, nácvik, opakovanie,

hodnotenie, uvedomelosť , systematickosť , prístupnosť

**Pomôcky:** Plavecké pásy, lopta, voda a bazén

**Technika plaveckých štýlov - Prsia**

Prsia sú najstarší a najznámejší plavecký štýl a aj najrozšírenejší. Z pomedzi zakladaných plaveckých štýlov je tento najpomalší. Plavec je vo vode položený na ''prsiach'' a pohyby rúk a nôh vykonáva súčasne. Telo je pri základnej polohe takmer horizontálne.

**Práca nôh:** Nohy vykonávajú pohyby súčasne a symetricky. Pohyb možno rozdeliť do dvoch fáz - ***prípravnú*** (krčenie) a ***záberovú*** (vytieranie). Na začiatku sú nohy vystreté a uvoľnené. Nohy sa začínajú krčiť v kolennom a bedrovom kĺbe. Krčenie musí ostať pomalé, pretože sa jedná o pohyb pôsobiaci proti smeru plávania. Rýchlejšie prevedenie by mohlo vyvolať aj silnejší spätný impulz. Počas krčenia dochádza súčasne k vytáčaniu kolien a členkov do strán (päty smerujú k sebe a prsty von). V okamihu ukončenia krčenia a vytáčania nôh nastáva aktívna práca nôh, čiže kop. Ten by mal byť švihový a 2 - 3 krát rýchlejší ako krčenie. Pohyb je vykonávaný po kruhovej dráhe - spočiatku vzad a von, až sa nohy v závere opäť vystreté spoja. Hlavnú záberovú plochu prsiarskych nôh tvoria chodidlá a vnútorná strana predkolenia.

**Práca paží:** Rovnako ako pre nohy, tak aj pre prácu rúk platí, že pohyb musí byť vykonávaný súčasne a symetricky. Pohyb sa skladá z troch fáz: ***prípravná, záberová*** a ***vystieranie.*** Pohyb začína zo splývavej polohy, kde sú ruky vystreté vo vzpažení dlaňami dole. Záber začína v okamihu zachytenia vody - pohyb, kedy sa paže pohybujú dlaňami šikmo von, dolu do strán. Hlavne záberové plochy sú dlane a predlaktia. Po asi 30 cm sa ruky začínajú v lakťoch krčiť. Záber ďalej pokračuje krčením a pohybom do strán a vzad. Lakte sú tlačené smerom hore, no nesmú sa dostať nad úroveň ramien. Dráha záberu pripomína tvar srdca. Zaber je u konca v okamihu, keď sa dlane dostanú za úroveň ramien. Po dokončení záberu dáva plavec paže pod telo a následne ich vystiera do splývavej polohy.

**Súhra pohybov:** Práca paží sa pravidelne strieda s pracou nôh. Po dokončení prsiarskeho kopu nastáva na okamih krátka prestávka, po ktorej je vykonaný zaber pažami. Záber je realizovaný až v okamihu, kedy sú nohy prepnuté. Pred dokončením záberu rukami sa nohy už krčia - vykonávajú prípravnú fázu.

**Dýchanie:** Pri dokončovaní záberu paží sa hlava vynára a nastáva nádych. Po dokončení nádychu sa hlava vracia späť pod hladinu. Dochádza k vystieraniu paží do splývavej polohy. Súčasne s vystieraním plavec vydychuje ústami aj nosom.