**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 5rokov

**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 - Znak**

Kým kraul je najrýchlejší plavecký spôsob, znak sa drží podľa svetových tabuliek svojim časom na treťom mieste. Pri znaku ako pri kraule dochádza k striedavej práci paží. Asi najviditeľnejší rozdiel medzi nimi je v polohe trupu. Znak je jediný plavecký spôsob, pri ktorom je plavec položený na chrbte - na znaku. Plavec je takmer v horizontálnej polohe. Horná časť tela je mierne vyššie, ako časť spodná - resp. ramená sú o niečo vyššie ako boky. Hlava je položená na hladine, tvárou nad vodou.

**Práca nôh:** Nohy vykonávajú striedavý, rytmický pohyb z hora nadol, ktorý má okrem funkcie pohybu aj stabilizačnú funkciu a dopomáha tak aj k udržaniu vodorovnej polohy na hladine. Práca nôh je veľmi podobná kraulovým nohám, len s tým rozdielom, že obe fázy pôsobia opačne. Pohyb vychádza z bedrového kĺbu, prechádza cez koleno a je dokončovaný cez uvoľnený členok. Prsty na nohách sú mierne vytočené dovnútra, teda k sebe. Hlavnú hnaciu silu vyvoláva predkolenie pri aktívnom pohybe nahor. Pohyb začína vystretá noha pod hladinou. V tomto okamihu sa už pohyb v bedrovom kĺbe zastavil a stehno už viac neklesá a začína stúpať. Predkolenie v pohybe nadol pokračuje. Dochádza k ohýbaniu v kolene. Od tohto momentu sa začína predkolenie vystierať a narážať tak na odpor vody. Kop v znaku je ukončený v okamihu prepnutia nohy v kolene. Najvyššiu rýchlosť dosahuje plavec v závere kopu - na priehlavku. Rýchlosť plavca je závislá od mnohých faktorov. Medzi tie, ktoré priamo súvisia s prácou nôh patrí veľkosť chodidla plavca a jeho ohybnosť v bedrovom kĺbe.

**Práca paží:** Vzhľadom k tomu, že nádych je možné realizovať bez vytáčania ako pri kraule, sú striedavé pohyby rúk stále rovnakej a cyklické. Pohyb začína vystretá ruka, ktorá je v takejto polohe prenášaná nad hladinou. Ruka vstupuje do vody vo vzpažení malíčkovou hranou, čo umožní ľahšie vniknutie ruky do vody. Po jej ponorení dochádza ku zachyteniu vody a krčeniu v lakti. Ruka sa v tejto fáze záberu ponára hlbšie. Po tomto okamihu sa ruka opäť začína vystierať a ukončuje pohyb vystretá na úrovni bedrového kĺbu pri hladine. Najväčší záberový ťah je vyvolaný dlaňou a predlaktím. Po dokončení záberu nastáva fáza prenášania paže nad hladinou. Ako prvá vystupuje z vody ruka palcovou stranou.

**Dýchanie:** Vzhľadom k tomu, že hlava je počas celej doby nad hladinou, je dýchanie jednoduchšie. Počas prenosu jednej paže je nádych, pri prenose druhej paže výdych ústami aj nosom.