

Nebojte se v plavání využívat sculling

Eva Peslová, Irena Čechovská

Publikováno:

ČECHOVSKÁ, I., PESLOVÁ, E. Nebojte se v plavání využívat sculling. *Těl. Vých. Sport Mlad.*, 2007, 73, 6, s. 24-29.

Téměř ve všech etapách plavecké výuky i v plaveckém tréninku se stále pracuje s termíny ze synchronizovaného plavání jako „sculling“, „propeller“, ploutvové pohyby, někdy ploutvovité pohyby či ležaté osmičky. Rozumí jim jejich uživatelé správně? Naplňují termíny obsahem, který jim přísluší? Vědí, co jim využívání ploutvových záběrů může poskytnout, proč je mají vlastně provádět a jaké efekty (např. zlepšení výkonu) naopak nelze automaticky očekávat?

Terminologie synchronizovaného plavání je anglická, české názvosloví pro synchronizované plavání je komplikované, objevuje se řada značkových názvů, některé termíny se nepřekládají, samozřejmě jsou přítomny anglismy, komolené odborným slangem.

Termín sculling (*obr. 1*) je v synchronizovaném plavání spojen výhradně s polohou na zádech a s pažemi podél boků. Vyjadřuje v zásadě pouze neutrální ploutvový pohyb. Můžeme ho přiblížit jako základní pohyb paží, který nevede k pohybu z místa, ale udržuje vodorovnou plaveckou polohu.

Ploutvový pohyb paží se popisuje jako pohyb, který vede ruka kreslicí přibližně ležatou osmičku. Nadloktí je v zásadě stabilní, předloktí se pohybuje v mírném rozsahu, s relativně velkou intenzitou jsou prováděny pohyby rukou vycházející ze zápěstí. Ruka se vystavuje takovému obtékání vodou, které v důsledku vede k vytváření pro-pulsních sil (ruka vyhmatává, zachycuje a odtlačuje vodu).

Ploutvový pohyb, který vede k pohybu z místa, nazýváme také sculling, doplňuje se však o určení směru pohybu: ploutvový pohyb za hlavou - sculling head first (*obr. 2*), ploutvový pohyb za nohama - sculling foot first (*obr. 3*). Pohyb z místa souvisí s naklápěním ruky: např. pokud prsty rukou směřují při scullingu dolů, pohybujeme se za nohama.

Pokud jsou v poloze na zádech paže ve vzpažení, jsou zavedeny pro výsledný pohybový efekt specifické termíny propeller (*obr. 4*) a reverse propeller (*obr. 5*), stejně tak jako jsou specifické termíny pro ploutvový pohyb v poloze na prsou canoe (*obr. 6*),

alligator (*obr. 7*) a lobster (*obr. 8*). Samozřejmě je možný i pohyb stranou, který nemá speciální název. Jde vlastně o ploutvový pohyb sculling, při kterém je jedna část záběru (ležaté osmičky) prováděna s větší silou než druhá. Stejně tak je možné popsat ploutvový pohyb, při kterém dochází k otáčení těla na hladině, jako sculling jednou rukou s prsty nahoru, druhou s prsty dolů.

Tak takhle bychom se měli vyjadřovat, pokud bychom chtěli být přesní v synchro- -nizovaném plavání! Jak je to však při aplikacích synchronizovaného plavání do plaveckého tréninku a čím dál častěji i do plavecké výuky a ještě dále i v komerční oblasti aqua-fitness. V některých případech jsou ploutvové pohyby důležité pro udržení rovnováhy a vodorovné polohy těla na hladině, zajišťují posun a otáčení těla v prostoru nebo jsou využívány při posilovacích cvicích. Využívání ploutvových pohybů se v zásadě objevuje i v tréninku dalších sportů, kde se využívá plavecká lokomoce, např. v triatlonu, moderním pětiboji,



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



vodním pólu.

Synchronizované plavání zdaleka není prezentováno přesně. V zahraniční literatuře se objevuje termín sculling jako pojem zahrnující všechny typy ploutvových pohybů, ve kterých usilujeme o rozvoj pocitu vody. Principem je využívání jiného (svým způsobem účinnějšího) vytváření opory ve vodě než při plavecké lokomoci. Spoléhá se na transfer do plavecké techniky.

Pokud se následně popisuje využití scullingu pro rozvoj pocitu vody, jednotlivé typy ploutvových pohybů nemají vždy korektní popis a není požadována přesnost provedení ploutvového pohybu.

Přesto bychom si troufali tvrdit, že technika provedení ploutvového záběru je zvláště ve vztahu k pocitu vody důležitá, precizní dodržení polohy těla či nohou není až tak podstatné.

V české literatuře se objevují četné snahy o překlad scullingu od neobratných k úplně zavádějícím (osmičkování, pádlování, ploutvičkování). V synchronizovaném plavání, pokud je potřeba českého výrazu, je nejužívanější termín ploutvový pohyb. U aplikací synchronizovaného plavání bychom se přikláněli i k užívání termínu ploutvový záběr.

Doporučení pro aplikace synchronizovaného plavání do plavecké výuky a tréninku

Věnujte se technice provedení různých variant ploutvového pohybu.

Při popisu ploutvových pohybů uvádějte polohy těla, paží, směr pohybu a upřesňujte naklopení dlaní.

Výhodou pro učitele nebo trenéra plavání je, že sám dobře chápe principy ploutvových pohybů, sám je zvládá (ideální je pohybová zkušenost ve vodě s možností ukázky), dostačující je přesné názorné přiblížení ploutvových pohybů na suchu.

Pro plaveckou výuku ani trénink není přesná (předepsaná) poloha těla a končetin nutná, jde nám především o správné provedení ploutvových pohybů.

Jak na to

Doporučená posloupnost při nácviku ploutvových pohybů: v poloze na zádech s pažemi podél boků, v poloze na prsou, v poloze na zádech s pažemi ve vzpažení.

Ploutvové pohyby nacvičujeme

- * na suchu
- * ve stoji v mělké vodě
- * v určené poloze s pomůckami (malé i velké plavecké desky - v sedu na desce, piškot mezi koleny, kotníky, nadlehčovací pás je vhodný pro děti)
- * bez pomůcek

Před vlastním nácvikem ploutvových pohybů je dobré zvládnout

- vznášení a splývání, změny poloh těla, potopení a orientaci pod hladinou
- přechod z polohy skrčmo do základní polohy vzpažit (na prsou, na zádech)
- přechod z polohy na zádech do polohy na prsou - válení sudů
- přechod ze splývavé polohy na zádech do polohy na prsou a zpět přes polohu skrčmo bez dopomocných pohybů (ve vdechu)

Ploutvové pohyby dle obtížnosti

- 1) sculling na místě (viz obr. 1)
- 2) sculling head first (viz obr. 2)
- 3) sculling foot first (viz obr. 3)
- 4) canoe (viz obr. 6)
- 5) alligator (viz obr. 7)
- 6) propeller (viz obr. 4)
- 7) reverse propeller (viz obr. 5)
- 8) lobster (viz obr. 8)



Obr. 9

Zásady dobrého provedení ploutvových pohybů

- pohyb se vykonává pouze předloktím a rukou, nadloktí je stabilní (obr. 9)
- pohyb předloktími je prováděn synchronně
- pohyb ruky má tvar ležaté osmičky (obr. 10), předloktí a ruka se pohybují asi 30 cm od těla a k tělu

- voda se nečeří, nešplouchá, tvoří se malý vír
- tlak dlaní proti vodě se po celou dobu provádění ploutvových pohybů (tj. směrem od těla i k tělu, od sebe k sobě) nemění
- hlava je v prodloužení těla
- intenzita ploutvových pohybů je závislá na poloze nohou
- pohyb z místa je vyvolán ohnutím ruky v zápěstí, ruce nejsou rovnoběžně s hladinou (pohyb za hlavou, nohama, stranou, otáčení)



Obr.10

Nácvik ploutvového pohybu - sculling

♦ ve stoji na mělčině (obr. 11)

- předpažit poníž, dlaně vytočit vně (naklón 45 °), pohyb předloktím a rukou od sebe cca 30 cm, dlaně vytočit dovnitř pohyb k sobě (je možné korigovat správné provádění ploutvového pohybu - vizuální kontrola, korekce)
- paže v upažení poníž pokrčmo (pod hladinou), předloktí a rovnoběžně s hladinou



ruce

Obr. 11

♦ v sedu na desce (obr. 12), v lehu na desce

♦ v „odlehčení“ (obr. 13)

- ze stoje na mělčině skrčit nohy pod tělo se snahou udržet se ploutvovým pohybem ve stejné výšce, tlak^c prováděného ploutvového pohybu je směrem ke dnu a tím dochází k nadlehčení těla

♦ v poloze na zádech

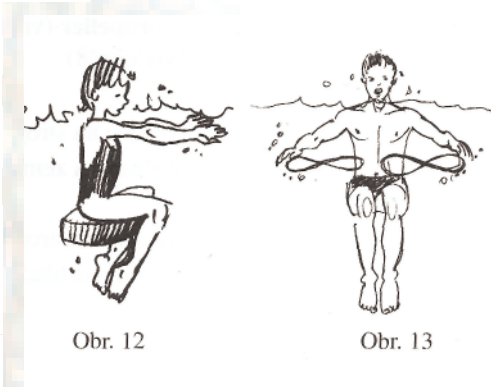
- s deskou mezi kolena, kotníky
- bez desky (možnost opřít špičky okraj bazénu)

♦ v chůzi na mělčině

- předpažit poníž, dlaně vytočit vně (náklon 45 °), pohyb předloktím a rukou od sebe cca 30 cm

- dlaně vytočit dovnitř - pohyb k sobě

- ruce nejsou rovnoběžně s hladinou - a) posun vzad, prsty směřují k hladině; b) posun vpřed, prsty směřují ke dnu; c) otáčení, prsty jedné směřují k hladině, prsty druhé směřují ke dnu



Obr. 12

Obr. 13

♦ v poloze na zádech

- s deskou mezi kolena, kotníky (nejprve zvládnout pohyb za hlavou, potom pohyb za nohama)
- bez desky, nejprve pohyb za hlavou, potom za nohama

Nácvik ploutvového pohybu - canoe (viz obr. 6)

♦ na suchu

- stoj spatný, paže pokrčené, nadloktí podél těla, předloktí a ruce rovnoběžně se zemí (se snahou udržet lokty co nejbližší u těla), dlaněmi k zemi
- leh na prsou (na lavičce), paže pokrčené, nadloktí podél těla, předloktí a ruce kolmo k zemi

♦ ve stoji na mělčině

- předpažit poníž, dlaně vytočit vně (náklon 45 °), pohyb předloktím a rukou od sebe cca 30 cm, dlaně vytočit dovnitř pohyb k sobě
- paže pokrčit, nadloktí podél těla - pod hladinou, předloktí a ruce rovnoběžně s hladinou (se snahou udržet lokty co nejbližší u těla), dlaněmi ke dnu

♦ v poloze na prsou

- s deskou mezi kolena, kotníky
- v lehu na desce
- bez desky

Nácvik ploutvových pohybů - propeller (viz obr. 4), **reverse propeller** (viz obr. 5), **alligator** (viz obr. 7), **lobster** (viz obr. 8)

◆ *na suchu*

- stoj spatný, vzpažit, dlaně otočené na strop (propeller, lobster)
- stoj spatný, vzpažit, dlaně otočené na zem (alligator, reverse propeller)

◆ *ve stoji na mělčině*

- stoj spatný, vzpažit, dlaně otočené na strop (propeller, lobster)
- stoj spatný, vzpažit, dlaně otočené na hladinu (alligator, reverse propeller)

◆ *v poloze na zádech, resp. prsou*

- s deskou mezi kolena, kotníky
- v lehu na desce
- bez desky

Začátečnické projevy

- pohyb není plynulý, není stejnou intenzitou vykonáván od sebe k sobě
- pohyb není prováděn ve tvaru pomyslné ležaté osmičky
- pohyb celou nataženou paží, který vede ke šplouchání, čeření
- ruce „prořezávají“ hladinu - netvoří se vír
- uvolněné zápěstí
- jsou ohnuté prsty, ne zápěstí
- nesprávně ohnuté ruce - pohyb z místa při neutrálním ploutvovém pohybu
- nesprávná poloha těla, hlavy

Zvládnutí ploutvových pohybů trvá přibližně 2 roky.

Ploutvový pohyb je nenáročný, provádí se pouze pomocí pohybu předloktí a ruky, zapojují se svaly celé paže a pro udržení základních poloh (na zádech, na prsou) je nutné i zpevnění celého těla. Je snadné se správnému provádění ploutvového pohybu naučit a využívat v praxi.

Nevýhodou při osvojování ploutvových pohybů je prochládní organismu. Je proto vhodné do nácviku jednotlivých ploutvových pohybů zařazovat motivy pro zahřátí (pohyb pomocí zvládnutých plaveckých způsobů, honičky, aqua-aerobik). Je také možné kombinovat ploutvové pohyby (po určitém základním osvojení) s činností dolních končetin (kraulové a znakové nohy, delfínové vlnění). Pro plaveckou výuku doporučujeme kombinovat ploutvové pohyby s plaveckými technikami, neboť přesná poloha hlavy nebo těla není nutná, jde nám především o dobré zvládnutí pohybu horních končetin - ploutvových pohybů.

Ilustrace Bronislav Kračmar

