



PŘÍPRAVA PLAVCŮ DO 10 LET

Co by vaši plavci měli umět než se zapojí do tréninkové přípravy?

Plavci 10 let a mladší - kontrolní seznam plaveckých dovedností

základní pravidlo pro trenéry plavců 10 let a mladších: **NETRÉNUJTE! UČTE!!!**

plavecký způsob:	dovednost	poznámky k dovednosti	hodnocení
Kraul:	Poloha těla	přirozeně položené tělo protažené na hladině, vodorovná poloha	
	Poloha hlavy (v souhře / během nádechu)	hlava v přirozené poloze vůči trupu (jako při chůzi) / nádech s rotací ramen	
	Časování (plynulost pohybů - souhra paží a nohou)	nepřerušované nedobíhané pohyby; prsty volně u sebe, nekrčit příliš kolena	
	Nohy	vedeme děti k šestúderovému pohybu dolních končetin	
Znak:	Poloha těla	přirozeně položené tělo protažené na hladině, vodorovná poloha	
	Poloha hlavy	hlava v přirozené poloze vůči trupu (jako při chůzi), mimo obrátky bez pohybu	
	Časování (plynulost pohybů - souhra paží a nohou)	nepřerušované nedobíhané pohyby; prsty volně u sebe, nekrčit příliš kolena	
	Nohy	nepřerušování střídavá činnost	
Prsa:	Poloha těla	těsně u hladiny, co nejménší mezery mezi pažemi a nohama ve splývavé poloze	
	Poloha hlavy	při nádechu stabilní, pohled směřuje vpřed a dolů	
	Časování	začátek záběru paží před začátkem záběru nohou	
	Prsa - záběr pod vodou - vzdálenost	5m a více	
	Prsa - záběr pod vodou v kombinaci motýlkového kopu	7m a více	
	Nohy	současně, symetricky, dynamicky (dotáhnou každý kop nohama až k sobě a vytlačí vodu z prostoru mezi nohama)	
Motýlek:	Poloha těla	proměnlivá (vlnivá práce těla)	
	Poloha hlavy	nádech je proveden po dokončení záběrové fáze paží pod vodou (pohled vpřed)	
	Časování	dvouúderová souhra	
	Nohy	současně, symetricky, dynamicky	
Streamline:	Odráz - splývání - poloha těla - minimální vzdálenost 5 m	pevné tělo, mohutný odraz	
	Odráz a kopání - minimálně 6 kopů bez ztráty rychlosti	pevné tělo, mohutný odraz	
Výjezdy:	Výjezdy - přechod z motýlkového kopu na kraulový	po startu i po obrátce během všech plaveckých tratí 50-800m	
	Výjezdy - K / M první záběr bez nádechu	po startu i po obrátce během všech plaveckých tratí 50-200m+	
	Výjezdy - zrychlení kopu při prvním záběru	po startu (ideálně i po obrátce) během všech plaveckých tratí 50-200m	
Obrátky:	Obrátky - nájezdy na obrátku v rychlosti	Z/K: poslední nádech stranou s K záběrem	
	Obrátka - přenos nohou: kolena přitažená k tělu, paty k zadku	tatáž obrátka na tréninku i při závodě	
	Obrátka - odskok (odraz) od zdi, nezastavovat u zdi	u všech plaveckých způsobů	
	Obrátka - P / M - rychlý přenos nohou pod tělem	tatáž obrátka na tréninku i při závodě	
	Obrátka P / M - natažené ruce na zeď při začátku obrátky	P/M nádech s posledním záběrem paží	
	Obrátka P / M - při doteku na zeď ukončení výdechu	dohmat pod hladinou	
	Obrátky - odraz v přímém směru	ve streamline poloze	
Kopání:	Kopání - dovednost, cit pro vodu (s deskou/bez desky)	nutné udržet streamline polohu při nádechu i výdechu	
Technika:	Pull - počet záběrů na 25 m	u všech plaveckých způsobů znát společně s časem na 25m	
	Technika plaveckých způsobů - udržení techniky 100+ m	u všech plaveckých způsobů	
Sety:	Sety - jednoduché sety - udržet techniku	polohový základ (25-200m)	
	Sety - udržet interval	polohový základ, kraul, nohy (25-200m)	
	Sety - dokončit set	polohový základ, kraul, nohy (25-200m)	
	Sety - dokončit zadanou vzdálenost	dlouhé tratě kraulem, nohy (400-800m +)	
	Sety - udržet techniku a skills celý set	polohový základ (25-200m)	
Starty:	Starty - pozice těla a hlavy	pozice těla - klasický/atletický start, hlava skloněná a brada přitažená k hrudníku	
	Starty - reakce	rychlost reakce je tréninkem ovlivnitelná	
	Starty - odskok	rychlý a silný natažení v kyčlích, kolenu a kotnících; švih pažemi dopředu/nahoru	
	Starty - pozice těla při vjezdu do vody	vjezd do vody v jednom bodě (v pořadí ruce, hlava, ramena, boky, nohy)	
	Starty - přechod do kopání po vjezdu do vody	po krátkém splývání následují silné kopy motýlkového vlnění pod hladinou	
	Starty - minimální vzdálenost před ztrátou rychlosti 5-6 m	postupně vlnění pod vodou prodlužovat k 10m	
Dohmaty:	Ukončení - K / Z - natažená paže - ukončení na boku	plná rychlost kopu	
	Ukončení - P / M - natažená obě paže - obličeje ve vodě	dotknout se stěny oběma rukama současně pod hladinou	
Specifické:	Základní znalost časů, stopek	startovat samostatně v setech na tréninku, umět si spočítat svůj čas po omezení, umět rozložit tempo při startech a obnovit rychlost	
	Vedení dráhy	umět se poskládat od nejrychlejšího po nejpomalejšího na daný set, dodržovat dané rozestupy mezi plavci, umět předplavat pomalejšího a naopak pustit rychlejšího plavce před sebe, umět fandit svému týmu, vyvarovat se přílišných projevů negativních emocí při prohře, umět motivovat své spoluplavce (např. při štafetě)	
	Chápání spolupráce s teamem	dobré vztahy v tréninkové skupině, znát a dodržovat pravidla ve skupině, pravidelně se účastnit tréninku	
	Team quality - hodnoty	fair-play, oceňovat tvrdou práci, budovat sebedůvěru, stanovovat si vysoké standardy, respektovat rozhodnutí rozhodčích	

ZÁSADY TRÉNINKU DĚTÍ DO 10 LET

Mladší plavci se učí hrou (implicitní učení).

Používat přátelský hlas. Povzbuzovat, když se jim nedaří

Každé dítě se učí jiným způsobem - najít způsob.

Nekritizovat a nezesměšňovat plavce před kolektivem!!!

Používat jednoduchá cvičení!!!

Učit závodit na krátkých tratích (25m) a týmově (štafety)!!!

Při hodnocení dětské techniky zohledňujeme věk, pohybovou a mentální úroveň dítěte a jeho zkušenosti s vodním prostředím.

Odchyly od modelové techniky dospělého plavce jsou přirozenou součástí učení.