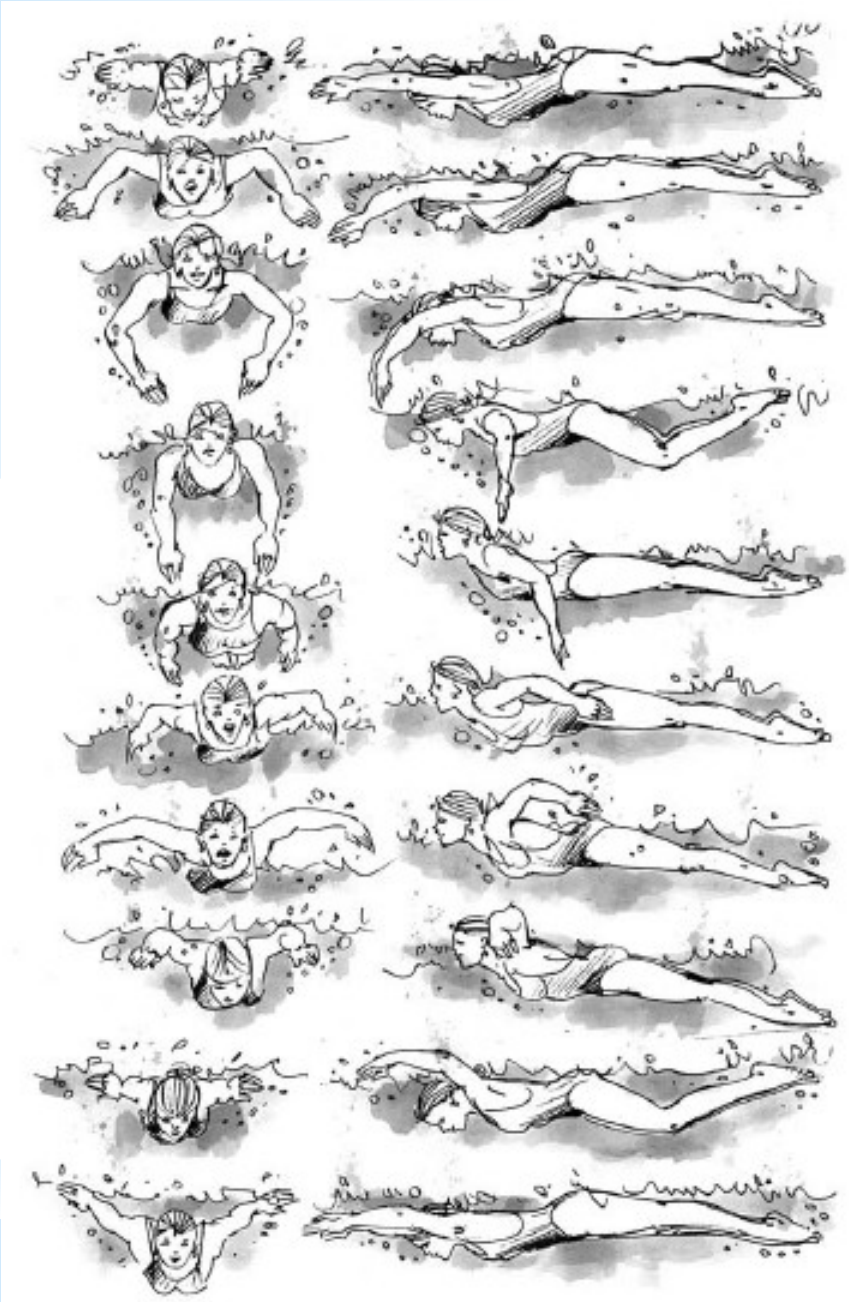
MOTÝLEK

NÁCVIK - DĚTI



KINOGRAM

* po kraulu druhý nejrychlejší plavecký způsob
* náročný na koordinaci a tělesnou zdatnost
* motýlek alias defín (dle pravidel M)
* delfín se učí obvykle až po zvládnutí ostatních plaveckých způsobů
* vlnění a jeho varianty můžete učit velmi brzy, po zvládnutí splývání a K no / Z no
* nutná fyzická zdatnost

*MOTÝLEK

* proměnlivá, v důsledku vlnění celého trupu v průběhu záběrů horních a dolních končetin
* úhel osy těla s hladinou je v přípravné fázi negativní =paže a ramena klesají v důsledku prvního kopu
* v průběhu záběru a přenosu paží se ramena zvedají úhel podélné osy těla k hladině je 10 – 30 stupňů
* úhel náběhu mezi podélnou osou těla a hladinou ovlivňuje rychlost plavání, účinnost práce dolních končetin
* pozor na přílišný rozsah pohybu ramen a hlavy – zvětšují tvarový a vlnový odbor
* ramena hezky těsně nad hladinou
* činnost dolních končetin je součástí delfínového vlnění

*Motýlek – poloha těla

Motýlek - nohy

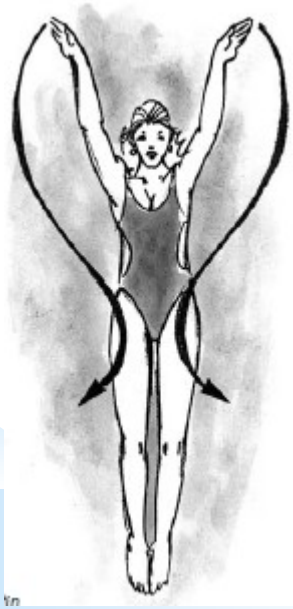
* dokonalá technika = sinusoida
* pohyb vychází z kyčlí, ale je důsledkem vlnění
* během vzestupné fáze paty k hladině (ne nad!)
* kop směrem dolů – rychle a dynamicky
* obě nohy současně, do propnutí, došvihnutí kopu nárty – nutné uvolnění v hlezenních kloubech
* na jeden cyklus záběru paží náleží dva kopy
* delfínové vlnění pod vodou je při správném provedení velmi rychlé – někdy se označuje jako 5. plavecký způsob
* perfektní zvládnutí je velmi důležité – po startech se používá k výjezdům u všech plaveckých způsobů, dnes už i u P (1 delfínový kop)
* velká konkurenční výhoda!!!
* tvrdě na tom makat ☺

Poloha těla + nohy - nácvik

* ukázka, vysvětlení
* zahájení vlnění ze splývavé polohy, hlava je skloněná, vysazení a podsazení boků se silným kopem směrem dolů
* krátké vzdálenosti
* dlouhá delfínová vlna a frekvenční vlnění na krátkou vzdálenost
* vlnění na zádech, na boku
* NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: nedostatečné vlnění, snaha vlnit hlavou a rameny, kopy od kolen dolů: přitažení pat k hýždím, pohyb vychází pouze z kyčlí: napnuté nohy, nadměrné vlnění, nohy od sebe, nohy z vody ven
* NÁCVIK: lepší bez desky, protože deska fixuje ramena o vlnění je obtížnější, nácvik na suchu, ukázka, vysvětlení (funguje hlava je kormidlo a mořská panna), předvedou to starší plavci, velmi dobře funguje video, zkoušet varianty: přeháněné vlnění, pod vodou, velmi dobře funguje vlnění s pažemi u těla.

Motýlek - paže

* pohyby HK jsou současné a symetrické
* během jednoho pohybového cyklu vykonají záběr pod hladinou a přenos vzduchem vpřed
* paže se zasouvají do vody přibližně v šíři ramen
* ruce vstupují do vody mírně palcovou hranou
* paže se pohybují po kruhovité dráze, vysoká poloha lokte!
* pohyb paží se v průběhu zrychluje, v závěru nejvyšší rychlost
* po ukončení záběru paže švihem nad hladinu a přenos vně od podélné osy těla
* hlava skloněná
* při přenosu záleží na uvolněnosti v ramenních kloubech
* při přenosu paže uvolněné, ramena mírně z vody ven



Motýlek paže - nácvik

* před zahájením je dobrá rozcvička na mobilizaci a protažení ramenních kloubů – motýl obvykle není do rozplavání zařazován, případně až ke konci
* ukázka, komentář
* nácvik na suchu
* delfínové skoky
* vlnění + jedna paže
* krátké úseky, kdy zabírají pouze paže (je to náročné cvičení)
* krátké úseky M správnou souhrou (2-3 záběry a postupně přidávat)
* ploutve nácvik hodně usnadňují, jen pozor na správnou souhru

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: pokrčené paže na vstupu do vody, záběrový pohyb je veden příliš stranou, chybí vysoký loket, nedotažení záběru do konce, nesprávný rytmus pohybu, úsilí paží při záběru se nestupňuje – na konci záběru se paže u boků zaseknout a nevyšvihnou se nad hladinu

NÁCVIK: dobíhačka - různé polohy paží Biondiho cvičení (není úplně pro začátečníky, ale jeho první fáze je výborná na nácvik záběru paží s vyšvihnutím z vody), Mpaže + K no (nikdy neučím s P no), samotné paže jsou obtížné, lepší plavat a pracovat na celé souhře.

Motýlek – dýchání a souhra

* pro vdech se hlava mírně zaklání (někdy uklání)
* provádí se v závěru záběru paží a na počátku přenosu HK
* po vdechu se hlava sklání a paže se přenášejí až přes skloněnou hlavu!
* v okamžiku zasouvání paží do vody – první kop
* druhý kop začíná ke konci záběrové fáze a je ukončen ve fázi vytažení
* nádechy celkovou souhru brzdí, je výhodnější dýchat na co nejméně 2-3 záběr
* NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: přenos paží přes hlavu v záklonu, sklonění hlavy až po vstupu paží do vody, jednoúderová souhra, rozložená souhra, současný pohyb kotníků a ramen
* NÁCVIK: viz předchozí cvičení, krátké úsek souhrou, nácvik na suchu, video ukázka

* je velmi výhodné trénovat i výjezdy, tedy to, aby se plavec naučil trefit okamžik, kdy přestává vlnit a začíná plavat souhru
* dobře zvládnutá technika vlnění poskytuje velkou konkurenční výhodu
* důležitý je streamline – je třeba velice dbát správného provedení

* Delfínové vlnění - JEDNA Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ

* Co se mi osvědčilo v praxi:
* učit M rovnou ve správné souhře, zabere to více času, ale výsledek stojí za to
* plavání samotných paží je pro pokročilé plavce
* vlnit, vlnit, vlnit (raději vlním bez desky paže ve vzpažení ve streamlinu; když dítě vlní i pažemi, přidávám piškot na podélno – nikdy nevlním s velkou deskou)
* na správné načasování kopů se mi celkem osvědčilo plavání M jednou paží, druhá paže je v připažení
* vdechy jsou vpřed, vysunutím brady (brada courá po hladině), nezvedám se z vody
* některým plavcům, více vyhovuje nádech do boku, podobně jako u kraulu. Je třeba to pozorovat, vysledovat, ale pokud to plavci vyhovuje a plave plynuleji, nic proti (občas to někteří zkouší z frajeřiny, tak ať si to vyzkouší a pak to zatrhněte)

*Tips&Tricks