**Plavecký způsob znak**

Potřeba člověka si odpočinout na vodní hladině zřejmě přivedla na svět plavecký způsob znak. Šlapání vody při pohybu ve vodě bylo zřejmě velmi fyzicky náročné a proto rozumným východiskem z této činnosti bylo položit hlavu na hladinu, vyzvednout boky a pohodlně se nechat nadnášet. M. Wynmann nazval tuto polohu v historicky první učebnici plavání z roku 1538 „mrtvý muž.“ Později začal člověk v této poloze zabírat rukama i nohama a tím se začal pohybovat. Výhodou plavání na znak je, že obličejová část není v kontaktu s vodou čímž odpadají problémy s nácvikem dýchání. Nevýhodou je naopak problematická orientace v prostoru.

**Poloha těla u plaveckého způsobu znak**

Tělo plavce při plavání na znak zaujímá polohu na zádech, při níž jsou ramena výše než boky. Malé vysazení v bocích není považováno za nedostatek. Sklon podélné osy těla s hladinou je ve srovnání s plaveckým způsobem kraul větší. Šikmější poloha těla je způsobena činností dolních končetin a jejich intenzivnějšímu pohybu směrem nahoru. Uvedené pohyby následně stlačují polohu boků dolů. Rozkyv ramen kolem podélné osy těla v rozmezí 20° - 45° umožňuje záběr pokrčenou končetinou vedle těla v přiměřené hloubce i přenos druhé nad hladinou. Kývání ramen kolem podélné osy plavce sledují částečně i boky. Poloha hlavy ovlivňuje i polohu celého těla. Plavec hledí vzhůru, přičemž hladinu má přibližně v úrovni uší. Hlava je nejstabilnějším místem těla plavce

**Nejčastěji se vyskytující chyby v poloze těla u plaveckého způsobu znak**

* U polohy těla při plavání na znak, se často setkáváme s chybou, která zásadním způsobem brzdí pohyb plavce vpřed je prosazení pánve směrem ke dnu. Říkáme, že plavec ve vodě tzv. „sedí“. Důvodem této chyby je že, hlava není v prodloužení těla a je naopak přitažena k hrudníku. Následkem této chyby je, že celé tělo plavce je ohnuto, a to i v kyčelním kloubu. Pro odstranění chyby je třeba, abychom procvičovali správnou splývavou polohu, kdy plavce nutíme očima sledovat strop a boky tlačit vzhůru.
* Další častou chybou u znakové polohy je záklon hlavy**.** Chyba často pramení z přemíry snahy jedince nepředklánět hlavu. Korekce spočívá v upření pohledu na strop nad sebe.

 **Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu znak.**

Pohyb paží je prováděn po esovité dráze. Plavec zasouvá končetinu do vody nataženou, mírně vně podélné osy těla. Ruka se do vody zasouvá malíkovou hranou tak, aby s sebou nestrhla vzduchové bubliny a tím se nesnižovala efektivita záběru. V první fázi pohybu po zanoření paže do vody, převažuje pohyb vpřed nad pohybem dolů a začátek záběru probíhá v relativně malé hloubce. V průběhu velmi krátké následné chvilky, ruka nabere hloubku 40 – 50 cm. Na začátku záběrové fáze se začíná horní končetina ohýbat v loketním kloubu a následkem toho se ruka pohybuje nazad nahoru. Při těchto pohybech dochází ke značným výkyvům trupu kolem podélné osy těla na stranu zabírající ruky. Tento fakt umožňuje plavci ohýbat končetinu v loketním kloubu, aniž by zabírající ruka proťala hladinu vody, nebo se k ní nežádoucím způsobem přiblížila. Při velkém ohnutí končetiny, nebo malém vychýlení trupu je nebezpečí, že se zabírající ruka přiblíží k hladině a tím se sníží efektivitu záběru. Záběrové plochy u horních končetin jsou plocha ruky a předloktí. Záběr paže pokračuje nazad a dolů a končetina se postupně natahuje. Záběr paže končí v oblasti pod kyčelním kloubem, kdy je paže zcela natažená a následuje fáze přenosu nad hladinou. V době, kdy se jedna rukou zasouvá do vody, druhá paže ukončila záběr a začíná fázi vytažení, takže končetiny se stále pohybují jakoby proti sobě, a proto je souhra u znaku přirovnávána k lopatkám větrného mlýna.

****

Obrázek č. 1 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu znak

 **Postup nácviku znakových paží**

* Instruktor předvede pohyby horních končetin na suchu.
* Důraz je kladen na správné provedení záběru – „paže kolem ucha, ruka do vody malíkovou hranou, záběr až ke stehnu a ruce z vody palcem napřed“.
* Cvičenci si práci horních končetin zkouší na suchu a instruktor je opravuje.
* Následný nácvik probíhá nácvik ve vodním prostředí.
* Cvičenci drží destičku v jedné paži, která je natažená ve vzpažení a položená na hladině vody a druhá paže provádí znakové záběry.
* Cvičenci provádí střídavé znakové záběry paží a destičku, kterou mají ve vzpažení na hladině vody si předávají z jedné ruky do druhé.
* V závěrečné fázi nácviku provádíme záběry horních končetin bez pomůcek, kdy plaveme tzv. „fackovačku“, což je obdoba plavání znakových paží s destičkou, kterou si předáváme z jedné ruky do druhé ve vzpažení (místo předávání destičky se ve vzpažení ruce dotknou).

**Nejčastěji se vyskytující chyby u znakových paží:**

* Plavec zasouvá paži do vody loktem napřed a mimo osu těla. Chyba je většinou zapříčiněna malým kloubním rozsahem v rameni. Většinou je potřeba se vrátit k nácviku na suchu s postupným přechodem do vody a pečlivou korekcí.
* Paže se do vody zasouvá přes podélnou osu těla**.** Opět je potřeba se vrátit k nácviku na suchu s postupným přechodem do vody a pečlivou korekcí. Následují plavecká cvičení s malou destičkou umístěnou v ruce. Nejprve plavec zabírá pouze jednou paží, postupně přidáváme střídání paží.
* Předčasné ukončení záběru. Tuto chybu **o**dstraníme tzv. „značkováním“ palce o stehno, kdy je palec ruky při každém záběru vytrčen a dotkne se stehna plavce.

**Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu znak**

Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu znak vychází z kyčelních kloubů, aktivní část pohybu je směrem vzhůru a relaxační část pohybu je směrem ke dnu. Nohy svými záběry v šikmých rovinách tvoří oporu pro záběry paží, které se provádějí vedle těla plavce, a tím pomáhají udržovat rovnováhu na hladině. Při záběru dolních končetin se kolena nevynořují z vody a záběrovými plochami jsou nárty nohou, holeně a stehna. Velká většina plavců znakařů plave šestiúderovým znakem.



Obrázek č. 2 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu znak

**Postup nácviku znakových nohou**

* Nácvik znakových nohou začínáme v sedě na suchu a následně v sedě na okraji bazénu.
* Nácvik provádíme ve vodě s destičkou pod hlavou.
* Nácvik doprovázíme slovními povely „oči na strop, břicho nahoru, nekrč kolena,

natáhni špičky“.

* Následně provádíme nácvik znakových nohou s držením destičky na hrudníku a následně cvičenci drží destičku v napnutých pažích na stehnech.
* Posledním bodem nácviku je držení destičky ve vzpažení (paže se nekrčí v loktech).
* Po zvládnutí pohybu znakových nohou s pomůckou nacvičujeme pohyb dolních

končetin bez pomůcky, nejdříve s rukama v připažení, následně s rukama ve vzpažení, kdy je hlava na napjatých pažích položena a vše doprovázíme slovními povely „oči na strop, břicho nahoru, nekrč kolena, natáhni špičky“.

* Pohyby horních i dolních končetin spojíme do celé souhry.

**Nejčastěji se vyskytující chyby u znakových nohou:**

* pokrčené nohy v kolenou a kolena vyčnívající z vody
* nepropnuté špičky
* kopání napnutýma nohama
* pedálový pohyb

Příčinou všech výše uvedených chyb je špatný návyk pohybu dolní končetiny. Chyby nejlépe odstraníme nácvikem správného pohybu na suchu, následně pokračujeme v nácviku v sedu na kraji bazénu a poté plavec plave znakové nohy s malou deskou ve vzpažených pažích ve správné splývavé poloze.

**4.1.4 Dýchání u plaveckého způsobu znak**

Plavec může zdánlivě nadechovat v kterémkoliv okamžiku, neboť má obličej stále nad hladinou, ale jednotlivé dechové cykly se řídí silovou činností horních končetin. Vdech plavec provádí během mezizáběrové přestávky a výdech v průběhu záběru jedné z paží. Nepříjemnému zatékaní do nosu se bráníme výdechem ústy a nosem.