

# **MOTÝLEK**

## **Štěpán Matek**

### **UPOZORNĚNÍ:**

***Toto není oficiální metodika ČSPS, ale pouze stručný výtah z metodiky a dostupných videí pro Vaši inspiraci.***

## **I. CELÝ ZPŮSOB**

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQI>

### **ZÁKLADNÍ METODIKA:**

#### **Poloha těla:**

- statická poloha hlavy
- klíčové je udržení těla ve vodorovné rovině
- pro zachování správné polohy musí (s výjimkou nádechové fáze) oči koukat kolmo ke dnu po celou dobu záběru
- poloha hlavy vždy nejvíce ovlivňuje správnou polohu těla
- během záběrového cyklu uplatňujeme základní poučku – když je hrudník dole, boky jsou nahoře a naopak

#### **Nádech:**

- v první fázi záběru vytváříme největší sílu potřebnou pro vztlak – optimální fáze pro nádech
- brada by při nádechu měla být co nejbližší hladině – efektivita
- po ukončení nádechu (při vstupu hlavy do vody) by oči měly koukat směrem ke dnu

#### **Pohyb nohou:**

- pohyb vychází z boků a přenáší se přes mírně pokrčená kolena směrem k prstům u nohy
- pohyb nohou se při kopu směrem ke dnu zrychluje a pro vyšší efektivitu záběru dochází při konci kopu k ohybu v kotníku v úhlu 90°

- nezapomínejte, že na celkovém pohybu vpřed se podílí i kop směrem k hladině

### **Pohyb paží:**

- záběr provádíme přes vysoký loket – větší síla
- ruce by se při záběru neměly vychýlit mimo tělo – trajektorie záběru je přibližně na šíři ramen
- při přenášení se snažíme držet paže blízko hladině – úspora energie
- paže jsou po celou dobu přenášení natažené a s uvolněným zápěstím
- paže by se měly setkat vepředu ještě před vstupem do vody

*Pozn.: Jednotlivé metodické body jsou překladem komentáře ve videu doplněné o všeobecně známé metodické body.*

### **PŘÍKLADY TECHNICKÝCH CVIČENÍ:**

#### **I. Tipping drill („návčik správného pohybu hrudníku a boků“)**

Správné provedení: [https://www.youtube.com/watch?v=7X\\_wgaRaJYQ](https://www.youtube.com/watch?v=7X_wgaRaJYQ)

- vhodné pro začátečníky
- doporučuji pohyby zpočátku „přehánět“ (větší rozsah) – pro lepší zafixování
- po zvládnutí základního pravidla (hrudník dole, boky nahoře) můžete přidávat různé technické prvky pažemi (skaling, prsový záběr, motýlový zátah atd.)
- používejte ploutve pro lepší uvědomění si pohybu nohou
- používejte šnorchl pro zafixování správné polohy hlavy

#### **II. Skate drill („Návčik nádechové fáze a energeticky úsporného přenášení paží“)**

Správné provedení: [https://www.youtube.com/watch?v=v1DE\\_Q7oj6A](https://www.youtube.com/watch?v=v1DE_Q7oj6A)

- cílem je návčik zvláště nádechu a přenášení paží
- při nádechu je brada co nejbližší k hladině a to samé platí pro paže při přenášení
- toto cvičení se dá použít i pro posílení specifických svalových skupin používaných při motýlkovém záběru
- není vhodné pro úplné začátečníky

### **NA CO SI DÁT POZOR?**

- Pravidelný rytmus kopání
- Poloha hlavy při přenášení paží – nejčastější chyba u dětí

### III. „Motýlové nohy v poloze na boku s důrazem na zpětnou fázi kopu“

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=Wjcp9DPgCIA>

- motýlové vlnění je odborníky považováno jako tzv. pátý plavecký způsob
- princip cvičení spočívá v tom, aby plavec při pohybu nohou směrem k hladině vyvinul stejnou sílu jako při pohybu směrem dolů ke dnu
- při kopu nohama vytváříme vír s prouděním vody ve směru kopu
- při následném zpětném pohybu se záběrová plocha opírá nejen o vodu ale zároveň i proti tomuto proudu opačným směrem a to zvyšuje efektivitu kopání
- cvičení provádíme v poloze na boku, abychom mohli sledovat směr pohybu těla
- pokud při jedné fázi kopu vyvineme větší sílu, dojde k vychýlení směru pohybu těla opačným směrem než je směr pohybu nohou
- doporučuji se na toto cvičení zaměřit již u dětí

### IV. 1,1,1 („levá, pravá, obě“)

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=xovfQWjn7FQ>

- základní motýlové cvičení
- princip cvičení spočívá v tom, aby se plavec při nádechu vynořil za pomoci vytažení brady a krku a nikoli pomocí zvednutí ramen z vody
- můžete libovolně mixovat počty jednotlivých záběrů – 1,1,1; 2,2,2; 3,3,3; 2,2,1...

### V. „Motýlové paže a kroulové nohy“

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=2TIF19KIoQ4>

- pohyb hlavy při nádechu může pomoci převést část kinetické energie, kterou vyvineme při přenášení paží v dodatečný pohyb celého těla vpřed

- zjednodušeně se plavec soustředí na pohyb očí – při nádechu kouká vpřed, ale při zanoření paží do vody zároveň sklopí hlavu a kouká směrem ke dnu
- kraulové nohy znesnadní přenášení paží, protože neumožní vertikální pohyb boků a plavec se tak musí soustředit pouze na pohyb paží a lépe vnímá efektivitu pohybu