

Abstrakt

Název: Analýza techniky plaveckého způsobu motýlek

Autor: Fiorenza Amerighi

Vedoucí práce: Mgr. Aleš Zenáhlík

Cíl: Cílem práce je prostřednictvím analýzy technického projevu plavce poskytnout doporučení k aplikaci technických cvičení, opravě chyb a korekci techniky vybraného plaveckého způsobu. V rámci analýzy se zaměřujeme na kontrolu jednotlivých segmentů těla, jejich polohy a pohybů, které významně ovlivňují efektivitu pohybu.

Metody: Byla provedena analýza techniky plaveckého způsobu motýlek. Získávání dat probíhalo v plaveckém bazéně Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 01 Malá Strana, kde byl pořízen videozáznam plavecké lokomoce z boku pod hladinou, z boku na hladině, z čela pod hladinou a z čela na hladině. Získané videozáznamy byly následně analyzovány pomocí softwaru Kinovea. Následně byla navržena technická cvičení pro korekci detekovaných chyb, po intervenčním programu byly pořízeny opět videozáznamy. Na základě porovnání obou záznamů došlo k vyhodnocení i ve vztahu k modelové technice plavce.

Výsledky: Výsledky výzkumu ukazují, že analýza a poskytnutí zpětné vazby pomocí videozáznamu mělo na mou probandku pozitivní vliv. Po osmitýdenní intervenci byla probandka schopna plavat spolehlivě dvouúderovou souhrou. Druhou a třetí chybu (tedy poloha rukou v přípravné fázi HK a poloha hlavy při nádechu) by probandka ještě potřebovala utvrzovat a zdokonalovat. Z výsledků je patrné, že chybu pochopila, ale ještě si správnou techniku neosvojila natolik, aby ji udržela při každém pohybovém cyklu.

Klíčová slova: rozbor techniky plaveckých způsobů, studie, výzkum, plavání, diagnostika