

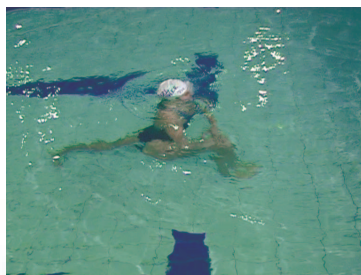
Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Posilovací cviky v rámci zdravotního plavání

Uveřejněno:

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotní plavání 9 Posilovací cviky.
Těl. Vých. Sport Mlád., 69, 2003, č.3, s. 22-23.

Foto: Jitka Pokorná



Součástí přípravy hybného systému na zvýšené pohybové zatížení jsou po protažení svalových skupin, po uvolnění a rozhýbání kloubů posilovací cviky. V programech plavání jedinců se specifickými potřebami se jich využívá na zlepšení funkční zdatnosti svalů a zejména na zvýšení jejich klidového tonusu.

Záměrným posilováním se dá odstraňovat případná tonická nerovnováha v příslušných pohybových segmentech, zvyšovat efektivnost svalové práce zejména ve smyslu ekonomicky provádět činnost po delší dobu, vytvářet podmínky pro snadnější učení pohybovým dovednostem zkvalitněním vnitrosvalové a mezisvalové koordinace, zlepšovat stabilitu a pevnost kloubů. Souborem specializovaných gymnastických cviků, přenesených do vodního prostředí, můžeme cíleně ovlivňovat u jedince optimální držení těla.

Soubor posilovačích cviků sestavujeme se zřetelem ke zdravotnímu postižení, zdravotnímu oslabení a s ohledem na věk cvičenců. Úrovní zdatnosti přizpůsobujeme cíl cvičení a současně počet opakování cviků. Do sestav vybíráme pestré cviky obecné silové přípravy v kombinaci s kompenzačním, tj. cíleně zaměřeným posilováním. Zařazujeme takové cviky, které nepřetěžují jednostranně páteřní spojení.

Sestavy posilovacích cviků musí být zacíleny na posílení svalů s tendencí k oslabování. Jsou to hlavně břišní svaly, hýžd'ové svaly, mezilopátkové svaly a svaly dolních končetin. Jednotlivé cviky se vykonávají přesně z dané výchozí polohy, v plném rozsahu pohybu a danou technikou provedení. Těmto požadavkům se přizpůsobuje rychlost pohybu.

Střídavě se zatěžují různé svalové skupiny, obvykle to jsou antagonistické dvojice, tj. skupiny svalů působících proti sobě. Při překonávání odporu se vydechuje, při návratu do základní polohy vdechuje. Nemělo by docházet k zadržování dechu. Mezi sériemi sestav cviků zařadíme jednu až dvě minuty odpočinku.

Cvičenci při činnosti mohou sedět na okraji bazénu, být ve vodě a držet se jed-noruč nebo obouruč u stěny bazénu nebo být volně ve vodě pod ramena převážně na místě. Doporučuje se 8 - 12 opakování jednotlivých cviků. K sestavení cvičebních programů je vhodné využít zásobníku cviků publikovaných v odborné literatuře. Zdravotní gymnastická cvičení je třeba přizpůsobovat vodnímu prostředí.

Příklady posilovacích cviků na udržení těla ve vzpřímené poloze, břišní svaly, hýžd'ové svaly a svaly dolních končetin:

1. Stoj spatný (mírně podsadit, stáhnout břišní a hýžd'ové svaly, vytáhnout se z pasu vzhůru), připažit; úkrokem pravou podřep rozkročný, upažit; přinožením levé vztyk do stoje spatného, připažit; totéž na druhou stranu.
Cvik se může spojit s půlobraty zády do směru pohybu při vztyku nebo při každém pohybu (chodidla vykreslují čtvereček).
2. Podřep zánožný levou, předpažit, dlaně od sebe; skrčit přednožmo levou, upažit vzad, tlačit dlaněmi proti odporu vody; zpět do podřepu zánožného levou, předpažit, dlaněmi vpřed; totéž na druhou stranu.
3. Úzký stoj rozkročný, upažit; odrazem skrčit přednožmo, předpažit dolů, uchopením za holeně přitáhnout nohy k tělu.
4. Podřep zánožný levou, předpažit zevnitř; opakovaně zanožovat levou, vodorovnými pohyby rukama vyvažovat stoj; totéž na druhou stranu.
5. Stoj únožný levou, upažit; přednožit skrčmo levou dovnitř; předpažit skrčmo pravou (loket se dotkne kolena); totéž na druhou stranu.

Obsah zdravotním plavání prochází stále určitým vývojem. Dokonce i místo označení „zdravotní plavání“ se vehementně prosazuje nový název „hydrokinezioterapie“, který možná lépe vyjadřuje velmi široké uplatnění této pohybové aktivity ve vodě. Na rozdíl od rehabilitačního nebo léčebného plavání, které souvisí s oblastí rehabilitace a fyzioterapie, tedy s oblastí medicíny, zasahuje hydrokinezioterapie více do oblasti rozvojové, formativní, vzdělávací, zátěžové, tedy obecně i speciálně pedagogické.

Zahrnuje:

- *prevenci života a ochranu zdraví v kontaktu s vodním prostředím,*
 - *kompensaci vzniklých odchylek zdraví,*
 - *regeneraci sil fyzických i psychických,*
- *rekondici a rozvoj žádoucí zdravotně orientované zdatnosti,*
- *kultivaci, tj. zlepšení a upevnění zdraví, kvality života a životního stylu.*



Použité zdroje a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha : Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-990-1.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě – aquagymnastika*. Metodický dopis. Praha : Sportpropag, 1983.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě*. 2. vyd. Praha : ČASPV, 1997. 69 s.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 1. Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 3, s. 27-30.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 2. Využití splývání a změny v polohování. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 4, s. 15-17.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 3. Vnímání vodního prostředí. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 5, s. 15-16.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 4. Využití obměn plaveckého způsobu prsa. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 6, s. 19-22.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 5. Využití obměn plaveckého způsobu znak. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 7, s. 23-25.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 6. Využití obměn plaveckého způsobu kraul. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 8, s. 38-40.

BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 64, 1998, č. 4, s. 2 –10.

ČECHOVSKÁ, I. . *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing, 2002.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001.

