

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Plavecké pomůcky v plaveckém tréninku

Michal Hrstka

Zpracováno:

Pro potřeby přílohy závěrečné práce trenérské školy (Trenér plavání I. tř.)

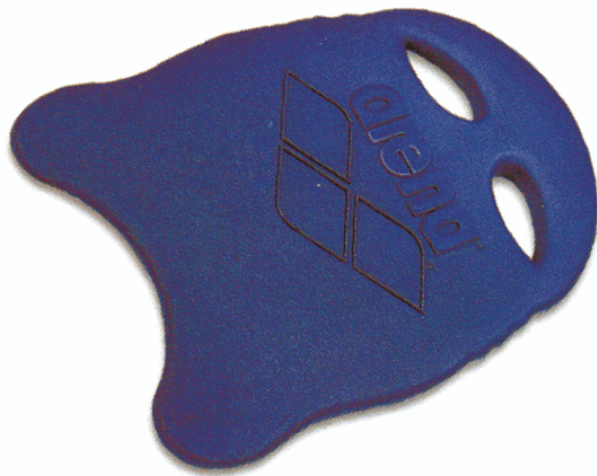
Hrstka, M. *Plavecké pomůcky v plaveckém tréninku*. Závěrečná práce trenérské školy. Praha : UK FTVS, 2006.

Plavecké pomůcky

Obr. 1 Využití primitivních plaveckých pomůcek při překonávání vodního toku. Obrázek z díla J.A. Komenského *Orbis pictus*.
(převzato: Hoch, 1987)



Obr. 2 Plavecká deska (kickboard)- v provedení a ergonomii fy ARENA



Obr. 3 Plavecká deska (kickboard)- v provedení a ergonomii fy Delfín Náchod



Obr. 4 Plavecká deska Kiefer- výborná ergonomie a vícenásobná uchycení paží



Obr. 5 Kompaktní plavecká deska fy Zoggs



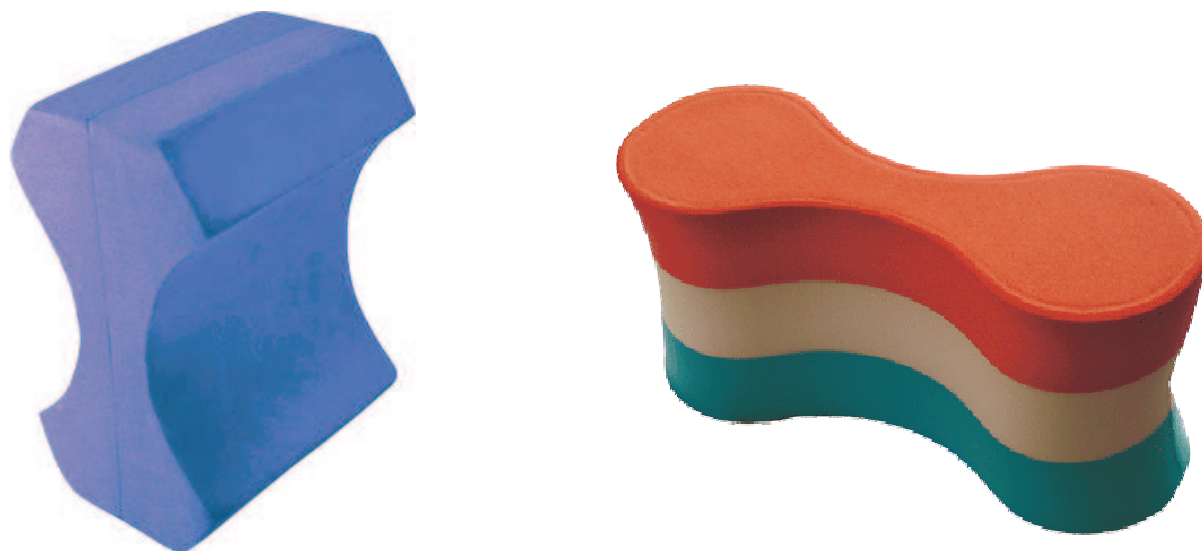
Obr. 6 Odporová plavecká deska



Obr. 7 Plavecké monobloky(pullbuoy) fy. SPEEDO a NIKE



Obr. 8 Plavecké monobloky (pullbuoy) – jejich další různé modifikace



Obr. 9 Plavecké pomůcky fy. DENA pro etapu předsportovní přípravy



Obr. 10 Nadlehčovací pásy



Obr. 11 Gymnastické obruče



Obr. 12 Pomůcky pro potápění – gumové kroužky a hokejové puky



Obr. 13 Hračky do vody (vodní svět, abeceda, různé)



Obr. 14 Plavecké packy I. – různá provedení



Obr. 15 Plavecké packy II. – různá provedení



Obr. 16 Plavecké packy III. – různá provedení



Obr. 17 Dlouhé ploutve (long) s listem a botičkou



Obr. 18 Krátké plavecké ploutve I. od fy ARENA a SPEEDO



Obr. 19 Krátké plavecké ploutve II. – provedení Micro, Zoomers, eMMe



Obr. 20 Speciální krátké ploutve pro nácvik prsařské techniky od fy SPEEDO



Obr. 21 Krátké silikonové ploutve od fy T2 SWIMM s páskovým upnutím nohy



Obr. 22 Odporové gummy pro statické plavání – Short Belt



Obr. 23 Odporové gummy pro statické plavání – Grudge Belt



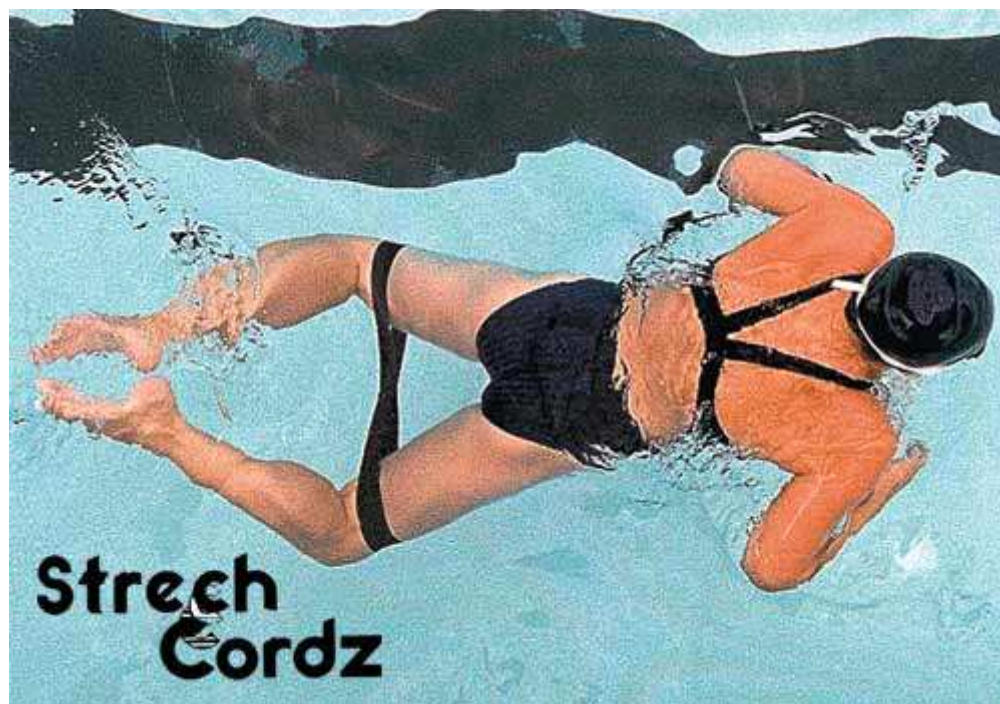
Obr. 24 Odporové gummy pro statické plavání - Stationary Swim Trainer



Obr. 25 Odporové gummy pro rozvoj práce DK – Kick Trainer



Obr. 26 kaučuková guma pro nácvik prsařských nohou -Knee Trainer



Obr. 27 Odporová pomůcka - Chute Belt



Obr. 28 Odporový oblek s kapsami - Drag Suit



Obr. 29 Odporové pohárky na opasku



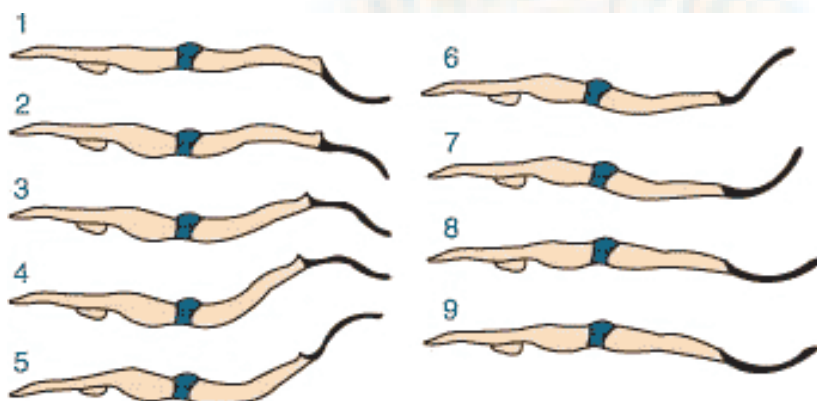
Obr. 30 Tréninkové tuby a límce pro DK - Training Tube, Drag Ring



Obr. 31 Obrátková deska simulující tzv. hladkou stěnu



Obr. 32 Kinogram plavce s monoploutví



Obr. 33 Klasická laminátová monoploutev



Obr. 34 Moderní pojetí monoploutve- typ. WING – „W“



Obr. 35 Plavecký šnorchl - Finis Swimmer's Snorkel



Obr. 36 Plavecký šnorchl - Finis Freestyle Snorkel



Obr. 37 Plavecký šnorchl – vlastní výroby



Obr. 38 Plavecké zrcadlo – Finis Swim Mirror



Obr. 39 Burdenko Water Walker

Obr. 40 Pomůcka pro plavecká rotační cvičení - Finis Hydro Hip



Obr. 41 Sporttester s hrudním pásem od fy. POLAR



Pozn.: **Mgr. Michal Hrstka**
absolvent trenérské školy UK FTVS (plavání)