

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Podíl aqua-fitness na ovlivňování tělesné zdatnosti

Irena Čechovská, Viléma Novotná

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Podíl aqua-fitness na ovlivňování tělesné zdatnosti. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. s. 27-30. ISBN 978-80-86317-58-8.

Klíčová slova: tělesná zdatnost, aqua-fitness, vodní prostředí

Úvod

Potřeba konkretizovat možnosti pozitivního ovlivňování tělesné zdatnosti vhodnými pohybovými aktivitami je v současných podmínkách měnící se společnosti stále více aktuálnější problematikou. Při množství nabízených pohybových programů je nezbytné

vymezit u vybrané pohybové aktivity její přednosti pro optimální rozsah tělesné aktivity jednotlivce, individualizovat pohybový program ve vztahu k potřebám jedince, s akcentem na zdravotní účinky pohybové činnosti a na očekávaný výsledek systematického zatěžování.

Jednou z doporučených pohybových aktivit je aqua-fitness (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003), představující propojení plavání a gymnastiky. Z hlediska plavání jsou v této specifické formě zatěžování využívány plavecké dovednosti a plavecká lokomoce různými technikami. Z hlediska gymnastiky jsou uplatňována jak gymnastická cvičení modifikovaná pro vodní prostředí, aqua-gymnastika, tak specifické druhy aerobiku, aqua-jogging, aqua-power a další. Při realizaci programů aqua-fitness je důležité dodržet zásady zdravotně bezpečného rozvoje zdatnosti formou plaveckého tréninku i prostřednictvím gymnastických cvičení. V praxi se ale často v komerční sféře setkáváme nejen s uváděním mylných a nedoložených účinků na rozvoj zdatnosti, ale i s chybným prováděním cviků a následně navozováním nesprávných pohybových vzorů (stereotypů).

C1

V našem příspěvku se pokusíme uvést na správnou míru možnosti, které může mít aplikace programů aqua-fitness na jednotlivé složky tělesné zdatnosti, a upozornit na nejčastěji se objevující problémy uváděných nekorektních efektů programů aqua-fitness.

Východiska

Zdatnost je obecně chápána jako připravenost organismu konat práci. Tělesná zdatnost je pak výsledkem dlouhodobého procesu postupné adaptace organismu na pohybové činnosti. Určitá úroveň tělesné zdatnosti je nezbytným předpokladem pro účelné fungování lidského organismu, podílí se na prevenci zdraví a má vliv na celkovou výkonnost člověka (tj. pracovní i duševní výkonnost). Podle potřeb jednotlivce, jeho „aktuálního stavu“ (např. zdravý, mladý) a cíle činnosti, dělíme tělesnou zdatnost na zdravotně orientovanou (zdatnost ovlivňující zdravotní stav) a výkonově orientovanou (podmiňující určitý pohybový výkon). (Novotná, Čechovská, Bunc, 2006).

Složky zdravotně orientované zdatnosti rozdělujeme podle jejich projevu na organismus do tří skupin. V první skupině jsou proměnné charakterizující složení těla a tělesnou hmotnost. Ve druhé skupině jsou proměnné vztahující se ke svalové zdatnosti, svalové síle, vytrvalosti a k pohyblivosti jednotlivých částí těla. Třetí skupinou jsou funkční proměnné aerobní zdatnosti vztahované ke spotřebě kyslíku, charakterizující výkonnost srdečně cévního systému a dýchacího ústrojí (Novotná, Čechovská, Bunc, 2006).

Pod pojem aqua-fitness zařazujeme všechny pohybové aktivity ve vodě, které svým obsahem, způsobem provádění a intenzitou zátěže působí na oblast prevence a podpory zdraví, ovlivňují tělesnou zdatnost. Míra účinku na aerobní zdatnost, svalovou sílu, vytrvalost a na pohyblivost rozhodujících segmentů pohybového aparátu, je určena výběrem cíleného působení a velikostí zátěže. Výsledný efekt na organismus se může projevit jen při zatěžování na určité úrovni dané principy F.I.T.T. (frekvence, intenzita, doba trvání a druh pohybové činnosti), (Macejková, 1999). Aqua-fitness dělíme na části:

- plavání v aqua-fitness (plavecké dovednosti a obměny plaveckých způsobů),
- aqua-gymnastika (aplikovaná gymnastická cvičení a plavecké dovednosti zaměřené na pohybový rozvoj),
- aqua-aerobik (rozvoj aerobní zdatnosti, rozvoj síly).

Vedle ovlivňování tělesné zdatnosti je neopomenutelným přínosem aqua-fitness jeho kladné působení na psychickou harmonizaci, možnost společenského kontaktu a pozitivně vnímané společné sdílení pohybu ve vodě. Právě příjemné prožitky často mohou převyšovat i vlastní tréninkové výsledky nebo uváděné účinky na rozvoj zdatnosti.

Gymnastická cvičení aplikovaná do vody

Zaměříme-li se na cvičení ve vodě, je otázkou, můžeme-li dostatečně přesvědčivě posoudit účinek na pohybový aparát a možnosti rozvoje vybraných pohybových schopností. Uváděné konkrétní efekty není zpravidla vždy možné doložit prokazatelnými výsledky objektivních výzkumů. Prozatím jde z velké části o předpokládané efekty podpořené pozitivními zkušenostmi organizátorů nebo účastníků. Zjištění, která mají kazuistický charakter, jsou ovšem také cenná. V našem sdělení stavíme proti sobě tvrzení, která jsou založena pouze na "víře" autora v ně a prokázaných teoretických poznatků z oborů gymnastika a plavání.

Aqua-gymnastiku uvádíme jako gymnastická cvičení záměrně aplikovaná na vodní prostředí a speciální plavecké dovednosti. Cílem je pozitivně ovlivňovat stav hybného systému, podporovat celkovou pohyblivost, zvyšovat svalovou a funkční zdatnost (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003; Labudová-Đurechová, 2002). Aplikovaná

gymnastická cvičení účelně propojená s polohováním a splýváním považujeme za nejvýznamnější podněty k ovlivnění pohybových dovedností zaměřených na:

- zlepšení uvědomělého řízení pohybu,
- korekci držení těla,
- udržování rovnovážné polohy,
- rytmizaci a sladění pohybu s prohloubeným řízeným dýcháním,
- účelný ekonomický průběh pohybu ovlivňující koordinaci,
- kultivaci pohybového projevu.

Prostřednictvím zdokonalování řízení pohybu můžeme působit na jeho provedení a zvyšovat účinek správně nebo optimálně realizovaných protahovacích, mobilizačních, posilovacích a relaxačních cvičení. Právě pomocí uvědomovacích cvičení vědomě regulujeme vedení přesně určeného pohybu v prostoru, průběhu pohybu s optimálním postupným zapojováním hybných jednotek, provedení cviků přiměřenou silou a v odpovídajícím rozsahu. Současně podmiňujeme osvojování si vědomostí o realizaci pohybu a očekávaném účinku cvičení.

V praxi se ale často setkáváme s lekcemi cvičení (aqua-aerobik, aqua-power, aqua-strečink, aqua-gymnastika aj.) kdy cvičitelka nezvládá dostatečně svou roli tělovýchovného pedagoga, nevytváří předpoklady pro optimální provedení pohybu cvičenci. Cvičenec pak jen napodobuje předváděné tvary, neprovádí cvik správně a přesně danou technikou pohybu, v potřebném rozsahu, v optimálním rytmu a tempu, s potřebnou intenzitou. Cvičenec pak nemůže vnímat impulsy a příčiny daného pohybu, osvojovat si správnou techniku, systematicky zatěžovat organismus.

Bez postupného osvojování si vhodných pohybových vzorců ztrácí pohybová aktivita svůj hlavní účel. To znamená, že pohybová činnost není prováděna ani zdravotně bezpečně, ani nemůže přispívat k pozitivnímu ovlivňování tělesné zdatnosti. To platí jak pro rozvoj svalové síly a svalové vytrvalosti, tak pro rozvoj pohyblivosti. Aktuální emocionální uspokojení je jen dočasným pocitem, který nevytváří solidní základ pro dlouhodobější potřebu vlastního tvořivého přístupu k jakémukoli pohybovému programu a případné změně svého životního stylu.

Řada efektů gymnastických cvičení ve vodě i lokomočních pohybů je zdůvodňována fyzikálními vlastnostmi vody a jejich vlivem na lidský organismus. Velmi často je separátně pojednán hydrostatický a hydrodynamický odpor a vztlak. Jednou je představováno vodní prostředí jako přirozená posilovna, protože každému pohybu je kladen výrazně vyšší odpor než je tomu za přirozených podmínek provádění stejného pohybu na suchu. Podruhé se zdůrazňuje pozitivní vliv vztlaku ve smyslu faktu, že každý pohyb ve vodě se provádí snáze, protože tělo je "odlehčené". Je třeba zdůraznit, že vliv vodního prostředí na náš organismus je vždy komplexní. Nelze účelově argumentovat pouze částí reality.

Nekorektnosti se objevují také v oblasti slibů efektů v oblasti zdraví a prevence onemocnění. Vliv na zdraví prostřednictvím působení vodního prostředí a pohybu v něm je demonstrován obecně, např. otužíte se a nebudete vůbec nemocní, i velmi specificky, odstraníte celulitidu, osteoporózu. I když se vychází z obecného předpokladu, že přiměřená pohybová aktivita je prospěšná, prospívá zdraví a podporuje prevenci vzniku řady onemocnění, v současnosti u komerčně provozovaného aqua-aerobiku jsou tato tvrzení velmi často absurdně a bez důkazů vypjatá.

Svébytnou sférou jsou sliby o hubnutí ve vodě. "Voda klade čtyřikrát vyšší odpor, proto čtyřikrát rychleji ve vodě hubneme" slibuje jeden letáček. Všeobecně se již dnes ví (a

odborná literatura o tom přináší důkazy), že hubnutí ve vodě je poněkud problematické. Efekt se korekce hmotnosti a tvarování postavy se samozřejmě při účelně sestaveném, dostatečně intenzivním programu dostaví. Zvláště je-li doprovázen dostatečnou kontrolou příjmu potravy. Při stejných parametrech zatížení se efekt u jiných pohybových aktivit dostaví s velkou pravděpodobností průkazněji. Děje se tak v důsledku reakce našeho organismu na vodní prostředí. Přesto hubnutí ve vodě může být pro řadu jedinců s velkou nadváhou příjemnější. Pohybový aparát je ve vodě zatěžován šetrněji, pocity jsou příjemnější.

Závěr

Nabízené pohybové aktivity ve vodním prostředí, zejména různé druhy cvičení ve vodě, uvádějí nejednou argumenty, které nejsou podloženy dostatečným teoretickým zákazem. Závažným problémem je povrchnost sdělení o „zaručených účincích“, které jsou ale pravdivé jen za určitých okolností. Je samozřejmé, že při zachování všech parametrů sportovního tréninku, dojde ke zvýšení výkonu a projeví se důsledek systematického zatěžování i v programech aqua-fitness. Bez korektního sledování a vyhodnocování náročnosti pohybové aktivity jsou proklamace efektů jen pochybným zdůvodněním pro zvýšení komerčního úspěchu.



Literatura:

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. Praha : Grada Publishing, 2003, 130 s. ISBN 80-247-0462-5.

LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Aquagymnastika*. *Tel.Vých. Šport*, 12, 2002, č. 1. s. 18-20.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *FIT programy pro ženy*. Praha : Grada Publishing, 2006, 226 s. ISBN 80-247-1191-5.

MACEJKOVÁ, Y. Využitie tréningových metód a prostriedkov športového plávania pre rozvoj pohybových schopností u rekreačne športujúcej populácie. In *Akvatréning a cvičenie vo vode*. Sestavila Labudová, J. *Bulletin Šport pre všetkých*, č. 20, 1999, SOV, Korekt Bratislava, 63 s.