

Kovařovic Karel – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Modifikace plaveckých způsobů pro zdravotní plavání

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Využití modifikace plaveckých způsobů s účelem vyvolat zdravotní efekt v cílové oblasti nebo ve funkčním systému lidského těla. Při výběru vhodných pohybových aktivit ve vodním prostředí je nutné respektovat charakter a aktuální zdravotní stav jedince a jeho pohybové možnosti

Kontrolní otázky:

- 1) Uveďte modifikace techniky prsa a znak a jejich účinky.
- 2) Uveďte modifikace techniky kraul a motýlek a jejich účinky.

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
Úvodní zapracování s využitím plaveckých pomůcek	
Organizace	na dél bazénu, v elipsách
Časová dotace (dávkování)	100m/ 8 min./

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
Modifikace – plavecký způsob PRSA	
Souhra s výraznou výdrží ve splývání a řízeným výdechem - zlepšení respiračních ukazatelů 50m /4 min./	
Souhra, vdech na každý druhý pohybový cyklus - zlepšení respiračních ukazatelů 50m /4 min./	
Záběr dolních končetin (DK), paže na plavecké desce, hlava vedena nad hladinou - posilování DK, zvýšení kloubní pohyblivosti, korekce DL kyfózy 50m /4 min./	
Záběr DK, paže před tělem, zatlačují plaveckou desku kolmo do hladiny - posilování DK 50m /2 min./	
Organizace	na dél bazénu, ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	14 min

2)

Popis činnosti	
Modifikace plaveckého způsobu ZNAK	
V poloze na zádech střídavý kop DK, paže v připažení, hlava na hladině, polohu lze fixovat pomocí pŕlbŕjek držených těsně u boků - korekce vadného držení těla, posilování DK, uvolnění hlezenních kloubů 25m / 2min. /	
Poloha na zádech, střídavý kop DK, paže skrčít vzpažmo, ruce v týl, lokty tlačit na hladinu - protažení svalů hrudníku, posílení svalů mezilopatkových, náprava hrudní kyfózy 25m / 2 min. /	
Poloha na zádech, střídavý kop DK, paže skrčít vzpažmo, ruce v týl, ruce tlačit na hladinu, střídavě přenášíme na hladině ruce do vzpažení (splývavá poloha) a zpět do týla. - korekce všech odchylek od správného zakřivení páteře ve frontální a mediální rovině 25m / 2 min. /	
Znak soupaž, střídavý kop DK, pohyb paží je zahájen a ukončen v úplném vzpažení, následuje maximální protažení polohy - protažení prsních svalů, posílení svalů mezilopatkových, korekce skoliotického vychýlení páteře, náprava hrudní kyfózy 25m / 2 min. /	
Organizace	na dél bazénu, ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	8 min

3)

Popis činnosti	
<p>Modifikace plaveckého způsobu KRAUL</p> <p>Poloha na prsou, střídavý kop DK, předloktí položena na plavecké desce, hlava ve splývavé poloze. Po vdechu se hlava vrací do výchozí polohy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - korekce plochých nohou, posilování svalové skupiny ovládající kyčelní kloub, obecné posílení svalů DK <p style="text-align: center;">50m /3 min./</p> <p>Souhra kraul s intervencí do režimu dýchání a to ve variantách vdech na 1,5 pohybového cyklu, u zdatnějších jedinců na 2,5 pohybového cyklu</p> <ul style="list-style-type: none"> - zlepšení respiračních ukazatelů, náprava skoliotického vychýlení páteře <p style="text-align: center;">50m /3 min./</p> <p>Souhra kraul, hlava je vedena nad hladinou v podélné ose těla. Vdech a výdech je proveden beze změny v držení hlavy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - korekce DL kyfózy a ochabnutí zádových svalů (tzv. plochých zad) <p style="text-align: center;">25m /2 min./</p> <p>Poloha na prsou, střídavý kop DK s použitím ploutví. Paže ve vzpažení, hlava ve splývavé poloze. Vdech je proveden v podélné ose pouze zvednutím hlavy. Účinnost cviku lze korigovat frekvencí a střídáním svalového úsilí.</p> <ul style="list-style-type: none"> - obnova, nebo zvýšení pohyblivosti kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu, posilování svalů DK <p style="text-align: center;">2 x 25m /3 min./ mezi úseky 5 výdechů</p>	
Organizace	na dél bazénu, ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	11 min
Pomůcky	plavecké desky

4)

Popis činnosti	
<p>Modifikace plaveckého způsobu MOTÝLEK</p> <p>Ze stoje, DK pokrčmo, paže ve vzpažení. Po odrazu do splývavé polohy je proveden kop DK snožmo se středem otáčení v kyčelním kloubu, následné splývání v bezdeší.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zlepšení pohyblivosti páteře, zejména v LS přechodu, posílení vzpřimovačů páteře, korekce skoliotického držení páteře <p style="text-align: center;">Kopy provádíme opakovaně cca 10 x, hloubka 130 – 150 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> - /1 min./ <p>V návaznosti na předchozí cvik provést několik kopů za sebou, při vdechu vkládáme 1 pohybový cyklus prsa</p> <ul style="list-style-type: none"> - dtto, posílení svalů DK a svalů hýžd'ových <p style="text-align: center;">4 – 5 opakovaných kopů + 1 cyklus prsa 25 m /1 min./</p>	
Organizace	na dél bazénu, ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	2min.

Závěrečná část:

Popis činnosti		
vznášení - relaxace		
Organizace	v prostoru volně v prostoru	
Časová dotace	2 minuta	575 m

