

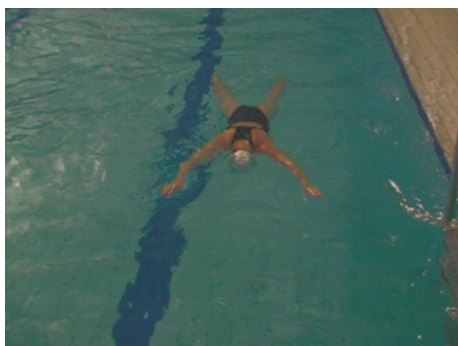
Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití splývání a změny v polohování ve zdravotním plavání

Uveřejněno:

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.

Foto: Jitka Pokorná



Inventář činností ve vodě vyžadujících pouze základní plavecké dovednosti splývání a změny v polohování

Splývání

- splývání na prsou, paže ve vzpažení (hydrodynamická poloha) - dopomoc při uvedení do pohybu, dosplývání ke stěně (*obr. 1*),
- splývání na zádech, paže ve vzpažení (hydrodynamická poloha) - dopomoc při uvedení do pohybu (*obr. 2*),
- tažení ve dvojici (*obr. 3*),
- tlačení ve dvojici (*obr. 4*),
- splývání na prsou po odrazu od stěny s plaveckou deskou (*obr. 5*),
- splývání po potopení a odrazu od stěny šikmo vzhůru,
- splývání na zádech po potopení a odrazu od stěny šikmo vzhůru (*obr. 6*).



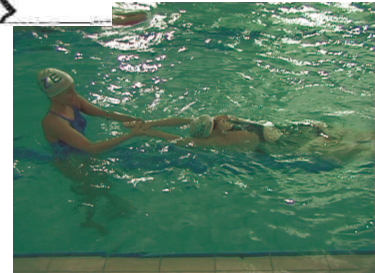
Obr. 1



Obr. 2



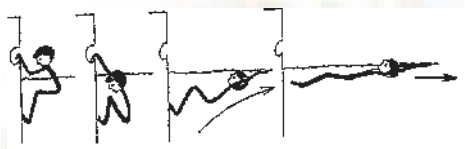
Obr. 3



Obr. 4



Ob. 5



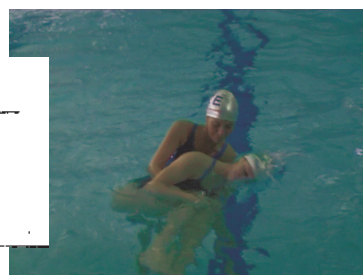
Obr. 6

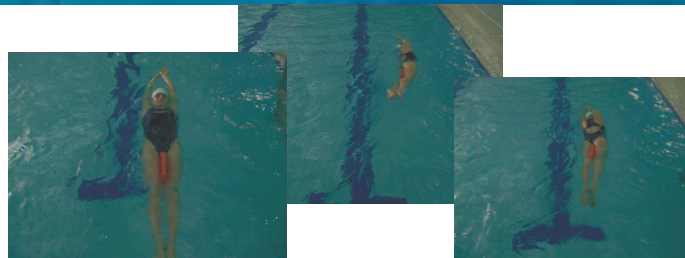
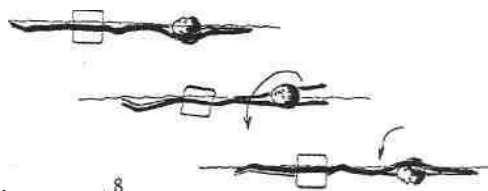
Změny poloh

- zaujmout polohu skrčmo (hříbek) - ve dvojici - změny polohy do stran s potopením uší a přetáčením (*obr. 7*),
- poloha skrčmo - hříbek, zadržovaný dech, pomalý výdech ústy i nosem, pomocník provádí přetáčení ve vodě všemi směry,
- s dopomocí promáčkávání vodou - pohyb různými směry, u menších dětí „z ouška na ouško, z břicha na záda“, přiměřená varianta u tělesně postižených (míšní leze, DMO),
- přechod ze splývavé polohy na zádech, paže ve vzpažení, do polohy na prsou, rotaci zahajuje horní část těla, dolní část se připojuje se zpožděním, provedení jednou nebo opakovaně - válení sudů (*obr. 8*),



Obr. 7



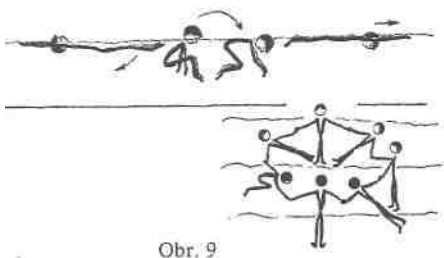


Obr.

- pozor na dýchám (výdechy ústy i nosem), zpočátku možná pomoc usnadňující plaveckou polohu, nadlehčení v těžišti rukou nebo použití bederního pásu nebo plaveckého „piškotu“ mezi stehny,
- poloha na boku, jedna paže v připažení, druhá ve vzpažení, přetočení na druhý bok, boční kruhy pažemi,
- s dopomocí přechod ze splývavé polohy na zádech do splývavé polohy na prsou přes polohu skrčmo, nejlépe zpočátku ve vázaném kruhu, posléze ve dvojici nakonec samostatně, jedno provedení, opakované provedení 2 - 3x, zvolna (*obr. 9*),
- překot vpřed skrčmo, 1 provedení, plynule 2x,
- překot vzad skrčmo.

Změny rychlosti nebo charakteru pohybu

- v průběhu splývání na prsou (např. po odrazu od stěny bazénu) záklon (předklon) hlavy (*obr. 10*),
- v průběhu splývání na zádech (např. po odrazu od stěny bazénu) předklon hlavy (*obr. 11*),
- v průběhu splývání na prsou mírně předpažit,
- v průběhu splývání na zádech mírně předpažit,
- v průběhu splývání na prsou mírně přednožit,
- v průběhu splývání na zádech vysadit boky,
- v průběhu splývání na prsou provést hvězdicu, totéž na zádech,
- v průběhu splývání na prsou s plaveckou deskou zvednout desku kolmo k hladině (*obr. 12*),
- po odrazu v poloze na prsou se otočit na záda a vysplývat na hladinu,
- po odrazu v poloze na zádech se otočit do polohy na prsou a vysplývat na hladinu,
- po odrazu v průběhu splývání překot vpřed.



Obr. 9



Obr. 10

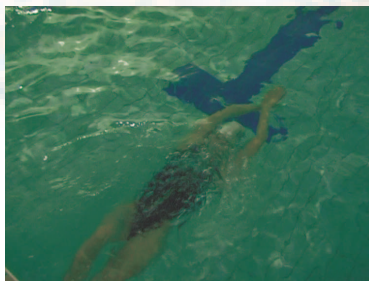
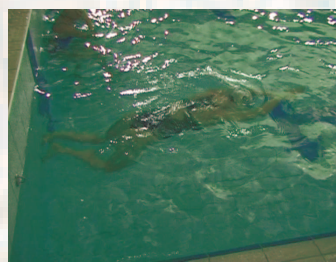
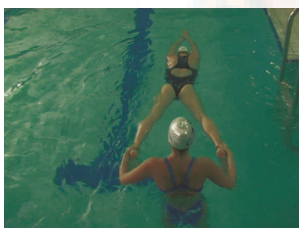


Obr. 11



Obr. 12

Uvedené cviky jsou prováděny v pomalém režimu, teplejší voda je výhodou. Ideální teplota je 28 - 30 °C. Dostatečně teplá voda je také důležitá pro menší děti a jedince s některými zdravotními postiženími, např. DMO, odchylkami svalového tonu, pro tělesně postižené. Vhodné je prokládat méně dynamická cvičení plaveckou lokomocí nebo intenzivnějším cvičením na místě.



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.