

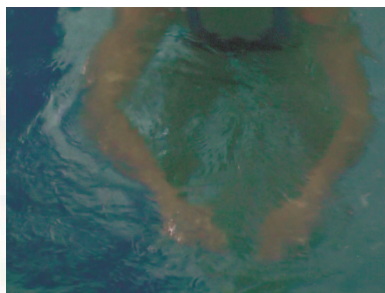
Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití cvičení pro vnímání vodního prostředí ve zdravotním plavání

Uveřejněno:

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

Foto: Jitka Pokorná



Děti se učí vnímat vodní prostředí jak celým tělem, tak zejména horními a dolními končetinami, zvláště rukama a chodidly. Poznávají a rozvíjejí při tom tzv. pocit vody.

Prostřednictvím velikosti a nastavení záběrových ploch končetin ovlivňujeme řízení pohybu ve vodě, můžeme jemně modifikovat nervosvalovou koordinaci, rozvíjíme vnímání změn svalového úsilí a relaxace při pohybech ve vodě, v závislosti na fyzikálních vlastnostech vody měníme dynamiku svalového úsilí ve vodě.

Cviky pro vnímání proudění vody na rukách a chodidlech přinášejí užitek jak oslabeným a zdravotně postiženým, tak jsou standardně zařazovány i v běžné plavecké výuce s cílem prohlubovat kvality, které pomocně označujeme jako „vyhmátnutí vody“, „uchopení“, „odtlačení“, „tažení“, „opora“.

V zásadě jde o sensoricky řízené změny náběhových úhlů končetin spojené s účelným vynaložením svalového úsilí po racionálně vedené dráze pohybu. Všechny zmíněné parametry pohybu končetin ve vodě jsou „hledány“ prostřednictvím jednoduchých pohybů tak, aby vyvo-

laly sledovaný efekt (splnění pohybového úkolu) nebo experimentací, vyhodnocením vjemů, rozdílnosti pocitů při kontrastních pohybech apod.

Základní polohy pro pohyb paží a rukou:

- stoj
- sed nebo klubíčko
- voda po ramena, paže potopené.

Obměny:

- jednou paží
- oběma pažemi současně
- oběma pažemi střídavě
- v požadované koordinaci (např. pravá paže o jednu dobu později než levá paže).

Příklady:

- paže z připázení do předpažení, z předpažení do upázení, z upázení do připázení atd. v daném pořadí nebo podle pokynů (*obr. 1*),
- ruka deskovitá (*obr. 2*), miskovitá (*obr. 3*), roztažené prsty, pouze palec odtažený, ruka v pěst,
- kombinace pohybu celé paže a pohybu ruky (např. z připázení do předpažení a zpět, pravá ruka v pěst, na levé ruce roztažené prsty),
- kreslení ve vodě (*obr. 4*),
- tleskání ve vodě,
- hlazení, plácání, bušení (*obr. 5*), sekání (*obr. 6*),
- ploutvový pohyb - „osmičkování“ - samotné ruce (*obr. 7*), v klubíčku (*obr. 8*).

Základní polohy pro pohyb nohou a chodidel:

- sed nebo klubíčko u okraje
- zády ke stěně bazénu
- napnuté paže ve žlábků nebo za okraj
- nohy volně nebo přednožit.

Obměny:

- jedna noha,
- obě nohy současně,
- obě nohy střídavě,
- střídavě v požadované koordinaci.

Příklady:

- napnuté nebo pokrčené nohy od sebe k sobě, přednožit, stoj (*obr. 9*),
- chodidla napnutá, ohnutá, špičky k sobě, od sebe, kroužení chodidel,
- kombinace pohybu celé nohy a pohybu chodidla (např. pravá přednožit se špičkou ohnutou, zpět se špičkou propnutou),
- šlapání vody vpřed (*obr. 10*), vzad, stranou, otáčení,
- změny techniky šlapání vody (současné nebo střídavé pohyby),
- změny rychlosti šlapání vody.

Cviky pro paže (ruce) a nohy (chodidla) lze provádět v různých kombinacích tak, aby byla navozována co nejpestřejší experimentace s vodou s cílem nalézt co nejúčinnější „oporu“ pro stabilní polohu nebo pohyb ve vodě



Obr. 1



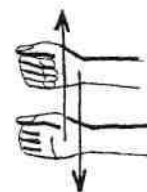
Obr. 2



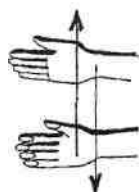
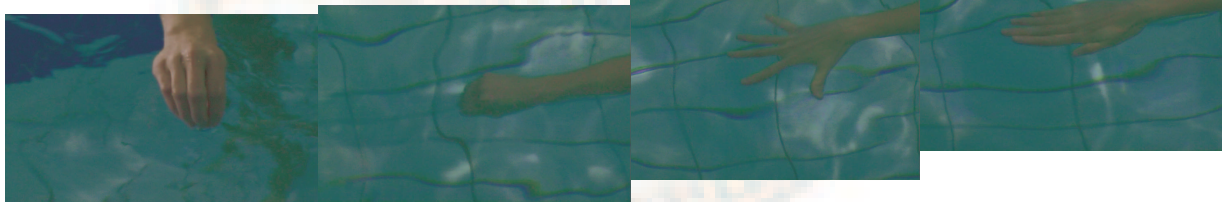
Obr. 3



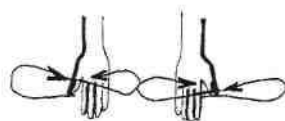
Obr. 4



Obr. 5



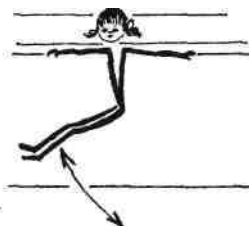
Obr. 6



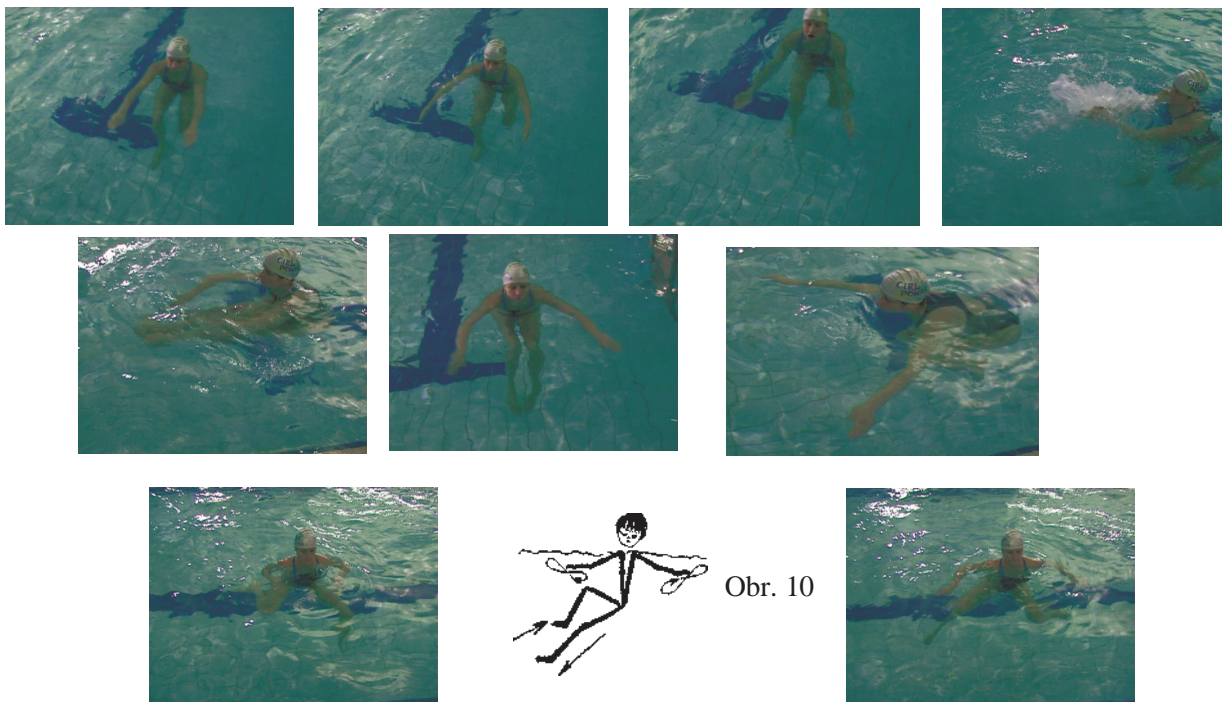
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



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.

