

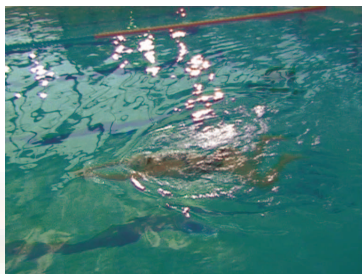
Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití obměn plavecké techniky prsa ve zdravotním plavání

Uveřejněno:

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 4. Využití obměn plaveckého způsobu prsa. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 6, s. 19-22.

Foto: Jitka Pokorná



Obměny pohybu nohou

Ve všech variantách provádíme vždy souměrné a současné záběry nohou technikou plaveckého způsobu prsa, pravidelné plavecké dýchání s důrazem na dlouhý a úplný výdech do vody, výrazná fáze splývání.

1. Záběry nohou základní technikou (kolena blíže u sebe než kotníky) s různou polohou paží:

- paže v připážení, varianta s pomůckou - malá plavecká deska či „piškot“ v podpaží (*obr. 1*),



Obr. 1

- paže v upažení, varianta s pomůckou - malá plavecká deska či „piškot“ v každé ruce (*obr. 2*),

Obr. 2



- paže ve vzpažení, varianta s pomůckou malá plavecká deska v obou rukou (*obr. 3*),



Obr. 3

- paže skrčit předpažmo, ruce volně složeny pod bradou,
- paže v zapažení, ruce volně spojeny v oblasti beder či hýždí, varianta s pomůckou - malá plavecká deska či „piškot“ v obou rukou.

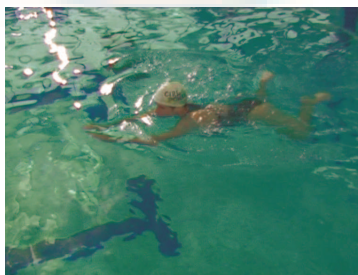
2. **Souměrné a současné záběry nohou „klínovou technikou“ se širokým postavením kolen** - polohy a pohyby paží jsou stejné jako u předcházejícího příkladu (*obr. 4*).



Obr. 4

Obměny pohybu paží

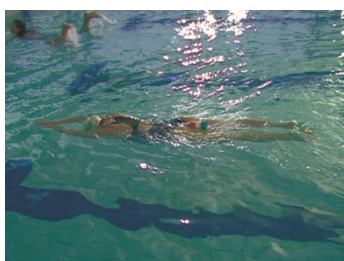
Ve všech variantách vždy pravidelně dýcháme s důrazem na dlouhý a úplný výdech do vody, vyžadujeme dlouhou fázi splývání, nohy bez pohybu v prodloužení trupu nebo nadlehčeny pomůckou (malou plaveckou deskou či „piškotem“ mezi stehny).



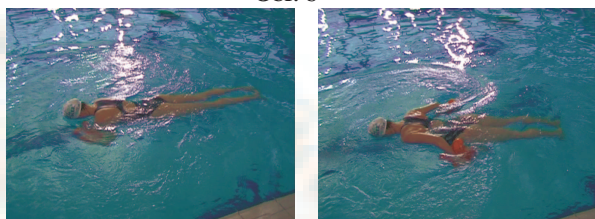
1. Souměrné a současné záběry paží základní sportovní technikou plaveckého způsobu prsa, piškot se drží mezi stehny (obr. 5).
2. Souměrné a současné povrchové záběry paží protažené za osu ramenní.
3. Souměrné a současné povrchové záběry paží protažené za osu ramenní, v ruce držíme malou desku nebo kolečko, méně vhodný je piškot (obr. 6).



Obr. 5

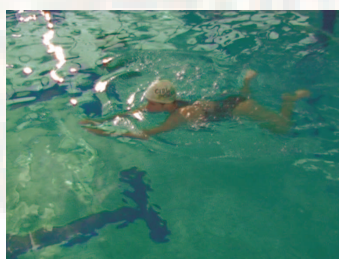


Obr. 6



Celková souhra pohybu paží a nohou

Ve všech variantách provádíme vždy souměrné a současné pohyby končetinami, dolní končetiny zabírají s koleny blíže u sebe než kotníky, pravidelné plavecké dýchání s důrazem na prohloubený výdech do vody, fáze splývání musí být výrazná.



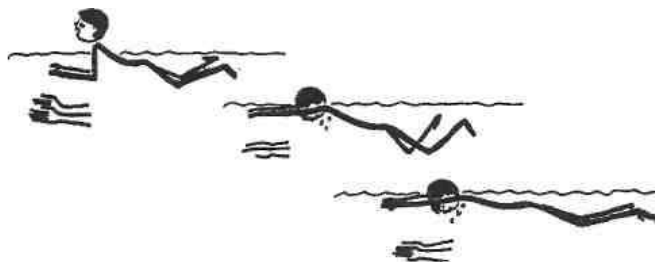
1. V celkové základní souhře (začínají paže, přidávají se nohy) provádíme dva záběry pažemi vedené při hladině a protažené za osu ramenní se dvěma záběry provedenými základní sportovní technikou - v začátku záběru je předloktí spuštěno směrem dolů, ke dnu (obr. 7).
2. V celkové základní souhře provádíme záběry paží vedené při hladině a protažené za osu

ramenní s pomůckou - ruce volně položené na malé plavecké desce, pohyb paží veden po hladině.

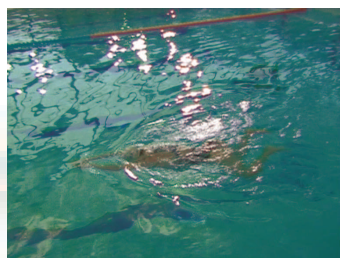
3. Plavání rozloženou souhrou plaveckého způsobu prsa, s obvyklým způsobem dýchání - nejprve vykonat celý záběrový pohyb paží, nohy v této fázi bez pohybu v prodloužení trupu, splývání, pomalé vydechování, následně záběr nohou, paže bez pohybu v prodloužení trupu, během splývání dokončení výdechu do vody (*obr. 8*).



Obr. 7



Obr. 8



Dýchání

Ve všech variantách jsou pohyby končetinami vždy souměrné a současné, dolní končetiny zabírají s koleny blíže u sebe než kotníky, klademe důraz na prohloubený výdech do vody a výraznou fázi splývání. Varianty dýchání provádíme kontrastně.

1. V celkové souhře provádíme prodloužený, intenzivní vdech záklonem hlavy na začátku záběrového pohybu paží (*obr. 9*), hlava se vrací do splývavé polohy s návratem paží do vzpažení, výdech je krátký, ale úplný, intenzivní.



Obr. 9

2. V celkové souhře provádíme krátký, intenzivní vdech záklonem hlavy v konci záběrového pohybu, paže jsou pokrčené u těla, výdech postupný, výrazně delší (*obr. 10*).



Obr. 10

3. Předchozí varianty dýchání střídáme po určitém počtu záběrových cyklů, např. vždy po třech cyklech. Můžeme střídat s pohyby paží takto: záběr paží při hladině s dlouhým vdechem, hlubší záběr paží se skládáním loktů na hrudníku s krátkým vdechem.

Při využívání variant plaveckého způsobu prsa osobami se specifickými potřebami je třeba dbát na udržení správné polohy těla. Je žádoucí vyloučit prohnutou polohu se zvednutou hlavou, která vede k nadměrnému zatěžování v oblasti bederní. Pokud má plavec potíže se zaujmutím a udržení správné polohy, je možné využít nadlehčení pomocí bederního pásu nebo plavecké tyče (woogle). Pouze u dorzolumbální kyfózy lze využít i plavání se zdviženou hlavou.



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.

