

Smolík Petr – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Pohybové aktivity ve vodě – plavecké sporty v pohybových programech ve vodě

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Plavecké sporty:

Vodní pólo

Pohybové aktivity při herních činnostech v průpravě vodního póla jsou velmi rozmanité. Převládají prvky charakteristické pro techniku zpracování míče: příjem přihrávkou, přihrávka, střelba, vedení míče, později spojené s taktickými úkony. Způsobem lokomoce je především plavání modifikovanou plaveckou technikou, dále šlapání vody a specifické prvky vodního póla: starty (rychlé vyplavání z klidové pozice), změny směru plavání. Střídání intenzity zátěže a spojení s herními činnostmi rozvíjí všestranně kondiční schopnosti plavce.

Modifikované plavecké techniky a další dovednosti

Kraul: je zvýšená poloha těla se zdviženou hlavou nad hladinu, tělo je mírně prohnuté, dolní končetiny pracují intenzivně. Záběry paží jsou kratší a intenzivnější, v přenosové fázi jsou paže přenášeny s výrazně vyšším lotem. Tato technika umožňuje bezpečné vedení míče (driblink).

Znak: technika pólového znaku je podřízena účely hry (zpracování míče, střelba odpoutání se od protihráče). Plaveme s vysokou polohou těla a hlavy, pánev je výrazně vysazená. Dolní končetiny zabírají buď klasicky střídavě nebo se používá prsařský záběr současně obou končetin nebo střídavě levou a pravou. Záběr paží je více do stran a není dotažen až ke stehnům.

Plavání na boku: tato plavecká technika se používá při startech z místa, ke změně směru plavání a k odpoutání se od protihráče. Dolní končetiny v pozici na boku provádějí činnost podobnou „stříhu“. Jedna dolní končetina přechází plynule ze splývavé polohy do

přednožení pokrčmo, druhá do zanožení pokrčmo. Dynamickým přechodem – stříhem se dolní končetiny vrací do výchozí splývavé polohy. Paže zabírají účelově dle herní činnosti.

Prsa: tato plavecká technika se používá při přerušení hry a když hráč není výrazně zapojen do herních činností.

Šlapání vody: je jedna z důležitých dovedností všech hráčů, hlavně brankáře. Užíváme dvě techniky šlapání vody. Poloha těla je stejná, trup je svislý, ale dolní končetiny vykonávají rozdílné pohyby. První způsob užívá současný pohyb dolních končetin jako v prsařské technice, u druhého způsobu používáme střídavý záběr dolních končetin. Paže jsou v předpažení pokrčmo a provádějí ploutvové pohyby – tzv. ležaté osmičky. Užití obou způsobů šlapání vody je závislé na činnosti hráče v daném okamžiku hry.

Přihrávky, střelba (hody): rozlišujeme přihrávky z místa a za pohybu, dále z volného místa a z obsazení. Přihrávka (vrchní hod), začíná zvednutím míče z hladiny podebráním dlaní ze spodu nebo mírným stlačením dlaně z vrchu do hladiny, následným povolením tlaku a přetočení předloktí s dlaní, na které je míč, vzhůru. Míč dále přepravujeme do pozice odhodu. Tělo hráče se přetáčí do pozice, kdy paže s míčem jde mírně do zapažení skrčmo, míč je za hlavou. Opačná paže (rameno) je předsunutá. Nastává odhod – přihrávka, střela.

Příjem přihrávky: paže hráče je uvolněně natažená v mírném předpažení do směru odkud směřuje přihrávka, prsty ruky jsou roztažené. V okamžiku příjmu, kdy se míč dotkne prstů ruky povoluje hráč paži ve směru dráhy míče a ten tlumí na dlaní v pozici za hlavou v mírném přetočení trupu, předloktí s ramenem svírá přibližně úhel 90 stupňů. Z této pozice může hráč přihrávat, střílet nebo pokračovat v jiné herní činnosti. Při hře se kromě základního vrchního hodu využívají i jiné hody – střely (boční hod, zadovka, střela nadhozením či trčením).

Herní průprava s míčem

Plavání s míčem: hráč plave se zdviženou hlavou, dívá se před sebe, pohyb míče je zajišťován vlnou, která se tvoří před plavcem. Přímé vedení míče je zajišťováno pohybem paží, které zamezují úniku míče do stran.

Varianty: - driblink jednotlivce
 - driblink ve dvojicích nebo v trojicích s přihrávkou.

Průpravné cvičení, hry:

Přihrávaná - která z dvojic (trojic) dosáhne většího počtu přihrávek.

- Varianty:
- přihrávky pouze předepsaným způsobem (jednou rukou, přímo bez dopadu na vodu . . .)
 - přihrávky se „škůdcem“, který se snaží přihrávku zmařit
 - přihrává vždy jedno družstvo, druhé se snaží míč získat. Při dosažení míče se role vymění.

Vodní kopaná: míčem hrajeme jen nohama, hlavou nebo tělem. Můžeme hrát na mělčině i na hloubce. Cílem každého družstva je dostat míč za metu soupeře (plavecká dráha, branka).

Pěší pólo: hráči družstva se snaží položením míče (nikoliv hozením) položit míč na předepsané místo.

Varianty - pohyb po hřišti je předepsaným způsobem, hráč může přijímat přihrávku oběma rukama, pak může hrát jen jednou rukou, jestliže hráč při příjmu přihrávky pustí míč na hladinu získává držení míče opačné družstvo, další pravidla hry se můžou různě upravovat.

Hra na jednu branku: ve hře je brankář, družstvo, které brání a útočící družstvo. Pravidla hry již přizpůsobujeme vodnímu pólu. Po získání míče družstvem, které brání, se role vymění.

Synchronizované plavání

Synchronizované plavání je koordinačně estetický sport, v závodním provedení doprovázen hudbou. Základem synchronizovaného plavání je dostatečná znalost plavecké techniky kraulu, prsou a znaku, všech základních plaveckých dovedností a šlapání vody. Plavecká lokomoce je prováděna pomocí paží a dolních končetin nebo odděleně jen pažemi či dolními končetinami.

Ploutvové pohyby používáme k udržení těla na hladině v poloze na prsou, na znaku, na místě a za pohybu těla, převážně buď za hlavou nebo za nohama (určení směru pohybu). Tělo v poloze na prsou nebo ve znakové poloze je napjaté, obličej, stehna (hýždě) a špičky (paty) jsou na hladině, paže jsou u boků nebo ve vzpažení. Ploutvový pohyb (má tvar ležaté

osmičky) provádějí obě předloktí v základním provedení synchronně (principem pohybu z místa je pohyb dlaně po ležaté osmičce, kdy se na ruce mění náběžné hrany (palcová a malíková).

Nácvik ploutvových pohybů: Ve vertikální rovině (stoj) předpažené paže skrčíme v loktech a dlaně položíme pod hladinu, předloktím pohybujeme od sebe a k sobě tak, aby pohyb ruky vytvářel ležatou osmičku (při pohybu k sobě jsou ruce nakloněny v úhlu cca 45 stupňů a spojují se palci, směrem stranou protíná vodu malíková hrana ruky. Po nacvičení ploutvových pohybů skrčíme dolní končetiny k tělu (nestojíme) a pomocí ploutvových pohybů se držíme na hladině, plaveme vpřed, vzad, stranou a otáčíme se kolem podélné osy. Dále procvičujeme ploutvové pohyby v poloze na prsou a v poloze na zádech.

Modifikované plavecké techniky

Kraul, znak, prsa plaveme vždy s hlavou nad hladinou (nutné pro synchronizaci pohybu a orientaci). Pohyb plavců na hladině je plynulý, musí působit klidně a ladně. Poloha těla je šikmá (tělo není v ideální splývavé poloze). Veškeré záběrové pohyby provádíme bez zbytečného stříkání vody, prováděné pohyby nad hladinou jsou buď dynamické nebo uvolněné, ladné.

Varianty:

- kraulové nohy na boku, vrchní paže provádí záběrové pohyby, v přenosové fázi nad hladinou jde paže volně předloktím do předpažení, následně do upažení a připažení, totéž na opačném boku,
- kombinace kraul - znak, po čtyřech záběrech změna techniky plavání,
- prsa, po třech cyklech výšlap, tělo co nejvíce ve svislé poloze vynořit nad hladinu, několikrát cvičení opakujeme.
- plaveme ve dvojicích, trojicích vedle sebe nebo za sebou.

Skoky do vody

Skoky do vody rozvíjejí nervosvalovou koordinaci prostorovou orientaci, rozhodnost a odvalu. Snahou je estetický projev a dokonalost provedení skoku ve všech jeho fázích. Zvláštní pozornost je nutné věnovat organizaci a bezpečnosti. Při skocích do vody dáváme vždy přednost dostatečné hloubce a dopadu skokana do volného prostoru ve vodě. V didaktické řadě nácvičku skoků vždy předřazujeme pády do vody.

Pády napřed a nazad: cvičíme z postavení ze sedu, skrčmo, schylmo nebo prohnutě. Nácvičkou pádů učíme skokana ovládat závěrečnou fázi skoku dolními končetinami se správnou funkcí břišního, zádového a hýžd'ového svalstva (pády schylmo a prohnutě). Pád nastane vychýlením těžiště při zaujaté pozici skokana, kdy nastane rotace těla kolem jeho těžiště.

Skoky přímé: patří k nejjednodušším skokům. Skokan se odráží a dopadá do vody vždy po nohách, v letové fázi může být tělo skokana v pozici skrčmo, schylmo nebo prohnutě. Skoky přímé můžeme provádět napřed (čelem k bazénu) nebo nazad (zády k bazénu).

Skoky v kombinaci s dalšími úkoly: skok přes tyč, skok do výšky s dohmatem na tyč, skok do dálky přes překážku, skok do obručí na hladině, skok s chytáním míče, klaunské skoky s různou polohou a pohybem paží a dolních končetin.

Skoky střemhlav: v provedení skrčmo, schylmo nebo prohnutě. Nejjednodušší provedení je napřed, obtížnější provedení jsou nazad, zpětné či zvrtné.

Potápění – šnorchlování

Zde je nutné připomenout, nezbytnou teoretickou informaci o hyperventilaci a působení tlaku vodního sloupce na lidský organismus. Také je nutné připomenout lékařskou prohlídku.

S výcvikem je nejlépe začít v bazénu. Předpokladem je dobré osvojení základních plaveckých dovedností a plavecké techniky kraul, znak a delfínového vlnění.

Při plavání s ploutvemi vzniká hlavní hnací (propulzní) síla činností dolních končetin. Proto je nutné věnovat patřičnou část výcviku plavecké technice – prvkovému plavání v ploutvích.

Šnorchlování: před nasazením potápěčské masky odmastíme saponátem sklo, aby se nemlžilo. Po nasazení masky přezkoušíme její těsnost tak, že vdechneme nosem vzduch z masky a přesvědčíme se, že další vzduch tam již nevniká. Vstoupíme do vody tak, že hladina nám sahá po prsa. Zanoříme se a přezkoušíme znova těsnost masky. Poté si vezmeme šnorchl, upevníme ho pod gumu masky a náustek vložíme do úst. Vdechneme, opět se zanoříme tak, aby byl celý šnorchl pod hladinou, následně se vynoříme do úrovně, že nám kouká kousek šnorchlu z vody – vydechneme, vytlačíme obsah vody ze šnorchlu. Toto cvičení opakujeme tak dlouho až do úplného osvojení. Další dýchání se šnorchlem zařazujeme do plavání, kdy plaveme kraulové nohy v připázení a ve vzpažení. Podobně pokračujeme při plavání delfínovým vlněním.

Abychom byli připraveni na náhodné vniknutí vody do masky je dobré si osvojit, jak odstranit vodu z masky v průběhu plavání pod hladinou. Nadechneme se šnorchlem s hlavou pod hladinou a rukou odtáhneme masku tak, aby tam vnikla voda. Potom přitiskneme rukou horní okraj masky na čele, zakloníme hlavu a vyfukujeme nosem do masky vzduch tak dlouho, až vodu z masky odstraníme.

Zanořování: při plavání v ploutvích používáme zpravidla delfínové zanoření za pohybu. Před vlastním zanořením máme paže ve splývavé poloze, následně provedeme mohutný delfínový záběr dolními končetinami, současně se horní polovina těla předklání do směru zanoření (pozvolné, kolmé). Po zanoření pokračujeme v delfínovým vlněním. Pro vstup do bazénu v ploutvích používáme základní pád napřed (nazad) schylmo.

Použité zdroje a doporučená literatura:

DVOŘÁKOVÁ, Z. *Potápění*. Praha : Grada Publishing, 2005. 108 s. ISBN 80-247-1100-1.

Pravidla plavání s ploutvemi. http://ploutve.info/dokumenty/pravidla_pp_0404.pdf

Pravidla vodního póla. FINA 2005. / aktuální webové stránky katedry plaveckých sportů

Pravidla skoků do vody. Platná od 1.1. 2003. Pozn.: a jejich aktuální úpravy.

/ aktuální webové stránky katedry plaveckých sportů

Pravidla synchronizovaného plavání, 2002. Pozn.: a jejich aktuální úpravy 2005.

/ aktuální webové stránky katedry plaveckých sportů

