

Jurák Daniel – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

***Plavecké rozcvičení, rozplavání, tréninkové metody
zaměřené na aerobní zdatnost.***

Využití kontroly dynamiky srdeční frekvence.

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Příprava organismu na zátěž, využití plaveckých
tréninkových metod, možnosti kontroly dynamiky srdeční
frekvence

Kontrolní otázky:

- 1) Jaké jsou teoretické hodnoty aerobního a anaerobního prahu v procentech z maximální srdeční frekvence?
- 2) Jaký je rozdíl mezi pomalým a rychlým intervalovým tréninkem?
- 3) Co ovlivňuje snížení srdeční frekvence ve vodě?
- 4) Jaká je efektivní minimální doba trvání kondičního tréninku?
- 5) Co znamená zkratka FITT?

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - rozcvičení horních končetin - kroužení zápěstí, loktů, paží – současně a střídavě - rytmicky vzpažit upažením a zpět, zvyšovat rychlost provedení - rozcvičení trupu - kroužení trupu vlevo, vpravo, rotace do stran - rozcvičení dolních končetin - opakované střídavé přednožení pravou, levou - kroužení v kotníku, kolenu, kyčli se změnou směru - rytmické poskoky z mírného podřepu, zvyšovat rychlost provedení, - rytmické poskoky z mírného podřepu do bočního roznožení - ve stoji vzpažit, nastavení hydrodynamické polohy, výdrž 5 sekund 	
Organizace	cvičení na suchu v rozestupu na upažení
Časová dotace (dávkování)	4 minuty

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - skok do vody po nohou, vytvoření dvou družstev na každé straně bazénu jedno - běh s pažemi ve vzpažení - běh s pomocí záběrových pohybů paží - běh stranou, poskoky stranou - běh s důrazem na vysokou práci kolen - běh pozpátku s pomocí paží 	
Organizace	na mělčině na šířku bazénu
Časová dotace (dávkování)	4 minuty

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - technika kraul sprint bez dýchání, po doplávání 3 aktivní výdechy - technika kraul sprint s pravidelným nádechem a výdechem, po doplávání 3 výdechy - technika prsa volně - odraz do splývání do poloviny práce dolních končetin, od poloviny přetočit do polohy na zádech 	
Organizace	na mělčině na šířku bazénu
Časová dotace (dávkování)	2 minuty

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - kontrola nasazení sporttetrů, jejich zapnutí a přenos signálu - kontrola sporttetrů v činnosti, úkol uplatit 50m libovolnou technikou, kontrola upevnění vysílače na hrudníku a správné funkce přijímače <p>Nepřerušovaná (kontinuální) metoda, úsek dlouhý 300m</p> <ul style="list-style-type: none"> - intenzita plavání se bude pohybovat v pásmu 130 – 140 tepů za minutu - během obrátky je možno zkontrolovat hladinu tepové frekvence a podle potřeby přizpůsobit intenzitu plavání daným požadavkům - plavaný úsek poplavou všichni plaveckou technikou prsa - po doplávání, kontrola průměrné srdeční frekvence 	
Organizace	podle počtu studentů vytvořit přiměřený počet elips
Časová dotace (dávkování)	10 minut

2)

Popis činnosti	
<p>Nepřerušovaná střídavá metoda, úsek dlouhý 300m</p> <ul style="list-style-type: none"> - intenzita plavání se bude pohybovat v pásmu 140 – 150 tepů za minutu - kontrola hladiny srdeční frekvence během obrátek - úsek se poplave technikou kraul a prsa - během plavání studenti budou střídát dvě plavecké techniky po 50 metrech - cílem bude udržet stejnou hladinu srdeční frekvence po celou dobu zátěže 	
Organizace	podle počtu studentů vytvořit přiměřený počet elips
Časová dotace (dávkování)	7 minut

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - zklidnění, uvolnění a kompenzace po plavaném úseku - 25 metrů v poloze na zádech, základní znak 	
Organizace	plavání v řadách, první co jsou pod startovními bloky
Časová dotace (dávkování)	2 minuty

4)

Popis činnosti	
<p>Pomalý intervalový trénink, v režimu 12x25 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - intenzita plavání na hranici anaerobního prahu, odhad podle věku posluchačů - kontrola hladiny srdeční frekvence bude po doplávání daného úseku - interval odpočinku bude po dobu pěti výdechů - úsek se poplave technikou kraul - provedení nádechu bude každou pětadvacítku na jiné straně - klademe důraz na odrazy do splývání a na postavení loktů během fáze přenosu 	
Organizace	plavání v elipsách
Časová dotace (dávkování)	10 minut

Závěrečná část:

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - úplná relaxace v poloze na zádech, hvězdice - ještě jedno provedení s nudlí pod bedry - kotoul vpřed a hned na to kotoul vzad s pomocí paží - základní znak 25m - rytmické výdechy do vody - 50m libovolně - 5 hlubokých výdechů do vody s výskokem a následně - vznášení v poloze na zádech, výdrž 	
Organizace	Plavání v řadách, elipsách a činnost volně v prostoru
Časová dotace	6 minut