Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití obměn plavecké techniky znak ve zdravotním plavání

Uveřejněno:
BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 5. Využití obměn plaveckého způsobu znak. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 7, s. 23-25.

Foto: Jitka Pokorná

Obsah zdravotního plavání je přístupný nejen běžné populaci, ale i skupinám populace se specifickými potřebami, které vyžadují při organizaci pohybových činností ve vodě zvláštní přístup. Zdravotní plavání nabízí v podobě specializovaných programů:

- společné pohybové aktivity ve vodě pro děti v raném věku a rodiče,
- plavání a cvičení ve vodě pro těhotné,
- plavání a cvičení ve vodě pro seniory,
- plavání a cvičení ve vodě jako formu zdravotní tělesné výchovy,
- plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním oslabením,
- plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním postižením,
- přípravu a realizaci plaveckého sportu zdravotně postižených.

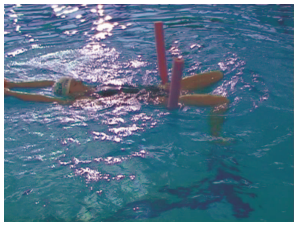
Podmínkou využití plavecké techniky znak a jejích různých obměn pro osoby se specifickými potřebami je zvládnutí a udržení správné znakové polohy, která umožní účelný pohyb ve vodě a velmi dobře poslouží i pro relaxaci. Její úspěšné zvládnutí vyžaduje:

- udržet hlavu v prodloužení trupu (potopené uši, nad vodou jen obličejová část),
- boky aktivně tlačit směrem k hladině („nesedět" ve vodě),
- paže mít v klidové poloze aktivně pod hladinou (ve vzpažení, v připažení, ruce pod hlavou apod., celá paže i ruka je vždy potopená).

A) **Znaková poloha s výraznou fází splývání, záběry nohou plaveckým způsobem prsa** (kolena pod hladinou, blíže u sebe než kotníky, záběr veden pod tělem), polohy paží se obměňují takto:

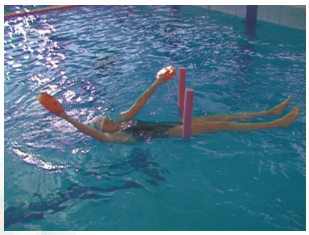
- paže ve vzpažení jsou tlačeny pod hladinu, možno využít malé nebo velké plavecké desky, plavecké tyče (woogle), předměty se drží v obou rukách *(obr. 1)*,

Obr. 1



- jedna paže ve vzpažení, druhá u těla, dlaně směřují vzhůru, dolů, k tělu, od těla *(obr. 2)*, varianta s pomůckou - v každé ruce kolečko, „piškot" *(obr. 2)*,

Obr. 2



- paže skrčit vzpažmo, ruce v týl (lokty tlačit pod hladinu), varianta s pomůckou - malá nebo velká plavecká deska pod hlavou nebo rameny *(obr. 3)*,

Obr. 3

- paže pokrčit upažmo (tzv. svícen), lokty tlačit směrem dolů, dlaně směřují vzhůru, varianta s pomůckou - v každé ruce „piškot" *(obr. 4)*,

Obr. 4

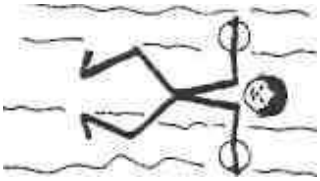
- paže v upažení, dlaně směřují vzhůru, dolů, vpřed, vzad *(obr. 5)*, varianta s pomůckou - v každé ruce kolečko, malá plavecká deska, „piškot",

Obr. 5

- obě paže podél těla bez pohybu.

Výchozí polohu paží lze v průběhu plavání zachovat nebo ji měnit plynulým přecházením z jedné polohy do druhé přenosem nad hladinou nebo protažením vodou.

B) **Záběry nohou „klínovou technikou" plaveckého způsobu prsa se širokým postavením kolen**, obměny polohy paží jsou shodné s předcházejícími obměnami uvedenými sub A *(obr. 6)*.



Obr. 6

C) **Střídavé záběry nohou plaveckým způsobem znak**, obměny polohy paží jsou shodné s předcházejícími obměnami uvedenými sub A *(obr.* 7).

Obr. 7

D) **Ve znakové poloze jsou nohy bez pohybu v prodloužení trupu nebo nadlehčeny malou plaveckou deskou či „piškotem" mezi stehny**, pohyb paží se obměňuje takto:

- oběma pažemi u těla ploutvování (osmičkování), prsty směřují vzhůru k hladině *(obr. 8)*,
- oběma pažemi ve vzpažení osmičkování (sculling), prsty směřují dolů *(obr. 9)*,
- současné záběry obou paží plaveckým způsobem znak *(obr. 10)*,
- střídavé záběry paží plaveckým způsobem znak,

Obr. 8 Obr.9 Obr. 10

- střídavé záběry paží plaveckým způsobem znak, pohyb zastaven ve výdrži jedné paže ve vzpažení a druhé v připažení.

V následujících příkladech se všechny obměny provádějí ve znakové poloze. V pravidelném režimu se střídají obměny záběrů nohama při zachování stejného pohybu paží.

Lze také střídat jednotlivé obměny pohybu paží a zachovat jednu z variant záběrových pohybů nohama.

E) Obě paže provádějí současné záběry plaveckým způsobem znak soupaž, pohyb nohou se obměňuje takto:

- souměrné a současné záběry plaveckým způsobem prsa,
- souměrné a současné záběry „klínovou technikou" plaveckého způsobu prsa,
- střídavé záběry plaveckým způsobem znak.

F) Obě paže provádějí střídavé záběry plaveckým způsobem znak, pohyby nohou jsou shodné s obměnami uvedenými sub E.

G) Plavání rozloženou souhrou plaveckého způsobu znak:

- střídavě záběry jednou paží samostatně, druhá zůstává ve vzpažení, obě paže se spojí ve výdrži ve splývavé poloze; pohyby nohou jsou shodné s předcházejícími obměnami sub E,
- střídavě záběry plaveckým způsobem znak, pohyb zastaven s pažemi v opozici, pohyby nohou jsou shodné s předcházejícími obměnami sub E.

Při využívání jednotlivých variant, kdy jsou do činnosti zapojeny samostatně paže nebo nohy, je vhodné volit plavání na kratší vzdálenost (např. na šířku bazénu). U celkové souhry lze plavat na delších tratích.

Při cvicích ve znakové poloze je třeba počítat s absencí zrakové kontroly přímého směru lokomoce plavce a předcházet možnosti nárazu hlavou do stěny bazénu upozorněním dotekem na hlavu plavce, zvukovým signálem, před stěnou bazénu nad hladinou zavěšenými praporky atd.

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.