Jurák Daniel – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Tréninkové metody směřující k ovlivnění svalové síly a pohyblivosti. Využití plaveckých pomůcek.

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Využití metod pohybového tréninku ve vodě k rozvoji svalové síly a pohyblivosti s možností využití plaveckých pomůcek

Kontrolní otázky:

1) Jaký je rozdíl mezi rozvojem svalové síly na suchu a ve vodě?
2) Jaká je hlavní funkce dolních končetin u techniky kraul a znak?

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
- 300 metrů kraul souvisle - po každé 50 střídat nádechové strany, v jedné dýchat na pravou stranu, ve druhé na levou stranu - obrátka základní, důraz na odraz do splývání - výjezdy pod hladinou na vzdálenosti 5m - pravidelná práce dolních končetin – šesti úderový kop	
Organizace	rozplavání na délku bazénu v elipsách
Časová dotace (dávkování)	7 min

2)

Popis činnosti	
- 25 m dolní končetiny techniky znak - 5 výdechů na konci - 25 m dolní končetiny techniky prsa v poloze na zádech - 5 výdechů na konci - 25 m kraul sprint s omezeným dýcháním	
Organizace	plavání v řadách za sebou
Časová dotace (dávkování)	5 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
Rychlý intervalový trénink, zaměření na rozvoj svalové síly dolních končetin a trupu - motiv 6x25 m kraulové dolní končetiny s ploutvemi - intenzita – každou 25 plavat do 25s, bude-li nutné, interval se upraví - interval odpočinku 15s, provádíme výdechy do vody - poloha paží ve vzpažení, poloha dlaní je kolmá na směr pohybu (brzdí) - důraz na mohutný odraz a výjezd zpod hladiny - nádech je proveden dopředu mezi pažemi - hlava po nádechu je v poloze horizontální s hladinou - kotníky prorážejí hladinu, hýždě jsou na hladině - kontrola intenzity odečtem srdeční frekvence po dobu 6 s	
Organizace	podle počtu studentů, bud v řadách (vlnách) za sebou nebo v elipsách
Časová dotace (dávkování)	5 minut
Pomůcky	plavecké ploutve, 2 x přenosné stopky

2)

Popis činnosti	
Rozvoj pohyblivosti, síly paží a plavecké polohy - v poloze na zádech má student pod koleny plaveckou nudli, v rukou drží plavecká kolečka - natažené paže z připažení (kolečka drží kolmo na vodu, ale pod hladinou) přes upažení vzpažit – opakovat 10x - intenzita provedení střední Obdobné cvičení ve stoji - mírný stoj rozkročný, kolena jsou pokrčena tak, aby ramena plavce byla vodorovně s hladinou - upažit, plavecká kolečka jsou položena na hladinu - zahájení pohybu z upažení do připažení, student pracuje proti odporu vody, který se násobí vztlakem pomůcky – opakovat 10x - intenzita provedení střední - u obou cvičení je potřeba dát pozor na správné provedení v celém kloubním rozsahu Cvičení můžeme obměňovat podle potřeby, můžeme pracovat s jedním kolečkem a tlačit je před tělem pod hladinu, s dvěma kolečky je možné střídavě upažit pravou levou, předpažit pravou levou a opakovat	
Organizace	na šíř bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, skupina ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	7 minut
Pomůcky	malá plavecká deska (kolečka), plavecké nudle

3)

Popis činnosti	
Rychlý intervalový trénink, zaměřený na rozvoj síly paží, dolních končetin a trupu - motiv 10x25 m technika kraul, která se střídá s úsekem plavaným jen dolními končetinami a jen horními končetinami s ploutvemi - intenzita – každou 25 plavat na úrovni anaerobního prahu (průběžná kontrola) - interval odpočinku 15s, provádíme výdechy do vody - při plavaném úseku jen dolních končetin je poloha paží ve vzpažení, poloha dlaní s nasazenými odporovými destičkami je kolmá na směr pohybu (odporové destičky brzdí) - při plavaném úseku jen horních končetin, dolní končetiny svírají bójku mezi stehny, chodidla s ploutvemi jsou otočeny kolmo na směr pohybu (brzdí) - při plavaném úseku celkové techniky kraulu provádíme nádech v každém pohybovém cyklu Obecně - klademe důraz na mohutný odraz a výjezd zpod hladiny - při práci dolních končetin provádíme nádech dopředu, ne na stranu - při práci horních končetin provádíme nádech na stranu - kotníky prorážejí hladinu, hýždě jsou na hladině - kontrola intenzity odečtem srdeční frekvence po dobu 6 s	
Organizace	podle počtu studentů, buď v řadách (vlnách) za sebou nebo v elipsách
Časová dotace (dávkování)	8 minut
Pomůcky	odporové desky, ploutve, bójky, 2 x přenosné stopky

4)

Popis činnosti	
Relaxace a rozvoj pohyblivosti v poloze na zádech a na prsou - v poloze na prsou hydrodynamická poloha obličej pod hladinou, plavecké nudle zajišťují oporu dolních končetin - cvičení, ze vzpažení přes předpažení do upažení a zpět - provedení pohybu je pomalé, paže jsou napnuté 10x - nádech provádíme vždy po dokončení úkolu - stejné cvičení, ale paže jsou upaženy a pohyb směřuje do předpažení pod hladinou - můžeme změnit úkol, dlaně jsou otočeny dovnitř a po dosažení polohy se vytočí vně a pokračují v pohybu Změna cvičení - v poloze na zádech, plavecká nudle je pod bedry, horní i dolní končetiny jsou roztaženy - provádíme současné snožení a vzpažení a zpět roznožení a rozpažení - opakujeme 10x , intenzita provedení je střední Změna cvičení - rychlé „sklapovačky“, 6x - cvičení provádíme z hydrodynamická poloha na zádech Změna cvičení - „hvězdice“ v poloze na zádech, plynulé přechody do „hříbku“ a zpět - z „hvězdice“ v poloze na zádech do hydrodynamické polohy a zpět do „hvězdice“ - relaxace v poloze na zádech, tělo je podpíráno plaveckou nudlí	
Organizace	na šíř bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, skupina ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	8 minut
Pomůcky	plavecké nudle

Závěrečná část

Popis činnosti	
- 50 m technika prsa s dlouhou fází splývání - 50 m technika kraul - 50 m libovolnou technikou	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah
Časová dotace (dávkování)	5 min