



2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
UNIVERZITA KARLOVA

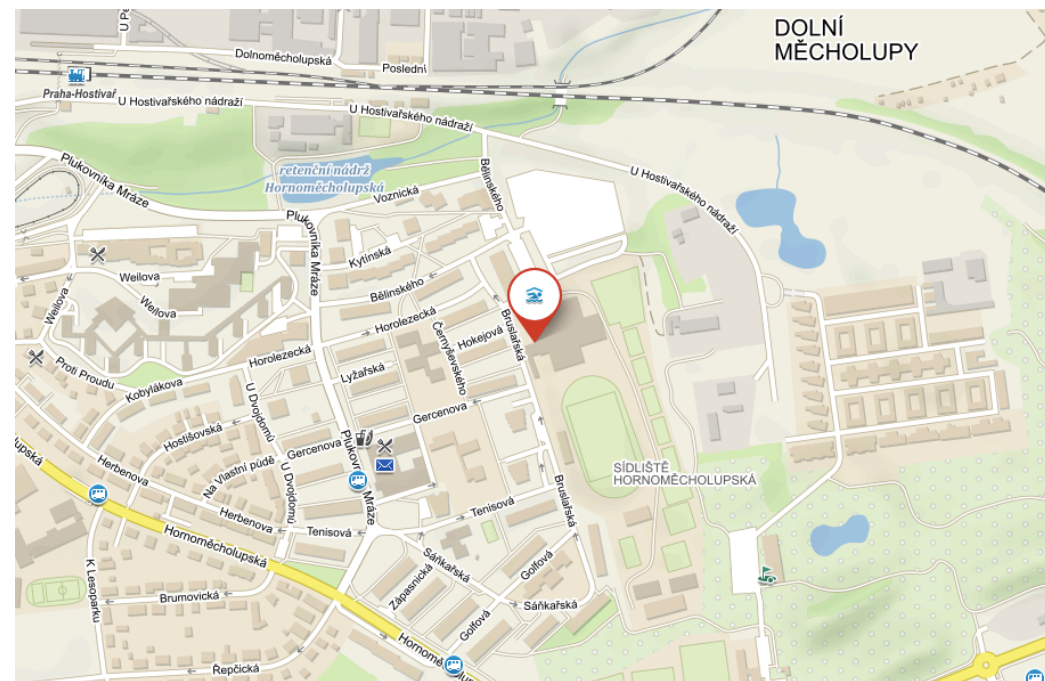
Plavání

Úvodní prezentace pro I. ročník

Adam Kašpar

Kde bude výuka probíhat ?

- Sportovní centrum Univerzity Karlovy Hostivař
- Bruslařská 1132/10
- Autobusová zastávka Gercenova



Budu na plavání muset chodit ?

- Plavání je 1/3 náplně povinného předmětu Tělesná výchova I.
 - Výuka plavání je tedy **POVINNÁ** !
- Zápočtové požadavky během normální výuky:
 - Přítomnost minimálně na 10 lekcích
 - Uplavat 100 m do časového limitu **2 minut a 30 sekund**



Co si mám vzít s sebou na první hodinu ?

- Plavky
 - Dámy: jednoduché
 - Pánové: přiléhavé (ne bermudy)
- Plavecké brýle (ne potápěčskou masku)
- Plavecká čepice
 - pokud mám dlouhé vlasy



Hygiena a bezpečnost na bazénu

- Dbát pokynů vyučujícího
- Odložit šperky
 - řemínky, náramky, prsteny, hodinky atd.
- Osprchovat se před vstupem na bazén
- Dodržovat v té době platící epidemická opatření
- Doporučuji bazénovou obuv



Volitelné předměty související s plaváním

- Závodní plavání – trénink (DV01213)
 - Pro velmi zdatné a závodní plavce
 - Možnost reprezentovat 2LF UK
- Přípravný kurz pro získání licence vodní záchranář – plavčík (DV01211)
 - Zdokonalení plaveckých dovedností
 - Speciální plavecká průprava
- Záchranářský kurz – získání licence: Vodní záchranář – plavčík (DV01212)
 - Možnost získání licence
- Kurz pro neplavce a slabé plavce (DV01220)



Jaká je náplň výuky plavání ?

Plavecké dovednosti

- Plavecké dýchání
- Hydrodynamická poloha
- Pád do vody
- Orientace ve vodě

Plavecké způsoby

- Kraul
- Znak
- Prsa

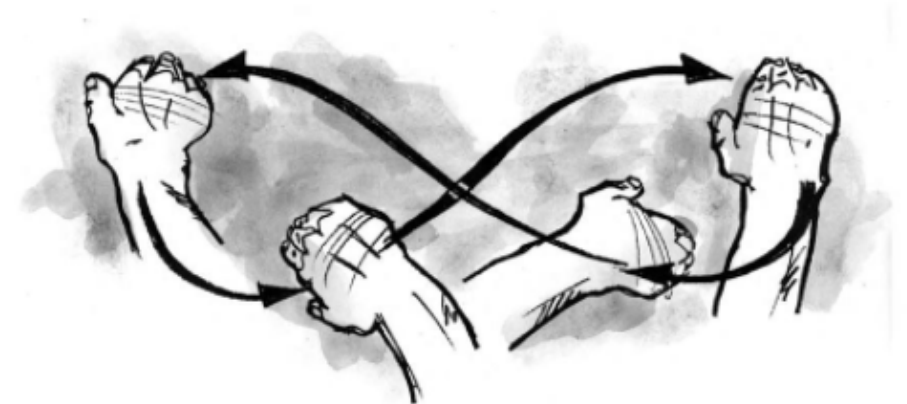


Plavecké dovednosti

- Plavecké dýchání
 - Krátký intenzivní **nádech** nad hladinou
 - Pomalý plynulý a úplný **výdech** pod hladinou
- Rozvoj pocitu vody
 - Manipulace s nastavením záběrových ploch končetin
 - Šlapání vody
 - „Sculling“
- Pád do vody
 - Pády vpřed a vzad
 - Pády ze sedu, dřepu, podřepu a ze stoje
 - Pády výkrokem



Obr. 13 Kotoul ze dřepu



Obr. 19 Naklápění ruky v průběhu záběru

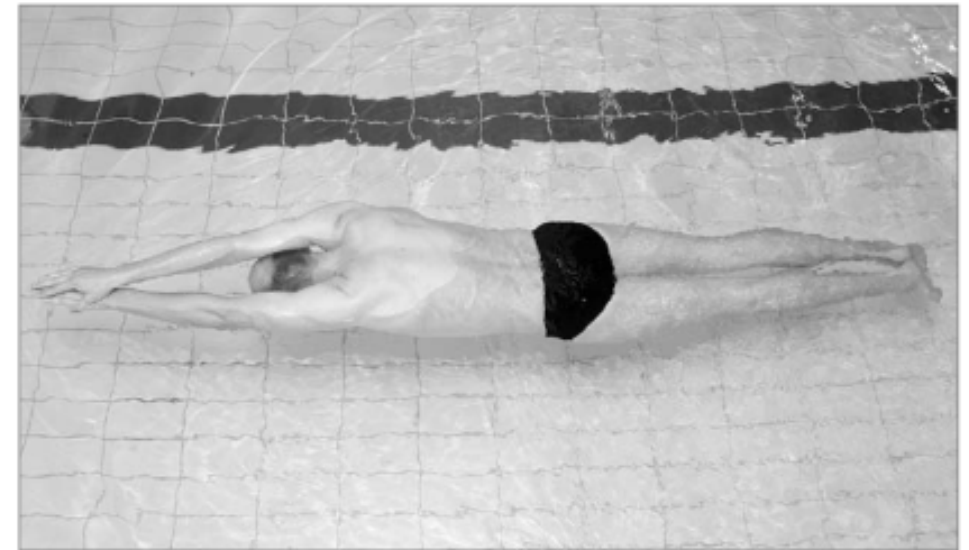


Plavecké dovednosti

- Hydrodynamická poloha těla
 - “Hvězdice“, „Hříbek“
 - Odrazy od stěny bazénu
- Rozvoj pocitu vody
 - Manipulace s nastavením záběrových ploch končetin
 - Šlapání vody
 - „Sculling“
- Orientace ve vodě
 - Potopení obličeje bez plaveckých brýlí
 - Změny poloh pod hladinou
 - Vynesení předmětu z pod hladiny



Obr. 2 Hvězdice v poloze na prsou



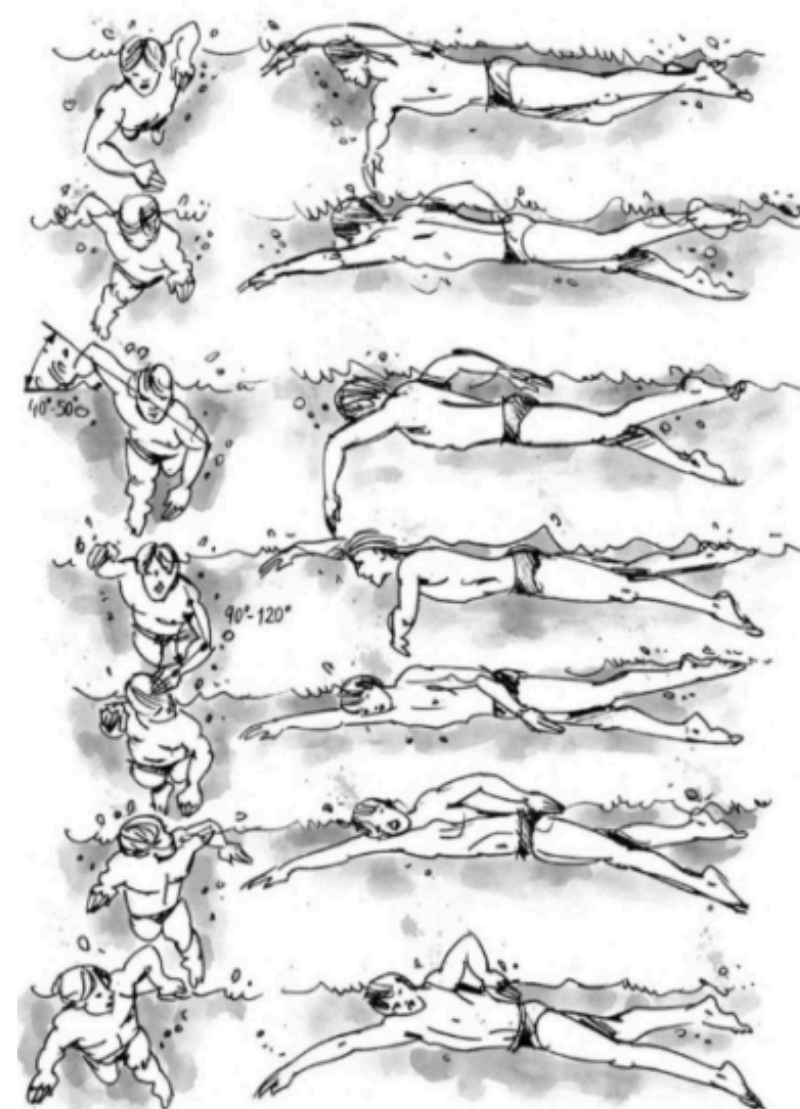
Obr. 12 Splývání na prsou – hydrodynamická poloha



Plavecké způsoby

Kraul

- Nejefektivnější plavecký způsob
 - Hlava je delší část pohybového cyklu pod vodní hladinou
- Horní končetiny
 - Hlavní hnací síla
- Dolní končetiny
 - Stabilizační funkce (dlouhé tratě)

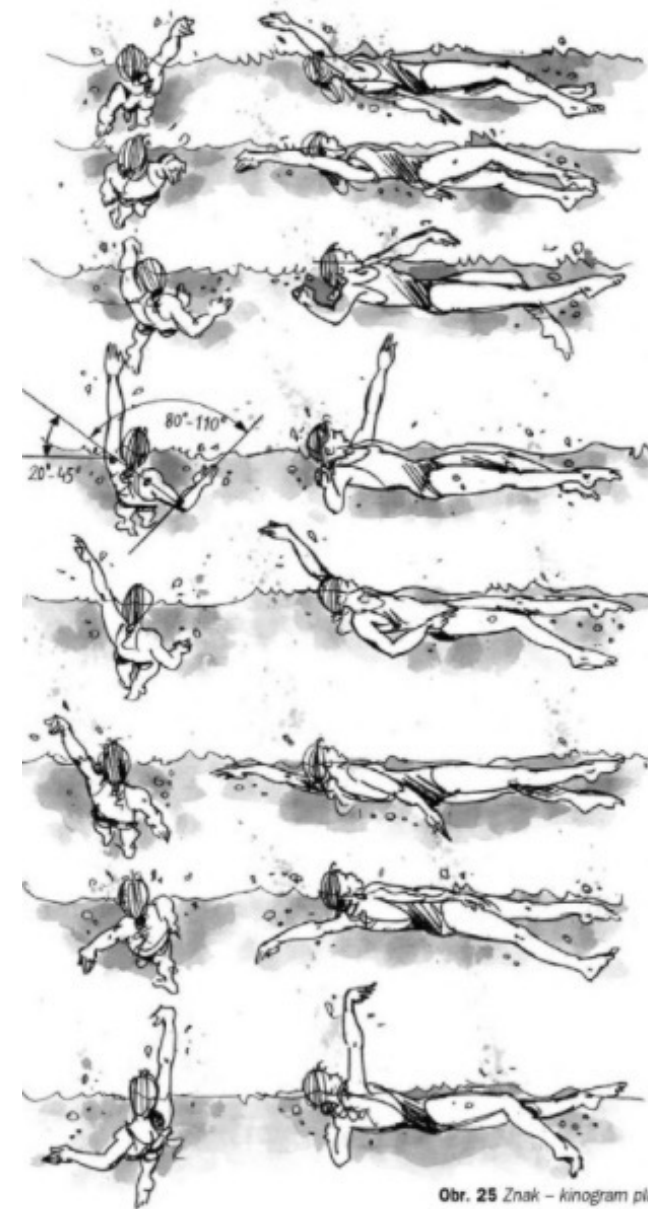


Obr. 20 Kraul – kinogram plavce

Plavecké způsoby

Znak

- Odvozený od kraulu
 - Obličejová část hlavy je celou dobu nad vodní hladinou
 - Značné výkyvy těla kolem podélné osy
- Horní končetiny
 - Hlavní hnací síla
- Dolní končetiny
 - Stejně jako při kraulu



Plavecké způsoby

Prsa

- Nejméně efektivní plavecký způsob
 - Jediný plavecký způsob kde pod hladinou provádíme pohyb proti směru plavání
 - Závodní provedení je velmi technicky náročné
 - Značné nároky na kloubní pohyblivost zejména dolních končetin
 - Současné a symetrické pohyby končetin



Obr. 30 Prsa – kinogram plavce



2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
UNIVERZITA KARLOVA

Děkuji za pozornost

Literatura a zdroje:

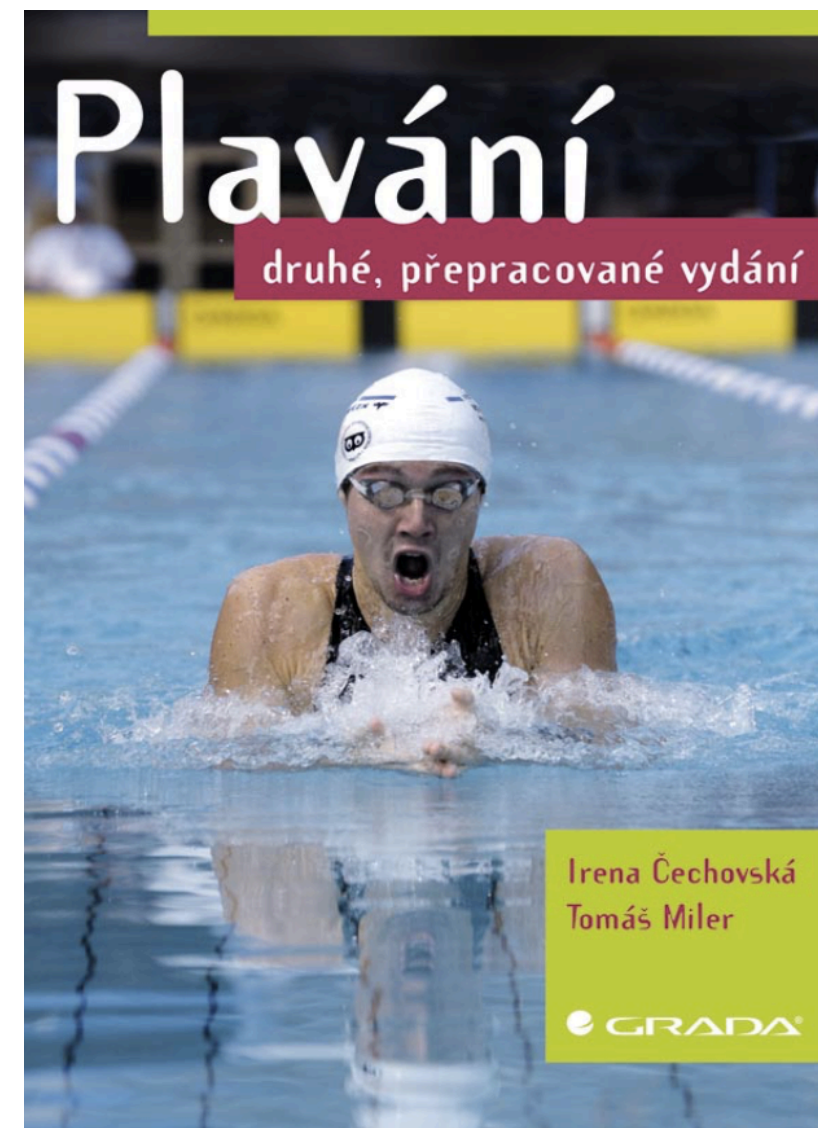
ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání, druhé, přepracované vydání*. Praha nakladatelství Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3.

MILER, Tomáš. *Prevence, bezpečnost a záchrana u vody: bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha: Ondřej Falešník - FALON, 2016. ISBN 978-80-87432-20-4.

Škola plavání s Bárou Seemanovou:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMQxEHK6iUBDY6IOSQX9yBYggVPehyz8g>



2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
UNIVERZITA KARLOVA