



PLAVECKÉ A VODNÍ SPORTY

Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová, Ph.D.

SPORTY VE VODNÍM PROSTŘEDÍ

- Výkon realizovaný ve vodním prostředí
- Individuální a kolektivní



ÚVOD

Výkon nebo pohybová aktivita realizovaná ve vodním prostředí

- Význam sportů a pohybových aktivit ve vodním prostředí
 - Bezpečnostní
 - Kondiční
 - Kompenzační, rehabilitační
 - Rekreační a psychosociální
- Obecná klasifikace vodních sportů
 - Individuální x kolektivní
 - Místo realizace: bazén vs. otevřená voda
 - Charakter sportu: soutěžní vs. rekreační
 - Použití pomůcek: bez pomůcek, s pomůckami, s loděmi..



SOUTĚŽNÍ SPORTY V BAZÉNU - BEZ POMŮCEK

Plavání

- Disciplíny podle stylu: kraul, znak, prsa, motýlek, polohový závod
- Disciplíny podle délky: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Štafety: 4x100 m, 4x200 m (kraul), 4x100 m (polohová štafeta)

Seznam disciplín plavání na Olympiádě

- 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m volný způsob (kraul)
- 100 m, 200 m znak
- 100 m, 200 m prsa
- 200 m, 400 m polohový závod
- Štafeta 4 x 100 m volný způsob
- Štafeta 4 x 200 m volný způsob
- Štafeta 4 x 100 m polohový závod
- Smíšená štafeta 4 x 100 m polohový závod



Všechny disciplíny na OH jsou shodné jak pro muže, tak pro ženy. Jedna společná jsou smíšené štafety na 4 x 100 m polohového závodu.

SOUTĚŽNÍ SPORTY V BAZÉNU - BEZ POMŮCEK

Plavání - OH

Tratě, na kterých závodí jednotlivci na Mistrovství světa:

- 50m, 100m, 200m, 400m, 800m a 1500m volný způsob
 - 50m, 100m a 200m znak
 - 50m, 100m a 200m prsa
 - 50m, 100m a 200m motýl
 - 100m, 200m a 400m polohový závod
-
- V olympijském programu chybí **závody na 50m s výjimkou disciplíny 50m volný způsob**.
 - **Závod na 800m volný způsob je na Olympijských hrách určen pouze pro ženy a 1500m volný způsob pouze pro muže.**
 - **100m polohový závod se plave pouze na Mistrovství světa v plavání v krátkém bazénu.**



SOUTĚŽNÍ SPORTY V BAZÉNU - BEZ POMŮCEK

• Ploutvové plavání

- Disciplíny: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m s monoploutví
- Plavání pod hladinou na jeden nádech: 50 m
- Bi-fins (s dvěma ploutvemi): 50 m, 100 m, 200 m

• Skoky do vody - OH

- Disciplíny: 1 m prkno, 3 m prkno, 10 m věž
- Synchronní skoky: párové sestavy na 3 m a 10 m

• Synchronizované plavání (akvabely) - OH

- Disciplíny: sólové, párové a týmové sestavy s povinnými i volnými prvky, nově smíšené dvojice a v 8 člených týmech mohou startovat 2 muži



SOUTĚŽNÍ SPORTY V BAZÉNU S POMŮCKAMI

- **Vodní pólo - OH**

- Týmů o 7 hráčích, míč umístit do brány
- soutěže na národní i mezinárodní úrovni (např. olympijské hry - OH)



- **Podvodní rugby**

- Hra ve dvou týmech po 6 hráčích, cílem je umístit míč do koše soupeře

- **Podvodní hokej**



SPORTY V BAZÉNU

REKREAČNÍ SPORTY A POHYBOVÉ AKTIVITY

- Kondiční a zdravotní plavání
- Sebezáchrana a vodní záchrana
- Aquafitness:
 - aqua jogging, plavání s pomůckami,
 - aqu aerobic,
 - aqu gymnastika,
 - aqu dance aj.
- cvičení na paddleboardech aj.



SOUTĚŽNÍ SPORTY NA OTEVŘENÉ VODĚ

BEZ POMŮCEK

- **Dálkové plavání**

- Disciplíny: 5 km, 10 km, 25 km
- Maratony: např. přeplavby kanálu La Manche

- **Triatlon (plavecká část)**

- Délky plavání:
- Sprint (750 m),
- Olympijský triatlon (1,5 km),
- Ironman (3,8 km)



SOUTĚŽNÍ SPORTY NA OTEVŘENÉ VODĚ – S POMŮCKAMI

- **Ploutvové plavání v otevřené vodě**
 - Délky: 3 km, 6 km, 20 km
- **Potápění na čas nebo vzdálenost**
 - Freediving
 - Lov ryb na nádech (Spearfishing)
 - Orientační potápění
- **Netradiční sporty**
 - Kiteboarding



SOUTĚŽENÍ S VYUŽITÍM LODÍ NA OTEVŘENÉ VODĚ



- **Veslování**

- Sprinty: 2000 m (olympijská disciplína), dráhy 500 m, 1000 m
- Typy lodí: skify, párové, osmiveslice

- **Kanoistika a kajakářství**

- Sprinty: 200 m, 500 m, 1000 m
- Slalom na divoké vodě
- Maratony: 15–30 km



- **Jachting**

- Olympijské třídy: Laser, Finn, 470, Nacra 17
- Regaty a etapové závody: např. America's Cup

KOMBINOVANÉ SOUTĚŽNÍ SPORTY A DISCIPLÍNY

- **Vodní záchranné sporty**

- Disciplíny: plavání se záchranným pásmem, tažení figuríny, plavání se surfboardem



- **Moderní vodní víceboje**

- Kombinace plavání, běhu a dalších sportů (např. aquathlon: běh a plavání)



REKREAČNÍ SPORT S POMŮCKAMI I BEZ NICH NA OTEVŘENÉ VODĚ

- Šnorchlování
- Freediving pro zábavu
- Plavání v jezerech, řekách, mořích
- Adaptace na různé podmínky prostředí
- Paddleboarding (SUP)
- Kanoistika a kajakářství pro zážitky v přírodě
- Windsurfing, kitesurfing

- Kombinace plavání a outdoorových aktivit (např. turistika s přechodem vodní plochy)
- Vodní fitness programy (např. aqua crossfit) aj.



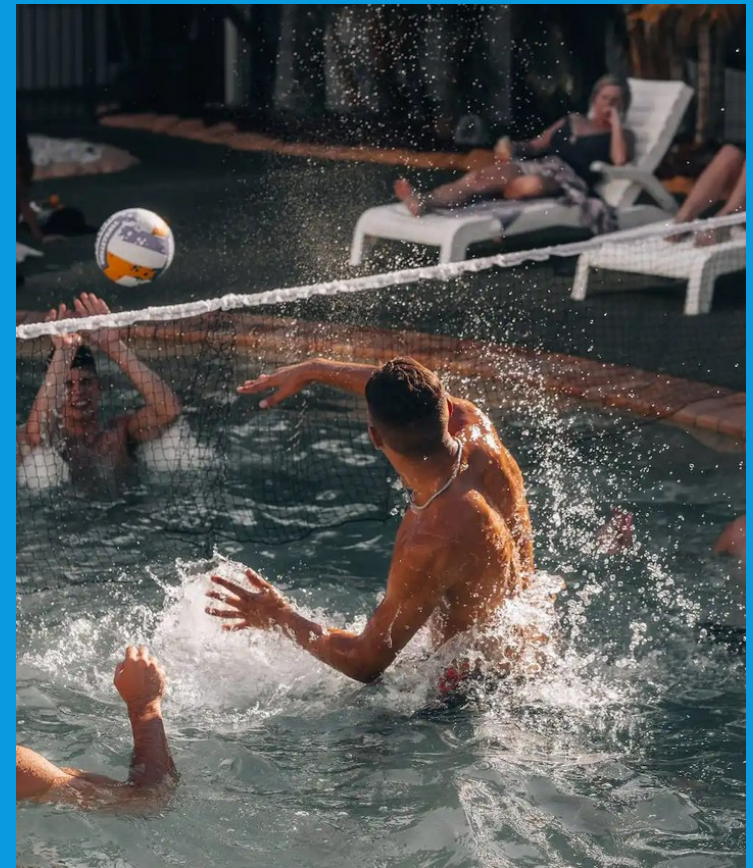
ADRENALINOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

- Kaňoning
- Rafting na divoké vodě
- Wakeboarding
- Vodní lyžování
- Jízda na vodním skútru
- Potápění se pod led
- Potápění se s podvodním skútre



SPORTY PŘENESENÉ DO VODNÍHO PROSTŘEDÍ

- Podvodní hokej
- Vodní fotbal
- Vodní volejbal aj.



DĚKUJI ZA POZORNOST

Zdroje:

- Materiály Dity Hlavoňové a Miloše Lukáška FSPS MUNI
- Čechovská, I. (Ed.). (2005). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV: sborník příspěvků z vědeckého semináře*. Praha: Katedra plaveckých sportů FTVS UK.
- Najdi si hobby. (n.d.). *Nejlepší vodní sporty*. Dostupné z <https://najdisihobby.cz/nejlepsi-vodni-sporty/>