

CHARAKTERISTIKA PLAVÁNÍ

POLOHA a DÝCHÁNÍ

Mgr. et Mgr. Bátorová, Ph.D.

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

strukturální

Plavání je **SPORT CYKLICKÝ**,
ve kterém rozlišujeme 2
základní fáze:

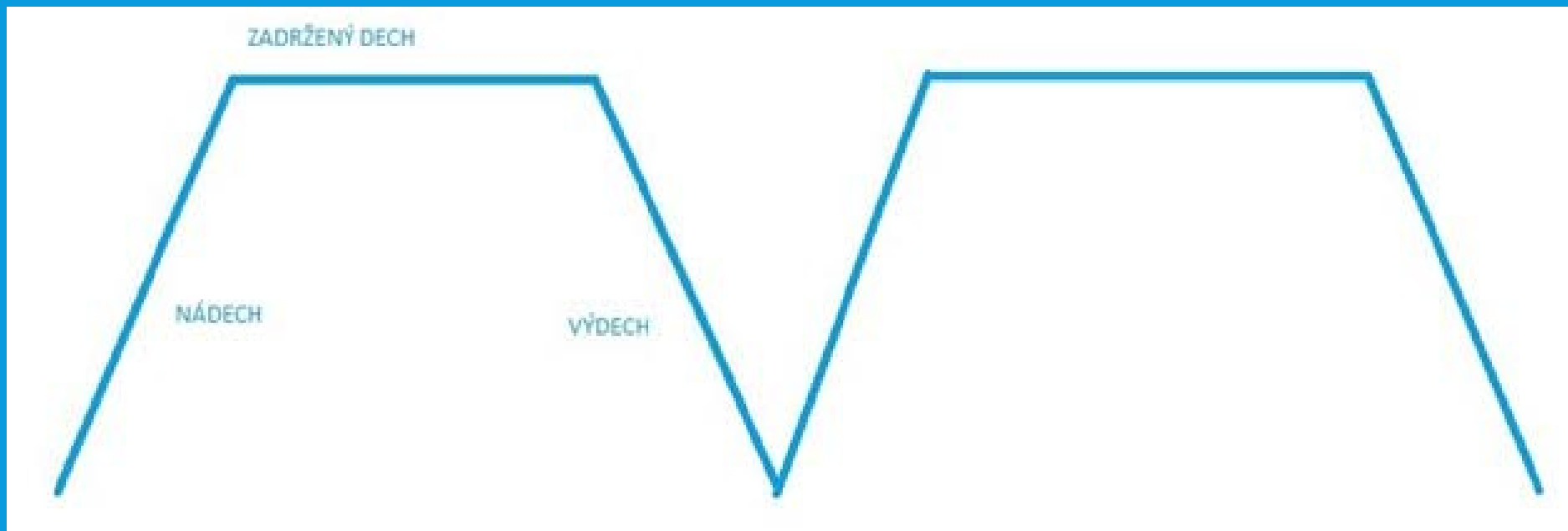
- **PRACOVNÍ**
- **ODPOČINKOVÁ**

fyziologická

- Plavání charakterizujeme jako **SPORT RYCHLOSTNĚ SILOVÝ** nebo spíše jako **RYCHLOSTNĚ VYTRVALOSTNÍ**, ve kterém se uplatní všechny složky energetického krytí.

PLAVECKÉ DÝCHÁNÍ

Při plavání se dýchá jinak než při činnostech na suchu!



DÝCHÁNÍ PŘI PLAVÁNÍ
Zdroj: Lukášek, M. (2013)

NÁDECH

Při nádechu paže nezabírají



Nádech probíhá vždy v tzv. mezizáběrové pauze

ZADRŽENÍ DECHU

Plavec zadržuje pod vodou na chvíli dech



VÝDECH

Výdech zahajujeme pod hladinou a končíme nad hladinou



POLOHA TĚLA

Pro správné plavání je velice důležitá poloha těla



SPRÁVNÁ POLOHA TĚLA, VYTAŽENÍ RAMEN
Zdroj: Lukášek, M. (2013)

Tato základní poloha se uplatní ve všech plaveckých způsobech

POLOHA TĚLA

- splývavá (hydrodynamická) poloha
- plavec leží natažen
- paže jsou ve vzpažení
- ramena vytažena,
- hlava je schována mezi pažemi
- lokty napjaty
- ruce na sobě
- kolena propnuta
- chodidla v prodloužení nohou



Pustit: <https://www.youtube.com/watch?v=I-WkwYHFT6o>

DĚKUJI ZA POZORNOST

- Čerpáno z materiálů Dity Hlavoňové a Miloše Lukáška FsPS
- Internetové zdrojů na Youtube: