

SUCHÁ PŘÍPRAVA A HRY VE VODĚ



SUCHÁ PŘÍPRAVA A HRY VE VODĚ

- důležitá součást přípravy plavců všech věkových kategorií
- hry ve vodě rozvíjí plavecké dovednosti, zpestřují trénink, ale...
- mohou rozvíjet i sílu, rychlost a další schopnosti (hypox, obratnost, mrštnost)
- suchá příprava je nedílnou součástí přípravy plavce, využívejte hry
- důležitá je pestrost a všestrannost suché přípravy
- v mladším věku učíme co nejširší škálu pohybových aktivit, v pozdějším věku rozvíjíme na suchu i sílu (myšleno se závažím v posilce)



SUCHÁ PŘÍPRAVA

PRO PLAVCE

SUCHÁ PŘÍPRAVA – OPIČÍ DRÁHA

- použijí co je na bazéně: pontony, žížaly, desky
- postavím opičí dráhu: kotrmelce na pontonech, kličkuj/přeskakuj desky, přelez/podlez žížalu, vyskákej schody (dva nahoru/ jeden dolů), přeběhni koníčkem/pozadu/přeskákej snožmo
- s dopomocí trenérů: pontony, stojka a do kotoulu
- záleží na vybavení bazénu a místu co je kolem něj
- měla by se cvičit v místě, kde je relativně suchá podlaha

SUCHÁ PŘÍPRAVA - KOTOUČKY

- cvičení mám od J . Nalezéného
- začínat bez závaží a kratší interval, postupně prodlužovat a přidávat (dětem stačí provedení bez závaží, ale zvládnou i se závažím)
- bez závaží / se závažím (stačí 0,5 kg, ale dá se i víc)
- např. 3 kola / 7 cviků, 45'' on / 15'' rest, 2' off
- 1 kolo v sedě/ve stoje
- 2 kolo vleže na zádech
- 3 kolo vleže na břiše
- závaží na zápěstí (nebo do rukou) a provádí se malé hmity nebo dvojhmity případně kroužky (oběma směry)
- v předpažení, zapažení, rozpažení, ve vzpažení

SUCHÁ PŘÍPRAVA – KRÁTKÉ SPRINTY

- stanovím krátkou vzdálenost a běhám buď tam a zpět anebo tam je těžší zadání a zpět je vždy lehký běh
- začínáme zlehka a postupně přitvrzujeme:
- přeběhy – ideální atletická abeceda
- a přidáváme: žabáky, skoky snožmo, po jedné noze, krab (popředu, pozadu, bokem), plížení, pes (popředu, pozadu, bokem), kačenky, rychlochůze, trakař (lze i přes schodek, pokud je na bazéně bezpečné místo, kde to vyzkoušet), přeskoky se švihadlem,
- co koho napadne, i do kombinace (sprint, v půlce 3 kliky/dřepy, sprint do konce a zpět lehce)

SUCHÁ PŘÍPRAVA – KRUHOVÝ TRÉNINK

- kruhový trénink – nekonečné množství variant, velmi efektivní, dle toho, co chceš rozvíjet, náročnosti, pro všechny od nejmenších dětí pro dospělé
- Příklady: pro děti: 3 kola, 7 stanovišť, 40'' on/20'' rest, mezi koly 1' off
- varianta 1: panák, K nohy, lavička/bosu (výskoky), přeskoky vpřed/vzad (přes cokoliv, co se dá položit na zem), kliky, Z no na zádech, švihadlo, dřepy
- varianta 2: poskoky, leh-sedy, angličáky, výpady, přeskoky, střechy, prkno
- Příklady: pro velký: 3 kola, 7 stanovišť, 1' on/20'' rest, mezi koly 1' off
- varianta 1: švihadlo snožmo, gumy, dřepy s výskokem a závažím, leh-sedy, švihadlo koníček, gumy, prkno
- varianta 2: angličáky, kliky, výpady s přeskokem, prkno, švihadlo, přednožování ve visu, přitahy na hrazdě

SUCHÁ PŘÍPRAVA - GUMY

- velký pomocník při tréninkovém výpadku (např. aktuálně zavřené bazény, zranění (zlomená noha))
- cvičení s gumami (Terraband): mnoho variant cviků, mnohostranné využití, často využíváno pro rozcvičení na závodech, gumy s malým odporem jsou vhodné i pro děti
- pozor na jednostranné přetěžování, využívat ke kompenzačním cvičením
- tahání plaveckých gum (expandery) – lze do jisté míry simulovat plavecký trénink (např. na 50 m P plavec potřebuje 13 záběrů (musí si každý spočítat), tak lze tahat 5x13 záběrů – což plus minus odpovídá práci paží na 5x50. Nebo lze stanovit čas na 50 m a interval obdobně jako v bazénu a tahat K/M/Z/P paže
- nenahradí to zcela plavecký tréninky, ale v případě nuceného výpadku je to velmi efektivní forma a velmi usnadňuje návrat do bazénu
- nesimulovala bych celý plavecký trénink – tahání gum je náročnější, začít méně a postupně přidávat přiměřeně věku plavce
- různé varianty tuhosti – já preferuji měkké gumy i pro dospělé (pro kluky možno větší odpor) – musí si každý vyzkoušet

SUCHÁ PŘÍPRAVA - GYMNASTIKA

- pro plavce velmi důležitá
- není nutné skákat přemety a salta – nebezpečí zranění, ale z gymnastiky si můžeme vzít hodně
- cvičení na balančních podložkách (bosu, medicimbal) – výdrže, kliky, stoje, dřepy, dva stojí na medicimbalu a hází si balonem. Symetricky i asymetricky (např. kliky: obě ruce na medicimbalu (použijí jeden či dva), nebo jedna ruka na zemi a druhá na míči)
- mrštnost: probíhání mezi dvěma velkými švihadly
- kliky s tlesknutím, nebo pády do kliku
- přeskákat po medicimbalech
- cvičení ve dvojicích: jeden leží na zemi, druhý mu zvedne nohy za kotníky (ležící drží pevnou pozici těla) a nečekaně pouští nohu – úkolem ležícího je udržet nohy u sebe
- mrštnost s dřevěnou tyčí – přehazuješ ji z ruky do ruky
- kotrmelce, hvězdy, stojky

SUCHÁ PŘÍPRAVA – ostatní

- medicimbaly
- švihadla
- lavičky
- s míčem
- rozvoj startovních reakcí – starty z různých pozic a krátký sprint
- skok do dálky z místa – výbušnost a síla DK
- přeskoky různými směry přes různé překážky
- běhy různou intenzitou s úkolem: např. stanovím kolo/úsek klidně jen 20 metrů a běhám např: 3 dřepy sprint a 3 dřepy, 3 angličáky a sprint, sprint a v cíli 5 kliků....
- pro starší plavce posilovna – možná kondiční trenér ?
- v tělocvičně: kruhy, šplh, přeskoky přes kozu, florbal, vybíjená, fotbal, basket, volejbal/přehazovaná
- NEZAPOMÍNEJ NA STREČINK!!!

The background features a vertical gradient from dark red at the top to bright orange at the bottom. Silhouettes of various autumn leaves, including maple and oak, are scattered across the page, primarily concentrated on the left and right sides.

HRY VE VODĚ

PRO PLAVCE

Hry ve vodě

- využití jiných vodních sportů (vodní pólo, synchro, ploutvové plavání, podvodní rugby)
- fotbal (na hladině), volejbal / přehazovaná (přes vlaječky – moc to nemají rádi plavčíci)
- hoňka, rybičky rybičky rybáři jedou, cukr-káva-limonáda
- pro nejmenší hra na ZOO, podplavávání např. kruhu
- pro větší děti: slalom, podplavávání – plavání pod vodou, podvodní slalom
- hříbek, kolotoč, splývání v uličce
- přetahování – na gumě (stejná váha na obou stranách)
- přetlačování – desky na sebe a kopou nohy
- přihrávky s míčem
- běhy / skoky ve vodě (formou štafety)

Hry ve vodě

- žebřík, kotrmelce
- zábavné plavání (šroubek, 5 záběrů kotrmelec, před odrazem od stěny 5´´ pod vodou a co nejdál bez nádechu a navazující sprint, sprinty z poloviny bazénu,...)
- vláček
- velmi oblíbené jsou štafety – fantazii se meze nekladou (standardní, krátké vzdálenosti, jen nohy, s deskou v rukách nad vodou, sculling, šroubek, štafety se „štafetovým kolíkem = na půlku)...cokoliv, co vás napadne
- vertikál
- skoky a pády do vody (kotrmelec ze břehu, skok pozadu)
- plavání s kotrmelci vpřed/vzad v polovině/ve třetině
- plavání ve dvojících