

SUCHÁ PŘÍPRAVA A HRY VE VODĚ

The background is a solid dark orange color. It is decorated with a pattern of lighter orange leaf silhouettes, including maple leaves and other broad-leafed plants, scattered across the surface. The leaves are more densely packed on the left and right sides, framing the central text.

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 SPRIINTY

- 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 (použiji 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!!!



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