

# CHARAKTERISTIKA PLAVÁNÍ

POLOHA a DÝCHÁNÍ

# ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

## strukturální

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

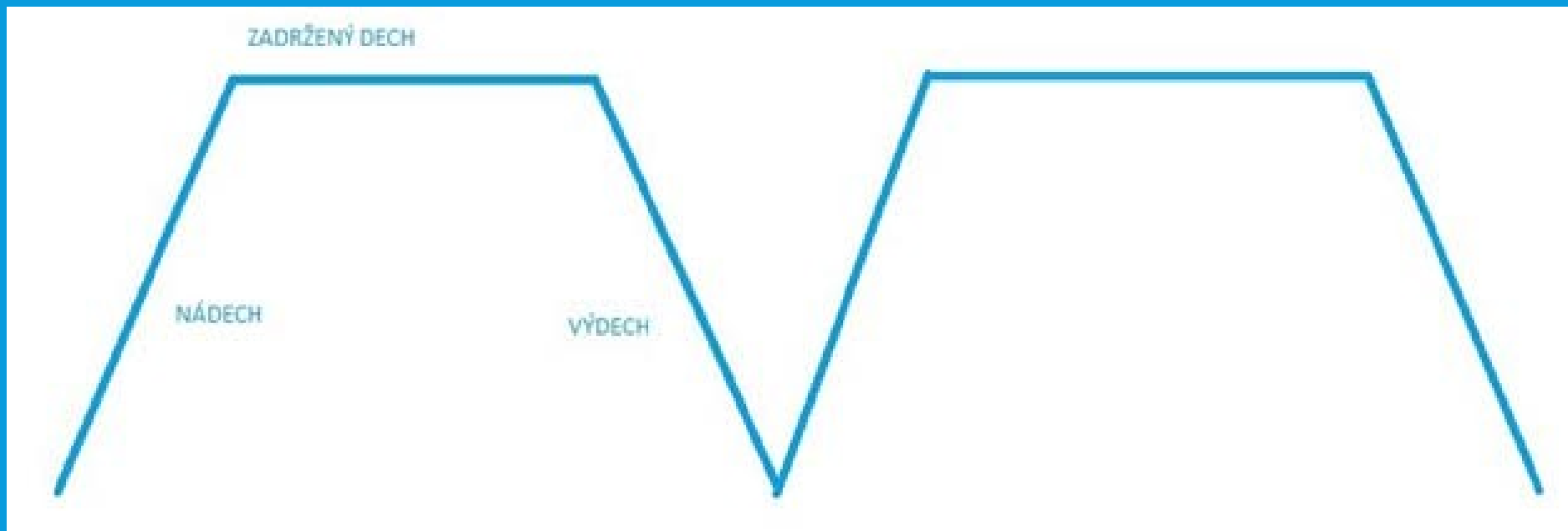
- **PRACOVNÍ**
- **ODPOČINKOVÁ**

## 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



<https://youtu.be/eZDxXizXTgE>

# VÝDECH

Výdech zahajujeme pod hladinou a končíme nad hladinou



<https://youtu.be/mky1pp-3WcU>

# 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
- zadek je zatažen
- kolena propnuta
- chodidla v prodloužení nohou



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