

VÝUKA PLAVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM VODNÍHO PÓLA

THE USE OF WATER POLO IN TEACHING (TRAINING) SWIMMING

Petra Krásová, Jan Štumbauer

Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu, České Budějovice, ČR

ABSTRACT

This article refers about use of water polo in teaching and training swimming. It gives some exercise that could be used during training. This exercise gives excellent opportunity to stay in shape for swimming while providing a much-needed break from the rigors and boredom which can accompany swim training. Water polo helps build strength, coordination, sense water, endurance and speed. It could also help to maintain an interest in swimming for some athlete who otherwise might quit the sport.

Keywords: swimming, water polo, exercise, endurance, coordination, sense water

SOUHRN

Článek se zabývá možností využití vodního póla při výuce a tréninku plavání. V textu jsou cvičení a různé herní prvky, které je možné použít nejen jako zpestření hodiny, ale zároveň jako výukového (tréninkového) prvku, aniž bychom ztratili kvalitativní či kvantitativní stránku výuky (tréninku). Prostřednictvím vodního póla můžeme trénovat sílu, koordinaci, vytrvalost, rychlost, cit pro vodu, zábavnou formou, která může pomoci udržet adherenci plavce, který by jinak zanechal činnosti.

Klíčová slova: plavání, vodní pólo, cvičení, koordinace, cit pro vodu, vytrvalost

Úvod

Plavání patří mezi jeden z nejstarších sportů. Například ve starém Řecku bylo umění plavat ceněno stejně jako umění číst a to natolik, že člověk, který neuměl číst a plavat byl považován za nevzdělance. Pochopitelně v dnešní době je takové resultum úsměvné, přesto se na plavání nezapomíná a na většině školách pořád patří do výuky tělesné výchovy.

Plavání je svou povahou individuální, cyklický, vytrvalostní sport, jehož výuka je v naší republice založena spíše na drilové formě, která preferuje množství naplavaných metrů. Naplavané metry, stejně jako naběhané nebo upádlované kilometry jsou pochopitelně nutností, která není příliš oblíbená. Naštěstí se dá zpestřit i jinou formou nestandardních cvičení převzatých z dalších plaveckých sportů. Tím vyučovací hodina nabere jiný charakter, a přitom neztratí na kvalitě, právě naopak.

Bohužel málokterý učitel nebo trenér se chce dále vzdělávat a hledá nové možnosti výuky. Navíc dostupnost literatury o dalších plaveckých sportech je velice obtížná. Pokud přeci jen nějakou literaturu

seženete je většinou v cizím jazyce. Další plavecké sporty nejsou tolik známé, a tím dalo by se říci i skryté hlubšímu poznání.

Předkládaný článek se zabývá využitím jedno z těchto plaveckých sportů - vodního póla - ve výuce nebo tréninku plavání mírně pokročilých plavců a to nejen jako prostředku pro zpestření hodiny, ale také jako prostředku pro samotnou výuku a rozvoj plaveckých dovedností a zlepšení kondice.

Vodní pólo ve výuce a tréninku plavání

Inspiraci hledíme v tréninku vrcholových vodních pólistů. Plavecká příprava pólisty se pochopitelně skládá z klasického plavání a to především plaveckého způsobu kraul, málokdo však ví, že pólisté také často využívají prsových nohou, paží a znaku. Pochopitelně i motýlek má své tréninkové využití. Plavecká příprava není pro nás natolik zajímavá oproti její specifické části, kdy pólisté využívají kombinace a různé varianty jednotlivých plaveckých způsobů. Tyto kombinace například znak nebo kraul s prsovýma nohama nám

poskytují všeobecný koordinační základ a při zvládnutí alespoň jednoho z těchto dvou prvků i možnost se soustředit na prvek jiný. Dále jednotlivé změny směru a střídání plaveckých způsobů působí opět značně motivačně a zároveň plní funkci možnosti naplávání více metrů. Do výuky je možné zařadit i pestrá herní cvičení s míčem i bez něj (kopání nohama proti sobě, šlapání vody a výšlapy, střihy, rychlá tempa). Konkrétní typy a cvičení i s vhodností použití uvádíme dále.

Vodní pólo není jen pouhým zpestřením monotónní plavecké výuky či tréninku, ale také jejím zkvalitněním a naučením se nových dovedností, které jsou se samotným plaváním velice úzce spojeny. Vodní pólo napomáhá rozvoji síly, rychlosti a rychlostně vytrvalostních schopností, koordinaci a citu pro vodu.

Nejlepším způsobem je zařazení některých prvků do všech hodin a pomalu začít s nácvikem vodního póla a to již od mladších žáků. V mladším juniorském věku mají plavci velice dobře zvládnuté základy dovedností potřebné pro kvalitní hru vodního póla. Veškeré aktivity jsou tak prováděny ve stejném prostředí se stejnými základními pohyby jinou formou, která je velice atraktivní a na rozdíl od plaveckého tréninku pestrá z důvodu herního prvku.

Pokud nemáme tolik času je možné využít jen některé cvičení a samotný nácvik vodního póla vynechat. Cvičení a herní prvky dále předpokládají, že plavci nemají s vodním pólem zkušenost a nebudou se věnovat jeho nácviku systematicky.

Plavecké cvičení pro zlepšení koordinace a citu pro vodu

Nejjednodušší formou jsou různé kombinace plaveckých způsobů. Jako jsou kraulové, znakové nebo pro pokročilé motýlové paže s prsovéma

nohama nebo prsové a motýlové paže s kraulovými nohama. Tyto kombinace zpočátku sice vyžadují vyšší koncentraci plavců, ale znatelně zlepšují koordinaci, cit pro vodu a po zkoordinování pohybu (obvykle po 1-2 tréninkových hodinách) je jich možné využít při nácviku techniky pouze jednoho prvku.

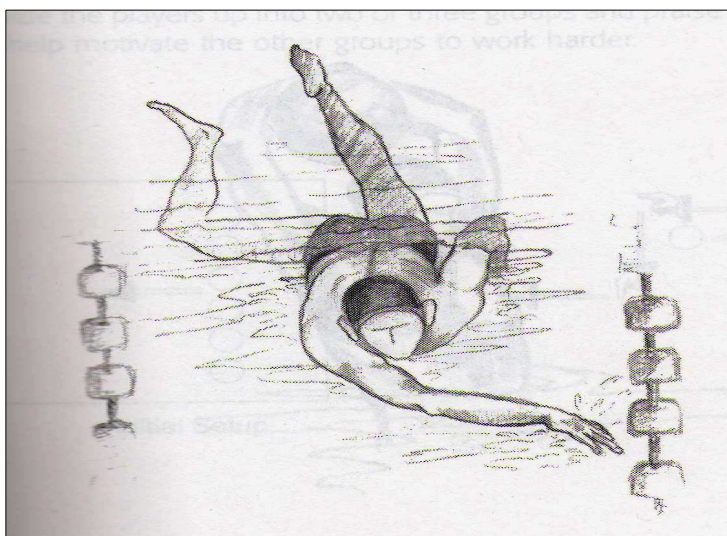
Dalším pólistickým cvičením je střídavé plavání (určitého počtu temp) dvěma plaveckými způsoby. Například pět temp kraulem a plynulý přechod do pět temp kraulových. Prostřednictvím těchto cvičení zlepšujeme koordinaci a cit pro vodu.

Plavání střídavou intenzitou, které není myšlené klasicky plavecky, ale jedná se o co největší frekvenci bez výsledného účinku. Tedy snažíme se například tři metry nezabírat silově, ale frekvenčně, další tři záběry se naopak soustředíme na dlouhý pomalý záběr s co možná největším účinkem.

Kondiční cvičení

Změna směru plavání s možností střídání dvou plaveckých způsobů. Může se jednat o určité úseky, nebo o spojení s akustickým podnětem (píšťalka, tlesknutí, apod.).

- 1) Na podnět nebo v určitém úseku se změni směr plavání o 180 stupňů. Tato změna může být doplněna změnou plaveckého způsobu.
- 2) Změna směru převážně u kraulu je po určitém počtu temp – tzv. stromeček. Plavec plave kraul šikmo do strany a dopředu. Např. po dvou tempech pomocí prsového kopem a kraulových paží rychle změni směr na druhou stranu opět šikmo dopředu. Změna směru může být doprovázena přetočením kolem vlastní osy.
- 3) rychlá změna směru prsovým kopem. Například na šířku jedné dráhy se pomocí jednoho prsového kopu snažíme dostat z jedné strany na druhou.

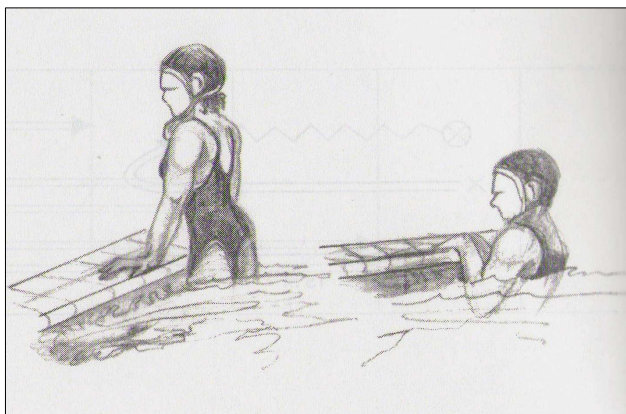


Obr. 1. Rychlá změna směru prsovým kopem (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 1. Lane line to lane line drill

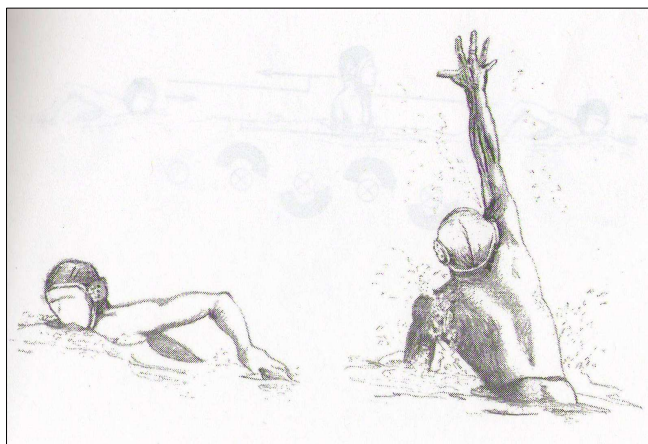
Individuelní cvičení

První je založeno na posilování během plavání. Po uplavání každého bazénu se na jeho hraně udělá jeden nebo více kliků. A to tak aby plavec byl ve vertikální poloze – nohy stále ve vodě, paže opřeny o vyšší kraj bazénu (viz obr.2)

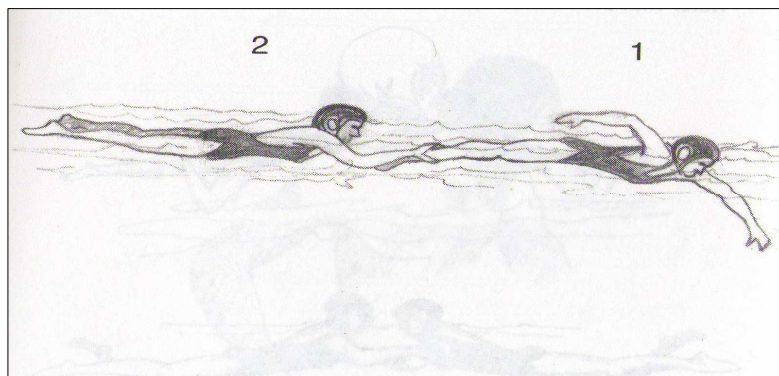
Druhé se zaměřuje na sílu dolních končetin. Během plavání několikrát „vyšlápeme“ co nejvýše. Tedy plavu např. kral a po každém třetím tempu se snažím dosáhnout jednou nebo oběma rukama co nejvýše nad hladinu a to za pomoci prsového kopu (viz obr.3).



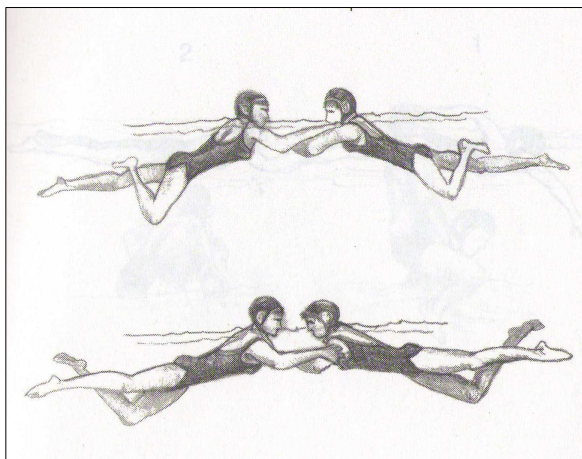
Obr. 2. Pólistické kliky (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 2. Floating pull-ups drill



Obr. 3. Plavání s výšlapy (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 3. Jump and swim drill



Obr. 4. „Vláčky“ (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 4. Trailer hitch drill



Obr. 5. Přetlačování čelem
(převzato z Cutino, Cutino, 2002a)

Fig. 5. War Fluttter/ breaststroke kicks

Cvičení ve dvojicích

je možné provádět na místě nebo při plavání. Při plavání využíváme tzv. vláčků, kdy první plavec paže u daného plaveckého způsobu a druhý se jej drží za kotníky a plave pouze nohy. (viz.obr. 4)

U statické formy se drží dvojice proti sobě čelem (viz.obr.5) nebo zády (viz.obr.6) a na povel se snaží zatlačit druhého pouze pomocí kraulových nebo prsových nohou. Tato forma přetlačování může být, po akustickém signálu, doplněna rychlým sprintem.

Cvičení ve trojicích

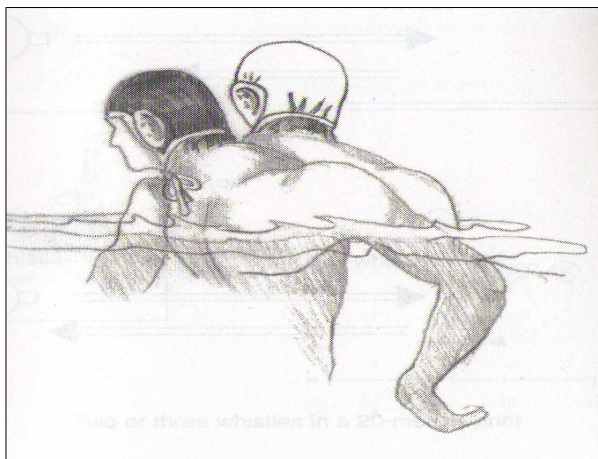
je založeno na krátkých (10-15m) úsecích plavaných sprintem s předchozí zátěží. Plave se bez odrazu od kraje bazénu, prvnímu plavci je zhruba 5 vteřin bráněno v plavání druhým plavcem (držením, potápěním, apod.). První plavec poté sprintem plave k třetímu, kterému stejným způsobem brání v plavání.

Skupinové cvičení

je založené na dravosti a bává značně ceněno jak pro svou zábavu, tak pro účinek. Mezi pólisty se mu říká „tahačky“. Ve vymezeném prostoru (např. 2 plavecké dráhy) vystartuje najednou větší skupina. Úkolem každého z nich je zdolat krátký úsek ve vymezeném prostoru jako první, ale povoleno je vše, tedy tahání, potápění soupeře apod. Zkrátka kdo je dřív na druhé straně vyhrává. Vhodné je určit lehký trest pro posledního (5 kliků, apod.). Na době odpočinku záleží zdali budete touto zábavnou formou trénovat rychlost nebo rychlostní vytrvalost.

Herní cvičení a hra

Plavání ve dvojicích, kdy hráč s míčem (útočník) vyjíždí o několik vteřin dříve nežli druhý hráč (obránce), který má za úkol útočníka dohonit a snaží se mu sebrat míč. Úkolem útočníka je doplat s míčem až na konec vymezeného území a



Obr. 6. Přetlačování zády
(převzato z Cutino, Cutino, 2002a)

Fig. 6. War - back to back drill

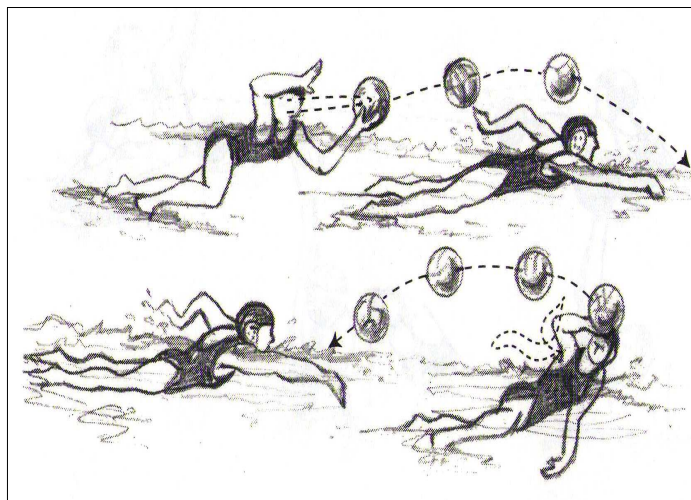
buď míč položit na kraj bazénu nebo vystřelit. Co vše bude při tomto cvičení dovoleno je na uvážení trenéra či učitele. Pochopitelně podmínkou je znalost plavání s míčem. Míč je před hlavou mezi pažemi a „veze“ se na vlně. Je nutné plavat s hlavou nad vodou.

Nejjednodušším prostředkem je samotná hra s poupravenými pravidly – řekněme jí „maso“. Pro maso je dobré si nejprve vyzkoušet dribling (plavání s míčem), házení, vyndávání míče z vody a lehké možnosti střelby. Maso je sice velice vzdálené opravdové hře, ale pro rychlý začátek a zpestření úplně stačí. V masu je povoleno téměř vše kromě kopání, štipání či kousání. Povinností je házet míč jednou rukou, zakázáno je stání na krajích bazénu či drahách. A povoleno, ba přímo vyžadováno je topení soupeře. I přes počáteční statický průběh budou vaši svěřenci značně vyčerpaní a nadšení již po několika minutách. Po krátké době přijdou na to, že je lepší plavat a hýbat se a rázem hra dostává nové dimenze, a tím i nová pravidla.

Přihrávky během plavání jsou již náročnějším cvikem, proto je zde nutná znalost házení a vyndání míče z vody jednou rukou. Takový nácvik může probíhat i během cvičení, kdy kvalita z pochopitelných důvodů klesá, zato plavec musí po zdržení při vyndání míče vždy značně zrychlit, tedy trénuje nejen koordinaci, ale i starty (zrychlení na prvních 3 metrech).

1) plavci plavou vedle sebe, přihrávka směřuje na vodu před hlavu druhému plavci, který musí být vždy o kousek vpředu.

2) jeden plavec je vpředu zhruba o 2 metry a druhý plave za ním. Míč má druhý plavec. Během uplávání několika temp přihrává míč na vodu před hlavu plavci před sebou. Ten přihrává míč zpět. Toto cvičení je vhodné pro koordinaci, a zrychlení (viz.obr.7)



Obr. 7. Přihrávky při plavání (převzato z Cutino, Cutino, 2002b)

Fig. 7. Pop – up pass and return drill

Závěr

Přibližování se opravdovým pravidlům a hře není nejdůležitějším úkolem. Pochopitelně v zájmové tělesné výchově je možné s nácvikem vodního póla začít hned od začátku a pravidla upravovat pouze částečně, ale my se nesnažíme o výuku vodního póla, ale o zkvalitnění a zpestření hodiny plavání prostřednictvím jiného plaveckého sportu. Taková forma výuky nebo tréninku je vždy mezi plavci vítaným zpestřením a přitom neztrácí na kvalitě ani kvantitě. Zkušenosti s tréninkem mládeže ve světě ukazují na využívání prvků vodního póla téměř v každém tréninku. V naší republice nebyla tato forma ještě v tréninku mládeže vyzkoušena cíleně. Pouze u některých jedinců prostřednictvím provozování dvou sportů současně – plavání a vodního póla. Spousty plaveckých nadějí končí s plaváním v deváté třídě, další na konci střední školy z důvodu nudy a monotónnosti plavání, proto každé zpestření, které udrží plaveckou kariéru po delší dobu, je vítané.

LITERATURA

- Cicciarella, C. F. (2000). *Water polo*. Boston: American press.
- Cutino, J. P., Cutino Jr., J. P (2002). *101 Offensive water polo drills*. USA: Coaches Choice.
- Cutino, J. P., Cutino Jr., J. P (2002). *101 Defensive and conditioning water polo drills*. USA: Coaches Choice.
- Nitzkowski, M. (1998). *Water polo*. Learning and teaching the basics. USA: Water polo consulting Service.

Mgr. Petra Krásová, Ph.D.
KTVS PF JU
Jeronýmová 10
371 15 Č.Budějovice, CZ
e-mail: krasova@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773178