**Plavecká soutěž měst propaguje kondiční plavání**

Letos na podzim se uskuteční již 28. ročník Plavecké soutěže měst, kterou organizuje Česká asociace Sport pro všechny pod záštitou ČUS v rámci projektu Sportuj s námi. Zakladatelem soutěže je Aleš Procházka.

Ve středu 2. října 2019 budou patřit vybrané dráhy plaveckých areálů účastníkům akce, která nemá v tomto směru obdoby. Je pravidelně pořádána od roku 1992 a každoročně se jí účastní několik tisíc plavců všech věkových kategorií. Loni jich bylo více než 8500 z jednadvaceti přihlášených měst. To je pro nás důkazem toho, že propagace kondičního plavání má smysl a rádi bychom "vyrušili z klidu" i ty provozovatele krytých bazénů, plavecké oddíly či plavecké školy, kteří s účastí váhají a zatím se nezapojili.

**Ve vodním prostředí člověk si lebedí**

Spousta lidí se nejen v létě nadšeně cachtá ve vodě a vnímá pobyt v tomto živlu jako příjemné osvěžení. Málokdo se však rozhodne využít jej ke kondičnímu sportování. Vodní prostředí přitom nabízí spoustu variant k aktivnímu pohybu. Kromě samotného plavání jsou zde například různé druhy cvičení – Aqua aerobik, Aquagymstick, AquaSmovey. Aqua posilování a další metody využívající odporu vody. Dále zdravotně a rehabilitačně zaměřené cvičení těžící z další sympatické vlastnosti vody, schopnosti nadnášet. Jaká to úleva pro naše klouby, zejména jsou-li nadměrně zatěžované nadbytečnými kilogramy!

**Kondiční plavání jako vděčná aktivita**

Právě pro lidi s nějakým tím kilem navíc, s bolavými klouby či jiným pohybovým hendikepem, ale také pro všechny, kteří se chtějí a potřebují hýbat, může být kondiční plavání vděčnou, celoročně i celoživotně využitelnou pohybovou aktivitou. Chce to jen začít. Abychom však pocítili nějaké výsledky, je potřeba vydržet. Ostatně, jako u každého jiného sportu nebo činnosti.

**Pozitiva pravidelného plavání:**

- ani při nadváze se nepřetěžují klouby, vazy či páteř  
- dochází k posílení a zároveň protažení významných svalových skupin  
- je vhodné pro lidi bez rozdílu věku, osoby s nadváhou, hendikepované i těhotné  
- přirozeně pomáhá zvyšovat hybnost kloubů a páteře po úrazech či operacích  
- šetrně posiluje srdeční sval díky horizontální poloze  
- ochablé zádové svaly získají díky správně zvolenému plaveckému způsobu potřebný tonus  
- při správném dýchání (výdech proti odporu vody) přispívá k zvětšení vitální kapacity plic  
- pomáhá při relaxaci a odbourání stresu, má pozitivní vliv na psychiku  
- posiluje imunitu a celkovou fyzickou i psychickou odolnost  
- má společensko-sociální význam (navazování nových kontaktů, společná rodinná aktivita)

**Styl „paní radová“ není ten pravý**

Aby bylo pravidelné plavání po všech stránkách přínosné, je důležité plavat správně. Mezi chyby, kterých se začátečníci obvykle dopouštějí, patří držení zakloněné hlavy nad vodou a s tím spojené prohýbání v zádech. Je to takzvaný styl „paní radová“ – pěstují jej zejména ženy, které si nechtějí namočit vlasy, anebo lidé, kteří se bojí ponořit obličej do vody. Dalším nešvarem jsou asymetrické pohyby končetin. Plavání s hlavou nad hladinou přetěžuje krční páteř a šíjové svalstvo, nesymetrické pohyby nohou mohou přetěžovat bederní páteř. Proto je důležité se, hlavně zpočátku, zaměřit na techniku a raději se svěřit do rukou trenéra čiučitele plavání. Můžete také zapátrat po nabídce zdokonalovacích kurzů, během nichž svůj plavecký styl jistě výrazně zlepšíte.

**Splyňte s hladinou**

Základem správného plavání je splývání. Pokud se nenaučíte splývat a vydechovat do vody (pusou i nosem), jen těžko budete dobře plavat. Mnoho lidí pociťuje paniku, jakmile má ponořit obličej, natož pod hladinou vydechnout pusou i nosem. Proto je vhodné si to nejdříve vyzkoušet na mělčině nebo ve vaně a nechat tomu čas. Hlavně dětem ponechejte prostor pro samostatné rozhodnutí, abyste v nich nevypěstovali odpor k vodě a iracionální strach. Bojíte-li se hlavu potopit, protože vás pak pálí oči, kupte si plavecké brýle. Splývání trénujte po odrazu od okraje bazénu, použijte plaveckou destičku v natažených rukou a snažte se urazit co nejdelší trasu bez pomoci nohou. Později přidávejte kraulové či znakové nohy a nakonec to zkuste bez destičky. Pak už si jen užívejte souznění s vodou, vnímejte, jakými pohyby můžete ovlivnit svou polohu, pozici a co dalšího vám svět pod hladinou dovolí.

**Plavecký způsob kontra plavecký styl**

Plaveckým způsobem se rozumí technika provedení pohybu ve vodě, která je vymezena pravidly. Hlavní plavecké způsoby rozeznáváme čtyři - kraul, prsa, znak a motýlek. Plave se jimi na závodech.

Plavecký styl je individuální provedení techniky daného plaveckého způsobu. To znamená, že každý člověk plave svým individuálním plaveckým stylem, který je charakteristický stupněm zvládnutí daného plaveckého způsobu. Zkrátka, každý, kdo umí alespoň trochu plavat, plave svým stylem.

**Prsa jsou klasika**

Nejrozšířenějším způsobem, který vidíme v bazénech nejčastěji, jsou prsa. Tato technika, při níž ležíme na hladině zmíněnou partií, patří mezi nejstarší způsoby plavání. Umožňuje dobrou orientaci ve vodě, takže je výhodný v přírodních podmínkách. Jeho nevýhodou je náročnost na souhru pohybů rukou a nohou, které by měly být co nejsymetričtější.

**Svižný kraul**

Tento plavecký způsob si prošel jistým vývojem a jeho hlavní předností je rychlost. Poloha na prsou se splýváním, kopání nohama vychází z kyčlí, střídání temp rukama s loktem nejprve pokrčeným a potom s nataženou paží a „taženým“ záběrem, plus nádechy při natočení hlavy doprava či doleva zpravidla na každé třetí tempo. Tohle už chce více zkušeností, ale když vše zvládnete, poplavete opravdu fofrem.

**Zdravě naznak**

Znak je jediným plaveckým způsobem v poloze na zádech. Výhodou je snadné dýchání, protože obličej je stále nad vodou. Překvapit může jen neposedná vlnka, která nám cákne vodu do nosu. Takže vychytejte klidné plynulé pohyby, pravidelné dýchání a pak už si jen užívejte pozici mrtvoly, která je v tomto případě opravdu zdravá.

**Motýlek pro plavecké machry**

Ačkoliv se tento plavecký způsob jmenuje motýlek, je jeho základem takzvané delfínové vlnění. Začínat by se tedy mělo jeho nácvikem a postupně se přidávají končetiny plus jejich švihový pohyb v souhře s trupem. Je to poměrně náročné a zvládnou to jen zkušení plavci, ale výsledek vypadá náramně. Ve finále je to skoro let – proto asi motýlek.

**Přidáte se? Plavecká soutěž měst může být i u vás**

Jestli uplavete alespoň 100 metrů, můžete se o propagaci kondičního plavání zasadit i vy. Ve středu 2. října plavci všech věkových kategorií dostávají možnost zaplavat si libovolným stylem na čas trať 100 metrů. Otestujte si svou aktuální formu a proměňte se na chvíli v jednoho z reprezentantů svého města. Chopte se iniciativy a přihlaste svůj bazén do letošního ročníku Plavecké soutěže měst. Podle počtu obyvatel jsou města rozdělena do tří kategorií. Kategorie A (města do 20.000 obyvatel), kategorie B (města do 50.000) a kategorie C (nad 50.000 obyvatel). Sčítají se body za 250 nejlepších výkonů. Na nejúspěšnější tři bazény v každé kategorii čekají poháry a diplomy, všechny další zúčastněné bazény dostanou diplom.

**Nepropásněte termín přihlášení 1. září**

Zájemci z řad organizátorů se mohou průběžně hlásit mailem na [sekretariat@caspv.cz](mailto:sekretariat@caspv.cz) . Pokud se ozvou do 1. září 2019, pošleme jim trička pro organizátory, případně také propagační letáky. Do soutěže se lze přihlásit i po uvedeném termínu, až do 25. září 2019. Trička a propagačních letáky v tomto případě však již negarantujeme. Do republikových výsledků jejich bazén samozřejmě zařadíme. Těšíme se, že nás zase bude o něco víc.

Více informací včetně přihlášky najdete zde:  
<http://www.caspv.cz/cz/projekty/plavecka-soutez-mest/>