

## Abstrakt

- Název:** Pohybová intervence k ovlivnění plaveckého projevu žen s nadváhou
- Cíle:** Hlavním cílem této práce je ovlivnit plavecký projev (základní plavecké dovednosti a techniku plaveckých způsobů) ve skupině žen středního věku s nadváhou tak, aby mohly používat plavání jako zdravotně přínosnou pohybovou aktivitu ve svém programu na snížení nadváhy.
- Metody:** Použila jsem metodu pozorování a škálování pro posouzení úrovně základních plaveckých dovedností. Také jsem zařadila popis a hodnocení plavecké techniky. K hodnocení jsem použila videozáznam a to při vstupním i výstupním testování.
- Výsledky:** Po absolvování programu zaměřeného na zlepšení plaveckého projevu došlo u sledovaného souboru k úplnému osvojení čtyř základních plaveckých dovedností – potopení hlavy, výdech do vody, splývavá poloha na břiše a splývavá poloha na zádech. Podle škály dle Štochla (2002) se všechny ženy po absolvování programu dostaly u těchto dovedností na maximální hodnotící stupeň 5 bodů. Zaznamenali jsme také osvojení dalších plaveckých dovedností – opakované výdechy do vody, odraz do splývání na břiše, odraz do splývání na zádech a odraz do splývání s přetočením. Z hlediska techniky došlo k zlepšení techniky znak, ustálení techniky prsa a dokonce k osvojení „hrubé“ techniky kraul.
- Klíčová slova:** Pohybová aktivita, plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů