

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

VÝVOJ A TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU KRAUL
(VIDEO)
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Nikola Bušauerová

Učitelství pro střední školy, obor Učitelství tělesné výchovy se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr Radek Zeman

Plzeň 2018

PROHLÁŠENÍ

Předkládám k obhajobě a posouzení práci, zpracovanou na závěr studia na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30. června 2018

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala svému vedoucímu diplomové práce Mgr. Radku Zemanovi za připomínky, metodické vedení práce a cenné rady. Rodině za podporu během studia. Dále bych ráda poděkovala plavcům za spolupráci při tvorbě videomateriálu.

ABSTRAKT

Diplomová práce se skládá ze dvou částí. V písemné části se zabývá charakteristikou samotného plaveckého způsobu – kraul. Dále se věnuje historii, vývoji a technice plaveckého způsobu až po současnost. Hlavním cílem této práce je videomateriál, který je zaměřen na vývoj plavecké techniky, znázorňuje etapy plaveckého způsobu kraul.

KLÍČOVÁ SLOVA

Vývoj, plavání, plavecký způsob, technika, kraul

ABSTRACT

The diploma thesis consists of two parts. In the written part it deals with the characteristic of the swimming method – the crawl. It also deals with the history, development and technique of the swimming method up to the present. The main aim of this work is video material which is focused on the development of swimming technique – the crawl.

KEY WORDS

Development, swimming, technique of crawl

OBSAH

OBSAH	7
ÚVOD	8
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	9
<i>CÍL PRÁCE</i>	9
<i>ÚKOLY PRÁCE</i>	9
2 METODIKA PRÁCE	10
3 VÝZNAM PLAVÁNÍ	11
4 OBECNÁ HISTORIE PLAVÁNÍ	12
4.1 PRAVĚK	12
4.2 STAROVĚK	12
4.3 STŘEDOVĚK	13
4.4 NOVOVĚK	13
5 VÝVOJ TECHNIKY	15
5.1 TRUDGEON	15
5.2 AUSTRALSKÝ KRAUL	16
5.3 AMERICKÝ KRAUL	16
5.4 DNEŠNÍ PODOBA	17
6 PLAVECKÝ ZPŮSOB A JEHO TECHNIKA	18
6.1 POLOHA A POHYB TRUPU	18
6.2 POHYB HORNÍCH KONČETIN	18
6.2.1 <i>Přípravná fáze</i>	19
6.2.2 <i>Přechodná fáze</i>	19
6.2.3 <i>Záběrová fáze</i>	19
6.2.4 <i>Fáze vytažení</i>	20
6.2.5 <i>Fáze přenosu</i>	20
6.3 POHYB DOLNÍCH KONČETIN	20
6.4 DÝCHÁNÍ A SOUHRA.....	21
7 PRAKTICKÁ ČÁST	22
7.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU	22
7.2 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ	22
8 DISKUZE	23
9 ZÁVĚR	25
RESUMÉ	26
RESUME	27
SEZNAM LITERATURY	28
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	29
PŘÍLOHY	30
7.2 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ	30

ÚVOD

Dříve plavání patřilo k základním dovednostem, na základě kterých se člověk učil přežít a zachránit lidské životy. Jednalo se o dovednost, které bylo ceněno. V dnešní době plavání nepředstavuje pro člověka každodenní aktivitu či dokonce povinnost. V dnešní době umět plavat znamená mít radost z pohybu.

Vybrané téma jsem si zvolila především proto, že se věnuji sportu, který má s plaváním mnoho společného. Vodní prostředí je pro mne přirozené místo, kde se cítím být sama sebou. Od dětství jsem byla vedena ke sportu a voda mě přitahovala natolik, že jsem se začala věnovat plavání a později vodnímu pólu, sportu, při kterém plavání tvoří polovinu úspěchu. A právě proto jsem se v mé diplomové práci zaměřila na nejvyužívanější plavecký způsob - kraul, který má hlubokou historii a jeho vývoj prošel několika zásadními změnami, je pro mě natolik zajímavý, že jsme se rozhodla o něm nejenom napsat, ale především vytvořit video, ve kterém bude graficky znázorněn celý vývoj této plavecké disciplíny.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

CÍL PRÁCE

Cílem této diplomové práce je sestavit materiál pro vytvoření videoprogramu (DVD), který zachycuje ucelený přehled vývoje plaveckého způsobu kraul od jeho vzniku až po současnou podobu.

ÚKOLY PRÁCE

Na základě cíle byly stanoveny následující úkoly:

1. Stručná charakteristika vývoje plavání
2. Identifikace jednotlivých vývojových etap plaveckého způsobu kraul
3. Stručná charakteristika techniky plaveckého způsobu kraul
4. Vytvořit zásobník zaměřený na vývoj plaveckého způsobu kraul

2 METODIKA PRÁCE

V této práci byly informace získány metodou kritické analýzy pramenů a řízeným rozhovorem.

Kritická analýza pramenů je metodou, při které je zkoumání jakéhokoliv textu a informací použito do nově vytvořeného celku. V této práci byla použita studie literatury a elektronických zdrojů, týkající se plaveckého způsobu kraul, na základě toho vznikla teoretická část práce. V hlavní praktické části, zaměřené na tvorbu videoprogramu je čerpáno z literatury, elektronických zdrojů, videomateriálů, ústních zdrojů a vlastních dosavadních zkušeností získaných při studiu a praxi v oboru.

Rozhovor je explorační metoda, při které jsou informace získávány přímým kontaktem mezi dvěma osobami. Rozhovor mezi tazatelem a dotazovaným s cílem získání potřebných dat. Nejedná se zde pouze o jednostranné získání informací, cílem je vytvoření smysluplného obsahu prostřednictvím kladených otázek, které mohou být otevřeného či uzavřeného typu. Otázky ze strany tazatele jsou předem připravené a cíleně zaměřené k tématu práce. [1]

3 VÝZNAM PLAVÁNÍ

Jde o velmi rozšířenou sportovní aktivitu. Plavání je činností, při které jedinec nejen spaluje kalorie. Plavání má mnohostranný význam, patří k aktivitě, kterou má v sobě jedinec geneticky zakódovanou. Vodní prostředí nadlehčuje a právě proto je tato aktivita vhodná i pro osoby s pohybovým i jiným omezením. V letních měsících poslouží vodní prostředí k účelu ochlazení organismu.

Z rekreačního hlediska mluvíme o pohybové aktivitě vhodné pro každého jedince. Blahodárně působí na funkce našeho organismu. Aktivita, která je vhodná z hlediska kloubního zatížení, zlepšuje kardiovaskulární systém, ovlivňuje činnost srdce a cév. Zlepšuje dýchání. Po úrazech slouží plavání jako vhodná rehabilitace. Při nadměrném stresu a vypětí slouží jako aktivní odpočinek člověka od pracovního nasazení.

Sportovní plavání představuje přípravu dlouhodobou, organizovanou a především systematickou. Jedná se o dlouhodobý proces a jeho cílem je dosáhnout co nejlepšího individuálního výkonu. Dokonalá plavecká technika přináší zvýšení svalového napětí, a celkovou přáceschopnosti organismu. [2]

4 OBECNÁ HISTORIE PLAVÁNÍ

4.1 PRAVĚK

Plavání je staré jako lidstvo, již v pravěku se naši předkové usazovali v obydlích při pobřežích řek a moří. Lidé v prvobytně pospolné společnosti se odvážili vstoupit do vodního prostředí. Voda v tehdejších dobách byla překážkou, kterou lidstvo muselo překonat s cílem dostat se na určité území či získat potravu k přežití. Již v této době patřilo plavání mezi základní, přirozené pohyby lidské lokomoce, jako jsou lezení, chůze, házení a běh.

Zmínky o pohybu jedince ve vodním prostředí byly objeveny v kresbách uvnitř jeskyň. Z těchto záznamů je nám známo, že naši předkové vyzkoušeli řadu plaveckých stylů. [3]

Svou plaveckou techniku přeměnili v obrazy, které znázorňovali tehdejší plaveckou techniku a je tedy zřejmé překonávání vodní překážky. Z kreseb je zřetelné, že člověk zprvu napodoboval pohyby zvířat jako je kůň, žába nebo pes. Úplně první malba vyobrazená ve zdi jeskyně připomíná pohyb psa „čubička“. Dosud takto plavou domorodci ve střední Jižní Ameriky a Afriky.

Některé malby znázorňují podobu přibližující se dnešnímu kraulu a to především díky vyobrazeným pohybům paží. Technika s vytahováním paží nad hladinu a přenášením paží vpřed nad osou. Pohyb nohou nebyl dokonalý a mnohdy se prolínal s prsařským nebo nůžkovitým stříhem. V některých jeskynních malbách je vyobrazeno několik dalších podob, ale není zde možné určit plavecký způsob. Každý z autorů tvrdí něco jiného. [4]

4.2 STAROVĚK

S nástupem období otrokářské společnosti dosáhla tělesná výchova velkého rozmachu. Otrokáři chtěli pro své děti to nejlepší vzdělání. Děti měly své učitele, kteří docházeli do jejich domovů a věnovali se jim individuálně při výuce tehdejších věd, umění a tělesné výchově, tedy i plavání.

Ve starém Egyptě patřilo plavání k oblíbené aktivitě. Důkazy jsou v podobách maleb na vázách a soškách, na některých jsou vyobrazeny i ženy a můžeme tak tvrdit, že plavání bylo již tehdy přístupné nejenom mužům, ale i ženám. Děti faraónů měly k dispozici učitele plavání, víme tak ze záznamů na papyrusech. [3]

Ve starém Řecku kdo neuměl plavat a číst, jako by nebyl. Plavání bylo považováno za jeden z nejdůležitějších předmětů, které se vyučovalo v gymnáziu. Celkově tělesná výchova dosáhla ve starém Řecku největšího rozmachu. Výcvik řeckých vojsk byl soustředěn a především zaměřen na plavání pod vodou, to mělo velký podíl při námořnických bitvách. Vojáci se mohli přiblížit k lodím a nepřátele náhle překvapit. Vzbudili tak paniku dříve, než byl samotný boj zahájen. [3]

Výcvik vojáků v řeckém stylu převzala i výchova římská. Výchova však byla v přípravě plavání vojákům ztížena. Šaty a zbroj přidaly na náročnosti výcviku. Plavání pod vodou nemělo již za úkol pouze překvapit nepřátele. Zdatnější vojáci se potápěli k potopeným vrakům lodí, ze kterých často vytahovali drahocenné předměty. To, že plavání bylo oblíbenou aktivitou, dokazují i pozůstatky přepychových lázeňských rezortů s bazény. Caracallové lázně byly například i s ohřívanou vodou. [3]

V roce 394 n.l. byly olympijské hry zrušeny z politických a náboženských důvodů. Přísný zákaz konání her vydal císař Theodosius I. Nastala éra gladiátorů, válečných zajatců, zločinců a s nimi spojená naumachie (námořní bitva). Námořní bitva nebo její napodobení v amfiteátru napuštěném vodou sloužilo pro podívanou římského publika. Bitva byla ukončena smrtí jednoho z dvou účastníků. [3]

4.3 STŘEDOVĚK

Za následek největšího úpadku plavání a celkově tělesné výchovy považujeme nástup feudální společnosti a s tím spojené křesťanské ideologie, která péči o lidské tělo zamezovala (čistá duše = špinavé tělo). Zákaz hygieny a jakékoliv péče o tělo s sebou neslo důsledky v podobě různých onemocnění a výskytu morové epidemie.

Výjimku tvořili prostí lidé a rytířstvo. Prostí lidé hledali osvěžení v rybnících a řekách, kdežto rytířstvu bylo zařazeno do obsahu sedmi rytířských ctností plavání, a to z branných důvodů. Tzv. sedm rytířských ctností se skládalo z jízdy na koni, Střelby z luku, šermu, lovu, hry v šach, veršování a plavání. [5]

4.4 NOVOVĚK

S nástupem humanismu ustoupila církevní upjatost na základě studovaných spisů ze starého Řecka, kdy pedagogové začali poznávat řeckou kulturu, ve které plavání hrálo významnou roli. V tomto období se zrodila první učebnice plavání, kterou publikoval v roce 1538 Švýcarský profesor Nicolas Wynmann. Učebnice byla především manuálem

proti utonutí a návodem jak se naučit plavat, záchranu a skok do vody. Dalším byl Jan Ámos Komenský (1592 – 1670), ten ve svém spise Orbis pictus ilustroval způsoby při překonávání vodních toků. [3]

Kapitalistická společnost přinesla obrat. Začali se zakládat pedagogické ústavy, kde se vyučovalo podle nejnovějších metod. Nejznámějším ústavem bylo Basedowovo Filantropium v Desavě. Ve výchově hrálo důležitou roli plavání a tělesná výchova měla rozmanitou formu. Úspěšní absolventi tohoto ústavu pokračovali a zakládali školy ve větších městech po celé Evropě. [3]

5 VÝVOJ TECHNIKY

Jak jsme se již dozvěděli z předchozí kapitoly, plavecký způsob kraul z počátku neměl specifickou techniku. Člověk napodoboval pohyby zvířat.

Za první vývojové stádium se dá počítat způsob, kdy člověk plaval kraul bez vytahování paží nad vodní hladinu. V mnoha jazycích známý název, který přeložíme do češtiny jako „čubička nebo pudl“.

5.1 TRUDGEON

Druhé vývojové stádium přišlo v 70. letech 19. století. Nový plavecký způsob předvedl Brit John Arthur Trudgen [tredžn]. Ten roku 1873 předvedl veřejnosti způsob, který údajně odkoukal od jihoamerických indiánů. [6] Popsaná technika trudgeonu z plavecké příručky roku 1924 zní takto: „*S rázem pravé paže, předpaží se levá z vody již pozvednutá a zároveň prudký příraz nohou. Po přinožení, předpaží se pravá ruka a levá začíná nový ráz.* „ [7]

Na I. olympijských hrách v roce 1896 bylo zařazeno do programu poprvé „plavání“. Každý účastník, který se her zúčastnil, mohl plavat jakkoliv uměl a musel překonat trať, která byla určena. Nebyla zavedena žádná pravidla. Plavci zde začali přenášet paže vpřed vzduchem s cílem zaměřit se na co nejmenší brzdící pohyby. A právě v Athénách roku 1896 se vítězem stal maďar Alfred Hájos, který 100 metrů zaplavoval za 1:22,2 min a 1200 metrů za 18:22,2 min. Plaval způsobem trudgeon, tato technika byla též nazývána jako „španělský ráz.“ Alfred Hájos plaval s vysoko zvednutou hlavou, pažemi zabíral střídavě a přenášel je směrem vpřed vzduchem. Nohama prováděl nůžkovité záběry. Poloha těla se měnila z boku na bok. Této technice nikdo jiný nemohl konkurovat. Ještě roku 1912 na plaveckých závodech ve Stockholmu zvítězil Kanadčan G. R. Hodgson na trati 400 m a 1500 m také technikou trudgeon. Lidé se začali postupně zajímat o nejrychlejší techniku této doby a hledali řešení problematiky, která spočívala především v práci dolních končetin. [7]

Na prvních OH v Athénách roku 1896 se plavalo volným způsobem na 100 a 1200 metrů. To zůstalo až do roku 1908. Tohoto roku po skončení OH v Londýně, kde se plavalo volným způsobem na tratích 100, 200, 1500 a 4x200 metrů byla založena mezinárodní plavecká federace FINA. Vznikla tak první oficiální pravidla plavání. Pravidla volného způsobu byla popsána takto: „V takto označené disciplíně může závodník

plavat jakýmkoliv způsobem. Při dokončení každé délky bazénu a v cíli se plavec musí dotknout stěny kteroukoliv částí těla.“ [3]

5.2 AUSTRALSKÝ KRAUL

Třetí vývojové stádium nastalo s příchodem II. olympijských her 1900 v Paříži. Plavec z Austrálie jménem Frederick Lane vzbudil velkou pozornost na hrách, když zvítězil na 200 m volným způsobem v čase 2:25,2 min. Technika, kterou F. Lane zvítězil, je popsána takto: nohy provádí střídavé kopy ve vertikálním směru, na jeden záběr jeden kop. Jednalo se tedy o takzvaný dvouúderový kraul. Pohyb nohama byl prováděn pouze z kolenního kloubu. Tato technika byla pojmenována jako „Australský kraul“ a to právě podle plavců F. Lane a C. Healy, kteří byli australské národnosti. A však roku 1910 zaplavoval touto technikou světový rekord na 100 m volným způsobem Američan C. M. Daniels, zvítězil v čase 1:02,8 min.

Brzy se objevily komplikace, které způsobovaly výrazný úbytek energie při kraulování, a to především s ohledem na techniku dýchání. Plavci byly schopni uplavat pouze krátkou vzdálenost maximálním úsilím na jediný nádech. Ještě se stále plavalo stylem prsa či bok. [3] [7]

I přes dosavadní výsledky byla technika nedostačující a problematika brzdících pohybů dolních končetin se stále zkoumala. S novým řešením přišel plavec Zoltán Halmay z Maďarska, který se problematikou zabýval. Pokusil se brzdící účinky dolních končetin eliminovat a plaval tak pouze pažemi. I přes takto velký handicap, kdy Z. Halmay nezapojil práci nohou, dosahoval v porovnání s ostatními rovnocenných výsledků s ostatními soupeři, kteří plavali již známou technikou. Plaval 100 metrů a jeho nejlepší zaznamenaný čas 1:05,8 min byl z Vídně roku 1905. Časem nevyhrál, ale utvrdil širokou veřejnost a plavce v jednom - potvrdil princip o rozhodujícím podílu paží při vytváření hnací síly u kraulu. [3]

5.3 AMERICKÝ KRAUL

Čtvrté vývojové stádium přineslo řešení často kladené otázky v podobě brzdících pohybů dolních končetin.

Prvním americkým plavcem, který vyhrál olympijskou medaili, se stal Charles Daniels. Medaili získal roku 1904 na OH v Saint Louis a byl prvním představitelem amerického šestiúderového kraulu. Všechno to začalo, když se Ch. Daniels setkal s

australským plavcem Barneyem Kieranem, který závodil technikou australského dvouúderového kraulu. Daniels tento způsob vyzkoušel a zjistil nedostatečný poměr práce nohou. Byl zastáncem toho, že na jeden záběr pažemi nestačí dva záběry nohama. Nohy nevykonávaly dostatečnou hnací sílu a tělo nebylo udržováno po celou dobu plaveckého cyklu u hladiny. Tendenci klesajících dolních končetin se pokusil vyřešit přidáním dalších dvou kopů navíc. To znamenalo techniku čtyřúderového kraulu, kdy na jeden záběr pažemi byly provedeny čtyři záběry nohama. I přesto nebyl spokojený. Prodleva mezi pažemi se mu zdála stále velká. Proto přidal ještě dva kopy, to znamenalo celkem šest kopů na jeden záběr pažemi. Přesvědčil se, že neustálým střídavým pohybem dolních končetin ve vodorovné poloze dochází k udržení lineární polohy těla na vodní hladině. Tak vznikl název „Americký šestiúderový kraul.“

5.4 DNEŠNÍ PODOBA

Plaveckou techniku volného způsobu zdokonalil Duke Kahanamoku. Havajan, který zvítězil na olympijských hrách ve Stockholmu (1912), kde reprezentoval barvy USA. Zvítězil časem 1:03,4 min. a stal se tak nejrychlejším plavcem tehdejší doby. Technika byla podobná té, se kterou přišel plavec F. Lane. Avšak lišila se provedením kopu. Kahamanoku prováděl kopy též vertikálním směrem jako Lane, ale prvotní pohyb z kolenního kloubu byl přesunut z kloubu kyčelního. Pohyb vycházel z kyčelních kloubů a vlnovitě se přenášel přes kolenní kloub do uvolněných kotníků. [3]

Finální vývojové stádium dovršil americký trenér Bachrach společně se svým svěřencem Johnym Weissmüllerem. Techniku kraulu ještě zdokonalili. Přišli s takzvanou „hydroplánovou polohou“. Poloha těla spočívala ve vyšší poloze ramen. Umožňovala relaxaci svalů během přenosem paží vpřed. Výsledkem kladně zdokonalené techniky kraulu přesvědčil sám J. Weissmüller. Ten 9. července roku 1922 jako první plavec na světě překonal minutovou hranici na 100 m volným způsobem za 58,6 s. Stal se úspěšným plavcem a pětinasobným olympijským vítězem. [3]

6 PLAVECKÝ ZPŮSOB A JEHO TECHNIKA

Kraul je v současnosti nejrychlejší plavecký způsob. Jde o plavecký způsob, při kterém plavec setrvává na hladině ve vodorovné poloze. Na základě jednoho pohybového cyklu, kdy se střídá práce horních i dolních končetin vzniká relativně konstantní rychlost pohybu. Pohyb horních končetin je veden vzduchem směrem vpřed za předpokladu co nejnižšího odporu a minimálního brzdícího účinku. Dolní končetiny vykonávají vlnovité a kmitavé pohyby. Dýchání je přizpůsobeno tak, aby tělo zůstalo po celou dobu pohybu ve vodorovné poloze. [7]

6.1 POLOHA A POHYB TRUPU

Tělo na hladině zaujímá mírně šikmou polohu na prsou, kdy ramena jsou ve vyšší poloze než boky a spodní část hrudníku je položena nejnižší. Při výdechu plavec hledí pod vodu vpřed dolů a temenem rozráží vodní hladinu. „Úhel mezi hladinou a podélnou osou těla (tzv. úhel polohy) se mění v závislosti na rychlosti plavání“. Plavec v průběhu plavání provádí jednotlivé záběry, díky kterým vychyluje horní část trupu kolem podélné osy těla. Právě v této poloze plavec využívá své silové schopnosti. Právě přiměřený rozkyv vytváří ideální podmínky pro přenos druhé paže a samotný nádech, kdy se hlava vytočí částečně do strany společně s trupem. [7]

6.2 POHYB HORNÍCH KONČETIN

Jak bylo již zmíněno, horní končetiny vykonávají rozhodující hnací sílu pohybu. Paže jsou přenášeny vpřed vzduchem. Úkolem je v určité časové posloupnosti vykonat jeden cyklus levou a jeden cyklus pravou končetinou. Jedná se o průběh jednoho cyklu pohybů horních končetin.



Obrázek 1 Správné postavení dlaně (převzato z: [11])

Dlaň je hlavní záběrovou plochou, její postavení při protahování vodou nesmí být miskovitě, ale dlaň musí být plochá, s uvolněnými prsty. Tímto postavením dlaně využije plavec maximálně záběrové plochy.

Pohyby horních končetin jsou u kraulu rozděleny do fází, které na sebe navazují. Patří sem fáze přípravná, přechodná, záběrová a vytažení. [7]

6.2.1 PŘÍPRAVNÁ FÁZE

První je přípravná fáze, ta začíná protnutím vodní hladiny rukou po přenosu vpřed. Druhá paže se v tomto momentu nachází uprostřed záběru. Ruka zahajující záběr se zasouvá do vody v šíři ramen v pořadí prsty, předloktí, loket a postupně se natahuje zpět směrem vpřed pod vodní hladinou. Končetina se pohybuje po celou dobu ve směru lokomoce, kdy zasunutí končetiny do vody a následný pohyb vpřed způsobuje přibrzdění. Z tohoto důvodu je důležité zvolit příznivou polohu a hydrostatický tvar. Při přípravné fázi jsou prsty po celou dobu pohybu natažené a dlaň je obrácena dolů. Ve stejném bodě vstupuje do vody v pořadí dlaň i paže. Svaly, které se účastní záběru, jsou v této fázi relaxované. Jedná se o nejvariabilnější fázi s celkovou dobou trvání 0,1 – 0,3 s. Na změně intenzity závisí délka celého cyklu, která se projevuje v trvání přípravné fázi. S dokončením přípravné fáze začne převažovat směr pohybu dolů nad pohybem vpřed a voda začne proudit přes prsty ke hřbetu ruky. [3][7]

6.2.2 PŘECHODNÁ FÁZE

Tato fáze je specifická krátkou dobou trvání, méně než 0,1s. Cílem plavce je v krátkém čase splnit několik úkolů, pro efektivní záběr. Ruka přechází z polohy obtékající do polohy záběrové. Plavci vnímají daný pohyb tak, že relaxovaná ruka je při nabírání hloubky uchopena proudem, který vzniká kolem tekoucí vody směrem od prstů ke hřbetu ruky a zápěstí. V tuto chvíli plavec zahájí záběrovou fázi, pod vodou stlačením paže dolů a dozadu. Ruka se dostává pod vodní hladinu 50 – 70 centimetrů hluboko. V této fázi plavec získává cit pro vodu a uvědomuje si pocit vody. [3]

6.2.3 ZÁBĚROVÁ FÁZE

Pohyb paže v záběrové fázi se pohybuje směrem vzad proti plavecké lokomoci. Vytváří se zde hlavní hnací síla. Časově se jedná o fázi stabilní, která má dobu trvání 0,4 –

0,5 sekundy. Dále dělíme podle pohybu paže na první polovinu záběru (přitažení) a druhou polovinu (odtlačení).

První části záběru říkáme fáze přitahování. Paže je zde v největší hloubce a pokrčuje se zde v lokti. Dlaň a předloktí tvoří záběrovou plochu pohybu vpřed. Osa ramen rotuje zpět do vodorovného postavení s úrovní hladiny. Loket vykonává pomalejší pohyb oproti zápěstí a ruce. Horní končetina se nachází v tzv. vysoké poloze lokte, kdy je pokrčen v 90° - 120° rozmezí.

Druhá část této fáze se nazývá odtlačení. Zde se paže začíná napínat. Záběr ruky směřuje směrem pod tělo a prochází úrovní podélné osy těla. Poslední změna této fáze nastává v poloze horní končetiny, kdy se ruka přetáčí vně od podélné osy a dokončuje záběr u kyčelního kloubu. [3]

6.2.4 FÁZE VYTAŽENÍ

Poslední fáze má za úkol vytažení ruky nahoru a vpřed. Vznikají zde brzdící síly. Během této fáze je poloha ruky a předloktí usměrňována okolní proudící vodou. Důvodem jsou již relaxované svaly, které se předtím podílely na záběru. Fáze trvá méně než 0,1s.

6.2.5 FÁZE PŘENOSU

Tato fáze uzavírá cyklus jedné paže. Svaly jsou zde relaxované. V první části pohybu zde dochází k pokrčení paže. Pohyb vychází z lokte, kdy je jeho poloha v nejvyšším bodě, předloktí a ruka jsou opožděny. Prsty rukou směřují k hladině. Pohyb je doprovázen rotací ramenní osy a trupu. V druhé části přenosu je paže napínána od lokte přes předloktí až po prsty. V tuto chvíli je pohyb dokončen a ruka zaujímá vhodnou pozici pro zasunutí ruky do vody.

6.3 POHYB DOLNÍCH KONČETIN

Dolní končetiny vytváří mnohem menší hnací sílu než horní končetiny. Síla je vykonávána vlnivým kmitavým pohybem. Oproti záběrové ploše dlaně, má nárt znatelně menší plochu a omezenou hybnost v hlezenním kloubu. Pohyb tedy vychází z kyčelního kloubu přes koleno až k nártu. Pohyb dolních končetin slouží k udržení těla v rovnováze na vodní hladině a udržení rovnoměrné rychlosti.

Jeden cyklus dolních končetin trvá přibližně 1/3 doby cyklu horních končetin. V této době plavec stihne jeden kop pravou a jeden kop levou nohou. Celkem na jeden cyklus paží připadá šest kopů (šestiúderový kraul). [3]

Sprinteři a vytrvalci používají rozdílné zapojení dolních končetin.

6.4 DÝCHÁNÍ A SOUHRA

U kraulu je dýchání závislé na záběrové fázi jedné z paže. Nadechování probíhá střídavě na pravou a na levou stranu v době mezi záběrovými přestávkami. Nádech začíná vždy na té straně, kde byl záběr dokončen a pokrčená paže se vynořuje nad hladinu. V tomto momentu vznikne prostor, ve kterém se hlava mírně vytočí k souhlasné paži. Nádech ústy je krátký a probíhá těsně nad hladinou. Následně plavec provede výdech ústy, částečně i nosem do vody. [3][8]



Obrázek 2 Nádech (převzato z: [3])

V současné době je využíváno nádechu na jeden a půl cyklu. Jeden a půl cyklu znamená nádech po každém třetím tempu. Používá se i nadechování v pravidelných cyklech „co záběr, to nádech“. Profesionální plavci si dýchání tzv. „fázují,“ sami si určí, jak často vdech provedou. Volí takticky pro získání maximální možné rychlosti. U sprintů na 50 a 100 metrů zdolávají část plavaného úseku úplně bez dýchání. [3]

Výsledky měření ukazují, že největší sílu plavec vyvine při zatajeném dechu, menší při výdechu a nejmenší při vdechu. Plavec provádí nádech vytočením hlavy do strany, nikdy ne směrem vpřed. [2]

7 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce obsahuje videoprogram, který je zaměřen na plavecký způsob kraul. Video znázorňuje jeho vývoj od vniku až po současnost.

K natáčení byl použit mobilní telefon iPhone 7, který pořídil vhodné záběry ve vodním prostředí.

Videoprogram je zpracován na základě pracovního scénáře, podle kterého probíhal sběr hrubého videomateriálu, ze kterého byly vybrány nejlepší záběry. Vybrané snímky byly poté importovány do programu iMovie, zde byly záběry rozděleny, seřazeny, pojmenovány. Následně byla přidána zvuková stopa společně s komentářem. Na závěr bylo video přeneseno na DVD.

Natáčení se uskutečnilo na veřejném bazénu Schwimmhalle Wittenberg v německém městě Lutherstadt Wittenberg a v Plzni na městském bazénu Slovany.

7.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Titul: vývoj a technika plaveckého způsobu kraul

Cílová skupina: materiál je určen pro učitele, trenéry, plavce a širokou veřejnost

Stručný obsah: ve videoprogramu je možné shlédnout jednotlivé vývojové etapy plaveckého způsobu kraul

Rok vzniku: 2018

Jazyková verze: česká

Délka programu: 15 minut 53 vteřin

Formát záznamu: DVD

Autor a scénář: Nikola Bušauerová

Kamera, střih a technické zpracování: Christoph Thauer, Nikola Bušauerová

Účinkovali: Šarlota Šarláková, Sofie Šarláková, Nikola Bušauerová

7.2 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ

Viz příloha

8 DISKUZE

Teoretická část práce se opírá o historii a vývoj plaveckého způsobu kraul. Zahrnula jsem do této části stručnou charakteristiku plavání, obecnou historii plavání a vývoje vývojové etapy kraulu. Hlavní praktická část obsahuje videomateriál, který obsahuje ukázkou vývojových etap kraulu. Videomateriál představuje vývojovou etapu plaveckého způsobu od pravěku až po současnost.

Úkol 1: Stručná charakteristika plavání

Plavání je individuální sport, kde cílem plavce je uplavat danou vzdálenost v co nejkratším čase. Plavání zaujímá své místo v programu olympijských her. Poprvé se pod čtyřmi olympijskými kruhy plavání objevilo roku 1896 v Athénách. Her se účastnili pouze muži (ženy od roku 1912) a to v disciplínách na 100 m, 500 m, 1200 m, volným způsobem – to znamenalo, že si plavci mohli dobrovolně zvolit, kterým plaveckým způsobem danou vzdálenost zaplavou. V roce 1900 byly zařazeny vlastní disciplíny pro prsa a znak. Později roku 1952 byl uznán motýl za samostatný.

Úkol 2: Identifikace jednotlivých vývojových etap plaveckého způsobu kraul

Kraul, plavecký způsob, který prošel mnoha zásadními změnami. Již v pravěku lidé napodobovali pohyby zvířat. Na základě tohoto pohybu zdolávali vodní překážky a získávali potravu. Postupem času se plavecký způsob snažili neustále zlepšovat a přicházeli tak s novými nápady, které následně praktikovali. Netrvalo dlouho a v 70. letech 19. Století přišel J. Trudgeon s novou technikou „trudgeon“. Ta vydržela na vrcholu až do II. olympijských her v Paříži, kdy Australan F. Lane zaplavoval volným způsobem trať 200 m a zvítězil technikou, která byla pojmenována jako „australský kraul“. Několik plavců se snažilo přijít na rychlejší způsob, dokonce Z. Halmay se pokusil zaplavat 100 metrů technikou, při které úplně vynechal pohyb dolních končetin a soustředil se pouze na paže. Právě on dokázal utvrdit plavce v jednom – rozhodující hnací silou jsou paže. V pořadí III. olympijské hry roku 1904 v Sain Louis přivedli na svět nového medailistu Ch. Danielse. Ten jako první vyzkoušel techniku změnit techniku zapojení dolních končetin. Ze základních dvou záběrů nohama se dopracoval na konečných počet šesti kopů. Kraul tedy dostal nový název „americký šestiúderový kraul“ Plavecký způsob byl tak doveden poměrně k dokonalosti. Předposlední změnu provedl D. Kahamanoku, který změnil výchozí polohu pohyb dolních končetin, která vychází z kyčelního kloubu. S poslední

změnou přišel J. Weissmüller, který společně s trenérem přišel na „hydroplánovou polohu“, která umožňuje více relaxovat svaly během fáze přenosu.

Úkol 3: Stručná charakteristika techniky plaveckého způsobu kraul

Charakteristika techniky plaveckého způsobu kraul obsahuje polohu a pohyb trupu, pohyb horních končetin kde se střídají fáze přechodná – záběrová – vytažení – přenosu. Každá část je specifická. Dále je zde popsán pohyb dolních končetin, který se liší u sprinterů a vytrvalců. Dýchání a jeho souhra záleží na zvoleném cyklu počtu záběrů. Někteří plavci využívají nádechu na každý třetí, šestý záběr. U sprinterů vidíme často zaplavaný úsek pouze na jeden nádech.

Úkol 4: Vytvořit zásobník zaměřený na vývoj plaveckého způsobu kraul

Poslední úkol této práce patří k praktické části. Daný úkol je zpracovaný formou videa na DVD, které je hlavní částí této práce. Materiál obsahuje jednotlivé vývojové etapy plaveckého způsobu kraul od pravěku až po současnost.

9 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření videoprogramu (DVD) se zaměřením na vývoj a techniku plaveckého způsobu kraul.

Videomateriál byl úspěšně zpracován do požadované kvality. Vzniklý materiál bude určen nejen studentům tělesné výchovy, učitelům, oddílům, trenérům, sportovcům, ale také široké veřejnosti, která se o plavání zajímá. Videoprogram (DVD) byl sestaven na základě historické studie použité literatury a internetových zdrojů.

Vzhledem k tomu, že jsem první zkušenosti s tvorbou videa získala při zpracování mé bakalářské práce, rozhodla jsem se pro stejné zpracování i nyní.

Přínosem pro mě byla spolupráce s plavci, za jejichž asistence jsem natočila a sestavila potřebný materiál.

RESUMÉ

Diplomová práce obsahuje dvě části, teoretickou písemnou a hlavní praktickou část. Teoretická část se zabývá stručnou charakteristikou plavání, historií vývoje plaveckého způsobu kraul.

Hlavní teoretická část obsahuje videoprogram, zaměřený na vývoj samotného plaveckého způsobu kraul.

Video obsahuje plavecké dovednosti od historie vzniku až po současnou podobu. Jsou zde vizuálně znázorněny všechny vývojové etapy, kterými si plavecký způsob prošel.

Důvod výběru této práce byl ten, že o historickém vývoji plaveckého způsobu kraul nemá dnešní populace dostatečnou představu a zná především dnešní podobu. A proto jsem se rozhodla zpracovat materiál, který bude dostupný v českém jazyce a bude určen nejen studentům tělesné výchovy, učitelům, oddílům, trenérům, sportovcům, ale také široké veřejnosti.

RESUME

This diploma thesis consists of two parts - theoretical written and main practical part. The theoretical part deals with a brief characteristics of swimming, development history of swimming stroke front crawl.

The main theoretical part contains a video programme focused on the development of only the front crawl.

The video contains swimming skills from its historical birth until present day. The video visualises all development stages the stroke has come through. The reason for choosing this topic the lack of knowledge and information on the historical development of this swimming stroke which the world knows only in the form it is used today. And therefore I decided to produce a material in Czech language to be available not only to students of physical education but also to teachers, coaches, trainers, athletes as well as the general public.

SEZNAM LITERATURY**Tištěné zdroje**

- [1] BRKLOVÁ, D. a Stanislav H. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Vyd. 2., upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. ISBN 80-708-2413-1.
- [2] ČECHOVSKÁ, I, JURÁK, D. a POKORNÁ, J. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.
- [3] HOCH, M. *Plavání: teorie a didaktika: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN, 1983.
- [4] MOTYČKA, J. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2711-8.
- [5] KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy: od nejstarších dob do roku 1848*. Praha: Olympia, 1974.
- [6] COLWIN, C. *Breakthrough swimming*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2002. ISBN 9780736037778.
- [7] HOFER, Z. a FELGROVÁ, I. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8.
- [8] HOFER, Z. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0169-9.
- [9] HOFER, Z. *Technika plaveckých způsobů*. 4. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3263-6.

Elektronické zdroje

- [10] Historie plavání - kraul [online]. [cit. 2018-05-19]. Dostupné z: <http://absolventi.gymcheb.cz/2006/jamotyc/historie/index.html>
- [11] Wikihow: *How to Swim Faster* [online]. [cit. 2018-05-19]. Dostupné z: <https://www.wikihow.com/Swim-Faster>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 <i>Správné postavení dlaně (převzato z: [11])</i>	18
Obrázek 2 <i>Nádech (převzato z: [3])</i>	21
Obrázek 3 <i>Figuranti [zdroj vlastní]</i>	35
Tabulka 1 <i>Pracovní scénář</i>	30

PŘÍLOHY

7.2 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ

Tabulka 1 Pracovní scénář

Střih	Obraz /Text /Komentář	Délka	Start
1	Obraz - modré pozadí bílý text	0:00:07	0:00:00
	Text: Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Katedra tělesné výchovy a sportu. Téma: Vývoj a technika plaveckého způsobu kraul. Nikola Bušauerová, rok 2018		
2	Obraz - Ukázka plaveckého způsobu kraul	0:00:41	0:00:07
	Komentář: Plavání je individuálním sportem, pro který je typický cyklický pohyb ve vodním prostředí. Cílem sportovního výkonu je uplavat danou trať v co nejkratším čase. Následující video je zaměřeno na jednotlivé vývojové etapy plaveckého způsobu kraul od jeho vzniku až po současnost.		
3	Obraz - Černé pozadí bílý text	0:00:06	0:00:48
	Text: Obsah		
4	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:09	0:00:54
	Text: Čubička, plavání na boku, trudgeon, australský kraul, americký kraul, dnešní podoba kraulu, dýchání a souhra		
5	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:08	0:01:03
	Text: První zmínka o plavání byla objevena v pravěku. Lidé v prvobytně pospolné společnosti se odvážili vstoupit do vodního prostředí. Voda v tehdejších dobách byla překážkou, kterou lidstvo muselo překonat s cílem dostat se na určité území či získat potravu k přežití.		
6	Obraz: Čubička - pod vodou	0:00:39	0:01:11
	Komentář: Zmínky o pohybu člověka ve vodním prostředí byly objeveny v kresbách uvnitř jeskyň. Z kreseb je zřetelné, že člověk zprvu napodoboval pohyby zvířat jako je kůň, žába nebo pes.		

7	Obráz: Čubička - nad vodou	0:00:12	00:01:50
	Komentář: Tento způsob je charakteristický plaváním s hlavou mírně nad hladinou, paže jsou vedeny pod vodou. Dolní končetiny provádějí střídavý, kmitavý pohyb ve vertikálním směru.		
8	Obráz: Černé pozadí bílý text	0:00:06	0:02:02
	Text: Plavání na boku		
9	Obráz: Plavání naboku - nad vodou	0:00:43	2:00:08
	Komentář: Plavání na boku odstartovalo první zmínky o technice kraulu.		
10	Obráz: Plavání na boku - pod vodou	0:00:33	0:02:51
	Komentář: Plavání na boku se vyvinulo z plavání na prsou. Paže po celou dobu záběru zůstávají ponořené pod vodou, střídavě hrabají pod tělem. Nohy prováděly široký nůžkovitý kop do strany. Tento pohyb imitoval chůzi.		
11	Obráz: Černé pozadí bílý text	0:00:14	0:03:24
	Text: Trudgeon Komentář: Druhé vývojové stádium přišlo v 70. letech 19. století. Nový plavecký způsob předvedl Brit John Arthur Trudgen [tredžn]. Ten roku 1873 předvedl veřejnosti způsob, který údajně odkoukal od jihoamerických indiánů.		
12	Obráz: Alfred Hájos	0:00:12	0:03:38
	Komentář: V Athénách roku 1896 se vítězem stal maďar Alfred Hájos, který plaval technikou Trudgeon. Popsaná technika trudgeonu zní takto: „S rázem pravé paže, předpaží se levá z vody již pozvednutá a zároveň prudký příraz nohou. Po přinožení, předpaží se pravá ruka a levá začíná nový ráz.“		
13	Obráz: Trudgeon - nad vodou	0:00:40	0:03:50

	Komentář: Poloha s vysoko zvednutou hlavou, pažemi zabíral střídavě a přenášel je směrem vpřed vzduchem. Nohama prováděl nůžkovité záběry.		
14	Obraz: Trudgeon - pod vodou	0:00:22	0:04:30
15	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:08	0:04:52
	Text: Australský kraul		
16	Obraz: Fotografie - Frederick Lane	0:00:05	0:05:00
	Komentář: Třetí vývojové stádium nastalo s příchodem II. olympijských her 1900 v Paříži.		
17	Obraz: Dvouúderový kraul - nad vodou	0:00:07	0:05:05
18	Obraz: Dvouúderový kraul - pod vodou	0:01:11	0:05:12
	Komentář: Nohy provádí střídavé kopy ve vertikálním směru, na jeden záběr jeden kop. Důležité je zde poukázat na pohyb dolních končetin, který vycházel pouze z kolenního kloubu.		
19	Obraz: Zoltán Halmay	0:00:04	0:06:23
	Komentář: S novým řešením přišel plavec Zoltán Halmay z Maďarska, který se pokusil eliminovat brzdící účinky dolních končetin eliminovat a plaval tak pouze pažemi.		
20	Obraz: Kraul pouze pažemi - nad vodou	0:00:16	0:06:27
	Komentář: I přes takto velký handicap, kdy Z. Halmay nezapojil práci nohou, dosahoval v porovnání s ostatními relativně rovnocenných výsledků.		
21	Obraz: Kraul pouze pažemi - pod vodou	0:00:28	0:06:43
22	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:08	0:07:10
	Text: Americký kraul		
23	Obraz: Fotografie - Charles Daniels	0:00:12	0:07:18
	Se čtvrtým vývojovým stádiem přišel Charles Daniels, který řešil často kladené otázky v podobě brzdících pohybů dolních končetin.		

24	Obráz: Americký šestiúderový kraul - nad vodou	0:00:08	0:07:30
	Komentář: Byl zastáncem toho, že na jeden záběr pažemi nestačí dva záběry nohama. Nohy nevykonávaly dostatečnou hnací sílu a tělo nebylo udržováno po celou dobu plaveckého cyklu u hladiny. Tendenci klesajících dolních končetin se pokusil vyřešit přidáním dalších dvou kopů navíc.		
25	Obráz: Americký šestiúderový kraul - pod vodou	0:00:42	0:07:38
	Text: To znamenalo techniku čtyřúderového kroulu, kdy na jeden záběr pažemi byly provedeny čtyři záběry nohama. I přesto nebyl spokojený. Prodleva mezi pažemi se mu zdála stále velká. Proto přidal ještě dva kopy, to znamenalo celkem šest kopů na jeden záběr pažemi. Přesvědčil se, že neustálým střídavým pohybem dolních končetin ve vodorovné poloze dochází k udržení lineární polohy těla na vodní hladině. Tak vznikl název „Americký šestiúderový kraul.“ Pohyb dolních končetin stále vycházel z koleních kloubů.		
26	Obráz: Černé pozadí bílý text	0:00:06	0:08:20
27	Obráz: Fotografie - Duke Kahanamoku	0:00:26	0:08:26
	Komentář: Havajan, který zvítězil na olympijských hrách ve Stockholmu (1912), kde reprezentoval barvy USA		
28	Obráz: Pohyb dolních končetin	0:01:28	0:08:52
	Komentář: Technika byla podobná té, se kterou přišel plavec F. Lane. Avšak lišila se provedením kopu. Kahamanoku prováděl kopy též vertikálním směrem jako Lane, ale prvotní pohyb z kolenního kloubu byl přesunut z kloubu kyčelního. Pohyb vycházel z kyčelních kloubů a vlnovitě se přenášel přes kolenní kloub do uvolněných kotníků.		
29	Obráz: Celé provedení kroulu	0:00:10	0:10:20
30	Obráz: Fotografie - Johny Weissmuller	0:00:50	0:10:30

	Komentář: Finální vývojové stádium dovršil americký trenér Bachrach společně se svým svěřencem Johnym Weissmüllerem.		
31	Obraz: Hydroplánová poloha – pod vodou	0:00:15	0:11:20
	Komentář: Techniku kraulu ještě zdokonalili. Přišli s takzvanou „hydroplánovou polohou“. Poloha těla spočívala ve vyšší poloze ramen. Umožňovala relaxaci svalů během přenosem paží vpřed.		
32	Obraz: Hydroplánová poloha – nad vodou	0:00:12	0:11:25
33	Obraz: Dýchání a souhra	0:00:03	0:11:37
	Komentář: U kraulu je dýchání závislé na záběrové fázi jedné z paže. Nadechování probíhá střídavě na pravou a na levou stranu v době mezi záběrovými přestávkami. Nádech začíná vždy na té straně, kde byl záběr dokončen a pokrčená paže se vynořuje nad hladinu. V tomto momentu vznikne prostor, ve kterém se hlava mírně vytočí k souhlasné paži. Nádech ústy je krátký a probíhá těsně nad hladinou. Následně plavec provede výdech ústy, částečně i nosem do vody.		
34	Obraz: Dýchání a souhra	0:02:50	0:11:40
	Komentář: V současné době je využíváno nádechu na jeden a půl cyklu. Jeden a půl cyklu znamená nádech po každém třetím tempu. Používá se i nadechování v pravidelných cyklech „co záběr, to nádech“. U sprintů na 50 a 100 metrů zdolávají část plavaného úseku úplně bez dýchání.		
39	Obraz: Fotografie - podvodní hlubina bílý text	0:00:23	0:15:30
	Text: Autor: Nikola Bušauerová, spolupracovali: Christoph Thauer, Nikola Bušauerová, Šarlota Šarláková, Sofie Šarláková. Komentář: Nikola Bušauerová. Kamera: Christoph Thauer, Šarlota, Šarlota Šarláková, Nikola Bušauerová		



Obrázek 3 *Figuranti [zdroj vlastní]*

Souhlas s pořízením a použitím fotografií, audio a videozáznamů

Já, níže podepsaný (á):

Jméno a příjmení:

Trvalé bydliště:

Datum narození:

Souhlasím s tím, aby Nikola Bušauerová, rok nar. 1994, pořídila fotografie nebo audio/video záznam mé osoby,

jméno a příjmení:datum nar.:

Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií a audio/video materiálů, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

1. autor je oprávněn užít fotografie a audio/video materiál pro svou vlastní potřebu a pro účely své bakalářské práce a její prezentaci.

Souhlasím s tím, že fotografie a audio/video materiály mohou být změněny, použity jako součást díla souborného nebo může být použita pouze jejich část.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V.....dne

.....

podpis