I. VODNÍ PÓLO

Vodní pólo je kolektivní hra, která se odehrává ve vodním prostředí. Je to tradiční sport, o jehož oblíbenosti a rozšíření svědčí to, že **byl již v roce 1900 zařazen jako první kolektovní sport na OH.** Od roku 2000 je na prohramu OH také vodní pólo žen.

**Charkteristika sportu**

**Vodní pólo bývá chrakterizováno jako sport, který spojuje charakteristiky ledního hokeje (nasazení, souboje, kontakt, basketbalu (práce s míčem, pravidla) a fotbalu (přelévání hry od branky k brance, taktika).**

**O náročnosti tohoto sportu svědčí to, že byl v roce 1991 charakterizován jako „nejnáročnější sport co se týká fyzických nároků na sportovce“** ( Ludovise, Barbie. “In Demand, This Sport is Top.” Los Angeles Times, 16 January 1991, C1, C6)

Hráči vodního póla musí spojovat dovednosti plavecké i herní. V jednom zápase naplavou 1000 – 1500m, během hry dochází ke změnám rychlosti plavání i změnám plaveckých zůsobů. Časté jsou krátké sprinty a změny směru plavání, k tomu musí ovládat míč a sledovat hru. Při častých soubojích ztrácí hráči značné množství energie. Proto také hráči vodního póla naplavou denně cca 6 km, mimo to nacvičují techniku hry s míčem, činnosti jednotlivce, taktiku apod.

Výdej energie během zápasu je charakterizována z cca 40 - 50% jako anerobní, z 50 – 60% aerobní. To ukazuje na nutnost vysoké trénovnosti jak vytrvalostní, tak rychlostní složky.

**Někteří autoři uvádí, že naměřili u elitních póloistů o 6-20% vyšší hodnoty VO2max než u plavců stějné výkonnostní úrovně.**

**Historie**

Počátek hry je spojován se slavnostmi v anglických městech v polovině 18 století, kde hráli hráči „ragby“ ve vodě aby přilákali více návštěvníků.

Koncem první poloviny 19. století vzniklo vodní pólo jako „fotbal ve vodě“. Tenkrát seděli hráči na sudech a míč posouvali k brance pomocí pádel. Do současné podoby se vodní pólo vyvinulo mezi lety 1880 a 1888. Roku 1876 napsal skot William Wilson první pravidla, v roce 1908 vznikla Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA) a byla sjednocena pravidla hry, která se poté ještě několikrát měnila.

**Slovo „pólo“, které spojuje někdy tento sport s koňským pólem má základ v indickém slově „pulu“, což byl míč vyrobený z indické gumy.**

Ve vodním pólu se pořádá jak mistrovství světa, tak Světový pohár. Nejúspěšnějším státem ve světových soutěžích je Maďarsko.

**Základní pravidla**

Hřiště pro vodní pólo je vytyčeno na vodní hladině, viz obrázek XY.



**DOVEDNOSTI VYUŽÍVANÉ PŘI VODNÍM PÓLU**

**Plavání a specifické plavecké dovednosti**

**Vysoká úroveň plaveckých dovedností je základem vodního póla.**

Trénink plavání je zejména v mladším věku hlavní náplní tréninku. Jedná se o plavání jak **vytrvalostní** pro získání vysoké aerobní kapacity, tak **trénink sprintů**. Ty jsou ve hře velice důležité, proto je třeba, aby hráči vodního póla byli velmi dobrými sprintery.

Hráči vodního póla používají nejčastěji plavecký způsob **kraul**, především v jeho modifikaci s hlavou nad hladinou pro orientaci ve hře a při vedení míče. Dále **využívají plavecký způsob znak, prsa a nezávodní plavecký způsob, tzv. bok.**

**K dalším dovednostem potřebným pro patří** .

**Dovednosti bez míče**

**Šlapání vody**

**Starty –** získání vysoké plavecké rychlosti z klidu, z polohy na prsou, z polohy na boku, z polohy na zádech, ze střehové pozice

**Výšlapy** – získání co nejvyšší polohy ve vertikální poloze, vhodné pro přijímání přihrávek a pro střelbu

**Rychlé změny směru plavání** – změny při plavání jedním plaveckým způsobem, změny rychlosti při změně plaveckého způsobu. Plavání vpřed, obrat, plavání zpět.

**Zastavení s protipohybem paží**

**Dovednosti s míčem**

**Dribling –** vedení míče při plavání, změny směru, změny rychlosti

**Uchopení míče** – horní a spodní uchopení, uchopení a držení míče při plavání

**Hody** – různé druhy hodů, vrchní hod, boční hod, trčení, nadhození, zadovka

**Chytání míče** – chytání z přihrávky, různé intenzity přihrávky, krátká, dlouhá vzdálenost, sražení míče na hladinu.