



Didaktické metody pro nácvik plavání u neplavců mladšího školního věku

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7507R036 – Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Daniela Garčarová**
Vedoucí práce: PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Daniela Garčarová
Osobní číslo: P12000664
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: Didaktické metody pro nácvik plavání u neplavců mladšího školního věku
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Charakteristika věkové kategorie.

Vypracování metodického postupu pro nácvik plavání u neplavců mladšího školního věku.

Návrhy cvičení a využití pomůcek.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., 2008. Plavání. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada. ISBN: 978-80-2472-154-5.

ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J., 2012. Plavání: pohybový trénink ve vodě. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-2461-948-4.

GIEHRL, J., HAHN, M., 2005. Plavání. České Budějovice: Kopp. ISBN: 80-7232-268-0.

HELLER, J., VODIČKA, P., 2011. Praktická cvičení z fyziologie tělesné zátěže. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-1976-7.

SKALKOVÁ, J., 2007. Obecná didaktika. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN: 978-80-2471-821-7.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. dubna 2015**


Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 17. dubna 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Mé poděkování patří PhDr. Ivě Šeflové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá didaktickými metodami pro nácvik plavání dětí mladšího školního věku. V první části práce je charakterizován psychický a motorický vývoj dětí mezi 6 a 11 lety, problémy, které mohou výuku ovlivňovat a význam plavání a plaveckého výcviku z mnoha hledisek. Jedna z kapitol se zabývá psychomotorickými cvičeními ve vodě, díky kterým se děti hravou formou seznamují s vodou a překonávají tak svůj strach a nedůvěru v nové prostředí. Následují kapitoly popisující správné technické provedení jednotlivých plaveckých stylů, skoků a obrátek a využití plaveckých pomůcek. Ve druhé části práce jsou uvedeny zpracované didaktické metody pro nácvik plavání dětí mladšího školního věku, které jsou chronologicky seřazeny a doplněny o autentické fotografie. Tato část práce zahrnuje i nejčastěji prováděné chyby při nácviku a využívání vhodných pomůcek.

Klíčová slova

Plavání, zdraví, mladší školní věk, děti, didaktické metody, výcvik, plavecký styl, kraul, prsa, znak

Annotation

This bachelor thesis is focused on didactic methods for non-swimmers of elementary school age. Psychological and motoric development of children in elementary school age is characterized in the first part of the thesis as well as problems, which might have an impact on the teaching. The sense of swimming as a physical activity and swimming teaching is described from various points of view. One of the chapters focuses on psychomotor exercising in water, which help children to familiarize themselves with a different environment and to overcome their fear of unknown. The next chapters describe the right swimming techniques including the technique of swimming starts and swimming turns and the use of swimming equipment. The second part of the thesis contains adapted didactic methods for non-swimmers of younger school age, which follow chronological order and are enriched with authentic photos. The basic mistakes usually made by children and the right use of swimming equipment are also mentioned.

Key words

Swimming, health, elementary school age, children, didactic methods, training, swimming strokes, crawl, breaststroke, backstroke

Obsah

ÚVOD.....	12
1 CÍLE PRÁCE.....	14
1.1 Hlavní cíl práce	14
1.2 Dílčí cíle práce	14
2 SYNTÉZA POZNATKŮ.....	15
2.1 Mladší školní věk	15
2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku.....	15
2.1.2 Psychický vývoj.....	15
2.1.3 Motorický vývoj	16
2.1.4 Strach	16
2.2 Význam plavání	18
2.2.1 Výukový význam plavání	18
2.2.2 Výchovní význam plavání	18
2.2.3 Vzdělávací význam plavání	19
2.3 Plavecký výcvik	20
2.3.1 Úkoly a cíle plaveckého výcviku.....	20
2.3.2 Charakteristika plaveckého výcviku.....	20
2.3.3 Obsah plaveckého výcviku	20
2.3.4 Organizace plaveckého výcviku	21
2.4 Psychomotorika.....	22
2.4.1 Psychomotorická cvičení ve vodě.....	23
2.5 Plavecké styly a jejich technika	25
2.5.1 Plavecký styl prsa a jeho technika	25
2.5.2 Plavecký styl kraul (volný způsob) a jeho technika	28
2.5.3 Plavecký styl znak a jeho technika	30
2.6 Technika plaveckých startů.....	32
2.6.1 Startovní skok z bloku	32

2.6.2	Startovní skok z vody	33
2.7	Plavecké obrátky	34
2.8	Význam a druhy plaveckých pomůcek	36
3	DIDAKTICKÉ METODY	39
3.1	Seznamování s vodou.....	40
3.1.1	Hry a dovednosti ve vodním prostředí.....	41
3.1.2	Dýchání.....	44
3.1.3	Potápění	45
3.1.4	Skákání.....	46
3.1.5	Splývání	48
3.2	Plavecký styl prsa.....	50
3.2.1	Nácvik pohybu dolních končetin	50
3.2.2	Nácvik pohybu horních končetin	52
3.2.3	Nácvik souhry horních a dolních končetin	53
3.3	Plavecký styl kraul	54
3.3.1	Nácvik pohybu dolních končetin	54
3.3.2	Nácvik pohybu horních končetin.....	56
3.3.3	Nácvik souhry horních a dolních končetin	57
3.4	Plavecký styl znak.....	58
3.4.1	Nácvik pohybu dolních končetin	58
3.4.2	Nácvik pohybu horních končetin.....	60
3.4.3	Nácvik souhry horních a dolních končetin	62
3.5	Nácvik plaveckých startů	62
3.5.1	Start z bloku	63
3.5.2	Start z vody	64
3.6	Nácvik obrátek	65
4	ZÁVĚR.....	67
5	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	68

Seznam obrázků

Obrázek 1 Ukázka psychomotorického cvičení.....	24
Obrázek 2 Ukázka psychomotorického cvičení 2.....	24
Obrázek 3 Ukázka psychomotorického cvičení 3.....	24
Obrázek 4 Ukázka psychomotorického cvičení 4.....	24
Obrázek 5 Technika plaveckého stylu prsa	27
Obrázek 6 Technika plaveckého stylu kraul.....	29
Obrázek 7 Technika plaveckého stylu znak	31
Obrázek 8 Startovní skok z bloku.....	33
Obrázek 9 Startovní skok z vody	33
Obrázek 10 Technika plavecké obrátky.....	35
Obrázek 11 Nadlehčovací hranol.....	37
Obrázek 12 Plavecká deska	37
Obrázek 13 Ježek	37
Obrázek 14 Plavecké destičky	37
Obrázek 15 Plavecká deska Žabák	38
Obrázek 16 Nadlehčovací kroužky.....	38
Obrázek 17 Plavecký ponton	38
Obrázek 18 Plavecký piškot	38
Obrázek 19 Krokodýl.....	40
Obrázek 20 Podlézání obruče	41
Obrázek 21 Využití plaveckého pontonu.....	41
Obrázek 22 Běh ve vodě.....	41
Obrázek 23 Koníci	41
Obrázek 24 Delfíni skok z obruče	45
Obrázek 25 Delfíni skoky s hranolem	45
Obrázek 26 Lovení pokladů (puků).....	46
Obrázek 27 Hra na vodníka	46
Obrázek 28 Hromadný skok	47
Obrázek 29 Běh po pontonech.....	47
Obrázek 30 Skok do vody z pontonů.....	47
Obrázek 31 Pád do vody z pontonu	47
Obrázek 32 Pád do vody z pontonu 2	47
Obrázek 33 Hvězdice na zádech.....	48

Obrázek 34 Hvězdice na bříše	48
Obrázek 35 Splývání s deskou.....	49
Obrázek 36 Splývání skrz obruč.....	49
Obrázek 37 Hromadné splývání s hranoly.....	49
Obrázek 38 Návčík prsových dolních končetin na souši.....	50
Obrázek 39 Návčík prsových dolních končetin na souši 2.....	50
Obrázek 40 Návčík prsových dolních končetin u kraje bazénu.....	51
Obrázek 41 Návčík prsových dolních končetin s deskou.....	51
Obrázek 42 Návčík prsových dolních končetin s deskou 2.....	52
Obrázek 43 Návčík souhry s hranolem.....	53
Obrázek 44 Návčík souhry s výdechy do vody s hranolem.....	53
Obrázek 45 Návčík souhry s ježkem.....	53
Obrázek 46 Návčík souhry.....	53
Obrázek 47 Návčík kraulových dolních končetin na souši.....	54
Obrázek 48 Návčík kraulových dolních končetin u kraje bazénu.....	54
Obrázek 49 Návčík kraulových dolních končetin s deskou.....	55
Obrázek 50 Návčík kraulových dolních končetin s deskou 2.....	55
Obrázek 51 Návčík kraulových dolních končetin bez desky.....	55
Obrázek 52 Návčík kraulových horních končetin na souši.....	56
Obrázek 53 Návčík kraulových horních končetin na souši 2.....	56
Obrázek 54 Návčík kraulových horních končetin s deskou.....	57
Obrázek 55 Návčík kraulových horních končetin 2.....	57
Obrázek 56 Návčík souhry bez pomůcek.....	57
Obrázek 57 Návčík znakových dolních končetin na kraji bazénu.....	58
Obrázek 58 Návčík znakových dolních končetin s deskou na bříše.....	59
Obrázek 59 Návčík znakových dolních končetin s deskou pod hlavou.....	59
Obrázek 60 Návčík znakových dolních končetin s deskou ve vzpažení.....	59
Obrázek 61 Návčík znakových dolních končetin s rukama s připažení.....	60
Obrázek 62 Návčík znakových dolních končetin s rukama za hlavou.....	60
Obrázek 63 Návčík znakových dolních končetin s rukama ve vzpažení.....	60
Obrázek 64 Návčík znakových horních končetin na souši.....	61
Obrázek 65 Návčík znakových horních končetin s deskou na stehnech.....	61
Obrázek 66 Návčík znakových horních končetin s deskou ve vzpažení.....	61
Obrázek 67 Návčík souhry.....	62
Obrázek 68 Návčík skoku ze dřepu.....	63
Obrázek 69 Návčík skoku ze stoje.....	63

Obrázek 70 Startovní pozice při startu z vody.....	64
Obrázek 71 Návik obrátky u stěny.....	65
Obrázek 72 Návik obrátky u stěny 2.....	65
Obrázek 73 Návik obrátky u stěny 3.....	65
Obrázek 74 Návik obrátky ve vodě.....	66
Obrázek 75 Návik obrátky ve vodě 2.....	66

ÚVOD

Plavání můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, volnočasovou aktivitu, sport či jako způsob regenerace. Patří spolu s během, jízdou na kole, chůzí a během na lyžích mezi pět pohybových aktivit, které se řadí k aerobním aktivitám s cyklickým charakterem. Oproti ostatním vyjmenovaným sportům má však jednu nespornou výhodu – mohou se mu věnovat lidé všech věkových kategorií nehlédě na svou výkonost. Výhodou je zajiště i jeho relativní dostupnost – plavání je finančně nenáročné a dostupné ve všech ročních obdobích. U dětí navíc působí kladně mimo jiné na vývoj dýchací, oběhové i nervové soustavy.

Je velmi důležité seznamovat děti s vodním prostředím. Nejenže je prospěšné jejich zdraví a pěstuje v nich kladné povahové vlastnosti, ale schopnost pohybu v tomto prostředí jim může zachránit život. Statistiky totiž ukazují, že mezi nejčastější důvody utonutí patří právě plavecká ngramotnost.

Každé dítě si vodu a plavání spojuje s jinými pocity. U některých dětí převažují ty kladné, u některých naopak ty záporné jako je strach z utonutí, zima a bezmocnost. Úkolem plaveckých výcviků je stimulovat tyto pocity do pozitivního stavu a tam je udržet. Cílem plaveckých kurzů pro neplavce tedy nejsou výkony, ale zvládnutí požadované techniky a hlavně dosažení pozitivního vztahu k vodě a plavání všeobecně.

Jako téma bakalářské práce jsem si vybrala „Didaktické metody pro nácvik plavání u neplavců mladšího školního věku“, protože mám k plavání velmi kladný vztah. Sedm let jsem závodně plavala v Městském bazénu v Liberci, kde jsem následně začala i vyučovat děti předškolního a mladšího školního věku. Obě věkové kategorie je nutno vyučovat jinak – starší děti více vnímají potenciální rizika a vzájemně se ve skupině více ovlivňují. Je potřeba brát v potaz mnoho faktorů, jako je například psychický a motorický vývoj nebo strach z vody.

Tato fakta mohou ovlivňovat jejich přístup k výuce a rychlost učení. Je proto nutné znát nejen soubory cvičení pro jednotlivé plavecké styly, ale také vědět kde a jak s výukou začít, jak děti motivovat a jak se zachovat v kritických situacích.

Vytvořený soubor cviků bude určený k výuce plavání neplavců dané věkové kategorie jak formou sportovního tréninku, tak i formou zdravotně orientované zdatnosti. Práce pomůže trenérům plaveckých kroužků i rodičům v systematické a adekvátní výuce.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zpracování metodické pomůcky pro nácvik plavání neplavců mladšího školního věku.

1.2 Dílčí cíle práce

1. Charakteristika vývoje dětí mladšího školního věku
2. Popis využití psychomotorických cvičení
3. Charakteristika plaveckých stylů
4. Zpracování didaktických metod
5. Návrhy cvičení
6. Fotodokumentace

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Mladší školní věk

2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku

Mladší školní věk označuje děti ve věku mezi 6 a 10 lety. V tomto období dochází k mnoha změnám – věk her je u konce a dítě se poprvé setkává s povinnostmi jak ve škole, tak i v zájmových kroužcích. V těchto organizacích jsou na dítě poprvé v jeho životě kladeny vážné požadavky, které se týkají jeho chování, organizace života a obsahu činnosti. Aby bylo dítě schopno tyto požadavky plnit, musí nejdříve dosáhnout určitého stupně tělesné, rozumové a morální vyspělosti. Po vstupu do školy se u dítěte začnou formovat mezilidské vztahy a tlumí se individualistické sklony. Avšak vztahy mezi dívkami a chlapci jsou v tomto věku komplikované, což je možno vysvětlit nerovnoměrným vývojem – děvčata předstihují chlapce (Bělková 1998, Kuric 2001).

2.1.2 Psychický vývoj

Při nástupu do školy v šestém roku života dítěte je kladen značný důraz na jeho morální stránku. V tomto věku už dítě dokáže rozlišit povinnosti od her a je způsobilé získávat nové poznatky a vědomosti. Je také schopné samostatně přemýšlet, uvažovat a pohotově reagovat. Ve většině případů je schopno potlačovat nežádoucí reakce a plní požadavky učitele. Dítě by se mělo stavět odpovědně k práci a mít základní návyky společenského chování. Tyto návyky jsou velmi důležité proto, aby se dítě dokázalo začlenit do kolektivu a respektovalo danou autoritu (učitele, trenéra). První školní rok je pro dítě náročný, neboť u něj nejednou převládá odlišný druh činnosti, než na který bylo zvyklé. Z období her se přesouvá do období učení, totiž získávání nových poznatků organizovaným způsobem. Jelikož je tento přechod velmi značný a náhlý, je potřeba dodávat jak škole, tak i tréninku zpočátku ráz hry. V tomto věku totiž dítě není schopno vyvíjet úmyslnou pozornost a doba jeho soustředění je velmi krátká. Pro dítě v počátcích tohoto vývojového stupně je nezbytné, aby mu bylo

umožněno osvojovat si poznatky vlastní zkušeností. Názorné ukázky by proto měly být součástí každé tréninkové jednotky (Čačka 1996, Prieslerová 1983).

Psychika i vlastnosti dítěte se v období mladšího školního věku velmi značně mění. Dítě se soustavně učí něčemu novému a zvyká si na plnění svých povinností, zároveň se však rozšiřují jeho možnosti, práva a společenské vztahy (Kuric 2001).

2.1.3 Motorický vývoj

Přestože na začátku mladšího školního věku dítě velmi rychle roste, asi v osmém roce života se růst zpomaluje. V tomto období se rychleji vyvíjejí pohybové schopnosti – pohyby se stávají rychlejší, přesnější a žák získává větší sílu. Projevují se také výrazné rozdíly ve vývoji chlapců a děvčat – kolem desátého roku života předstihují děvčata chlapce ve výšce i ve váhových průměrech (Kuric 2001).

Podle Rakové (2011) je kostra dítěte oproti kostře dospělého člověka velice elastická, ale také méně pevná a tvrdá, jelikož obsahuje menší množství nerostných látek. Mnoho kostí (jako například pánev, duté kosti a jiné) dítěti teprve srůstá. Také páteř je velmi pružná, vazivo kolem je nedostatečně vyvinuté a dítě se ve vzpřímené poloze rychleji unaví. Kromě kostí je v tomto věku slabě vyvinuto i svalstvo, které u osmiletého dítěte tvoří pouhých 27% jeho celkové váhy, zatímco u dospělých jedinců je to 40%. Srdce dítěte je v tomto věku nepoměrně větší než srdce dospělého člověka a je proto náchylné k poruchám srdečního rytmu. Také plíce se svou stavbou liší. Dětský organismus potřebuje více kyslíku než organismus dospělého.

2.1.4 Strach

Resch, Castellani a Kuntner (2002) tvrdí, že pro mnoho dětí, které s plaváním začínají, je těžké překonat strach. Takový strach z neznámého prostředí může velmi výrazně ovlivňovat plavecký výcvik. Příčin těchto pocitů je mnoho – pro děti neobvyklé, nové prostředí, strach z utopení, z neúspěchu a z vysokých požadavků trenéra. Poznat, že se dítě bojí, rozpoznat příčinu strachu a

naučit dítě tento strach překonat je jednou z nejdůležitějších částí plaveckého výcviku dětí – neplavců.

Poznat, že má dítě strach, není složité. Trenérům a cvičitelům napovídá mnoho znamení, jako jsou křečovitě pohyby, slabá kolena, strnulá mimika, zrychlené dýchání, bušení srdce nebo nutkání ke zvracení. Některé dítě je schopno samo své pocity vyslovit nahlas a přiblížit tak trenérovi svůj stav (Resch, Castellani, Kuntner 2002).

Resch, Castellani a Kuntner (2002) dále zmiňují, že výše zmíněné projevy nastávají především v situacích, kdy je dítě konfrontováno s neznámou situací, jako například první vstoupení do vody, nebo potopení hlavy a obličeje. Problémy mohou nastat také ve chvíli, kdy se děti dostanou do větší hloubky a už nedosáhnou nohama na dno bazénu, při horizontální poloze na hladině, nebo při odrazech.

K zabránění vzniku, nebo potlačení už existujícího strachu, existuje více metod, následující se však zdají býti nejúspěšnější:

- Opatrnost – je třeba dbát zvýšené opatrnosti především v situacích, kdy se strach dostavuje nejčastěji (První kontakt s vodou, potopení hlavy, atd.).
- Předpoklady – je nutné posoudit, zdali má dítě psychické a motorické předpoklady k výuce.
- Důvěra – vybudování důvěry je pro trenéra nezbytnou součástí plaveckého výcviku.
- Motivace, pochvaly – radost a pocit úspěchu jsou pro děti tohoto věku nejdůležitějším krokem k překonání strachu (Resch, Castellani, Kuntner 2002).

Hopkins (2013) píše, že s úzkostlivými dětmi je vhodné pracovat pomalu, učit je po malých krocích a prokládat výuku zábavnými činnostmi. Nenápadným krokem k překonání strachu může být zařazování pro děti složitých úkonů, jako je potápění obličeje, do her. Dále pomáhá využívání plaveckých pomůcek a ve větší hloubce potom záchytné body.

2.2 Význam plavání

2.2.1 Výukový význam plavání

Plavání je nejdokonalejší způsob pohybu ve vodě bez použití jakýchkoliv jiných pomůcek nebo prostředků pro pohyb (ploutve, lodi, apod.). Každý vyšší výkonnostní stupeň vyžaduje vysokou adaptaci člověka na vodní prostředí. Tuto adaptaci nelze nahradit žádnou teorií a neexistuje ani přenos dovedností z jiného sportu, které by pomáhaly plavání zvládnout rychleji. Úroveň zvládnutí techniky plavání je nezastupitelnou složkou specifické dovednosti, a nezbytnou součástí úrovně tělesné kultury člověka. Každý člověk je schopen naučit se všem plaveckým stylům i bez mimořádných tělesných předpokladů a schopností. Tyto učením získané dovednosti zůstávají člověku po celý jeho život, i když bez pravidelného tréninku klesá výkonnost. Naopak, díky pravidelnému tréninku je možno udržet si vysokou plaveckou výkonnost i ve stáří. Plavání je nejen nejlepší ochranou před utonutím, ale umožňuje člověku učit ostatní a v případě potřeby i zachránit lidský život. Pro lidi žijící v blízkosti moří, velkých jezer a řek, je plavání existenční podmínkou (Bank 1991, Motyčka 2001).

2.2.2 Výchovný význam plavání

Výuka plavání probíhá zpravidla v menším kolektivu. Běžným jevem výcviku je soudržnost a snaha navzájem si pomáhat a povzbuzovat se. Tyto vlastnosti si pak každý jedinec více či méně přenáší do kolektivu mezi přátele, rodiny, nebo na pracoviště. Plavání není spojeno pouze s pocity radosti, čistoty a krásy prostředí, ale často i s pocitem strachu, který je nutno překonávat vůlí. Překonávání větších vzdáleností s sebou pak přináší pocity chladu, únavy a bolesti ve svalech. Dosažený úspěch při překonání těchto překážek posiluje především sebedůvěru ve vlastní schopnosti a jedince motivuje. Schopnost zachránit lidský život i za cenu ohrožení vlastního života pěstuje v člověku kladné povahové vlastnosti a potlačuje sobectví a egoismus. Tyto stránky plavání jsou však z výchovného hlediska zatím nedocenené (Hoch 1983, Motyčka 2001).

2.2.3 Vzdělávací význam plavání

Bez určité úrovně teoretických vědomostí není výuka plavání možná. Cvičitelé a učitelé uplatňují při praktickém výcviku znalosti z pedagogiky, tělesné kultury, z lékařských věd (hygiena, fyziologie, kinesiologie, sportovní lékařství, atd.), ale i srovnávací fyziologie, biomechaniky, hydromechaniky a ostatních blízkých oborů. Skloubení praktických dovedností s teoretickými znalostmi je hlavním klíčem k úspěšné výuce plavání. Toto vzdělávání a zdokonalování je neukončeným procesem a je jedinou zárukou dosahování stále lepších výsledků (Čechovská 2007, Motyčka 2001).

2.3 Plavecký výcvik

2.3.1 Úkoly a cíle plaveckého výcviku

Motyčka (2001) uvádí, že se úkoly a cíle plaveckého výcviku liší v závislosti na tom, v jaké etapě výcvik probíhá. Etapy plaveckého výcviku dělíme z organizačního hlediska na výcvik základní, výcvik zdokonalovací a sportovní trénink. Zatímco úkolem základního výcviku je naučit plavat jedním způsobem a zbavit neplavce strachu z vody, cílem zdokonalovacího výcviku je zvládnutí všech plaveckých způsobů, plavání pod vodou a vytvoření předpokladů pro zdolávání vodních překážek ve složitějších podmínkách. Na rozdíl od výcviku základního, který trvá 20 – 30 lekcí, a zdokonalovacího, kterému by se děti měly věnovat 6 měsíců až 1 rok, představuje sportovní trénink mnoholetý systematický pedagogický proces. Cílem sportovního tréninku je dosažení co nejvyššího sportovního výkonu.

2.3.2 Charakteristika plaveckého výcviku

Jelikož u dětí mladšího školního věku ještě není zcela vyvinuta kostra, musí se v první řadě dbát na správné držení těla a zakřivení páteře. Z tohoto důvodu je důležité využívat alespoň zpočátku nadlehčovací plavecké pomůcky. Musíme si uvědomit, že dětské myšlení a poznávání se zaměřuje na jednotlivé části a unikají jim tak souvislosti. Je proto vhodné, aby dětem byly předváděny názorné ukázky jak na suchu, tak i ve vodě. Jelikož jsou děti v tomto období velmi roztěkané a mají problém udržet pozornost, měl by v procesu výcviku převládat herní přístup a princip soutěživosti (Perič 2004, Prieslerová 1983).

2.3.3 Obsah plaveckého výcviku

Při vytváření obsahu pro plaveckou hodinu je potřeba dát si pozor na vyvážený poměr mezi všestranností, specializací a proporcí mezi jednotlivými složkami (kondiční, technická, psychologická a taktická příprava). Velký důraz je třeba klást hlavně na účinný rozvoj základních pohybových dovedností, jelikož touto cestou si pak jedinec osvojuje základy a techniku speciálních pohybových

schopností. Naopak taktická a psychologická příprava má u dětí mladšího školního věku minimální význam (Choutka, Dovalil 1991).

2.3.4 Organizace plaveckého výcviku

Nejdůležitějším bodem v organizaci jak tréninkové jednotky, tak i plaveckého výcviku je stálost organizačních forem, kde je hlavní podstatou střídání zátěže a aktivního odpočinku (Choutka, Dovalil 1991).

Sportovní příprava dětí je však založena na jiných principech než sportovní příprava dospělých. Nevěnujeme se u nich dávkování zatížení, ale učení se novým dovednostem. Výcvik dětí by měl respektovat určité zásady, které vycházejí z níže uvedených požadavků:

- Poznatky o vývojových a věkových zvláštностech jedince – všestranný rozvoj pohybové přípravy, postupné objemové zvyšování náročnosti tréninku.
- Vysoká úroveň trenérského působení – důsledná oprava chyb, jednoduchý a srozumitelný výklad činností.
- Účelné využití času tréninku – vhodná organizace tréninku, vyšší počet asistentů, skupinové formy.
- Vysoká účelnost jednotlivých cvičení – využití tréninkových pomůcek, přestávky pro odpočinek (Perič 2004).

2.4 Psychomotorika

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřená na prožívání pohybu. Vede k poznávání vlastního těla a okolního světa a k zážitkům z pohybových aktivit. K tomuto účelu používá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím a náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie, které vycházejí z relaxačních technik (Blahutková 2006).

Cílem psychomotoriky je přirozená radost z pohybu a vytvoření pohody člověka ve všech aspektech zdraví (duchovní, sociální, fyzické a psychické aspekty). Člověk respektuje své individuální odlišnosti a přijímá sebe samého takového, jakým je, což mu pomáhá v osobním růstu a v dosažení spokojenosti a duševního pokoje. Pouze optimální rovnováha všech výše zmíněných složek přispívá k celkovému zdraví osobnosti (Blahutková 2006).

Podle Adamírové (2000) je základem psychomotoriky získat pohybem co nejvíce zkušeností a poznatků o sobě samém a umět je využívat pro svoje sebepoznání, sebezdokonalování a správné jednání.

Cherek (2001) dělí psychomotorická cvičení na dvě části – psychomotoriku a sportovní motoriku. Při výuce začínáme vždy cvičeními z oblasti psychomotoriky. Tato cvičení pracují s dětskými přednostmi, následuje jejich přání a snaží se překonat jejich možné fobie a strachy. Jsou jednodušší, probíhají formou her a vybudují u dětí jakýsi základ pro zvládnutí sportovní motoriky, která se naopak věnuje pouze plnění daných vyučovacích cílů.

Psychomotorika rozvíjí:

- psychický a motorický vývoj funkčních jednotek,
- propojení psychické a tělesné stránky člověka,
- vlastní kompetence v psychosociálním kontextu,
- harmonický osobnostní rozvoj,
- smyslové vnímání skutečnosti,
- uvědomování si vlastního těla,
- sociální učení (Cherek 2001).

Sportovní motorika naopak:

- nachází řešení konkrétních pohybových problémů,
- hledá co možná nejoptimálnější a nejekonomičtější provedení daného pohybu,
- určuje možné individuální výkony,
- zahrnuje funkční a systémová cvičení (Cherek 2001).

2.4.1 Psychomotorická cvičení ve vodě

Při pobytu ve vodě se lidské tělo ocitá v odlišných podmínkách, než je obvyklé. Odpor vody a její vztlak jsou největší rozdíly, se kterými se děti zpočátku potýkají. Začínáme proto s cvičeními, u kterých se děti uvolní a při kterých vnímají svůj pohyb ve vodě jako příjemný. Následují cvičení, při kterých si děti uvědomují své vlastní tělo a posilují a zlepšují svou motoriku (Kopetzky 2007).

Jednotlivá cvičení ve vodě působí na děti jak ze zdravotních, tak i z psychických hledisek:

- zvýšené prokrvení svalů,
- vyplavování hormonů (endorfin, oxytocin),
- mobilizace velkých kloubů a páteřních spojení,
- vnímání vlastního těla,
- potěšení z fyzikálních vlastností vody (především vztlak) a pohybu v ní,
- příjemná teplota vody (Cherek 2001).

Využívání pomůcek je u psychomotorických cvičení nezbytné. Zjednodušují dětem práci, nadnášejí je a budují jejich důvěru v nové prostředí. Nabídka pomůcek pro děti mladšího školního věku je veliká a umožňuje nám vytvářet nepřeberné množství her a jejich variací. Pohybové úkoly je nutno obměňovat a hry a cvičení postupně ztěžovat, aby se jejich schopnosti a možnosti stále rozvíjely. Hry na lov a schovávanou jsou důležitou součástí psychomotorického výcviku, děti se tak učí jednat samy za sebe. Napodobování

pohybu zvířat rozvíjí dětskou představivost a fantazii, překonávání překážek pak nutí děti přemýšlet a řešit problémy (Cherek 2001, Kopetzky 2007).

Psychomotorická cvičení jsou základem pro nenásilný přechod ke sportovní motorice a samotnému plaveckému výcviku. Pokud věnujeme psychomotorice dostatek času, s největší pravděpodobností se nám vyhnou problémy při pozdějším nácviu plaveckých dovedností. Děti si při těchto cvičeních zvyknou na odlišné prostředí, ve kterém se pohybují a naučí se spolupracovat i pracovat sami za sebe. Velmi důležitým bodem je také to, že se naučí naslouchat instrukcím a dodržovat daná pravidla, což může zabránit možným nebezpečným situacím v hlubším bazénu.



Obrázek 1 Ukázka psychomotorického cvičení
(dostupné z <http://www.muensterlandzeitung.de/staedte/stadtlohn/Wasser-mit-allen-Sinnen-erfahren;art959,1701815>)



Obrázek 2 Ukázka psychomotorického cvičení 2
(dostupné z <http://www.muensterlandzeitung.de/staedte/stadtlohn/Wasser-mit-allen-Sinnen-erfahren;art959,17018159>)



Obrázek 3 Ukázka psychomotorického cvičení 3
(dostupné z <http://www.fuerunspaenz.de/3-3-spiel-und-spazz-im-wasser/>)



Obrázek 4 Ukázka psychomotorického cvičení 4
(dostupné z <http://www.fuerunspaenz.de/3-3-spiel-und-spazz-im-wasser/>)

2.5 Plavecké styly a jejich technika

2.5.1 Plavecký styl prsa a jeho technika

Tento plavecký způsob je jednou z nejstarších sportovních plaveckých technik. Dodnes je nejvyhledávanějším a nejoblíbenějším plaveckým způsobem, především u rekreačních plavců a starší generace. Jelikož závodní technika není dětem mladšího školního věku zcela dostupná, učí se tzv. ‚nezávodní technice‘. Tato technika se od ‚vlnivé‘ závodní techniky liší především polohou těla, dynamikou prováděných pohybů a rytmem plavání (Čechovská, Miler 2008, Davidson 2014).

Poloha těla

Poloha plavce se při plavání prsou mění. Začíná splýváním, kdy se plavec snaží zaujmout optimální polohu – dosáhnout maximálního vytažení těla po hladině, aby tak co nejlépe využil rychlost získanou po odrazu. Následuje tempo horními končetinami a ramena a hlava se tak dostávají do nejvyšší polohy, zatímco trup je prohnutý. Toto je okamžik vdechu. Po nádechu přichází přenos paží vpřed, zanoření hlavy a splývání spojené s výdechem do vody (Čechovská, Miler 2008).

Pohyby dolních končetin

Hofer (2011) ve své knize popisuje pohyby dolních končetin jako současné a symetrické. Cyklus dolních končetin lze rozdělit na fázi přípravnou (skrčování), záběrovou a splývání. V přípravné fázi se dolní končetiny ohýbají v kolenou a zanožují, zatímco chodidla se dostávají k hladině. V tuto chvíli plavec přechází do fáze záběrové. Chodidla se ohýbají a vytácejí do stran, následuje odkop do stran a provedení vlastního záběru. Kolena jsou v tuto chvíli od sebe vzdálena maximálně na šíři boků. Záběr zakončuje snožení a chodidla se uvolní. Plavec se opět dostává do fáze splývání a využívá rychlost získanou záběrem

Pohyby horních končetin

Stejně jako dolní končetiny, pracují i horní končetiny současně a symetricky. Rozlišujeme čtyři fáze pohybového cyklu: přípravnou, záběrovou, přenos a splývání. První, tedy přípravná část, začíná ve vzpažení. Paže se poté pohybují směrem od sebe, těsně pod hladinou. Na tuto fázi navazuje fáze záběrová. Zde dochází k ohnutí paží v loktech a předloktích směrem ke dnu. Následuje stupňovaný záběr dlaní, které mají miskovitý tvar s prsty u sebe. V okamžiku, kdy se paže dostanou v ohýbání do pravého úhlu, přitahuje plavec lokty k hrudníku. Tělo plavce se prohýbá a hlava spolu s rameny se dostávají nad hladinu. V tuto chvíli se plavec nadechuje a přechází do fáze přenosu, kdy se horní končetiny pohybují rychlým švihem vpřed a plavec se tak dostává do polohy splývání. Pod vodou dochází k výdechu (Čechovská, Miler 2008, Hofer 2011).

Technika dýchání

K nádechu dochází v krátkém okamžiku na začátku záběru, výdech probíhá při splývání. Nedoporučuje se plavat s omezeným dýcháním na dva či více pohybových cyklů (Hofer 2011).



Obrázek 5 Technika plaveckého stylu prsa (dostupné z <http://waterdays.blog.cz/1002/popis-techniky-prsou>)

2.5.2 Plavecký styl kraul (volný způsob) a jeho technika

Kraul je v současnosti nejefektivnější a nejrychlejší plavecký styl. Díky tomu je využíván i v dalších sportech, jako je například triatlon. Oproti plaveckému stylu prsa má však kraul náročnější dýchací techniku

Poloha těla

Tělo je na hladině v mírně šikmé, splývavé poloze tak, aby odpor vody při pohybu vpřed byl co nejmenší. Horní část zad a ramena jsou zčásti nad hladinou. Nádechy jsou provázány otáčením hlavy do stran těsně nad vodou (Čechovská, Miler 2008, Swettenham, Atkinson 2006).

Pohyby dolních končetin

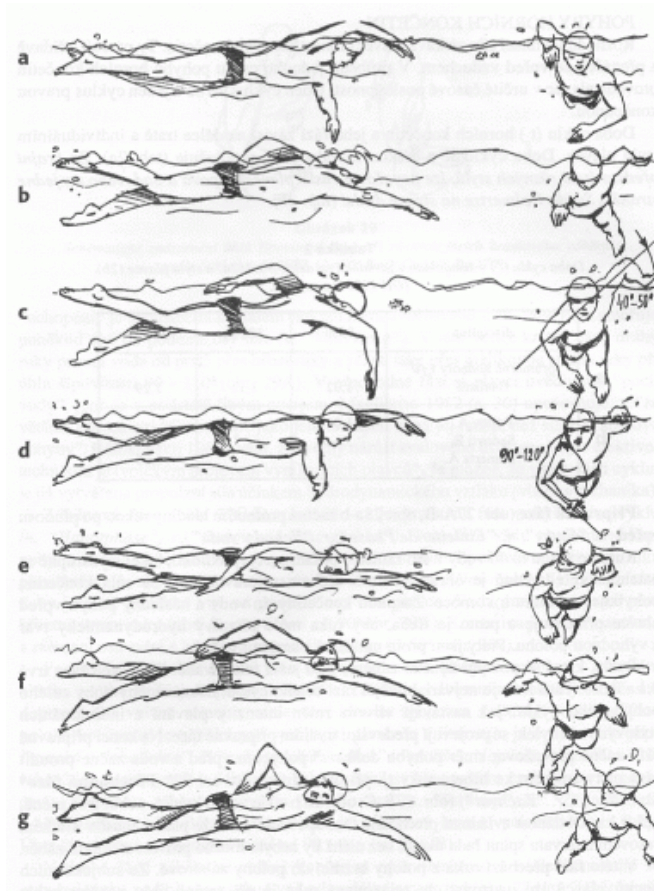
Dolní končetiny se pohybují střídavým vlnivým kmitáním, přičemž špičky chodidel jsou natažené a směřují k sobě. Kolenní kloub se pohybu neúčastní, pohyb vychází z kyčelního kloubu. Pohyby dolních končetin nejsou při kraulu důležité pro rychlost, zastávají hlavně funkci stabilizační a vyrovnávací (Čechovská, Miler 2008, Motyčka 2001).

Pohyby horních končetin

Pohyby horních končetin jsou u kraulu hlavní hnací silou. Paže se pravidelně zrcadlově střídají. K přenosu paží dochází ve vzduchu, kdy jsou uvolněné a pokrčené. Do vody se paže zanořuje uvolněná, vpředu před hlavou. Hladinu protíná postupně nejprve ruka, potom předloktí, loket a nakonec rameno. Ramena se v této fázi vytácejí a usnadňují tak plavci nádech. Když je paže natažená, začíná fáze vlastního záběru. Stejně jako u prsou má ruka miskovitý tvar a snaží se zapřít o vodu. Paže se krčí v loketním kloubu a dlaň zabírá směrem vzad. Loket se setrvačností znovu natahuje a záběr končí, když dojde k natažení paže u souhlasného stehna. Paže se potom dostává znovu na hladinu do počáteční polohy (Čechovská, Miler 2008, Hofer 2011).

Technika dýchání

Zatímco nádechy jsou rychlé a intenzivní a uskutečňují se pouze ústy, výdechy jsou pomalé, postupné a probíhají jak ústy, tak i nosem. K nádechu dochází v krátké mezizáběrové přestávce, vždy na straně, kde byl záběr dokončen, po otočení hlavy k rameni. Rytmus dýchání je individuální – buď na jednu, nebo střídavě na obě strany (Swettenham, Atkinson 2006).



Obrázek 6 Technika plaveckého stylu kraul (dostupné z <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>)

2.5.3 Plavecký styl znak a jeho technika

Čechovská a Miler (2008) tvrdí, že plavecký způsob znak je odvozen z kraulu. Na rozdíl od toho se však plave na zádech a plavec si tak dýchání řídí sám. U obou stylů vytvářejí hlavní hnací sílu paže, avšak dolní končetiny se na výsledné rychlosti plavce podílejí pouze u znaku. Tento plavecký styl je prováděn v několika modifikacích především pro záchranné nebo zdravotní plavání. Rozlišujeme základní znak, záchranný znak a znak soupaž

Poloha těla

Plavec je při plavání ve vodě na zádech ve vodorovné poloze, s hlavou mírně přitaženou k hrudníku, rameny u hladiny a podsazenou pánví. Jelikož se plavec snaží maximálně prodloužit fázi záběru, dochází ke značným výkyvům těla kolem podélné osy (Čechovská, Miler 2008, Hofer 2011).

Pohyby dolních končetin

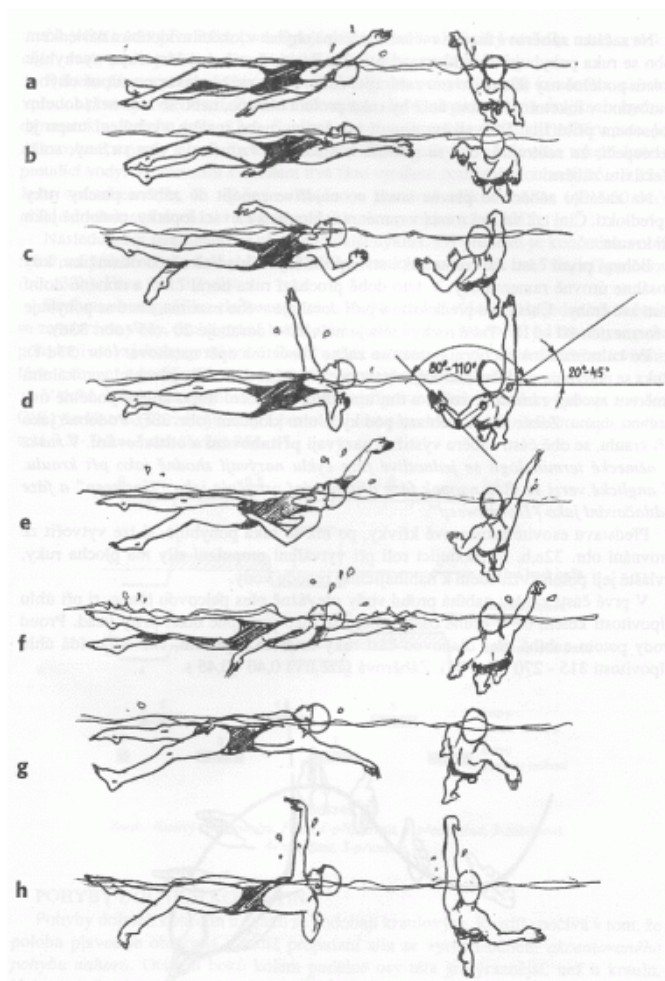
Pohyby dolních končetin jsou více či méně stejné jako u kraulu. Dolní končetiny jsou natažené, s koleny u sebe a špičkami vtočenými k sobě. Kolena se při tomto pohybu nekrčí a nedostávají nad hladinu. Záběry nahoru jsou z hlediska hnací síly významnější (Čechovská, Miler 2008, Hofer 2011).

Pohyby horních končetin

Stejně jako u kraulu se horní končetiny pravidelně střídají v záběru a fázi přenosu, paže se nepotkávají. Záběr začíná v okamžiku, kdy natažená paže protne vodu malíkovou stranou v šíři ramen. Záběr je veden dlaní podél těla pod hladinou, kde se paže postupně ohýbá v loketním kloubu. V druhé části záběru se paže opět napíná a dlaň směřuje ke dnu. Záběr je dokončen, když se ruka nachází na úrovni stehna. Následuje fáze přenosu, kdy se natažená paže opět malíkovou stranou vynořuje z vody a při které je záběrové svalstvo maximálně uvolněno a odpočívá (Čechovská, Miler 2008).

Technika dýchání

Jelikož se obličej u znaku nachází po celý čas nad hladinou, není nutné dýchací techniku nijak zvlášť nacvičovat. Je však dobré dýchání zkoordinovat se záběry horních končetin, aby nedocházelo k nadměrnému zadržování dechu, nebo nedostatečnému výdechu. Nádech provádíme před a po ukončení záběru, když jsou obě paže ve vodě. Vydechujeme ústy i nosem, čímž zabraňujeme vtékání vody do nosu, při záběru jedné z paží (Čechovská, Miler 2008, Motyčka 2001).



Obrázek 7 Technika plaveckého stylu znak (dostupné z <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava-znak.html>)

2.6 Technika plaveckých startů

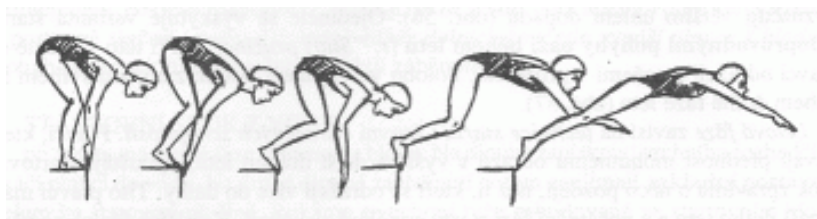
Plavání jako sportovní disciplína začíná vždy skokem do vody. Je dokázáno, že starty výrazně ovlivňují plavecký výkon, zejména na kratších tratích. V plaveckých disciplínách prsa a kraul se startuje z bloku, při znaku z vody. Rozhodčí vydá povel ke startu („Na bloky“ – „Na místa“ – „Vpřed!“), po kterém následuje dynamický odraz plavce pod takovým úhlem, aby se do vody zanořil s co nejmenším možným odporem. Teprve po vynoření začínají plavci plavat dle daných pravidel (Giehl, Hahn 2000, Swettenham, Atkinson 2006).

2.6.1 Startovní skok z bloku

Skok z bloku má tři fáze – první je zaujetí základního postavení, druhá odraz a let vzduchem a třetí dopad do vody, pohyb setrvačností a nasazení prvních záběrových pohybů. Základní postoj může být polovysoký či nízký, záleží pouze na plavci, jakou variantu zvolí. V obou variantách plavec po zaznění povelu vyleze na blok, zpravidla zaklesne prsty alespoň jedné nohy za přední okraj bloku a předkloní se. V této poloze vyčkává na další pokyn rozhodčího (Hofer 2011).

Pokorná (2005) popisuje, jak takový plavecký start probíhá. Na povel rozhodčího „Na místa“ se plavci koncentrují a vydechnou. Po zaznění startovního povelu (výstřel, hvizd, klakson) provádí plavec mohutný odraz. V tomto momentě je hlava vzpřímená, při letu se však sklání mezi paže. Dráha letu by měla být dostatečně dlouhá a vysoká. Plavec se plynule zanořuje do vody v místě, kde jeho ruce protnou hladinu. Po zanoření rychlost plavce získaná odrazem prudce klesá.

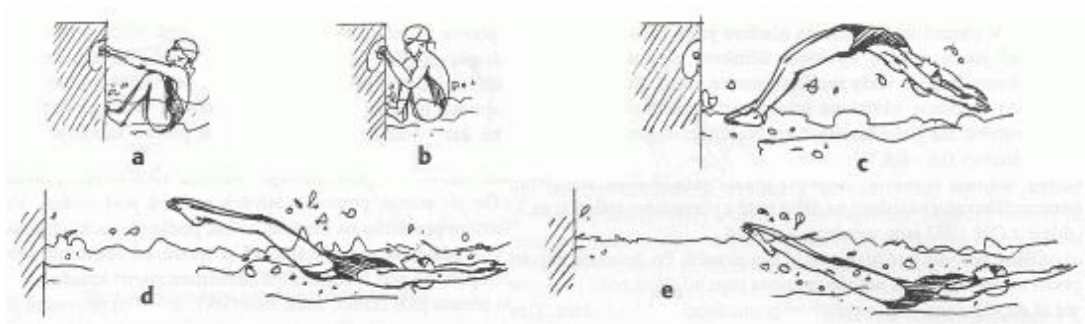
Pod hladinou se tělo mírně prohýbá. U kraulu začíná plavec kopat nohami, první záběr paží však musí být proveden nad vodou. U prsou má plavec povoleno uskutečnit jeden a půl celého záběru pažemi pod vodou, kop nohami potom musí být proveden až při vynořování. U kraulu se plavec zanořuje méně než u prsou (Hofer 2011).



Obrázek 8 Startovní skok z bloku (dostupné z <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava-starty.html>)

2.6.2 Startovní skok z vody

Start z vody má stejné fáze jako start z bloku. Plavec skáče do vody a na povel zaujímá startovní pozici čelem ke startovní plošině. Rukama je zavěšen na tyči, která je zabudována ve startovním bloku a chodidla opře o stěnu bazénu tak, aby prsty zůstaly pod vodou. Na druhý povel se přitahuje k startovací tyči, vydechuje a koncentruje se. Po zaznění startovního povelu se plavec pouští tyče a velmi dynamicky švihá pažemi do vzpažení. Plavec se v tomto okamžiku prohýbá v zádech a zaklání hlavu. Let probíhá v oblouku poměrně vysoko nad hladinou a vodu protnou nejprve ruce, potom hlava a až poté trup. Pod vodou je plavci dovoleno kopat nebo vlnit nohama, při prvním záběru paží se vynořuje (Hofer 2011, Swettenham, Atkinson, 2006).



Obrázek 9 Startovní skok z vody (dostupné z <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava-starty.html>)

2.7 Plavecké obrátky

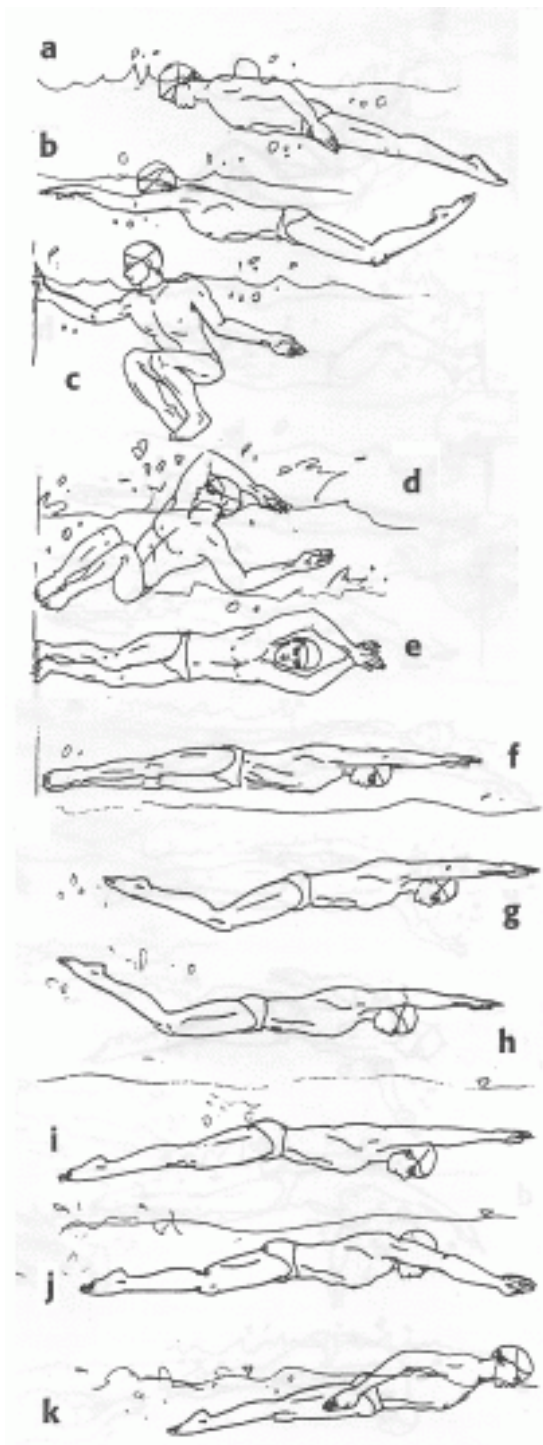
Plavecké obrátky, stejně jako startovní skoky, výrazně ovlivňují plavecký výkon. Na rozdíl od skoků se ale jejich význam zvyšuje spolu s délkou tratě. Plavecká obrátka má čtyři fáze:

- Naplávání a dohmat,
- vlastní otočení,
- odraz, pohyb setrvačností,
- nasazení prvních záběrových pohybů.

Obrátka se svým provedením liší u všech plaveckých způsobů, musí však v každém případě respektovat platná závodní pravidla (Giehrl, Hahn 2000).

U kraulu a znaku rozlišujeme jednoduchou a kotoulovou obrátku. Kotoulová obrátka je svým charakterem pro děti a začátečníky velmi náročná. Soustředíme se proto pouze na jednoduchou obrátku a to ještě pouze tehdy, kdy už děti dokážou plavat zadaným plaveckým způsobem bez větších problémů (Giehrl, Hahn 2000).

Jednoduchá obrátka probíhá tak, že plavec dohmatává rukama na stěnu (při znaku se plavec nejprve přetočí ze znakové polohy na břicho), nepřitahuje se, jeho paže se pouze povolují v loketních kloubech. Odrazem rukama od stěny bazénu pomáhá k obratu trupu o 180 stupňů. Obě ruce směřují nad hlavu a při odrazu jsou trčeny vpřed. Po odrazu plavec navazuje s vlastním plaváním. Začátek záběru je shodný s technikou popsanou u startů (Swettenham, Atkinson, 2006).



Obrázek 10 Technika plavecké obrátky (dostupné z <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava-prsa.html>)

2.8 Význam a druhy plaveckých pomůcek

Využívání plaveckých pomůcek je ve sportovním tréninku velmi důležité. Jejich účelné využití ve vhodné etapě výuky pomáhá dětem zbavovat se některých psychických zábran, jako je například strach z utopení. Především pak ale jejich vztlak umožňuje výuku nových dovedností, prvkové plavání, korekci špatných návyků nebo zařazení celé řady koordinačních cvičení.

Přestože je využívání plaveckých pomůcek při výuce velmi žádoucí, u začátečníků je tomu naopak. Je potřeba, aby dítě při seznamování se s vodou pocítilo vztlak a odpor vody na vlastní kůži. Dokáže si potom experimentováním samo zjistit, jak se vhodně položit na vodu a jaké pohyby dělat, aby se pohybovalo v požadovaném směru. Teprve když je dítě s vodou dobře seznámeno a samo se udrží na hladině, nastává čas k uplatnění plaveckých pomůcek (Čechovská, Miler 2008).

Mezi nejčastěji využívané pomůcky patří ježci, destičky, rukávky, piškoty, nákrčníky, nebo hranoly. Dítě se ve vodě cítí s pomůckami bezpečněji, neboť se díky nim zvyšuje poloha těla a snižuje se tak možnost kontaktu obličeje s vodou. Použití a míru nadlehčení určuje sám trenér podle odvahy a schopnosti žáka reagovat na situace ve vodním prostředí (Bank 1991).

Při nácviku souhry horních a dolních končetin u dětí často dochází k porušení splývavé polohy a poklesu dolních končetin ke dnu. Pohyby se v tuto chvíli stávají chaotickými, jejich účinnost klesá a psychická bariéra navíc ztěžuje reprodukování pohybu. Použitím nadlehčovacích pomůcek se zajistí stabilní poloha a dítě se potom může plně soustředit na učení se pohybů a nemá strach z utonutí. Na nácvik s nadlehčením si však žák nesmí zvyknout, neboť plavecké pomůcky nám slouží pouze jako dopomoc při učení (Čechovská 2007, Hoch 1980).



Obrázek 11 Nadlehčovací hranol (dostupné z <http://www.plavecke-pomucky.cz/nadlehcovaci-hranol-oranzovy-733.html>).



Obrázek 12 Plavecká deska (dostupné z <http://a-toys.cz/cz-detail-572346-plavecka-deska-ryba-oranzova.html>)



Obrázek 13 Ježek (dostupné z <http://www.delfinek.cz/kurzy/plavecke-pomucky>)



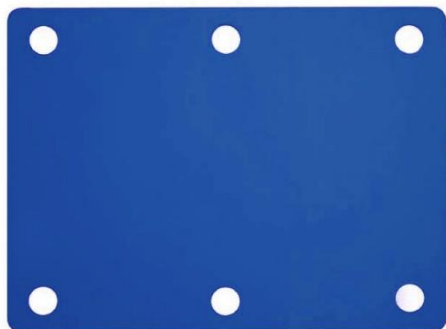
Obrázek 14 Plavecké destičky (dostupné z <http://www.delfinek.cz/kurzy/plavecke-pomucky>)



Obrázek 15 Plavecká deska Žabák (dostupné z <http://www.plavecke-pomucky.cz/vyuka-plavani/vyuka-plavani/plavecke-pontony>)



Obrázek 16 Nadlehčovací kroužky (dostupné z <http://www.juniorsportshop.cz/plavani-potapeni/plavecke-pomucky>)



Obrázek 17 Plavecký ponton (dostupné z <http://www.plavecke-pomucky.cz/vyuka-plavani/vyuka-plavani/plavecke-pontony>)



Obrázek 18 Plavecký piškot (dostupné z <http://www.repasport.cz/kategorie/145-plavecke-pomucky>)

3 DIDAKTICKÉ METODY

Metody výuky plavání probíhají dle platných pravidel. To znamená, že názorná ukázka je dětem předvedena nejprve na souši. Následovat by měla i ukázka ve vodě, lze však využít i obrázku, videa, nebo ukázku šikovnějšího plavce. Je důležité děti nejprve seznámit s vodou pomocí různých her a až poté začínat s nácvikem jednotlivých složitějších úkonů, jako je dýchání do vody, potápění, splývání a skákání. Pokud děti zvládají tyto základní úkony, je možné začít s výukou jednotlivých plaveckých stylů. Je velmi vhodné připravovat si jednotlivé výukové hodiny předem. Právě tato příprava zajišťuje systematickou a adekvátní výuku.

3.1 Seznamování s vodou

V začátcích, při seznamování s vodou, neurčujeme cíle hodiny. V této fázi jde pouze o to, aby děti získaly bližší a trvalejší vztah k vodě. Musí si zvyknout na nové prostředí, tolik odlišné od toho, na které byly až dosud zvyklé. Podmínkou pro úspěšný nácvik plavání je pocit bezpečí, proto musíme dbát na to, aby měly děti pocit, že se na nás mohou spolehnout a kdykoliv se dostat zpět na břeh.

Seznamování s vodou probíhá v mělkém bazénu. Začínáme jednoduchými prvky formou her a zábavných činností. Po prvotním seznámení se věnujeme pohybu ve vodě, která dětem sahá maximálně po kolena. Volíme jednoduché cviky, jako je chůze, poskoky a poklusávání (obrázek č. 22), aby si děti uvědomovaly odpor vody (Čechovská 2007).

Hry:

- Čáp – Chůze s dlouhými kroky, ruce v předpažení, dlaně o sebe tleskají.
- Žába – Poskoky v podřepu.
- Pejsek – Lezení ve vzporu klečmo.
- Krokodýl – Pohyb ve vzporu, nohy děti táhnou za sebou (obrázek č. 19).



Obrázek 19 Krokodýl (zdroj: vlastní)



Obrázek 20 Podlézání obruče (zdroj: vlastní)



Obrázek 21 Využití plaveckého pontonu (zdroj: vlastní)



Obrázek 22 Běh ve vodě (zdroj: vlastní)



Obrázek 23 Koníci (zdroj: vlastní)

U dětí v tomto věku už není nutné věnovat seznamování s vodou tolik času, jako u mladších dětí. Se vstupem do vody totiž nebude mít většina dětí problém – jsou už dostatečně staré a vyspělé, aby chápaly odpor vody a rozuměly samotnému pohybu ve vodě.

3.1.1 Hry a dovednosti ve vodním prostředí

Hry jsou u dětí velmi důležitou součástí plaveckého výcviku. Je to nejpřirozenější a nejúčinnější forma učení. Děti motivuje a podvědomě stimuluje k lepším výkonům. Zlepšuje komunikaci mezi dětmi, které se učí pracovat společně, a výrazně ovlivňuje rozvoj osobnosti.

Existuje mnoho typů her – kolektivní, pro jednotlivce, s pomůckami, bez pomůcek, v mělké i hluboké vodě (Giehl, Hahn 2000). Rozlišujeme 4 typy her – hry pro seznámení s vodou (Čáp, Žába, Krokodýl, ...), hry pro dýchání (Pumpy,

Delfíní skoky, Siréna), hry pro splývání (Hříbek, Hvězdice, ...) a hry pro orientaci ve vodě (Na vodníka, Lovci pokladů, ...).

Kolektivní hry:

- Jak se jmenuješ?
 - Čas na přípravu: 0 minut
 - Počet dětí: 5 a více
 - Délka hry: 5 – 10 minut

Hráči stojí v kruhu. Hru zahájí vedoucí, který se představí. Vybere si jednoho hráče, ke kterému připlave a ptá se: „Pověz mi, pověz mi, jak se jmenuješ?“ Hráč se představí a učitel se zařadí na jeho místo. Představený hráč plave k dalšímu a opět se ho ptá. Hra pokračuje do té doby, než se všechny děti navzájem představí.

- Rybičky
 - Čas na přípravu: 0 minut
 - Počet dětí: 5 a více
 - Délka hry: 5 – 10 minut

Všichni hráči se postaví ve vodě dokola a chytanou se za ruce. Voda by měla sahat nejvýše kousek nad pas. Jeden z hráčů se položí na záda a nohy vystrčí před sebe, směrem do kruhu. Jeho úkolem je „vplout do branky“, neboli proplout nad spojenýma rukama dvou hráčů naproti němu. V tomto úkolu mu pomáhají hráči stojící vedle něj, držící ho za ruce a tlačící po vodní hladině směrem vpřed. Tato hra je mezi dětmi velmi oblíbená.

U této hry by měl cvičitel dát pozor na to, aby slabší jedinci byli obklopeni těmi silnějšími. Nebudou tak mít problém s dopomocí.

- Trajekty
 - Čas na přípravu: 2 minuty
 - Počet dětí: libovolný
 - Délka hry: 5 – 15 minut

Každé dítě dostane jednu desku, kterou drží v natažených rukou a na které má za úkol převážet dané předměty na druhou stranu bazénu (puky, míčky, apod.). Při seznamování s vodou děti chodí nebo poskakují po dně bazénu, u pokročilejších dětí se dá tato hra využít i k nácviku nohou – děti plavou a zároveň převážejí předměty.

- Hra na ZOO

- Čas na přípravu: 0 minut
- Počet dětí: libovolný
- Délka hry: 5 – 15 minut

Cvičitel předvádí různá zvířata a děti ho musejí napodobovat. Vydávají u toho i zvířecí zvuky.

Čáp – chůze po dně, dlouhé kroky, paže natažené před tělem si tleskají.

Krokodýl – lezení po mělčině ve vzporu ležmo na břiše.

Slon – jedna ruka drží nos, druhá je protažená otvorem, který vznikl. Plácá se chobotem do hladiny.

- Plavčík káže

- Čas na přípravu: 0 minut
- Počet dětí: libovolný
- Délka hry: 5 – 15 minut

Plavčík (cvičitel) dává pokyny – dotknout se dna, posadit se, potopit hlavu, udělat stoj na rukou, apod. Děti musí plavčíka poslouchat. Kdo se splete a udělá chybu, toho mohou ostatní děti postříkat vodou.

- Na honěnou

- Čas na přípravu: 0 minut
- Počet dětí: 4 a více
- Délka hry: 5 – 15 minut

Klasická hra na babu, kterou známe, pouze s tou obměnou, že děti běhají ve vodě (mohou také plavat, pokud je bazén hluboký). Jako babu si předávají například barevný nafukovací rukávek.

- Horká brambora
 - Čas na přípravu: 0 minut
 - Počet dětí: 4 a více
 - Délka hry: 5 – 10 minut

Hráči se postaví do kruhu, každý s jedním míčkem, který si přehazují jako horkou bramboru, co nejrychleji z jedné ruky do druhé. Když mají bramboru dostatečně prozkoumanou, začnou si ji přehazovat s ostatními hráči, přitom se představí svým jménem. Úkolem hráčů je dobře si zapamatovat hráče z obou stran, tedy od koho vajíčko přijímá i hráči, kterému jej posílá. Jakmile se hráči znají, přidáme další vajíčka. Hra se stává rychlejší a obtížnější.

3.1.2 Dýchání

U nácviku dýchání je důležité si uvědomit, že plavání je vytrvalostní sport a technika dýchání je tak mnohem náročnější, než při sportech na suchu. Je proto potřeba věnovat tomuto nácviku dostatečné množství času.

Nácvik dýchání provádíme nejdříve bez potápění hlavy. Děti si nejprve foukají do dlaní, ve kterých drží hrstku vody. Dále pak pokračují foukáním do hladiny. Zde nám k nácviku může pomoci například pingpongový míček, které děti ženou svým dechem před sebou po hladině. Pokud děti zvládají tato cvičení, přejdeme k nácviku hlubokého nádechu a hlubokého výdechu do vody. Vydechování pod vodou může být pro některé děti nepřírodní a budou se proto snažit dech zadržovat. Na to musíme dávat pozor, jelikož s takto špatně naučnou technikou by děti později měly s plaváním problémy. Zpočátku nepotápí celé hlavy, mohou se držet za kraj bazénu. Poté pomalu přecházíme k úplnému ponoru hlavy. Také s touto fází mohou mít některé děti problémy, je potřeba ji proto neuspěchat a být trpěliví (Čechovská 2007, Hoch 1980).

Po potopení hlavy mají děti tendenci si otírat oči, což je neblahý návyk pro vlastní plavání. Snažíme se proto odpoutat jejich pozornost například tím, že děti musí po vynoření nad hladinu zatleskat (Hoch 1980).

Pokud máme pouze jedno nebo dvě děti z celého družstva, které si nechtějí potopit celou hlavu, pokračujeme i přesto s nácvikem dalších dovedností. Tyto děti si postupem času potápění sami osvojí.

Hry:

- Pumpy – Děti stojí ve dvojicích naproti sobě a drží se vzájemně za ruce. Střídavě se potápějí a vydechují do vody.
- Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou – Odrazem ode dna šikmo vzhůru žák vzpaží, předkloní se a zajede pod hladinu, kde vydechuje. Tam se prohýbá, zaklání hlavu a opět se odráží ode dna (obrázek č. 24 a 25).
- Siréna – Žáci napodobují zvuk sirény při vydechování do hladiny (Čechovská 2007).



Obrázek 24 Delfíní skok z obruče (zdroj: vlastní)



Obrázek 25 Delfíní skoky s hranolem (zdroj: vlastní)

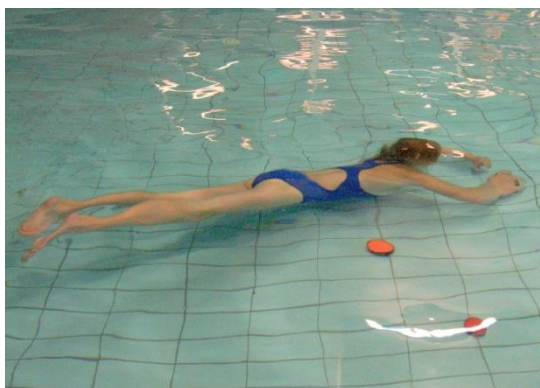
3.1.3 Potápění

Jak popisuje Čechovská (2007), potápění je další důležitou schopností pro nácvik plaveckých stylů. Při jeho nácviku dbáme na to, aby děti měly otevřené oči. To bude později velmi důležité jak při hrách, tak pro orientaci při vlastním plavání. Děti se nejprve učí v mělkém bazénu s pomocí tyče, kterou drží trenér či cvičitel. Děti po této tyči ručkují ke dnu a pak zase zpět k hladině. Po zvládnutí tohoto kroku už se děti potápějí samy, pouze s dohledem. Nácvik v hlubokém

bazénu pak probíhá obdobně – děti mohou místo tyče použít k ručkování schůdky u kraje bazénu. U potápění se snažíme vyvarovat několika zlovyků, jako je otírání si očí po vynoření. Pokud mají děti tendenci držet si při potápění nos, musíme se s nácvikem vrátit k hlubokému dýchání. Zde si dítě musí znovu uvědomit, že při správně provedeném výdechu se jim voda do nosu nedostane. Mezi cvičení pro potápění patří i různé přetáčení ve vodě, kotouly, stojky a jiné.

Hry:

- Lovci pokladů – Děti loví různé předměty (nejčastěji puky) ze dna bazénu.
- Na vodníka – Dítě se potopí a pohrozí ostatním nad hladinou prstem.



Obrázek 26 Lovení pokladů (puků) (zdroj: vlastní)



Obrázek 27 Hra na vodníka (zdroj: vlastní)

3.1.4 Skákání

Skoky do vody jsou pro děti jednou z nejoblíbenějších činností a toho je třeba při seznamování se s vodou využít (Čechovská 2007).

Skoky začínáme nacvičovat už v mělké vodě, kde se děti odrážejí ode dna. Veškerý nácvik je motivován hrou, jako například „Spadla lžička do kašička“ nebo „Kolo, kolo mlýnský“ atd. Následuje nácvik skoků s dopomocí trenéra (obrázky č. 29 – 32). Děti skáčou nejprve ze dřepu z nízkého okraje bazénu. Postupně se výška zvyšuje – děti skáčou ze stoje a nakonec z vyvýšeného bloku. Trenér ve všech případech dětem dopomáhá tak, že stojí před nimi ve vodě a při skoku drží děti nejprve za obě ruce, poté jen za jednu a nakonec pouze za prsty (Giehrl, Hahn 2000, Hoch 1980).



Obrázek 28 Hromadný skok (zdroj: vlastní)

Pokud se děti nebojí a zvládají dostatečně dobře skoky do vody s dopomocí, přejdeme na nácvik skoků bez dopomoci. Tento nácvik můžeme zpestřit zadáváním úkolů a stylů, např. skoky s pomůckami, skoky do dálky, kufr, hřebík, apod. (Hoch 1980).



Obrázek 29 Běh po pontonech (zdroj: vlastní)



Obrázek 30 Skok do vody z pontonů (zdroj: vlastní)



Obrázek 31 Pád do vody z pontonu (zdroj: vlastní)



Obrázek 32 Pád do vody z pontonu 2 (zdroj: vlastní)

3.1.5 Splývání

Rovnováha, dovednost zaujmout a udržet plaveckou polohu a zvládnutí splývání jsou stejně jako předchozí cvičení naprosto nezbytnými předpoklady pro úspěšné zvládnutí pozdější techniky plavání. Při splývání nevykonává tělo žádný pohyb. Je třeba od počátku usilovat o splývavé polohy na prsou i na zádech, byť druhá poloha bývá některými začátečníky houževnatě odmítána v souvislosti se zalitím uší vodou a nezvyklou orientací v poloze na zádech. Nadlehčení prostřednictvím pomůcek není vhodné, naopak přiměřená dopomoc trenéra napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě. Míru dopomoci je třeba v průběhu nácviku snižovat. Nácvik provádíme nejprve na souši a až poté se přesouváme do vody. Jelikož je splývání v poloze na břiše pro děti jednodušší, věnujeme se mu jako první. Po jeho zvládnutí začínáme nacvičovat splývání na zádech (Giehrl, Hahn 2000).

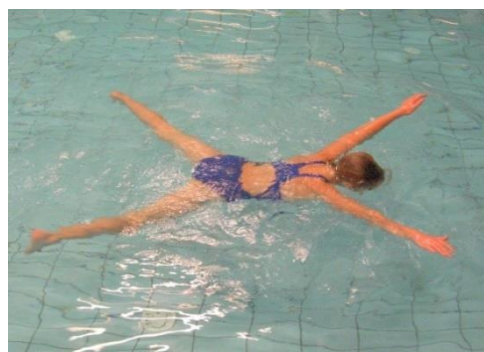
Pro nácvik jednotlivých plaveckých stylů je nutné, aby dítě dovedlo splývat. Je proto lepší věnovat této části nácviku více času.

Hry:

- Hříbek – Dítě leží natažené na břiše na vodní hladině, poté se schoulí do klubíčka a vrací se opět do natažené polohy.
- Hvězdice – Poloha na zádech nebo na břiše. Dítě leží volně s roztaženými nohama i rukama na vodní hladině (obrázky č. 33 a 34).
- Kdo „dosplývá“ nejdál – soutěž (obrázek č. 37)



Obrázek 33 Hvězdice na zádech (zdroj: vlastní)



Obrázek 34 Hvězdice na břiše (zdroj: vlastní)



Obrázek 35 Splývání s deskou (zdroj: vlastní)



Obrázek 36 Splývání skrz obruč (zdroj: vlastní)



Obrázek 37 Hromadné splývání s hranoly (zdroj: vlastní)

3.2 Plavecký styl prsa

Veškerý nácvik, kromě počátečních ukázek pohybů na souši, provádíme ve vodě. Nácvik je tak účinnější a děti si zvykají na toto prostředí a jeho vlivy. Ze začátku poskytujeme dětem plavecké pomůcky, které jim napomáhají ve správně technicky provedeném pohybu.

3.2.1 Nácvik pohybu dolních končetin

Prvotnímu nácviku dolních končetin by měla předcházet názorná ukázka cvičitele, zatímco děti sedí na zemi na destičkách a snaží se pohyb napodobit. Je vhodné zastavit se u každého žáka a vést jeho dolní končetiny vlastníma rukama. Klademe důraz na polohu kolen, na vytáčení nártů a na směr pohybu. Nácvik na souši lze provádět i v pozici, kdy dítě leží na vyvýšeném bloku na břicho. Cvičitel pomáhá dítěti s pohybem, krčí jeho dolní končetiny až k hýždím a poté do stran a zpět do natažení. Pohyb v této pozici je tak shodný jako pohyb ve vodě a dítě si díky tomu neplete směr (Čechovská 2007, Hoch 1980).



Obrázek 38 Nácvik prsových dolních končetin na souši (zdroj: vlastní)



Obrázek 39 Nácvik prsových dolních končetin na souši 2 (zdroj: vlastní)

Prvotní nácvik už provádějí děti ve vodě. Drží se kraje bazénu, dolní končetiny mají natažené za sebe a opakují nacvičený pohyb (obrázek č. 40).



Obrázek 40 Nácvik prsových dolních končetin u kraje bazénu (zdroj: vlastní)

Po prvotním nácviku ve vodě následuje nácvik s destičkou bez výdechu do vody (obrázek č. 41). Děti dostanou destičku, kterou drží nataženýma rukama v její přední části. Pokud se dětem potápí zadeček pod vodu, připneme jim pomocného ježka. Takto děti provádějí pohyby dolních končetin, jež se doposud naučily (Čechovská 2007, Hoch 1980).



Obrázek 41 Nácvik prsových dolních končetin s deskou (zdroj: vlastní)

Později přejdeme k nácviku s destičkou s výdechem do vody. Cvičení probíhá obdobně jen s tím rozdílem, že děti drží destičku za spodní část a po odkopnutí vydechují do vody (obrázek č. 42). Nejprve mohou jen foukat bublinky, později by však měly potápět celou hlavu (Dersch 2015).



Obrázek 42 Nácvik prsových dolních končetin s deskou 2 (zdroj: vlastní)

3.2.2 Nácvik pohybu horních končetin

Při prvotním nácviku horních končetin musí být děti schopny dosáhnout nohama na dno. Nejdříve musíme dětem ukázat, jaký tvar mají dlaně a vyzkoušíme si jejich odpor ve vodě. Poté už zahájíme samotný nácvik. Děti vedou spojené ruce od těla před sebe do natažení. Tam se rozdělují, roztahují a obloučkem se vracejí zpět k tělu. Jako pomůcku lze využít malování srdíčka nebo lístečku, aby rozpažení nebylo příliš široké. Dáváme pozor na to, aby dítě neotáčelo zápěstím (Čechovská 2007, Giehl, Hahn 2000).

Samostatný nácvik horních končetin je pro děti tohoto věku značně neefektivní, jelikož ještě nemají dostatečné množství síly a tím pádem se téměř vůbec nepohybují vpřed. Snažíme se tedy o co nejčasnější nácvik souhry horních a dolních končetin (Hoch 1980).

3.2.3 Nácviik souhry horních a dolních končetin

Pro nácviik souhry horních a dolních končetin neprovádíme žádná průpravná cvičení. Začínáme bez výdechů do vody. Nácviik je podporován pomůckami – ježkem, aby děti plavaly ve vodorovné poloze a hranolem, aby byly nadnášeny a nepotápěly se (obrázky č. 43 a 44). Díky tomu se děti mohou soustředit na správné provádění pohybů. Klademe důraz na pomalé pohyby a splývání. Zpočátku lze tolerovat chyby jako vynořený zadeček, nebo neúplnou souhru (Čechovská 2007, Giehl, Hahn 2000).



Obrázek 43 Nácviik souhry s hranolem (zdroj: vlastní)



Obrázek 44 Nácviik souhry s výdechy do vody s hranolem (zdroj: vlastní)

Po dostatečném natrénování souhry musíme do nácviiku zapojit i dýchání. To lze trénovat na souši – do pohybů paží zapojujeme pomyslné potápění hlavy s výdechem. U výdechu musíme dávat pozor na to, aby děti opravdu zcela vydechly pod vodou a nezadržovaly pouze dech (Čechovská 2007).



Obrázek 45 Nácviik souhry s ježkem (zdroj: vlastní)



Obrázek 46 Nácviik souhry (zdroj: vlastní)

3.3 Plavecký styl kraul

Stejně jako plavecký styl prsa, provádíme nácvik kraulu ve vodě, aby děti mohly vnímat její fyzikální vlastnosti. Děti už by měly bez potíží zvládat plavání v poloze na břiše, proto bude nácvik kraulu o to jednodušší (Čechovská 2007, Hoch 1980).

3.3.1 Nácvik pohybu dolních končetin

Ještě předtím než začneme s prvotním nácvikem ve vodě, je vhodné předvést dětem názornou ukázkou na souši. Děti se posadí na zem na destičky, opřou se za tělem a zkouší kopat nohama (obrázek č. 47). Obcházíme jedno dítě po druhém a s nácvikem jim dopomáháme. Snažíme se dětem ukázat, že celý pohyb vychází z kyčelních kloubů a nikoliv z kolen. Také dáváme pozor, aby děti nekrčily dolní končetiny v kolenou a neměly je v křeči (Mooney 2013).



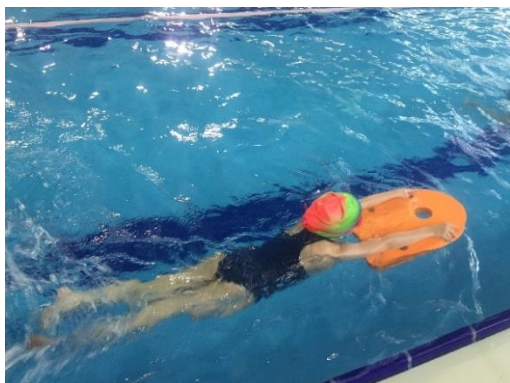
Obrázek 47 Nácvik kroulových dolních končetin na souši (zdroj: vlastní)



Obrázek 48 Nácvik kroulových dolních končetin u kraje bazénu (zdroj: vlastní)

Čechovská (2007) tvrdí, že po krátké ukázce může začít prvotní nácvik ve vodě. Stejně jako u plaveckého stylu prsa se děti drží nataženými pažemi za kraj bazénu a dolní končetiny mají natažené za sebe (obrázek č.48). V této poloze už děti mohou kroulové kopy procvičovat. Klademe důraz na propnuté špičky a napnuté celé dolní končetiny. Pokud se dětem potápí zadeček, je vhodné připnout jim kolem pasu pomocného ježka. K nácviku můžeme přidat i dýchání do vody.

Dalším krokem u nácviku kraulových dolních končetin je nácvik s destičkou – nejprve bez dýchání do vody a teprve později s. Každé dítě dostane destičku, kterou drží v horní části (obrázek č. 49). Stejně jako u prsou můžeme dětem připnout pomocného ježka, aby snadněji setrvalo ve vodorovné poloze. V této části nácviku bychom měli děti opravovat. Dáváme pozor na to, aby děti nekrčily kolena a měly propnuté špičky (Giehrl, Hahn 2000).



Obrázek 49 Nácvik kraulových dolních končetin s deskou (zdroj: vlastní)



Obrázek 50 Nácvik kraulových dolních končetin s deskou 2 (zdroj: vlastní)

Když děti zvládnou plavání s destičkou bez dýchání do vody, uchopí desku za její spodní část a zkusí kraulové dolní končetiny zároveň s výdechy do vody (obrázek č. 50). Výdech by měl být co nejdelší, aby si děti zvykaly vydržet s dechem. To bude později podstatné při nácviku horních končetin (Hoch 1980).

Podle schopností jednotlivých dětí jim můžeme destičku odebrat. Dítě pak má horní končetiny ve vzpažení a rukou si drží palec druhé ruky. Paže tak nahrazují destičku a dítě provádí stejný nácvik jako v předešlém případě s výdechy do vody. Bez pomocné desky můžeme pozorovat více chyb, které je nutno opravovat (obrázek č. 51).



Obrázek 51 Nácvik kraulových dolních končetin bez desky (zdroj: vlastní)

3.3.2 Návčik pohybu horních končetin

Návčik samotných horních končetin bez dolních je pro děti mladšího školního věku velmi těžký a neefektivní. Z tohoto důvodu používáme při výcviku i dolní končetiny – pro lepší koordinaci těla a jako hnací sílu.

Ukázku kroulových horních končetin provádíme na souši (obrázky č. 52 a 53). Děti se v předklonu snaží napodobit pohyb horních končetin cvičitele. Následuje návčik v bazénu, kde děti dosáhnou na zem a drží se okraje. Návčik můžeme doplnit příběhem: „Ruka se pouští, okýnko se otevírá, hlava se vytáčí, podíváme se z okna, nádech. Poté se ruka vrací, okýnko se zavírá, výdech.“



Obrázek 52 Návčik kroulových horních končetin na souši (zdroj: vlastní)



Obrázek 53 Návčik kroulových horních končetin na souši 2 (zdroj: vlastní)

Návčik s destičkou probíhá nejprve tak, že děti drží desku v její spodní části, chodí po dně bazénu a zkouší nacvičovat horní končetiny přesně tak, jako to dělaly u kraje bazénu. Paže mají napnuté, hlava je ponořena ve vodě a za pomoci příběhu trénují nádechy do stran. Nejprve opakovaně na jednu stranu, poté na druhou. Je důležité, aby děti zvládaly dobře techniku nádechů alespoň na jednu stranu. Poté můžeme přejít k vlastnímu plavání (Giehrl, Hahn 2000, Hoch 1980)

Návčik horních končetin se dá trénovat i při plavání. Děti si v tomto případě ponechají destičky a zatím co kopou kroulovými kopy a vydechují do vody, snaží se do tohoto pohybu zapojit i kroulové paže. To provádějí tak, že pokaždé, když

se potřebují nadechnout, provedou nádech na jakoukoliv stranu a rukou se vrací zpět na destičku. Co nejdéle pak setrvávají ve splývavé poloze (obrázky č. 54 a 55). Toto cvičení je nutné provádět pomalu, aby si děti uvědomovaly své pohyby (Giehl, Hahn 2000, Hoch 1980).



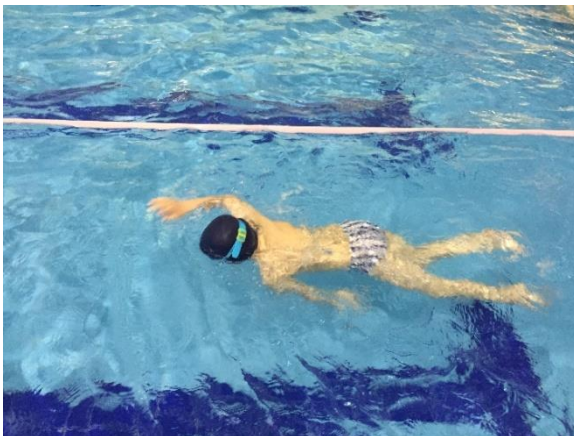
Obrázek 54 Návík kraulových horních končetin s deskou (zdroj: vlastní)



Obrázek 55 Návík kraulových horních končetin 2 (zdroj: vlastní)

3.3.3 Návík souhry horních a dolních končetin

Jelikož je rytmus horních a dolních končetin u kraulu zcela rozdílný, je potřeba ho co nejpřesněji zkoordinovat. Souhru jsme nastínili už při náviku horních končetin při plavání s destičkou. Toto cvičení je vhodné pro trénování jak pouze horních končetin, tak i souhry. Ač je velmi účinné, je potřeba postupem času zkusit plavat bez desek (obrázek č. 56). Toto je pro děti velmi náročný zlom, a proto je stále ještě můžeme podpořit ježkem. Dbáme na správné držení těla, propnuté špičky a uvolněnost (Čechovská 2007).



Obrázek 56 Návík souhry bez pomůcek (zdroj: vlastní)

3.4 Plavecký styl znak

Nácvik plaveckého stylu znak je odlišný od prsou a kraulu, jelikož se děti poprvé objevují v poloze na zádech. Většina z nich bude mít ze začátku problém udržet břicho a zadeček u hladiny, proto musíme využívat plavecké pomůcky. Nácvik znakových nohou je značně ulehčen zvládnutím nohou kraulových.

3.4.1 Nácvik pohybu dolních končetin

Po ukázce znakových dolních končetin na souši provádíme prvotní nácvik na kraji bazénu. Děti se posadí na kraj tak, aby měly dolní končetiny ve vodě do půlky stehen a mohly při kopání cítit odpor vody (obrázek č. 57). V této poloze provádějí střídavé kopy nohama, které jsou natažené a propnuté do špiček. Kolena by se z vody měla nořit jen minimálně.



Obrázek 57 Nácvik znakových dolních končetin na kraji bazénu (zdroj: vlastní)

Po prvotním nácviku přejdeme k nácviku s deskou. Pro nadlehčení boků můžeme u dětí, které to potřebují, použít nadlehčujícího ježka. Veškeré nácviky provádí děti v poloze na zádech a kopají dolními končetinami. Dolní končetiny jsou natažené, uvolněné a pohyb vychází z kyčlí (Čechovská 2007, Giehl, Hahn 2000).

Desku mohou mít děti ve třech různých polohách:

- Na břicho – desku děti drží oběma rukama ze stran na břicho. Tento nácvik je nejjednodušší, jelikož deska pomáhá děti nadlehčovat (obrázek č. 58).

- Pod hlavou – děti drží desku pod hlavou jako polštář (obrázek č. 59).
- Ve vzpažení – děti drží desku nataženými horními končetinami ve vzpažení. Takto je tělo konečně plně natažené (obrázek č. 60).



Obrázek 58 Návčik znakových dolních končetin s deskou na břiše (zdroj: vlastní)



Obrázek 59 Návčik znakových dolních končetin s deskou pod hlavou (zdroj: vlastní)



Obrázek 60 Návčik znakových dolních končetin s deskou ve vzpažení (zdroj: vlastní)

Po zvládnutí těchto cvičení můžeme přejít k návčiku bez destiček. Tento návčik probíhá podle stejných pravidel. Jedinou pomůcku, kterou zde potřebujeme, je ježek.

Horní končetiny mají děti:

- V připázení – horní končetiny jsou podél těla (obrázek č. 61).
- Za hlavou – paže jsou spojené za hlavou a podkládají tak hlavu dítěte.
- Ve vzpažení – ruce se drží navzájem ve vzpažení. Lokty jsou přitisknuté k hlavě (obrázek č. 63).



Obrázek 61 Návik znakových dolních končetin s rukama s připažení (zdroj: vlastní)



Obrázek 62 Návik znakových dolních končetin s rukama za hlavou (zdroj: vlastní)



Obrázek 63 Návik znakových dolních končetin s rukama ve vzpažení (zdroj: vlastní)

3.4.2 Návik pohybu horních končetin

Stejně jako u předchozích stylů, návik samotných horních končetin je bez hnací síly dolních končetin neefektivní a pro děti velmi náročný. Techniku horních končetin proto nacvičujeme zároveň s dopomocí kopů dolních končetin. Dáváme pozor na polohu hlavy, brady a pánve (Čechovská 2007).

Práci horních končetin si nejprve ukážeme na souši (obrázek č. 64). Klademe důraz na zanořování rukou do vody malíkovou stranou a vytahování se při záběru z ramen. Děti mají také tendenci vést horní končetiny daleko od hlavy, což je špatně. Musí být vedeny vzad těsně kolem uší.



Obrázek 64 Nácvič znakových horních končetin na souši (zdroj: vlastní)

I při nácvič horních končetin je deska velmi důležitou pomůckou. Zatímco jedna paže koná záběr, druhá přidržuje desku. Horní končetiny se tak pravidelně střídají.

- Deska na stehnech – děti drží desku v natažených horních končetinách. Záběr začíná přenosovou fází nad hladinou (obrázek č. 65).
- Deska ve vzpažení – děti drží desku na hladině ve vzpažení obrázek č. 66). Záběr zde začíná zanořením (Čechovská 2007).



Obrázek 65 Nácvič znakových horních končetin s deskou na stehnech (zdroj: vlastní)



Obrázek 66 Nácvič znakových horních končetin s deskou ve vzpažení (zdroj: vlastní)

V momentě, kdy děti zvládají nácvič s deskou, přejdeme k nácvič bez pomůcek. Méně šikovným jedincům můžeme opět ponechat nadlehčovacího ježka. Nácvič probíhá:

- S horními končetinami v připažení – paže jsou podél těla a pravidelně se střídají v záběrech. Paže se „dobíhají“, to znamená, že záběr druhou paží začíná až v momentě, kdy se první paže nachází opět ve výchozí poloze.
- S horními končetinami ve vzpažení – paže jsou natažené za hlavou a stejně jako v předchozím případě se „dobíhají“ (Hoch 1980).

3.4.3 Nácviik souhry horních a dolních končetin

Souhru jsme více či méně už začali trénovat při nácviiku horních končetin. Je však potřeba ještě sladit koordinaci, proto se za stálého kopání dolních končetin snažíme zdokonalit souhru rukou. V tomto okamžiku se už horní končetiny „nedobíhají“, nicméně se střídají v záběrech proti sobě. Intervaly mezi záběry jsou tedy kratší a horní končetiny se nikdy nepotkávají.



Obrázek 67 Nácviik souhry (zdroj: vlastní)

3.5 Nácviik plaveckých startů

Pro zpestření výuky řadíme do plavecké výuky i nácviik startovních skoků. Ačkoliv se dětem zpočátku může zdát skok do vody po hlavě riskantní a nepřírozený, ve většině případů jsou schopny tento pocit překonat. Jelikož jsou děti v tomto věku velmi učenlivé, stačí nám věnovat tomuto nácviiku jen několik minut z každé plavecké lekce.

3.5.1 Start z bloku

Nejprve se věnujeme nácviku na suchu, kde děti zaujmou startovní pozici – úzký podřep a hluboký předklon. Musí si uvědomit, že se paže po odrazu dostávají do vzpažení a že se do vody noří postupně, od dlaní přes hlavu až po zadeček a nohy. Po tomto prvotním nácviku přecházíme k nácviku na okraji bazénu. Zde nacvičujeme nejdříve pády:

- sed, vzpažit – předklon, pád,
- pád napřed skrčmo,
- pád napřed schylmo,
- pád napřed schylmo se změnou polohy paží,
- váha předklonmo na pravé (levé), pád výponem.

Po nacvičení pádů přecházíme k nácviku skoků podobným způsobem:

- skok ze dřepu (obrázek č. 68),
- skok z podřepu,
- skok ze stoje (obrázek č. 69),
- skok z váhy předklonmo na pravé (levé),
- skok z podřepu, paže skrčit připažmo – trčít vpřed vzhůru (Giehrl, Hahn 2000).



Obrázek 68 Nácvik skoku ze dřepu (zdroj: vlastní)



Obrázek 69 Nácvik skoku ze stoje (zdroj: vlastní)

Při pádech i skocích je vhodné dětem lehce přidržovat kotníky, aby se snadněji dostaly do předklonu. Jako pomůcku pro nácvik můžeme využít pěnovou žížalu, kterou držíme nad hladinou a kterou děti musí přeskočit, nebo obruč, která leží na hladině a do které se děti musí strefit.

Pro nácvik skoku ze startovního bloku využíváme stejná průpravná cvičení jako u skoků z okraje bazénu. Můžeme dětem přidávat různé pohybové úkoly – skok do dálky, do určeného místa, nebo přes překážku (Bělková 1998).

3.5.2 Start z vody

Přestože není znakový start pro děti tohoto věku zdaleka tak důležitý, jako skok z bloku (neboli šipka), je vhodné si ho alespoň vyzkoušet. Při nácviku se děti drží okraje bazénu, nohy mají skrčené a špičky opřené o stěnu bazénu. Z tohoto postavení se odráží a dostávají se do splývavé polohy na zádech (Bělková 1998).



Obrázek 70 Startovní pozice při startu z vody (dostupné z http://99watsons.blogspot.ch/2012_06_01_archive.html)

3.6 Nácvič obrátke

U dětí, které s plaváním začínají, je vhodné soustředit se pouze na jednoduchou plavečkou obrátku. Pro její nácvič by si děti měly na souši nebo v mělké vodě vyzkoušet dohmat oběma rukama na stěnu (obrázky č. 71 – 73). Dalším krokem je nácvič z krátké vzdálenosti od stěny (asi na 3 tempa), aby děti musely ke stěně bazénu připlavat (obrázky č. 74 a 75). Po dohmatu následuje v rychlém sledu pokrčení dolních končetin a obrat s nádechem. Děti se učí po obratu zanořit trup do vody v poloze na boku, umístit chodidla na stěnu bazénu a připravit se na odraz. Odrážejí se potom pod vodou a splývají. Po natrénování samostatné obrátky se splýváním přejdeme k navázání prsovými a poté kraulovými tempy. U plavečkého stylu znak učíme děti sledovat strop plavečkého bazénu, jelikož se kvůli obrátce musí včas otočit na břicho (Čechovská 2007).



Obrázek 71 Nácvič obrátky u stěny (zdroj: vlastní)



Obrázek 72 Nácvič obrátky u stěny 2 (zdroj: vlastní)



Obrázek 73 Nácvič obrátky u stěny 3 (zdroj: vlastní)



Obrázek 74 Návnik obrátky ve vodě (zdroj: vlastní)



Obrázek 75 Návnik obrátky ve vodě 2 (zdroj: vlastní)

4 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zpracování didaktických metod a vytvoření baterie cviků pro nácvik plavání pro neplavce mladšího školního věku. Díky vlastním zkušenostem a dostupné literatuře se nám podařilo sepsat nejpoužívanější a nejefektivnější metody výuky. Fotodokumentaci nám bylo umožněno zpracovat při mé vlastní výuce a při výuce mé spolupracovnice Heleny Toločkové, která má na starost výuku dětí v mělkém bazénu.

Variací vyučovacích metod není mnoho, je však nutné vědět, jakým stylem učit jednotlivé věkové skupiny a na co klást při výuce důraz. Moderní přístupy doplňují metodiku o psychomotorická cvičení, která jsou součástí také této práce. U dětí mladšího školního věku, které se s vodou setkávají při výcviku poprvé, je nutné strávit poměrně dlouhou dobu hrami a nácvikem jednoduchých dovedností v mělkém bazénu. Jedině tak se děti naučí věřit ve své vlastní schopnosti a porozumí fyzikálním vlastnostem vody. I přesto se ale mohou po přesunu výcviku do hlubšího bazénu objevit jisté komplikace. Musíme být trpěliví a chválit každý, byť jen minimální pokrok.

Děti mladšího školního věku, které začínají s plaváním, obvykle dochází na plavecký výcvik jednou týdně. Při této rychlosti výuky by děti během jednoho školního roku měly být schopné zvládat veškeré základní dovednosti, jako je dýchání, skákání a splývání, a základní techniku všech třech plaveckých stylů. Jelikož se ale u dětí tohoto věku objevují velké individuální rozdíly, je vhodné pracovat s nimi samostatně. Šikovné děti by se neměly nudit a čekat na ty pomalejší a naopak ty pomalejší není potřeba přetěžovat. Pokud děti s výcvikem pokračují i následující rok, soustředíme se na zdokonalování souher jednotlivých plaveckých stylů a startovních skoků.

Tato práce by měla sloužit jako návod nebo inspirace pro plavecké výcviky vedené samotnými školami či mimoškolními zařízeními. Ocenit by ji mohli i rodiče, kteří se svým dětem rádi věnují sami a dbají na aktivní životní styl svých dětí.

5 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární

1. ADAMÍROVÁ, J., 2000. *Úvod do psychomotoriky*. Bratislava: SOV.
2. BANK, L., 1991. *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-014-2
3. BĚLKOVÁ, T., et al., 1998. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0550-4
4. BLAHUTKOVÁ, M., 2006. *Psychomotorika pro každého*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3067-1
5. ČAČKA, O., 1996., *Psychologie dítěte*. Brno: Sursum. ISBN 80-85799-03-0
6. ČECHOVSKÁ, I., 2007. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1635-0
7. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., 2008. *Plavání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2154-5
8. ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J., 2012. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-2461-948-4
9. GIEHRL, J., HAHN, M., 2000. *Plavání*. České Budějovice: Kopp. ISBN 80-7232-268-0
10. HELLER, J., VODIČKA, P., 2011. *Praktická cvičení z fyziologie tělesné zátěže*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1976-7
11. HOFER, Z., 2011. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024619088
12. HOCH, M., 1983. *Plavání: Teorie a didaktika*. Praha: SPN. ISBN 14-171-83
13. HOCH, M., 1980. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia. ISBN 27-007-80
14. CHEREK, R., 2001. *Säuglings- und Kleinkinderschwimmen: Ein Elternratgeber*. 2. aktual. vyd. Dortmund: modernes lernen. ISBN 3808004134

15. CHOUTKA, M., DOVALIL, J., 1991. *Sportovní trénink*. 2. rozš. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-099-6
16. KOPETZKY, A., 2007. *Psychomotorische Förderung im Element Wasser: Die Entdeckung eines neuen Raums*. Mnichov: Grin. ISBN 3638778304
17. KURIC, J., 2001. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm. ISBN 80-214-1844-3
18. LEWIN, G., 1979. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia.
19. MOTYČKA, J., 2001. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova Univerzita. ISBN 80-210-2711-8
20. PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 8024706830
21. PRIESLEROVÁ, T., 1983. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: SPN.
22. RESCH, J., CASTELLANI, S., KUNTNER, E., 2002. *Spielend Schwimmen Lernen*. Vídeň.
23. SKALKOVÁ, J., 2007. *Obecná didaktika*. 2. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-2471-821-7
24. SWEETENHAM, W., ATKINSON, J., 2006. *Trénink plaveckých šampiónů*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-978-0

Internetové

1. DAVIDSON, J., 2014. What are the Benefits of Swimming Breaststroke? [online]. [vid. 2016-05-18]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/523742-benefits-of-the-breaststroke/>
2. DERSCH, H., 2015. Breaststroke Exercises [online]. [vid. 2016-05-18]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/183052-breaststroke-exercises/>
3. Für uns Pänz in Alt-Hürth e.V. [online]. [vid. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.fuerunspaenz.de/3-3-spiel-und-spass-im-wasser/>
4. HOPKINS, M., 2013. What are the Benefits of Swimming for Kids? [online]. [vid. 2016-04-08]. Dostupné z:

- <http://www.livestrong.com/article/148394-what-are-the-benefits-of-swimming-for-kids/>
5. Junior Sport [online]. [vid. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://www.juniorsportshop.cz/plavani-potapeni/plavecke-pomucky>.
 6. MOONEY, L., 2013. *How to Kick When Swimming* [online]. [vid. 2016-04-08]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/427531-how-to-kick-when-swimming/>
 7. PATERA, J., 2003. Plavání [online]. [vid. 2016-06-21]. Dostupné z: <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>.
 8. Plavecký klub Delfínek [online]. [vid. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://www.delfinek.cz/kurzy/plavecke-pomucky>.
 9. Plavecké pomůcky [online]. [vid. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://www.plavecke-pomucky.cz/>
 10. POKORNÁ, J., 2005. *Současné pojetí startovního skoku* [online]. [vid. 2016-06-12]. Dostupné z: http://www.eplavani.cz/20787_soucasne_pojeti_startovniho_skoku.html.
 11. RAKOVÁ, P. et. al., 2011. *Mladší školní věk* [online]. [vid. 2016-04-11]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>
 12. SAX, S. [online]. [vid. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.muensterlandzeitung.de/staedte/stadtlohn/Wasser-mit-allen-Sinnen-erfahren;art959,1701815>.
 13. SHAUNA, 2012. [online]. [vid. 2016-05-03]. Dostupné z: http://99watsons.blogspot.ch/2012_06_01_archive.html.
 14. Waterdays [online]. [vid. 2016-06-21]. Dostupné z: <http://waterdays.blog.cz/1002/popis-techniky-prsou>.