

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

Adéla Černá

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Využití videoanalýzy pro nácvik základních plaveckých dovedností

Diplomová práce

Autor: Adéla Černá

Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Vedoucí práce: doc. Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Adam Křehký

Hradec Králové

2022



Zadání diplomové práce

Autor: Adéla Černá

Studium: P17P0068

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Využití videoanalýzy pro nácvik základních plaveckých dovedností**

Název diplomové práce Usage of videoanalysis to practice basic swimming skills

AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je pomocí videoanalýzy popsat nácvik základních plaveckých dovedností. Vytvořit metodickou řadu a popsat nejčastější chyby při nácviku. Práce by měla sloužit jako metodická pomůcka pro plavecké trenéry, učitele, studenty oboru tělesná výchova a učitelství pro 1. stupeň.

Čechovská, I. (2019) *Didaktika plavání*. Praha: Karolinum.

Neuls, F. (2018). *Plavání : (teorie, didaktika, trénink)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Neuls, F. (2017). *Technická příprava v plavání : cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha: Český svaz plaveckých sportů.

Riewald, S. (2015). *Science of Swimming Faster*. Champaign: Human Kinetics.

Young, M. (2016). *The Complete Beginners Guide To Swimming: Professional guidance and support to help you through every stage of learning how to swim*. Hertfordshire: Educate and Learn Publishing.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent: Mgr. Adam Křehký

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Adriána Agricolu, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

.....

podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

.....

podpis

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat doc. Mgr. Adriánu Agricolovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této diplomové práce. Také děkuji plaveckému klubu Rychnov nad Kněžnou, který mi pomohl při realizaci praktické části.

Anotace

ČERNÁ, Adéla. Využití videoanalýzy pro nácvik základních plaveckých dovedností. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 78 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá základními plaveckými dovednostmi a jejich výukou. První kapitola teoretické části se zabývá plaveckými sporty, které jsou definovány Mezinárodní plaveckou federací. Navazující kapitoly se věnují vlivu a přínosu plavání pro lidský organismu, možnostem plaveckého výcviku a periodizaci výuky. Je zde i kapitola pojednávající o žácích mladšího školního věku, neboť většinou právě jich se výuka základních plaveckých dovedností nejčastěji týká. Závěr teoretické části obsahuje popis jednotlivých dovedností a jejich úskalí.

Cílem práce je pomocí videoanalýzy popsat nácvik základních plaveckých dovedností. Vytvořit metodickou řadu a popsat nejčastější chyby při nácviku. Práce by měla sloužit jako metodická pomůcka pro plavecké trenéry, učitele, studenty oboru tělesná výchova a učitelství pro 1. stupeň.

Klíčová slova: plavání, základní plavecké dovednosti, videoanalýza.

Annotation

ČERNÁ, Adéla. Usage of videoanalysis to practice basic swimming skills. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 78 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis deals with basic swimming skills and their teaching. The first chapter of the theoretical part deals with swimming sports, which are defined by the International Swimming Federation. The following chapters deal with the influence and benefits of swimming for the human body, the possibilities of swimming training and the periodization of teaching. There is also a chapter dealing with younger school-age pupils, because most of them are the ones who are taught basic swimming skills. The end of the theoretical part contains a description of individual skills and their pitfalls.

The aim of the work is to describe the practice of basic swimming skills using video analysis. Create a methodological series and describe the most common mistakes in training. The work should serve as a methodological aid for swimming coaches, teachers, students of physical education and teaching for the primary school.

Keywords: swimming, basic swimming skills, video analysis.

Obsah

Úvod.....	11
1 Plavecké sporty	12
1.1 Synchronizované plavání	12
1.2 Skoky do vody	12
1.3 Vodní pólo	13
1.4 Dálkové plavání	13
1.5 Plavání ve vícebojích	14
2 Plavání	15
2.1 Vliv plavání a vodního prostředí na jedince	17
3 Plavecká výuka	19
3.1 Plavecká výuka v kurikulu MŠ/ZŠ/SŠ.....	19
3.2 Komerční pojetí plavecké výuky	22
3.3 Bezpečnost a hygiena v plavecké výuce.....	23
3.4 Rozvržení a struktura výuky plavání	24
4 Plavecké etapy	26
4.1 Přípravná etapa	26
4.2 Základní etapa.....	26
4.3 Zdokonalovací etapa	27
4.4 Kondiční etapa	27
4.5 Závodní etapa.....	27
5 Mladší školní věk.....	29
5.1 Sociální vývoj	29
5.2 Psychický vývoj	29
5.3 Motorický vývoj	29
5.4 Význam plavání pro žáka mladšího školního věku	31
6 Základní plavecké dovednosti	32
6.1 Plavecké dýchání	33
6.2 Plavecká poloha	33
6.3 Pády a skoky do vody	34
6.4 Orientace ve vodě	35
7 Cíle, úkoly a metodika práce	36
7.1 Cíl práce.....	36
7.2 Úkoly práce.....	36

7.3 Metodika práce	36
7.4 Způsob zpracování a zhotovení záznamu	36
8 Metodické řady	38
8.1 Plavecké dýchání	38
8.2 Plavecká poloha	44
8.3 Pády a skoky do vody	57
8.4 Orientace ve vodě	65
9 Závěry a doporučení pro praxi	69
Použitá literatura	72
Seznam obrázků	77
Seznam příloh	78

Úvod

„I bez mimořádných tělesných předpokladů a schopností je každý člověk schopný naučit se plavat všemi plaveckými způsoby“ (Motyčka, 1991, s. 17).

Povinnost výuky plavání na základních školách je velmi důležitá. Pohyb ve vodě zapojuje svalstvo, které je při běžných činnostech neaktivní. Také uvolňuje napětí těla způsobené dlouhým sezením v lavici a působí pozitivně na psychický stav. Výcvik s sebou nese i několik překážek, které jsou mnohdy velmi obtížné a důležité, neboť jejich překonání povede plavce ke zvyšování sebedůvěry, odvahy a koncentrace.

Plavání ale není sport určen pouze dětem školou povinným. Jedná se o vhodnou formou pohybové aktivity, která je přístupná všem bez rozdílu věku. Je též hojně využívána díky svému regeneračnímu a rehabilitačnímu účinku. Plavání předepisují rehabilitační lékaři, kteří doporučují podporu vody po zraněních či větších operacích pohybového ústrojí, nebo jako součást redukčních diet (rehabilitace.info, 2022).

Veškerá pozitiva plavání mají ale jednu velmi důležitou podmínku. Pokud bude plavání probíhat s technickými chybami, žádné zdravotní přínosy nemůžeme očekávat. Důležité je začít od základních plaveckých dovedností, jejichž zvládnutí předurčuje snadnější nácvik náročnějších pohybů. Tyto dovednosti jsou v diplomové práci popsány, metodicky zpracovány a pro lepší představu zachyceny na fotografiích a videích. Veškeré materiály by měly pomoci učitelům oboru tělesná výchova a sport, učitelům v primární edukaci, trenérům a plaveckým cvičitelům.

1 Plavecké sporty

Pojem plavecké sporty je obsahově široký pojem, který v sobě skrývá několik způsobů pohybu ve vodě. Jedná se o plavání, dálkové plavání, synchronizované plavání, skoky do vody a vodní pólo. Každá jednotlivá sekce má své specifické požadavky jak na technické zaměření, tak i působiště, způsoby trénování či vybavení jedince. V České republice nalezneme zástupce od každého sportu, i když někteří jsou více vidět než ti ostatní.

1.1 Synchronizované plavání

Synchronizované plavání nalezneme jako koordinačně-estetické odvětví. Tento sport se vyznačuje obtížnou pohybovou sestavou, která očekává přesnou, dokonalou, estetickou a optimální techniku. K optimálnímu výsledku je potřeba zvládat techniku plaveckých způsobů, a také speciální dovednosti a techniky této disciplíny jako jsou polohy, obraty, přesuny, rytmus, pocit vody a úroveň uměleckého projevu (Kovařovic, Felgrová & Peslová, 2009).

Závodnice jsou hodnoceny v povinných figurách či ve volné sestavě. Povinná figura obsahuje daný prvek, který se všichni snaží vykonat s velkou přesností, plynule, technicky čistě a s těžištěm co nejbližší k hladině. Ve volné sestavě je dominujícím prvkem představitost, tvořivost, a umělecké ztvárnění hudebního doprovodu (Kovařovic et al., 2009).

Dnes je synchronizované plavání doménou žen. Na počátku 20. století australské a americké plavkyně prováděly takzvaný balet na vodě. Roku 1956 bylo synchronizované plavání zařazeno jako čtvrtý sport Mezinárodní plavecké federace. Jako regulérní sport se stal součástí každého olympijského cyklu od kongresu v Moskvě roku 1980 (Kovařovic et al., 2009).

1.2 Skoky do vody

Skoky do vody se řadí též do skupiny koordinačně-estetických sportů. Charakteristika skokana do vody je velmi rozmanitá. Každý sportovec musí mít vysokou úroveň koordinačních schopností, vysokou kvalitu procesů nervosvalového aparátu, řízení pohybu, orientaci v prostoru a vysokou psychickou odolnost. Významnou částí je i výbušná síla, která je koncentrována v okamžiku odrazu (Kovařovic et al., 2009).

Skoky do vody provádí jak jednotlivci z řad žen i mužů, tak i současně dva závodníci. Těmto skokům se říká synchronizované. Samotné skoky se mohou provádět z místa, kdy závodník stojí na konci skokanského prkna, nebo se můžeme setkat se skoky z rozběhu. Dále se mohou skoky provádět ze stoje na rukou, které jsou velmi náročné pro rovnováhu celého těla (Kovařovic et al., 2009).

Na olympijských hrách se skoky do vody objevily již v roce 1904. Startovat mohli ale pouze muži. Ženy se ke svému prvnímu olympijskému startu dostaly až v roce 1912. Soutěží se z 1 m prkna, z 3 m prkna a 10 m věže. V některých soutěžích lze zařadit i skoky z 5 m, 7,5 m (Kovařovic et al., 2009).

1.3 Vodní pólo

Vodní pólo je hlavně týmová hra invazivního i brankového typu. Proti sobě nastupují dvě družstva, jejichž cílem je dostat míč do branky soupeře. Pro hráče je velmi důležité, ale byli plně adaptováni na vodní prostředí a byli skvělými plavci. Nesetkáváme se zde ale pouze s plaveckými dovednostmi, nýbrž i s výbornou míčovou technikou a hráčským myšlením (Kovařovic et al., 2009).

Podle základních pravidel hrají vodní pólo dvě družstva o 7 hráčích. Jeden z hráčů je zároveň brankářem. Celý tým pak může mít 6 náhradníků. Čistý čas hraní je 32 minut, který je rozdělen do 4 čtvrtin po 8 minutách. Všichni hráči jsou vybaveni čepičkami s chrániči uší a svým číslem (Kovařovic et al., 2009).

I vodní pólo má v rámci olympijských her mnohaletou zkušenost. První zápas mužů se odehrával v Paříži roku 1900. Ženská družstva si musela na svůj start pod pěti kruhy počkat a to přesně 100 let, kdy se vodní pólo žen prosadilo na hrách v Sydney roku 2000. Jako předešlé sporty je i pólo součástí Mezinárodní plavecké federace FINA, a to od roku 1928. (Kovařovic et al., 2009).

1.4 Dálkové plavání

Dálkové plavání nese i názvy plavání ve volné vodě či plavání v otevřené vodě. Ve velkém se závody pořádají na venkovních plochách jako jsou jezera, řeky, moře nebo oceány. Existují i závody, kdy se dálkoví plavci potkávají v krytých bazénech, a to zejména v zimních měsících.

Nejkratší disciplínou pro dálkové plavce je závod na 3 kilometry, následují závody na 5 kilometrů, 10 kilometrů, 15 kilometrů, 20 kilometrů, 25 kilometrů, 30 kilometrů, 40 kilometrů, 50 kilometrů, 60 kilometrů a 70 kilometrů. Do závodů se počítá i přeplavání kanálu La Manche, zhruba 36 kilometrů. Na olympijských hrách se plave pouze trať dlouhá 10 kilometrů (plavani.info, 2022).

1.5 Plavání ve vícebojích

S plaváním se můžeme setkat i jako součást vícebojů. Existuje mnoho soutěží, které plavání zahrnují. Jedná se zejména o moderní pětiboj, triatlon, kvadriatlon, akvatlon nebo víceboje spojené s netradičními disciplínami. V těchto závodech se vyžaduje vysoká úroveň silové vytrvalosti a zvládnutí efektivní techniky plavání. Na vrcholové úrovni se setkáme s plaveckým způsobem kraul, který je časově nejrychlejší (Kovařovic et al., 2009).

V moderním pětiboji, jehož olympijské zařazení nalezneme už v klasických antických hrách, je potřeba uplavat 200 metrů volným způsobem. Všichni závodníci si jako volný způsob vybírají kraul, který, jak již bylo zmíněno, je časově nejrychlejším způsobem. Vedle plavání pak závodníky čeká ještě střelba na cíl propojená s během, šerm kordem a jízda na koni. Moderní pětiboj je velmi náročnou disciplínou, kdy je potřeba v každé části jiná pohybová dovednost (Kovařovic et al., 2009).

Triatlon je další disciplína, která obsahuje plavání. Zde se ale délka trati odlišuje podle definice závodu. Krátký neboli olympijský triatlon je složen z 1,5 kilometru plavání, následuje 40 kilometrů na kole a 10 kilometrů běhu. V dlouhém triatlonu, který nese název Ironman, tedy Železný muž, jsou vzdálenosti patřičně delší. Závodníky čeká plavecký úsek dlouhý 3,6 kilometrů, dále jízda na kole 180 kilometrů a závěrečnou běžeckou maratonskou trať, tedy 42 kilometrů. V rámci hobby závodů existují i jiné vzdálenosti tratí, zde ale plavání přechází do pozadí a celý závod rozhoduje hlavně jízda na kole a běh (Kovařovic et al., 2009).

2 Plavání

Plavání se těší v České republice velké oblibě. Není divu, čeští plavci se účastní olympijských her už od roku 1920 a od roku 1988 nebyl jediný olympijský svátek bez českých zástupců (olympijskytym.cz, 2021). Pro jedince, kteří plavání využívají jako strávení svého volného času, navíc nemusí znamenat velkou finanční zátěž, stačí plavky a přístup do bazénu.

Pro české plavání je velmi důležitým orgánem Český svaz plaveckých sportů, se zkratkou ČSPS. Tato organizace sdružuje všechny zájemce o plavání, kteří o tomto sportu nepřemýšlí jen v rámci rekreace či rehabilitace. Registruje všechny plavce, kteří se účastní závodů již od útlého věku, trenéry, rozhodčí, vydává metodické materiály či pořádá semináře s plaveckou tematikou.

Plavání evropského měřítka spravuje Liga evropského plavání v originále Ligue Européenne de Natation, zkratka LEN. Tato organizace byla založena roku 1927 a jedním z jejích cílů bylo propagovat evropské plavání. Dnes evropská liga za pomoci národních federací pořádá Mistrovství Evropy kategorie dospělých i juniorů, reaguje na nové podněty ze světa plavání nebo se například snaží šířit osvětu o plavání dospělých a seniorů. Úkolem projektu Lifelong Swimming je rozvíjet akce ke zvýšení a udržení nových potenciálních dospělých a starších plavců (len.eu, 2022).

Světovou plaveckou organizací je Fédération Internationale de Natation Amateur se zkratkou FINA. Tato federace byla založena roku 1908, během olympijských her v Londýně. Stejně jako jiné organizace se FINA snaží podporovat povědomí o důležitosti fyzických aktivit, o fairplay, sportu bez drog, a také plavání starších kategorií. Plavání bylo prvním sportem, které FINA spravovala. V roce 1928 vznikla komise skoků do vody, téhož roku i komise vodního póla a v roce 1956 byla přidána komise synchronizovaného plavání. Později byly přidány i skoky do vody z výšky 30 metrů (fina.org, 2022).

V bazénovém plavání existuje mnoho disciplín. Základními plaveckými způsoby jsou kraul (crawl), znak (backstroke), prsa (breaststroke) a motýl (butterfly) uváděn též jako delfin, které jsou plavány v několika možných vzdálenostech. Na olympijských hrách se plavou tratě 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m volný způsob, 100 m a 200 m znak, 100 m a 200 m prsa, 100 m a 200 m motýlek. Dále se plave takzvaný polohový

závod, kde nalezneme všechny 4 způsoby v pořadí motýl, znak, prsa a kraul. Tyto závody se plavou ve vzdálenosti 200 m a 400 m. Olympijské disciplíny zavírají štafetové závody 4 x 100 m volný způsob, 4 x 200 m volný způsob a 4 x 100 m polohový závod. V neolympijských soutěžích se setkáme ještě s dalšími tratěmi a to 50 m znak, 50 m prsa, 50 m motýlek, 800 m volný způsob a pokud plaveme na 25 m bazénu, tak i 100 m polohový závod. V disciplínách plavaných volným způsobem si závodník může pro plavání způsob vybrat. Téměř vždy se ale rozhodne pro kraul, protože je nejrychlejší.

V závodním plavání se rozlišuje několik věkových kategorií. Základní rozdělení je na žactvo, dorost (junioři) a dospělí. Kategorie žactva se dále dělí na mladší a starší žactvo. Mladší žactvo zahrnuje plavce do 11 let, starší žactvo odpovídá věku 12 – 13 let. Kategorii dorostu, u které se využívá i název junioři, dělíme též na mladší a starší, kdy mladší dorost odpovídá věku 15 – 16 let, starší dorost zase náleží věku 17 – 18 let. Nově jsou od roku 2022 do kategorie mladších dorostenek zařazovány i děvčata ve věku 14 let. Upravení se mělo přizpůsobit věkovým kategoriím, které jsou využívány ve světě. Tak se tedy setkáme s rozdílem, kdy jsou chlapci ve věku 14 let zařazovány do kategorie žáků, zatímco děvčata téhož věku jsou už v kategorii dorostu. Kategorie dospělých je pro jedince starší 19 let. Specifickou kategorií je kategorie masters, která sdružuje plavce, kterým je více jak 25 let.

Každá kategorie má své vlastní vrcholné soutěže. Pro kategorii mladšího žactva je to Pohár Čech či Pohár Moravy. Jednotlivé věkové skupiny mají vlastní soutěž. Na tyto závody se kvalifikují plavci, kteří podali dostatečný výkon v krajských přeborech a jejich čas je nejhůře 24. v Čechách a na Moravě. Kategorie starších žáků má už společné Mistrovství České republiky, tedy zahrnuje jak plavce z Čech, tak i z Moravy. Každá věková kategorie, 12 let, 13 let, 14 let, má svoji soutěž a kvalifikuje se 24 nejlepších plavců republiky v každé disciplíně. Mistrovské závody kategorie mladšího a staršího dorostu probíhají zároveň a velmi často jsou z početních důvodů spojeny i s nepočetnou kategorií dospělých. Jelikož se od kategorie starších žáků pořádají závody i na 50metrových bazénech, nemusí počet přijatých odpovídat číslu 24, nýbrž i 32. Zatímco 25metrový bazén má většinou 6 drah, 50metrový bazén ve velké většině odpovídá počtu 8 drah. Pokud se do každé disciplíny přijímají 4 rozplavby, vychází počet přijatých na krátkém bazénu 24, na dlouhém bazénu 32. I kategorie

masters má svůj závodní vrchol v podobě Mistrovství České republiky. Tato kategorie ale není tolik propagována a sdružuje spíše přátelé plavání než vrcholné plavce s cílem přepisování rekordů.

2.1 Vliv plavání a vodního prostředí na jedince

Správné technické plavání má velký vliv na lidský organismus. Ve vodním prostředí jsou části jako svalstvo páteře, svalstvo krční, ramenní či zádové odlehčeny a nepřetěžovány. Dochází k uvolnění určitých svalových partií nebo vyrovnání vad, způsobených vadným držením těla. Tyto pozitivní účinky ale nabývají své podstaty, až když dodržujeme správné technické provedení způsobu. Například způsob prsa uvolní naše tělo až tehdy, je-li hlava potopena do vody, správně provedené splývání a záběr natažen do dále. Pro uvolnění je doporučován znak, který není technicky náročný jako prsa. Ve finále plavání podporuje všestranný rozvoj svalstva celého těla. Zapojuje i svalové skupiny, které jsou v běžném životě zanedbávány. Plavání se mohou věnovat lidé s všelijakými proporcemi těla, jedinci zdatní i ti méně zdatní. Výjimkou není ani plavání osob se speciálními potřebami, s různými handicap, jako jsou tělesné odlišnosti, smyslové či mentální potíže (Giehrl, 2000; Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013).

Při pravidelném plavání dochází ke zvětšení minutového objemu srdce a zmenší se počet srdečních úderů. Cévy si udržují svoji elasticitu a zrychlí se zpětný tok žilní krve nohou. Plavání zvětšuje vitální kapacitu plic, tedy objem vzduchu, který může být přijat při nejhlubším nádechu. Následek tohoto růstu je, že se do plic dostane více kyslíku, zvětší se počet červených krvinek a svaly se stanou odolnější vůči kyslíkovému dluhu. Nejdůležitější je v oblasti dechu úplný výdech do vody. Povrchní dýchání či nucené dýchání zvyšuje tlak v hrudním koši, tím omezuje vypuzování krve srdcem a vede k větší únavě (Giehrl, 2000).

Podle Hocha (1983) je vliv plavání znám už u kojenců. Výzkumy naznačují, že děti plavající v kojeneckém věku se lépe vyvíjejí, mají hlubší spánek, který se stále prohlubuje. Zvyšuje se jim chuť k jídlu, tím přiměřeně přibývají na váze. Pohyb malých dětí ve vodním prostředí je díky nadlehčení příznivý ke správnému vývoji páteře. Rotační pohyby ve vodě mají příznivý vliv na rozsah kloubní pohyblivosti. Navíc hustota vodního prostředí pomáhá k vláčnějším pohybům bez trhavých a prudkých

pohybů. Opakování záběru s návratem do počáteční polohy vyžaduje neustále střídání napětí a uvolnění svalů.

Na lidské tělo působí několik sil, se kterými si člověk musí chtít nechtít poradit. Jedná se o vztlak, rovnováhu, váhu a také vznášení. Vztlaková síla nás ve vodě nadnáší. Podle Archimédova zákona těleso ponořené do kapaliny je nadlehčováno silou, která se rovná tíze kapaliny tělem vytlačené. Tato síla nakonec působí v geometrickém středu těla, který se nachází v oblasti hrudníku. Zde je pro člověka působiště vztlaku. Dolní končetiny jsou ale těžší než hrudník, vztlak a váha se tak v jednom bodu střetnou velmi obtížně. Natažení vpřed pomůže posunout těžiště váhy směrem k hrudi, kde dojde k jeho překrytí s působištěm vztlaku. Lépe se tak podaří dosáhnout stabilní polohy. Zemská přitažlivost působí i ve vodě a táhne jedince ke dnu. Proto úsilí udržet se na hladině závisí na dvou protichůdných silách. Když je vztlak vyšší než váha těla, bude se tělo na hladině vznášet. Pokud je váha větší než vztlak, tělo klesne ke dnu a je náročnější se na hladině udržet (Pedroletti, 2007).

Dále ve vodě působí vliv tepelný a mechanický. Teplota vody pro mladší děti je doporučena na 30 °C, pro starší děti a dospělé se voda ochlazuje až na 25 °C. Teplota by neměla klesnout k takovému bodu, který začne vyvolávat svalový třes nebo promodráání některých částí těla. Při těchto projevech je doporučeno výuku přerušit a vrátit se do ní až po prohřátí těla. Ani příliš teplá voda nedělá dobře. Pokud se dostaneme k vyšší tepové frekvenci, tělo se v teplé vodě může přehřát a většinou dochází k větším zdravotním problémům. Do mechanického vlivu je zařazován i hydrostatický tlak. Tento tlak při dlouhodobém a pravidelném plavání ovlivňuje rozvoj ventilačních schopností organismu a zvyšuje se tak vitální kapacita plic. Hydrostatický tlak ovlivňuje i funkce oběhového systému a svým působením na dolní končetiny usnadňuje žilní návrat. Napomáhá i horizontální poloha těla, která pomáhá návratu krve směrem k srdci (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki & Svozil, 2018).

3 Plavecká výuka

Plavecká výuka si prošla od počátku velkou změnou. Postupem času získalo plavání nezastupitelnou úlohu v tělesné kultuře lidstva (Neuls et al., 2013). Když se začalo školství výukou plavání zabývat, přidaly se i různé kluby, díky nimž nastal rozmach závodního plavání. V roce 1845 se u nás uskutečnily první plavecké závody a o půl století později, tedy 1896, se odehrálo i první mezinárodní mistrovství zemí Koruny české (Hoch, 1983).

Ve 20. století nebyly pro naplnění cílů plaveckého vzdělávání vytvořeny dostatečné výukové podmínky a ani dnes to není lepší. Nebyly a většinou stále nejsou vytvořeny vhodné předpoklady jako jsou výukové bazény s teplou vodou a mělčinou. Dále není definovaná a už vůbec není ověřovaná kvalifikace konkrétního učitele plavání, chybí jednotná koncepce vzdělávání a standardy předpokládaných výstupů vhodných pro praxi. Nicméně plavání je součástí vzdělání od roku 1934 a v určité formě pokračuje do dnes (Čechovská, 2019).

V minulém století se plaveckému výcviku dařilo podstatně hůře, než je tomu v dnešní době. Výuka byla limitována nedostatkem krytých bazénů a velkou vzdáleností školy od zařízení poskytující výuku. Lepší podmínky pro výuku nastaly až v 60. letech, kdy došlo k nárůstu staveb plaveckých bazénů. Český svaz plaveckých sportů i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy přidaly ruku k dílu a plavecké vzdělání finančně, organizačně a personálně zajistily (Čechovská, 2019).

Po roce 1989 přišlo další období, které mohlo plavecké výuce prospět. Vzniklo nové sdružení, a to Asociace plaveckých škol, která měla zastupovat plavecké školy a další subjekty věnující se plaveckému vzdělání při jednání o financích a legislativě se státními institucemi. Výuka plavání ale nebyla stále dostatečně zajištěna. V mnohých případech chyběla přehledná legislativa, ekonomická či organizační pomoc. Přesto školy v rámci svých možností s výukou plavání pokračovaly (Čechovská, 2019).

3.1 Plavecká výuka v kurikulu MŠ/ZŠ/SŠ

Každý stupeň vzdělávání má své specifické požadavky. Pro mateřské školy definuje plaveckou výuku Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, zkratkou RVP PV, který je v této době upraven a nabývá účinnosti od 1. září 2021. Úpravy se nevyhnuly ani Rámcovému vzdělávacímu programu pro základní školy,

zkratkou RVP ZV, který též po změnách nabývá účinnosti 1. září 2021. Rámcový vzdělávací program pro střední školu obsahuje mnoho částí závislých na druhu školy. Například v plánu pro gymnázia nalezneme plavání pod učivem činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností.

Mateřské školy nemají v rámcovém vzdělávacím programu samotné plavání ukotveno. I když v očekávaných výstupech nalezneme, že dítě by mělo zvládat pohyby v různém prostředí, i ve vodě, plavecká výuka zde není zmíněna. Zajisté jsou důležitější fyzické aktivity tohoto věku než pohyb ve vodě. Učitelé musí v tomto období rozvíjet základní pohybové i manipulační činnosti, zlepšovat tělesnou zdatnost a podporovat fyzickou pohodu. Velmi důležité je vést děti k sebeobslužným dovednostem, a také ke zdravým životním návykům a postojům. Ve skutečnosti ale mateřské školy často docházejí do plaveckých škol, aby se děti s vodním prostředím seznámily a prošly upraveným základním výcvikem. Některé školy mají i své vlastní bazény, kde ale probíhá jen adaptační období na vodu než přímý plavecký výcvik (RVP PV, 2021).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání už plavecký výcvik zahrnuje. Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových činností spadá i základní plavecká výuka, která obsahuje prvky jako je hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti. Základní plavecký výcvik se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Výstupy je ale možné splnit již v 1. období 1. stupně a o zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy (RVP ZV, 2021).

Výuka plavání probíhá buď pod záštitou plavecké školy nebo si ji škola realizuje sama. Pokud škola využívá služby plavecké školy, musí třídní učitel žáků, nebo jiný pověřený učitel plavce odvést na výcvik a po skončení si je opět přebírá. O plaveckou část se tak starají cvičitelé, kteří by měli mít dostatečné vzdělání pro výkon této práce. Ne vždy se ale setkáme se cvičitelem, který ovládá základy plavání lépe než samotné děti.

Sama Irena Čechovská v rámci vědecké konference (Čechovská, 2019), zdůrazňuje, že s činností plavecké školy může být projevena nespokojenost, ale není k dispozici jiná možnost. Mnoho škol vyřešilo problém s plaveckou výukou tak, že celou výuku organizují v rámci školy v přírodě a nechávají pokrýt náklady rodiče. To si

ovšem nese jistá rizika, a to zejména ekonomická, protože žáci se slabším ekonomickým zázemím nebudou mít dost finančních prostředků a výuky se nezúčastní (Čechovská, 2019).

Podmínky pro realizaci povinné plavecké výuky nejsou předmětem zájmu MŠMT. S větším růstem počtu škol od minulého století nedošlo k předpokládanému růstu výukových bazénů. Bazény nejsou vhodně velké, chybí mělčiny i hluboké části, a především teplejší voda než 26°C. Školní bazény se nestavějí a nikdo ani nekontroluje vzdělání učitelů plaveckých škol. Učitelé s aprobací tělesná výchova a sport nejsou skoro vůbec zapojení do plavecké výuky, i když by měli být připraveni vést plaveckou výuku kvalitně. Svým nezájmem MŠMT deleguje vyučování v rámci povinné školní docházky z velké části do nekontrolované komerční sféry (Čechovská, 2019).

Plavecké vzdělávání v ČR odborně nikdo nezaštiťuje a nikdo neřídí. Český svaz plaveckých sportů se o výuku téměř vůbec nezajímá. Jiné národní federace naopak plaveckou výuku vnímají jako velmi důležitou část ba i jako neoddělitelnou součást plaveckého sportu. Mezinárodní plavecká federace a evropská plavecká liga se zabývají nejen plaveckou výukou, ale také programy „Plavání pro všechny – plavání pro život“ (FINA) a „Celoživotní plavání“ (LEN). Podle FINA „Každý se může naučit plavat. Neexistují žádná omezení věková, z důvodu pohlaví, barvy pleti, přesvědčení, náboženství nebo jiných dalších rozdílů“ (Čechovská, 2019).

Na většině škol končí plavecký výcvik tímto obdobím a plavecké dovednosti už nejsou více rozvíjeny. Nalezneme několik škol, které se zaměřují více na pohybovou zdatnost žáků a pokračují plaváním i na 2. stupni. Tyto hodiny tělesné výchovy už zpravidla vedou učitelé základních škol, kteří prošli výcvikem v rámci svého studia.

Střední školy převážně zařazují výuku plavání podle vlastních podmínek. Pro gymnázia jsou plavecké výuce přiřazeny následující prvky: zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (RVP G, 2020). Jiné střední školy včetně pedagogických lyceí, mají podobné prvky, a to adaptace na vodní prostředí, dva plavecké způsoby, určená vzdálenost plaveckým způsobem, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (RVP SOV, 2020).

3.2 Komerční pojetí plavecké výuky

I když výuka v plaveckých školách nemusí být vždy kladně hodnocená, cvičitelé dokáží nalákat žáky k plavání jako k volnočasové aktivitě. I když velká část dětí začíná s plaveckým výcvikem už v předškolním, nebo dokonce batolecím věku. Zájem o plavání je velký, bohužel někdy ale nejsou dostatečné kapacity a všem se v jejich požadavku plavat svým způsobem nevyhoví.

K prvnímu kontaktu po narození s vodou dochází samozřejmě hned při mytí dítěte. Po prvních pár týdnech se hned může začít s takzvaným vaničkováním. Jedná se o lekce, kdy instruktor pomáhá rodičům, jak s dítětem ve vodě zacházet, jak společně komunikovat, aby kojeneček věděl, co se bude dít nebo jak okrajově rozvíjet základní plavecké dovednosti pro budoucí plavání. Tento systém funguje většinou způsobem příjezdu instruktora do domova rodičů a vše probíhá v rámci individuálního cvičení. Můžeme naleznout vaničkování i v plaveckých školách, zde ale nedochází ke skupinovým cvičením, jako je to u jiných věkových kategorií, pouze k soukromým lekcím (Kiedroňová, 2022).

Od šestého měsíce dítěte jsou vhodnou metodou pro styk s vodním prostředím skupinové lekce kojeneckého plavání. Cílem kojeneckého plavání je pozitivně ovlivňovat tělesný, psychický i sociální rozvoj dětí. Děti se více seznamují s vodou, pomocí rodičů zdolávají malé vodní překážky jako voda v očích či potopení na krátkou dobu a získávají nové sociální vazby, které je učí žít ve společnosti. Kurzy většinou probíhají jednou týdně v časovém rozmezí 20 – 30 minut. Po ukončení kurzu následují další možnosti pokračování v plaveckém výcviku. Rodiče absolvováním kurzů kojeneckého plavání pod vedením instruktora získávají praktické dovednosti a hlubší vhled do principů motorického učení jejich dítěte (Nováková & Čechovská, 2019).

Pro děti starší než 1 rok probíhají plavecké kurzy zvané Rodiče a děti. Tyto lekce jsou zaměřené hlavně na učení formou her a mohou být už časově delší než plavání kojenců. Děti si více uvědomují sebe a svůj pohyb ve vodě, proto je zde mnoho možností, jak plavecké dovednosti rozvíjet. Za pomoci rodičů se děti učí postupně plavat na zádech, na prsou, potápět se, skákat do vody, lovit hračky, plavat pod vodou. Velkou oporou jim také mohou být nadlehčovací pomůcky ve formě plaveckých desek.

Po skupinových lekcích kojenců a rodičů s dětmi se najednou otevírá několik možností, jak dítě plavecky vzdělávat. Zatímco předešlé formy kurzů většinou spravují plavecké školy, i když se samozřejmě mohou najít i jiné subjekty, pro děti předškolního věku jsou tu organizace jako domy dětí a mládeže či plavecké kluby.

Nejvíce propagovány a viděny jsou plavecké kluby, které mohou mít opravdu velké zázemí. Mluvíme o bazénu jako takovém, finanční podpoře či personálním obsazení. Kluby jsou schopné nabídnout výuku plavání pro děti předškolního věku až po dospělé plavání. Navíc, pokud dítě začne v nízkém věku chodit do plaveckého klubu a bude chtít pokračovat dále, je zde větší pravděpodobnost systematického navazování plaveckých dovedností než v jiných zařízeních. Kluby mají své vlastní metodiky, které se ale v základu podobají, a tak přechod z jednoho klubu do druhého nemusí být pro dítě náročný.

3.3 Bezpečnost a hygiena v plavecké výuce

Bezpečnost je nejdůležitějším prvkem celé plavecké výuky. I když by měly být bazény stavěny tak, aby nedošlo k žádnému úrazu, chvilka nepozornosti či náladovost dítěte nám ukáže, že bez pravidel se budou řešit neustálé úrazy. Jako základní kámen bezpečnosti lze určitě uvést, že se plavecká výuka koná výhradně v zařízeních tomu určeným. Pro organizaci výuky jsou vytvořeny speciální směrnice, které stanoví postup i odpovědnost všech zainteresovaných osob v dané výuce. Za bezpečnost žáků při plavecké výuce, kterou provádí organizace, odpovídají ti, kteří ji vedou, za bezpečnost žáků do doby jejich předávání učitelům plavání odpovídají učitelé, kteří žáky na plaveckou výuku doprovázejí (Neuls et al., 2013).

Všechna bezpečnostní nařízení jsou důležitá a je potřeba dávat velký pozor při výuce. Všichni žáci by měli být před začátkem výcviku se všemi pravidly seznámeni a nuceni k jejich dodržování. Základním bezpečnostním nařízením je pomalá chůze kolem bazénu. Zákaz běhání je více než zřetelný. K výuce by neměli být připuštěni ti žáci, kteří jsou nemocní nebo jinak indisponovaní. Vyučující nesmí během výuky opustit svoji skupinu a mít všechny stále v dohledu. Učitel nesmí žáka nutit k provedení pohybu, pokud plavec projevuje strach a nedá se přemluvit. Někteřým učitelům chybí klid a trpělivost pro práci s dětmi ve vodě (Neuls et al, 2013).

Bělková (1998) klade též velký důraz na učitele, aby bezpečnost výuky zajistil co nejlépe. Jeho povinností by měla být znalost předpisů a provozního řádu zařízení, ve kterém vede výuku. Znat podmínky, ve kterých vede výuku (hloubka, teplota vody atd.) včetně možných nebezpečí. Dalšími důležitými body jsou respektování počtu žáků na jednotlivé vyučující, zpracování příprav na hodiny či sdělení náplně vyučovací jednotky a závěrečné zhodnocení.

Není potřeba zdůrazňovat, že všichni zaměstnanci plavecké školy by měli ovládat poskytování první pomoci. Dále by měli vědět, jak postupovat při zranění žáka, tedy přerušit výuku a odvolat plavce z vody nebo kde jsou rozmístěny záchranné pomůcky a zdravotnické vybavení.

Hygienická pravidla jsou vedle bezpečnosti dalším důležitým prvkem plavecké výuky. Pro plavání se používá takový plavecký úbor, který byl k tomuto účelu vytvořen. Před výukou je doporučeno až 2 hodiny nejíst a je zakázáno žvýkat žvýkačku. V zimě je často opomíjeným pravidlem vychladnutí v hale plaveckého bazénu. Rozehřáté organismy málo kdy vydrží velký teplotní rozdíl mezi bazénem a venkovním zimním prostředím a jsou více náchylné k nastydnutí (Neuls et al., 2013).

3.4 Rozvržení a struktura výuky plavání

Celý plavecký výcvik probíhá v rozsahu 40 vyučovacích hodin. Veškeré očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy (RVP ZV, 2021). Ve většině případech probíhá základní plavecká výuka 1 týdně po dobu 10 týdnů, tedy pokud je výuka řazena do hodinu a půl dlouhého bloku. Plavání se často realizuje ve dvou po sobě jdoucích školních rocích. Cvičební jednotka má ale zpravidla 45 minut, i když i její délka může být ovlivněna věkem nebo teplotou vody. Některé školy proto volí z ekonomických důvodů právě výuku v délce 90 minut. Pokud se ale objeví názor efektivity cvičení, je dokázáno, že nejvýhodnější je soustředěná kurzová výuka, kdy se výcvik koná každý den. Obecně platí, že čím jsou děti menší, tím je jich počet v družstvu nižší (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Ve výuce je velmi důležité, aby každá cvičební jednotka svým obsahem navazovala na jednotku předcházející a zároveň musí ale být i přípravou pro jednotku následující. Struktura plavecké cvičební jednotky, jako je organizační část, hlavní část

či závěrečná část, se v zásadě neliší od klasické struktury běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy. Specifika jsou zde především obsahová (Neuls et al., 2013).

4 Plavecké etapy

Nejčastěji jsou uváděny tři etapy, a to etapa přípravná, základní a zdokonalovací. Nemůžeme přesně říct či napsat, kde končí jedna etapa, a kde začíná ta další. Po celou dobu učení se setkáme s vysokou individuální variabilitou. Každá etapa plavecké výuky klade důraz na určité specifické a konkrétní úkoly, které v dané výuce a v dané fázi převládají a jsou předpokladem úspěšného průběhu fáze následující (Bělková, 1994).

4.1 Přípravná etapa

Přípravná etapa, někdy též předplavecká výuka, má už podle názvu jedince připravit na náročnější plavecké úkony, které následují v základní etapě. Nejdůležitějším cílem je připravit budoucího plavce na vodní prostředí, které může být pro někoho až nezvyklé. Pokud je adaptace na vodu velmi dobrá, bude následující proces motorického učení rychlejší a hladší. Samotnou adaptaci na vodní prostředí lze ale rozvíjet již od raného věku, tedy od narození, protože tato schopnost je dětem více než přirozená. Nejvíce využívanou metodou učení v této etapě je hra. Děti kolikrát zapomenou na své potíže a v zápalu hry si osvojí daleko více věcí. Záměrem tedy je, aby se děti přirozeně pohybovaly ve vodním prostředí. Každá věková kategorie má své specifické druhy učení. Zatímco k batolatům přistupujeme s nejjednoduššími formami nácviu, okolo 3. roku života děti začínají spolupracovat a činnosti ve vodě začínají mít charakter výuky. V předškolním věku už lze realizovat přípravnou plaveckou výuku ve větším rozsahu a postupně přecházet na základní plavecký výcvik. Do přípravné etapy patří zejména aktivity pro seznámení s vodním prostředím, potápění a orientace pod vodou, polohování, vznášení, zanořování, splývání na břicho i na záda, nácvik zatažení dechu, pravidelné vydechování do vody, základní lokomoce pomocí pohybu dolních končetin, skoky do vody, otužování apod. Ukončení fáze adaptace a seznámení se s vodou ukazuje připravenost ke složitějšímu motorickému učení ve vodě. Tento závěr je patrný z chování začátečníka nebo neplavce, když nezaváhá při vstupu do vody, má úzký kontakt s vodou, nevyhýbá se pocákání vodou v obličeji, je si jistější při volném pohybu ve vodě, experimentuje s různými pomůckami ve vodě (Bělková, 1994; Čechovská, 2003; Neuls et al., 2013).

4.2 Základní etapa

Po přípravné etapě následuje etapa základní. Pokud se bude dítě věnovat plavání, respektive pohybu ve vodě od brzkých let, přichází základní etapa v období mladšího

školního věku. Žáci se v tomto období učí jeden plavecký způsob, výjimkou není ani učení způsobů dvou. Vyzrálost dětí už dovoluje použít analyticko-syntetický postup nácviku, tedy nácvik pohybu můžeme rozdělit na pohybové části, které se na závěr spojí. Metodicky je velmi důležitá zásada postupnosti, což znamená, že nejdříve nacvičují cviky lehčí a známější, poté se přistoupí ke cvikům obtížnějším, složitějším a méně známým. V základní etapě by neměla být podceňovaná přípravná výuka a také výuka základních plaveckých dovedností. Některé pohyby mohou být bez osvojení základních dovedností neefektivní a pro budoucnost mnohdy devastující (Lambert, 1963; Neuls et al., 2013).

4.3 Zdokonalovací etapa

Zdokonalovací výcvik navazuje na základní etapu. Hlavním úkolem je zdokonalit plavání na takovou úroveň, aby se plavec dovedl vyrovnat i s obtížnějšími překážkami vodního prostředí. Další náplně a obsahy zdokonalovacího výcviku se částečně prolínají se základní výukou. Tato etapa je ale, na rozdíl od předešlých, charakteristická zaměřením na mnohem přesnější provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Žáci by se též měli zlepšit v plaveckém dýchání, prostorové orientaci a v celkové pohybové koordinaci ve vodě. Výsledkem zdokonalení techniky je lehkost, plynulost a ustálený rytmus plaveckých pohybů (Hoch, 1983; Motyčka, 1991; Bělková, 1998; Neuls et al., 2013).

4.4 Kondiční etapa

Pokud se jedinec rozhodne ve zdokonalovací etapě ukončit svůj výcvik, měl by zvládnout uplatvat 200 metrů vkuse libovolným způsobem. Pro více ambiciózní jedince je zde pokračující etapa, a to kondiční. V případě kondičního pojetí plavání jde především o pravidelnou systematickou plaveckou přípravu s cílem udržení či zvýšení tělesné kondice. Program kondičního plavání může obsahovat i dechová cvičení, prvkové plavání (plavání paží a nohou zvlášť) i závodivé prvky (Neuls et al., 2013).

4.5 Závodní etapa

Vrcholem celého plaveckého učení je závodní etapa, někdy také sportovní. Zde se jedná o systematickou přípravu k dosažení nejvyšších individuálních výkonů. Nejdůležitějším stavebním kamenem je dokonalá plavecká technika, která je obohacena zvýšeným svalovým úsilím. Vyžaduje speciální trénink, který je zaměřen na rozvoj

všech komponentů výkonu. Sportovní plavání představuje mnohaletý systematický proces, jehož cílem je dosažení co nejvyššího sportovního výkonu. Se závodním plaváním je spojena už i psychologická práce s jedincem, nutriční poradenství či lékařská práce pro co nejdélejší zdraví a prevenci zranění (Hoch, 1983; Motyčka, 1991; Riewald, 2015).

5 Mladší školní věk

Jsou to většinou děti kategorie mladší školní věk, které se setkávají s širší výukou základních plaveckých dovedností. Toto období už žákům umožňuje díky svému věku se více soustředit na určité věci a dávat větší pozor. V mnoha publikacích se dočteme o mladším školním věku jako o rozpětí 6 – 12 let dítěte. Období je velmi často označováno jako zlatý věk motoriky (Langmeier & Krejčířová, 1998; Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

5.1 Sociální vývoj

Vstup dítěte do školního procesu přináší velké změny. Dítě ve školním věku si už plně uvědomuje, co se mu povedlo a co ne. Své zdary i nezdary začíná poměřovat s výkony druhých dětí, někdy i s výkony dospělých. Nová role žáka nese s sebou i mnoho důležitých sociálních podnětů jako je respekt, spolupráce, soutěživost či pomoc slabším. Žák si získává postavení v rámci nového třídního kolektivu a velmi často je tak konfrontován s vlastním hodnocením, tedy sebehodnocením (Langmeier & Krejčířová, 1998).

5.2 Psychický vývoj

Žákům mladšího školního věku chybí vůle, která je někdy na velmi nízké úrovni. Dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl a pochopit, proč se některé věci má teď učit. Ve školním věku pozorujeme ve všech oblastech vnímání velké až výrazné pokroky. Žáci vydrží být déle pozornější, vytrvalejší, vše důkladně zkoumají. Žáci jsou též více pečliví a ve svém vnímání méně závislí na svých okamžitých přáních a potřebách. Vnímání se tak stává více cílevědomým aktem – pozorováním (Bělková, 1994; Langmeier & Krejčířová, 1998).

5.3 Motorický vývoj

Mladší školní věk jsou léta touhy po zvýšené tělesné aktivitě. Dochází k mnoha tělesným změnám, například páteř se zpevňuje, ovšem tělo je ohebné. Dítě si tak troufá na postoje a výkony, které mohou občas rodiče nebo učitele znepokojit. V období povinné školní docházky dochází k osvojování nových pohybových dovedností. Rostoucí pohybová gramotnost se projevuje v koordinaci jednotlivých částí těla (Kodým, 1985; Čechovská & Dobrý, 2010).

Žáci si nadále rozšiřují a upřesňují zásobu svých pohybových dovedností z předškolního věku. Rozvoj všech pohybových schopností umožňuje provádět jakoukoliv pohybovou činnost na vyšší úrovni. V pohybovém rozvoji zaujímá významné místo především herní činnost. V rámci plavání pak jedinec výběrově a aktivně reaguje na podněty vodního prostředí. Touto reakcí získává nové, dosud třeba neznalé, pohybové zkušenosti, které si je v budoucnu schopen vybavit a celou komplexní dovednost si uchovávat pro celý život (Bělková, 1994).

Významně se během celého období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Všechny pohyby jsou rychlejší a svalová síla je větší. Ke zlepšení dochází zejména v oblasti koordinace, a to všech pohybů těla. Pokud dochází k celkovému zlepšení motorického rozvoje, zvětšuje se i zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují další dovednosti jako je obratnost, vytrvalost a síla. Jsou vidět i rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech, které často bývají podmíněny zčásti tím, jaký vztah mají rodiče k pohybové aktivitě. Ti je mohou povzbuzovat a tím zlepšovat jejich celkovou motoriku, nebo je naopak odrazují ze strachu, aby si nějak neublížily. Je zcela jasné, že děti, které jsou omezované nebo tělesně slabší, podávají nižší výkony, či dokonce ztrácejí zájem o pohybové aktivity, které se tak málo rozvíjejí (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Celé motorické učení je specifická forma učení, která se charakterizuje zejména osvojováním pohybových dovedností. Osvojovány nejsou jen pohybové dovednosti, ale i samotné vědomosti o pohybové činnosti a další pohybové schopnosti. Každá pohybová dovednost se může definovat jako získaný motorický a psychický předpoklad či pohotovost úspěšně provést pohybový úkol. Nakonec jsou tedy složkami pohybové dovednosti schopnosti, dovednosti a vědomosti. Zvládnutá pohybová dovednost se vyznačuje automaticností a plasticitou (Neuls et al., 2013).

Vedle řízené pohybové aktivity se setkáváme se spontánním pohybem, který se velmi často vyznačuje krátkodobým, ale vysoce intenzivním tělesným zatížením. Charakteristická schopnost tohoto věku je rychlá regenerace sil v poměrně krátkém čase. Dítě se fyzicky neunavuje, protože neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny. Děti, které nejsou dostatečně pohybově zapojeni, spadají do rizikové skupiny z hlediska zdravotní perspektivy. Negativně se to projeví už během dětství a následně, větší měrou,

samozejmě v dospělosti a ve stáří. Pohyb slouží jako prevence všech obtíží, vytváří lepší připravenost ke zvládnutí traumatizujících situací, se kterými se v průběhu života dítě setká (Miklánková, 2007).

5.4 Význam plavání pro žáka mladšího školního věku

Plavání rozvíjí žáky v mnoha směrech. Jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické a sociální. Plavání má pro žáky též výchovný význam, protože v základním plavání je třeba vést žáky k osobní hygieně. Pro zachování bezpečnosti musí žáci respektovat pravidla, která je vedou ke správnému chování ve vodě i po plavání. Pokud žák vchází do výcviku se strachem či obavami, úspěchem pak získává sebevědomí a radost z pohybu. Následným překonáváním překážek ještě posiluje svoji vůli, odvalu, koncentraci pozornosti. V případě nácviků vstřípí plavání začátečníkům význam kázně, organizace a potřebu si vzájemně pomoci (Hoch, 1983).

Při překonávání větších vzdáleností plaváním se mohou u žáků vyskytovat pocity chladu, únavy a často bolesti ve svalch. Úspěšné překonání těchto nezvyklých překážek posiluje sebedůvěru ve vlastní síly, schopnosti a dovednosti, ale i odvalu, rozhodnost a duchapřítomnost. Kromě zvyšování odolnosti a zdatnosti organismu působí správně prováděná nejen plavecká výuka, ale i celá tělesná výchova, na vytváření kladných charakterových vlastností a přispívá k rozvoji duševních schopností (Kodým, 1985; Motyčka, 1991).

Plavání může jedinci pomoci v psychickém růstu díky překonávání překážek. Vodní svět může pro některé představovat nezvyklé prostředí, velmi rušící, vzbuzující například úzkost, někdy se jedná až o nepřátelské prostředí. Všechny tyto překážky mohou často vystavovat dítě velkému vnitřnímu stresu a jejich zdolání vede k posilování morálně volných vlastností dětí. Jedná se například o houževnatost, cílevědomost, sebeovládání, kázeň a zároveň i osamostatňování se (Čechovská, 2003; Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

6 Základní plavecké dovednosti

Podle Čechovské (2003) česká didaktika čerpá z německého pojetí základních plaveckých dovedností. Všechny dovednosti se navzájem prolínají a v pohybovém projevu se často spojují. V zásadě je uváděno 5 skupin základních plaveckých dovedností. Rozvoj citu pro vodu je ale dosti individuální záležitostí, od kterého se postupně jako od základní dovednosti opouští.

Ve své základní podobě se tyto dovednosti mohou jevit jako předpoklady, které je nutné zvládnout před nácvikem náročnějších pohybů. Dále jsou i určujícím faktorem kvality, které prohlubují plaveckou kompetenci jedince. V české didaktice je osvojování si komplexní plavecké dovednosti bráno jako dlouhodobější proces. I v tomto procesu lze odlišit několik na sebe navazujících kvalitativně různých etap (Čechovská, 2003).

Získané dovednosti v plavání člověku zůstávají po celý život. Bez pravidelného tréninku ale výkonnost, stejně jako u jiných sportovních dovedností, postupně klesá (Motyčka, 1991). Jsou ale po celý život nezbytné, protože plavec se díky nim cítí ve vodním prostředí přirozeně, udrží správnou polohu těla a pohybuje se ve vodě rychle a efektivně (Neuls & Viktorjenik, 2017).

Zatímco v České republice je zvykem považovat 5 dovedností za základní, na Novém Zélandu jich vedou 27. Jsou rozděleny do 7 kategorií, jedná se o dovednosti v oblasti bezpečnosti vody, vstup a výstup z vody, ponoření, plutí na vodě, otáčení se ve vodě (orientace), co dělat v případě nouze, pohyb ve vodě (waterskills.org.nz, 2022). I když se vstup a výstup z vody může zdát jednoduchý, může snadno plavce odradit. Po nepředvídatelném pádu může dojít ke zranění a následné nechuti k plavání.

Ve Spojených státech amerických mají též jiné rozdělení základních dovedností, než je tomu u nás. Základní dovednosti vnímají vkročením nebo skokem do vody a návratem na hladinu, otočit se a zorientovat se, plavat nebo i šlapat vodu, kombinovat kontrolu dechu se všemi plaveckými dovednostmi, včetně pohybu ve vodě vpřed. Základní dovednost je také plavat do bezpečí alespoň 25 yardů, pokročilou dovedností je uplavat alespoň 100 yardů pomocí uvolněných, klidných tahů. Důležité je i vylézt z vody (watersafetyusa.org, 2022).

6.1 Plavecké dýchání

Plavecké dýchání vyžaduje dokonalé zvládnání techniky dýchání, neboť při samotném vykonávání plavání je dýchání potřebné jako zautomatizované (Giehrl, 2000). Návčik dýchání by neměl být podceňován, protože nezvládnutí techniky se může později stát jako limitující v několika plaveckých způsobech (Čechovská, 2008). Během návčiku je kladen důraz na úplný a prohloubený výdech, při kterém dochází i k potopení celé hlavy. Nejdříve je potřeba zvládnout výdechy do vody opakovaně, a až později přidat pohyby končetin. Při plavání by mělo docházet ke krátkém vdechu, po němž následuje dlouhý, postupný a prohloubený výdech ústy i nosem (Čechovská, 2003).

Samotný návčik se začíná jednoduchými cvičeními, které můžou pro dětské plavce představovat hru a dospělí si uvědomí vyšší zapojení dechových svalů. Výdechy do vody nacvičujeme opakovaně, klidně, rytmicky a v pomalém režimu. Jak již bylo zmíněno, usilujeme o kratší, intenzivní vdech a pomalý, plynulý, úplný výdech (Čechovská, 2008).

Výsledkem návčiku plaveckého dýchání by mělo být uvolněné a přirozené dýchání do vody. Když se postupně naučíme správnou techniku dýchání a přidáme i správnou techniku plaveckého způsobu, zjistíme, že plaveme delší a delší vzdálenosti bez toho, aniž bychom byli zadýchání (swim-teach.com, 2022). Pokud ale takového dýchání nedocílíme, setkáme se se zbytečně velkou ztrátou energie (Neuls & Viktorjeník, 2017). Další chybou je takzvané povrchní dýchání, kdy nedochází k potopení celé hlavy, ale pouze k jejímu předklánění. Nejčastějším problémem je zadržování dechu, kdy nedochází k žádnému výdechu do vody. Jako další chyby může uvést lapání po nádechu, kde chybí plynulý nádech nebo neúplné vydechnutí do vody (Kracík, 2013)

6.2 Plavecká poloha

Plavecká poloha se častěji objeví pod pojmem splývavá poloha či hydrodynamická poloha. Jedná se o velmi důležitý prvek, který představuje schopnost klouzat s nataženým tělem pod vodou a na vodě s co nejmenším odporem (Giehrl, 2000). Každé tělo je ale jiné, jedno tělo může přirozeně plout po hladině, zatímco druhé

se začne okamžitě potápět. V tomto okamžiku se jedná o charakteristiku našeho těla a vše závisí na naší relativní hustotě (swim-teach.com, 2022).

Splývavé poloze ale předchází takzvané vznášení se. Jedná se o plaveckou polohu, která je uvolněná a vyznačuje se klidným ležením na vodě. Samotné splývání je už polohou zpevněnou a technicky náročnější. Celou polohu je potřeba nacvičovat jak v poloze na zádech, tak v poloze na prsou. Během nácviku se provádí veškeré pohyby pomalu, začíná se nalehnutím na hladinu, na kterou se ale nenaskakuje. Poté následuje hlubší zanoření. Po zvládnutí splývavé polohy můžeme přistoupit k aktivnímu odrazu do této polohy. Zprvu se jedná o odraz ze dna bazénu s pozdějším odrazem od stěny bazénu. Odraz do splývavé polohy na zádech je náročnější, proto se spíše začíná s odrazem do polohy na prsou (Čechovská, 2008; Čechovská & Pokorná, 2007).

Největší chybou při splývavé poloze je nezpevněné tělo. Tělo není ve vzpřímené pozici, dochází ke klesání končetin ke dnu a může i ovlivnit stabilitu těla. Pokud je poloha nestabilní, dochází k převrácení těla a k točivému pohybu. Při splývavé poloze je chybou i záklon hlavy, kdy je hlava nad rameny, a ne v jejich úrovni. Během nácviku je ještě pozorována jedna nejčastější chyba, a to přerušení splývavé polohy, kdy plavec ukončí polohu před samotným zastavením (Kracík, 2013).

6.3 Pády a skoky do vody

Skoky do vody jsou specifickou dovedností, které vyžadují velkou dávku odvahy. Pro mnoho začínajících plavců, zejména dětí, je velkým problémem překonání strachu při skoku do jiného prostředí, než v kterém se zahajuje. Je potřeba dokonale ovládat své tělo a umět překonat sám sebe. Při skocích či pádech do vody pocítujeme velký odpor vodního prostředí a tlak ve větší hloubce (Giehl, 2000).

Při skocích a pádech do vody je nejdůležitější dbát na bezpečnost. Vše by mělo být prováděno v bazénu s dostatečnou hloubkou, nejlépe 1,5 m a více. Také nikdy neskáče do vody či obruče kolmo po hlavě. Vždy máme natažené ruce, které mohou při případné kolizi zbrzdit pád a uchránit tak hlavu. Při pádech a skocích vpřed dbáme na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu, které pomáhají proti uklouznutí (Kuderová, 2016).

6.4 Orientace ve vodě

Orientace ve vodě je komplex dovedností souvisejících se všemi předchozími dovednostmi. Jedná se o prostorovou orientaci jak ve vodě, tak i pod vodou. Tato orientace je předpokladem pocitu bezpečí a jistoty ve vodě. Uplatníme ji zejména při nečekaném pádu do vody, ale i při pokusu o záchranu tonoucího. V těchto případech člověk u sebe nemá plavecké brýle a může být v běžném oblečení. Orientace ve vodě se vztahuje k přípravě pro potápění, lovení a plavání pod vodou. Předpokladem úspěchu jsou otevřené oči pod vodou a umění zadržet dech (Kuderová, 2016).

U předchozích dovedností se setkáme s metodickou řadou, která by měla vést od jednodušších kroků až po výsledné zvládnutí celé dovednosti. Orientace nemá přesně dané body pokroku, ale jednotlivá cvičení, která mohou pomoci ke zlepšování. Základem ale zůstává, že výsledkem celého procvičování by měl být pobyt ve vodě bez plaveckých brýlí.

7 Cíle, úkoly a metodika práce

7.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvořit metodické řady jednotlivých základních plaveckých dovedností a pro přehlednost je doplnit videozáznamy a sekvenčními snímky. Také popsat nejčastější chyby při nácviku a možné způsoby jejich odstranění.

Práce může sloužit jako metodická pomůcka pro studenty tělovýchovných oborů, pro cvičitele a trenéry plavání.

7.2 Úkoly práce

Pro splnění cílů práce jsou vytyčeny následující úkoly:

- Analýza zdrojů pro danou problematiku.
- Syntéza získaných poznatků a vytvoření metodických řad pro nácvik základních plaveckých dovedností.
- Vizualizace jednotlivých metodických kroků.
- Natočení metodické řady pro nácvik plaveckého dýchání, splývání, pádů a skoků do vody, orientace ve vodě a popis nejčastějších chyb při nácviku a způsob odstranění.

7.3 Metodika práce

K dosažení cílů a úkolů práce byly použity následující vědecké metody:

- Analýza. Jedná se o metodu, při které dochází k rozkladu objektu na jednotlivé části. Tyto části jsou následně důkladně prozkoumány. Rozděluje podstatné od nepodstatného, postupuje od složitého k jednoduchému, od kvantity ke kvalitě (Liška, 2003).
- Syntéza. Metoda, která zkoumá objekt v jeho jednotnosti. Pomocí syntézy dochází ke spojení jednotlivých částí v jeden celek. Při spojování jednotlivých částí kontrolujeme jejich vzájemné vztahy, tím můžeme dosáhnout lepší představy pozorovaného jevu jako celku (Liška, 2003).
- Videoanalýza. Technika, jejímž principem je pomocí videokamery zachytit pohyb objektu. Pohyb se následně pomocí speciálního programu dá rozložit na jednotlivé části (Lepil, 2010).

7.4 Způsob zpracování a zhotovení záznamu

Tvorba videozáznamu a fotografií proběhla v plaveckém bazénu města Rychnov nad Kněžnou. Záznamy byly vytvořeny pomocí kamer GoPro 8, které snímaly pohyb

z několika úhlů. Pro správný popis všech metodický řad byla vytvořena videa a sekvenční snímky. Jednotlivá videa a snímky jsou uspořádány tak, aby splňovaly posloupnost metodické řady a byly přehledné. Videozáznamy byly zpracovány pomocí programu Editor videa od Microsoftu. Veškeré záznamy jsou uloženy na DVD a přiloženy ve fyzické formě v přílohách. Ze záznamu jsou v diplomové práci použity fotografie, které popisují důležité pozice a polohy těla a pomáhají tak porozumět textu.

8 Metodické řady

8.1 Plavecké dýchání

1. Foukání do vody – jedinec má pevnou oporu (může sedět na schůdku, stát v bazénu a přidržovat se okraje bazénu). Těsně nad hladinou provede nádech a výdech ústy směrem k hladině. S výdechem pozoruje změnu hladiny - „čerení vody“. Ústa ani jiná část obličeje není potopena ve vodě.



Obrázek 1 Foukání do vody

Pro některé žáky může být náročné vyvinout dostatečnou sílu, aby pozorovali větší změny na hladině. K větší síle výdechu může pomoci zapření se o kraj bazénu či o schůdky. Výdechy nejsou krátké a rychlé, ale pozvolně táhlé.

2. Foukání do vody v dlaních – plavec nabere vodu do dlaní a vydechne do vody. Ústa jsou smočená ve vodě v dlaních.



Obrázek 2 Foukání do vody v dlaních

Někteří žáci mohou kvůli své zbrklosti dojít až k pití vody z dlaní, které zapříčiní lapání po dechu. Je potřeba žáky vést s pomalejším tempu provedení, avšak ne tak pomalému, aby z dlaní všechna voda nevytekla.

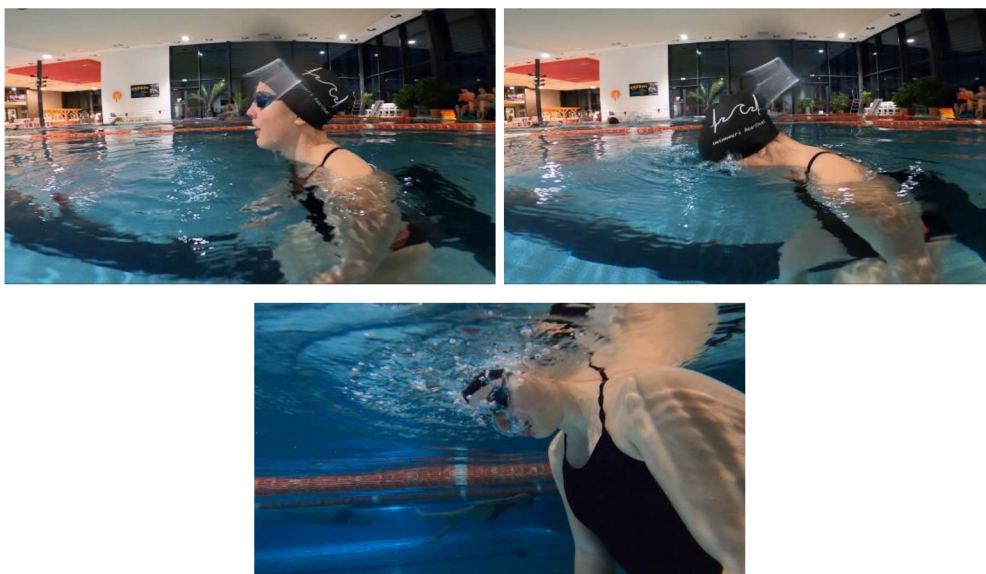
3. Výdech do vody – jedinec má opět pevnou oporu (může sedět na schůdku, stát v bazénu a přidržovat se okraje bazénu). Zahajuje nádech nad hladinou, poté ponoří bradu a ústa do vody a úplně vydechne. Je potřeba začít vydechovat dřív, než se ústa dostanou pod hladinu. Snaha o úplný výdech. Do výdechu je potřeba dát velkou sílu, aby došlo k prolomení velkého odporu vody. Jako pomůcka může sloužit pokyn k vytváření bublinek.



Obrázek 3 Výdech do vody

Je důležité zahájit výdech už před potopením úst do vody. Pokud se tak nestane, je velká pravděpodobnost vdechnutí vody či nasátí vody nosem. Vydechování před vstupem úst do vody také pomůže s překonáním odporu a tlaku vody, který je větší než při vydechování nad vodou. Výdech nad hladinou je důležitým prvkem pro závěrečnou souhru celé plavecké lokomoce. Automatizace dechu zjednoduší závěrečný nácvik všech plaveckých způsobů.

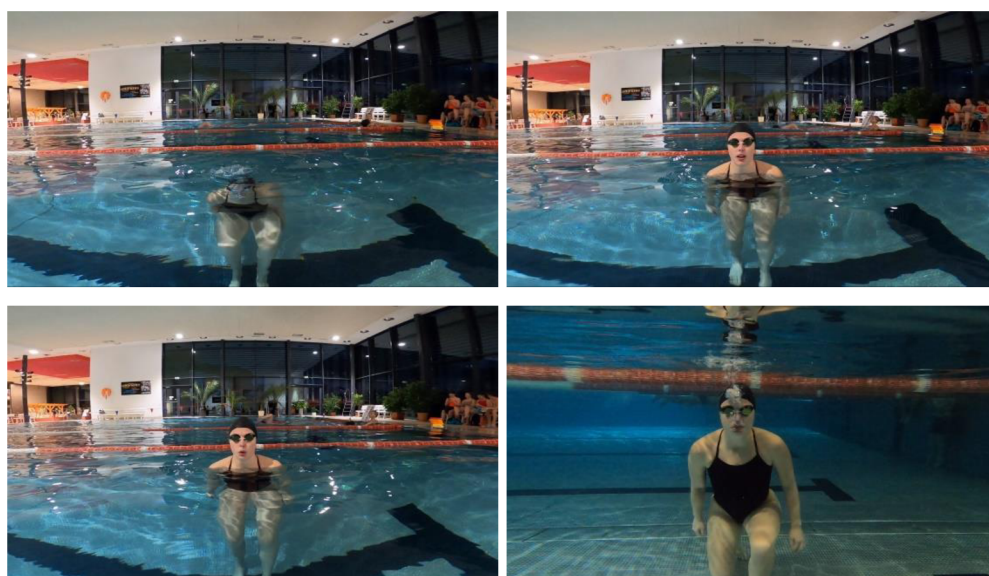
4. Potopení obličeje, výdech zatím pouze ústy. Možnost držet se kraje bazénu, nebo udělat dřep ve vodě.



Obrázek 4 Výdech do vody – potopení obličeje

Vhodné je přidržení se okraje bazénu. Pomůže více se soustředit na provádění daného úkonů. Při držení není pak potřeba vynakládat větší úsilí na stoj ve vodě, který může být ovlivněn vlnami od ostatních plavců.

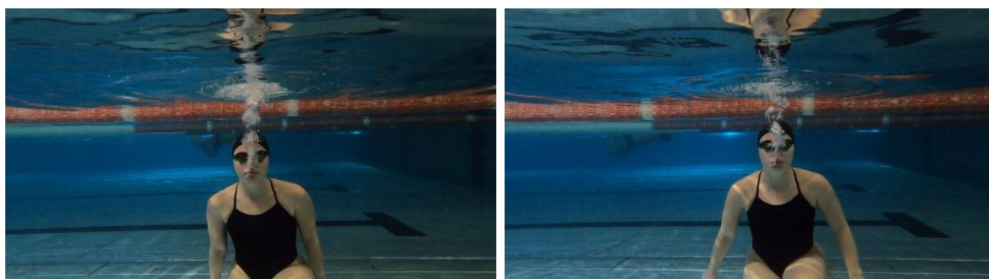
5. Potopení celé hlavy. Možnost držet se kraje bazénu, nebo dřep ve vodě.



Obrázek 5 Výdech do vody – potopení celé hlavy

Pro prvotní nácvik je lepší držet se okraje bazénu. Toto držení může pomoci pocitu bezpečí při potopení hlavy a tím ztráty kontroly dění na suchu. U neplavců či bojácných jedinců je vhod dopomoc učitele, který dotykem či jiným způsobem může dodat odvahy.

6. Střídání výdechu ústy – nosem.



Obrázek 6 Střídání výdechu z úst a nosem

Výdech nosem by neměl žákům dělat větší obtíže. Ke střídání výdechů dochází s mezikrokem nádechu. Tedy proběhne nádech, vertikální potopení, výdech ústy, nádech, vertikální potopení a výdech nosem. Kroky lze několikrát za sebou opakovat. I zde je možnost využít držení okraje bazénu či dopomoci učitele.

7. Výdech ústy i nosem zároveň.



Obrázek 7 Výdech ústy i nosem

Nácvik tohoto kroku se někdy stává obtížným. Není lehké uvědomit si, že výdech vychází z úst a zároveň nosem. Proto je dobré nezaměřovat se hned na první pokus, ale nechat pro trénování delší čas.

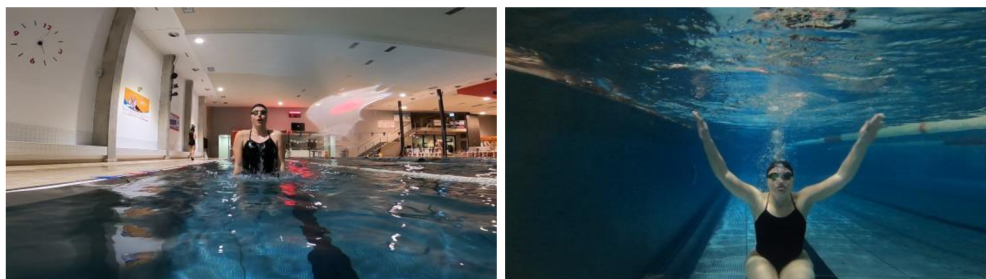
8. Prohlubování (delší a postupný) výdechu.

První pokusy bývají kratší a rychlé. Postupným trénováním se jedinec snaží o prodlužování výdechu, který je u všech plaveckých způsobů důležitý. Z krátkého a rychlého výdechu se dostává k výdechu dlouhému a postupnému.

9. Opakované výdechy do vody.

Po jednotlivých výdeších se zařazuje několik výdechů do vody za sebou. Tempo výdechů a nádechů je zpočátku pomalé a klidné. Při delším nácviku není potřeba rychlost zvětšovat.

10. Výskoky ve vodě.



Obrázek 8 Výskoky ve vodě

Výskoky jsou velmi dynamickým prvkem. Podle síly odrazu se odvíjí čas pro nádech nad hladinou. Není potřeba dávat do odrazu příliš síly a vyskakovat tak vysoko. Stačí využít tolik energie, aby došlo k plynulému a pozvolnému nadechnutí a klidnému zanoření do vody.

11. Spojení dýchání s pohybovým úkonem



Obrázek 9 Spojení dýchání s pohybovým úkonem

Při nácviku dýchání by pohybový úkon neměl být náročný. Je stále potřeba věnovat se správnému dechu a nezabývat se technickými náročnostmi ostatních cvičení. Po automatizaci dechu je teprve vhodné zařazovat náročnější technická cvičení jednotlivých způsobů.

Chyby plaveckého dýchání:

- Neúplný výdech do vody – dokončení výdechu až po vynoření nad hladinu.

Při neúplném výdechu do vody dochází k dokončení výdechu až po vynoření nad hladinu. Tuto chybu můžeme odstranit nacvičováním postupného prodlužování výdechové fáze pod vodou (Kracík, 2013). Pro prodlužování výdechu lze například použít počítání, kdy na první pokus řekneme žákovi, aby vydržel vydechovat pod vodou například 3 vteřiny. Další zkouška může obsahovat vydechování po 4 vteřiny. Postupně můžeme přidávat další vteřiny, dokud žák nedocílí úplného výdechu do vody. Procvičování prodlužování výdechu by se ale nemělo dostat do bodu, kdy se bude žák vši silou snažit vydechovat, i když už nebude mít co.

- Zadržovaný výdech – nedochází k výdechu.

K zadržování výdechu dochází zejména v době, kdy plavec nemá zcela zautomatizované dýchání a provádí více úkonů zároveň. Soustředěnost na jiné činnosti, například souhra horních a dolních končetin, vytěsni pokyn vydechnout a dojde tak k zadržení dechu. Pro nápravu chyby je dobré k dýchání zařadit jednoduché úkony či cviky, které umožní myslet i na dýchání.

- Přerušovaný výdech – nedochází k plynulému výdechu.

Nádech a výdech musí při plaveckém dýchání probíhat plynule. Při nezvládnutí plynulosti je dobré zpomalit výcvik a zaměřit se na samostatné výdechy do vody, bez jiných úkonů. Cvičení lze provádět ve stoje, stejně jako první kroky nácviku. Důležité je uvědomit si, že nádech a výdech volně navazují na sebe, bez jakéhokoliv přerušování.

- Lapání po nádechu – nedochází k plynulému nádechu.

K lapání po nádechu dochází v momentě, kdy plavec všechen obsah plic vydechl do vody ještě před zahájením vynořování úst z vody. Nedostatek kyslíku poté způsobí paniku a rychlý nádech bez plynulého přechodu. Je zapotřebí uzpůsobit pohyb ve vodě tak, aby byl dostatek času pro nadechnutí a tím i větší výdrž pod vodou. Než lapání po dechu vymizí, je dobré zpomalit tempo prováděného úkonu.

- Nepravidelné dýchání – přerušovaný cyklus nádech/výdech.

Plavecké dýchání musí probíhat v pravidelném rytmu, neboť jakákoliv odchylka může plavce vykojet a mít různé následky. Plynulost dechu, tedy nádech s navazujícím výdechem v několika opakování, se vyskytuje už mezi prvními body metodiky. Proto,

jestli není nepravidelnost dechu zapříčiněna obtížností pohybového úkonu, je dobré vrátit se zpět k nácviku jednotlivých kroků a dýchání řádně procvičit.

Dýchání má nezastupitelnou úlohu v celém plavání. Pro je důležité, aby bylo správně prováděno. Nácvik není dobré uspěchat, je potřeba vše opravdu zvládnout a dobře procvičit. Pokud se v dýchání vyskytuje chyba, která nelze odstranit, je potřeba vrátit se o krok či více zpět a vše zcela upevnit.

8.2 Plavecká poloha

Metodika nácviku splývání s nadlehčovacími pomůckami

1. Vznášení se na hladině ve vodorovné poloze s plaveckou destičkou či jinou nadlehčovací pomůckou. Je možnost i využít dopomoc trenéra. Snaha položit se na vodu jakkoliv, bez udávání přesné polohy. Destička v jedné ruce, případně v obou nebo v každé ruce jedna destička.
 - V poloze na zádech je destička položena na břicho pro podporu těžiště.

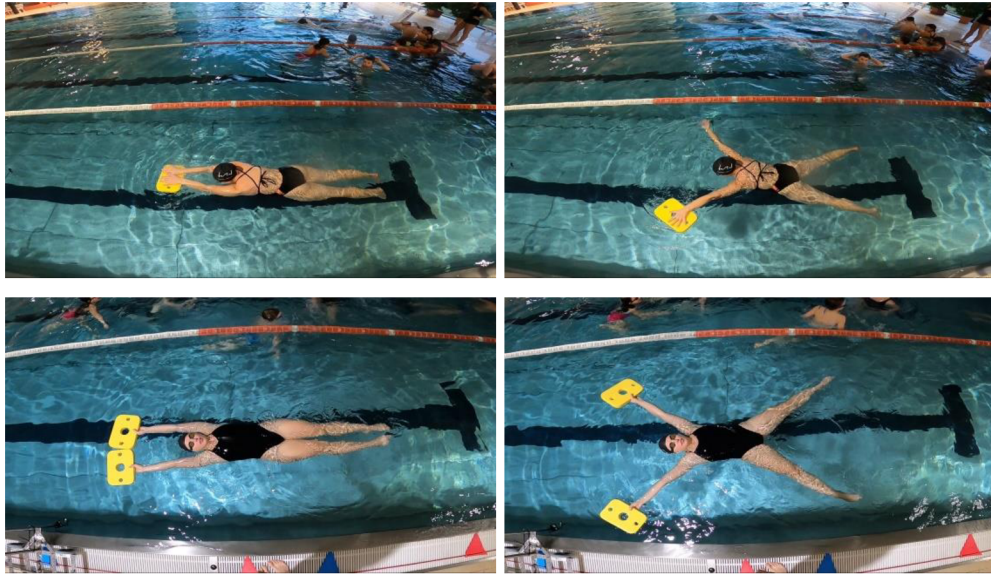


Obrázek 10 Polohování na zádech s deskou (nadlehčovací pomůckou)

Při nácviku polohy na znak je důležitým bodem poloha destičky. Ta musí být v oblasti břicha pro podporu těžiště. Při prvních pokusech je velmi pravděpodobné, že dolní končetiny budou více směřovat ke dnu, protože se jedná o uvolněnou polohu. Později s větším citem pro vodu se dostávají nohy k hladině i při uvolnění. Aby byly končetiny v úrovni hladiny, je potřeba uvést do tenze břišní svalstvo. To pomůže nohy vynést výše. V tomto kroku ale není tolik potřebné být v rovině s hladinou. Je zde možná i dopomoc učitele. Ta by měla být pod těžištěm těla, tedy hýždě a bedra. U bojácných žáků se může podepřít i v oblasti hrudní páteře.

2. Polohování na hladině ve vodorovné poloze se zadáváním poloh – hvězda, šipka (splývavá poloha), hříbek. Stále s plaveckou destičkou, popř. jinou pomůckou.

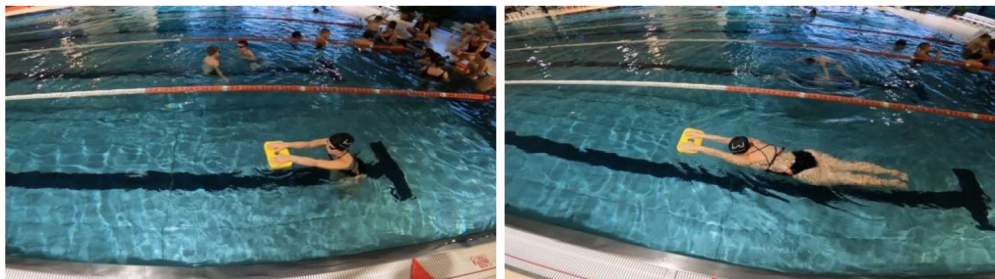
- Je možná dopomoc trenéra. Ta ale musí být přiměřená, pod těžištěm těla.

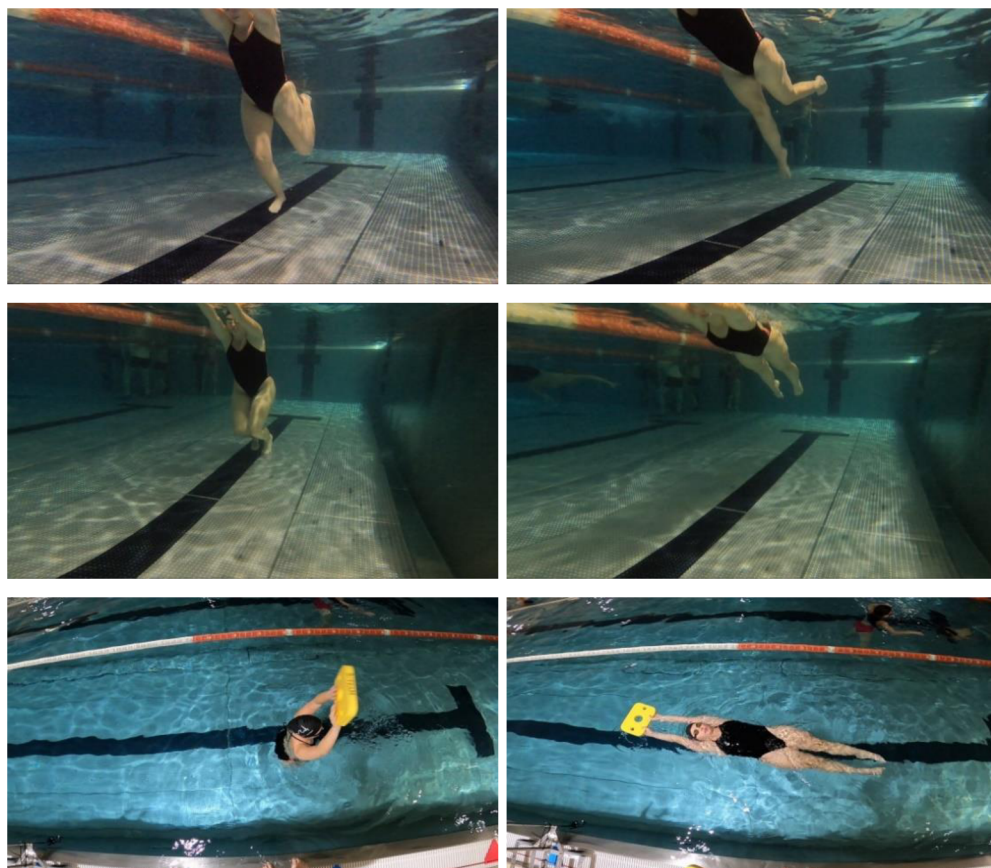


Obrázek 11 Polohování na hladině se změnami poloh a nadlehčovacími pomůckami

Poloha na prsou je dechově náročnější. Žáci mají tendenci rychle všechny polohy vystřídat, protože se bojí nedostatku kyslíku. Pohyby jsou kvůli tomu trhavé a křečovitě. Je potřeba zpomalit tempo a polohy změnit například jen jednou. Poloha na zádech je jednodušší pro plynulé a pravidelné dýchání. Dolní končetiny ale mají větší tendenci směřovat ke dnu. Změnu poloh je možné provádět vícekrát za sebou, nejen jednou.

3. Aktivní odraz. Odraz je prováděn ode dna. Začíná se odrazem z jedné nohy, poté z obou nohou a nalehnutím na hladinu s plaveckou destičkou. Při splývání v poloze na znak je destička umístěna na břicho, nikoliv na hrudníku.





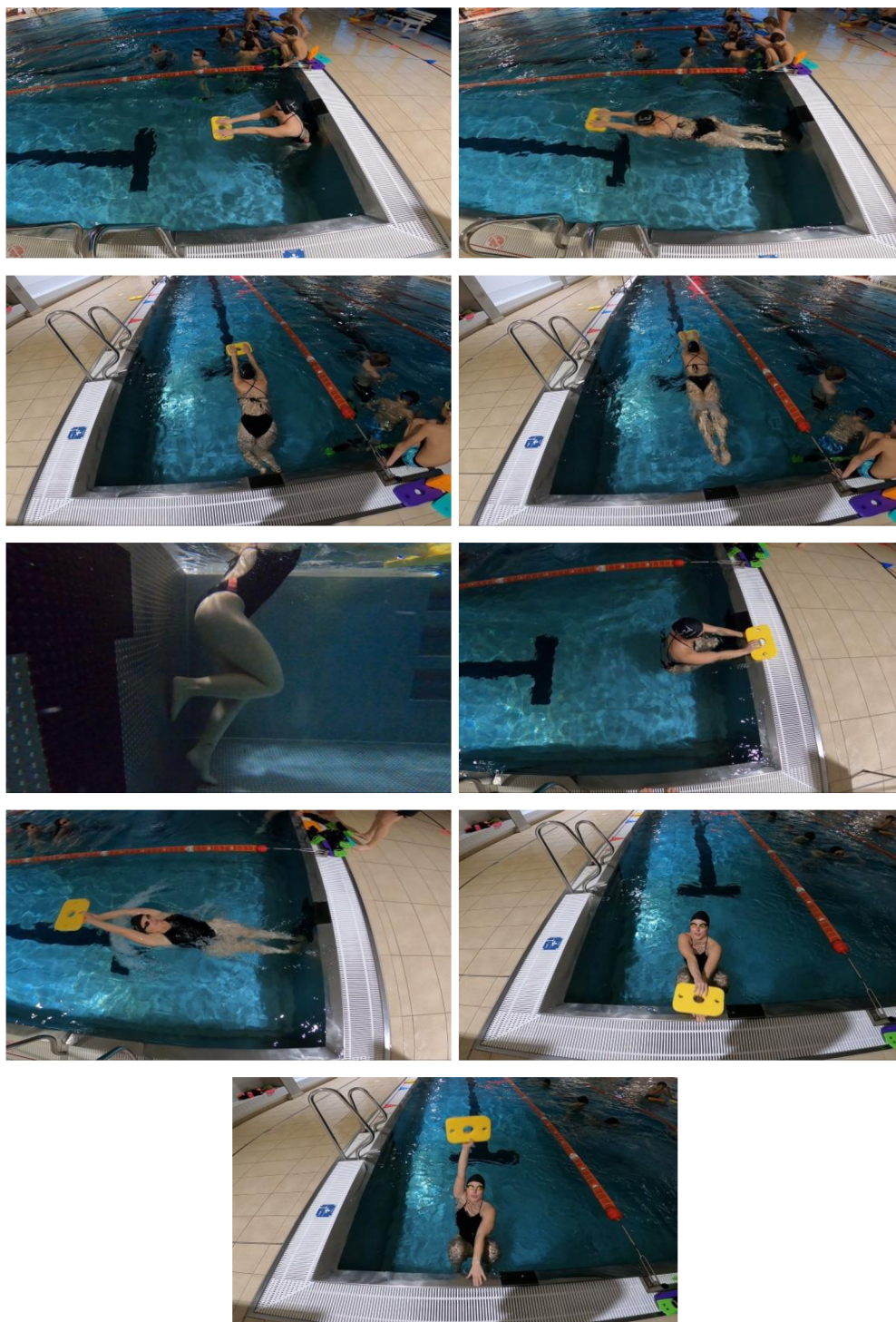
Obrázek 12 Aktivní odraz do splývavé polohy s deskou

Odraz z jedné nohy může být v některých bazénech náročný. Pokud je dno hladké, noha může po povrchu uklouznout a nedojde tak k odrazu. Odraz z obou nohou je silnější, ale ve větší hloubce je zapotřebí se dostatečně potopit pod hladinu.

4. Po zvládnutí odrazu určujeme polohu paží a nohou. Plavec se pokouší přiblížit se splývání ve správném provedení s plaveckou destičkou nebo jinou pomůckou. Při splývání v poloze na znak je destička umístěna na břicho, nikoliv v oblasti hrudníku.

V tomto bodě se zaměřuje na polohu paží a nohou. V poloze na prsou jsou paže ve vzpažení a ruce drží desku, popřípadě desky. Hlava je v prodloužení páteře a pohled očí směřuje na dno. Dolní končetiny jsou též v prodloužení trupu a jsou zpevněné. Hlezenní kloub je ve flexi. V poloze na zádech se deska přidržuje na břicho. Deska ale netlačí do břicha, nýbrž břicho tlačí směrem k desce. Hlava je v prodloužení páteře a pohled směřuje na strop. Nohy jsou zpevněné. Hlezenní kloub je ve flexi.

5. Odraz od stěny. Pokud to bazén a výška plavce dovolí, jedna noha je zapřená o stěnu bazénu, na druhé noze stojí. Plavecká destička je v natažených pažích. Provedení odrazu jednou nohou do splývavé polohy. Destička je držena oběma rukama.

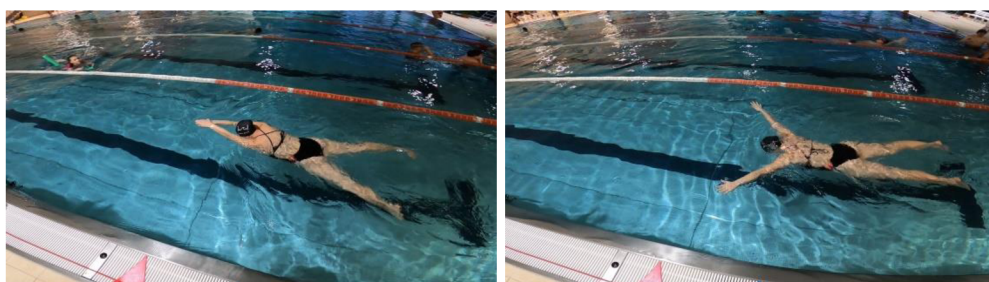


Obrázek 13 Odraz od stěny do splývavé polohy s deskou

Splývání probíhá do úplného zastavení. Nesmí se zapomenout na zpevnění celého těla, neboť jakákoliv odchylka může zapříčinit zpomalení odrazu či narušení splývavé polohy. Čím silnější bude odraz, tím dále doplujeme.

Metodika nácviku v poloze na prsa

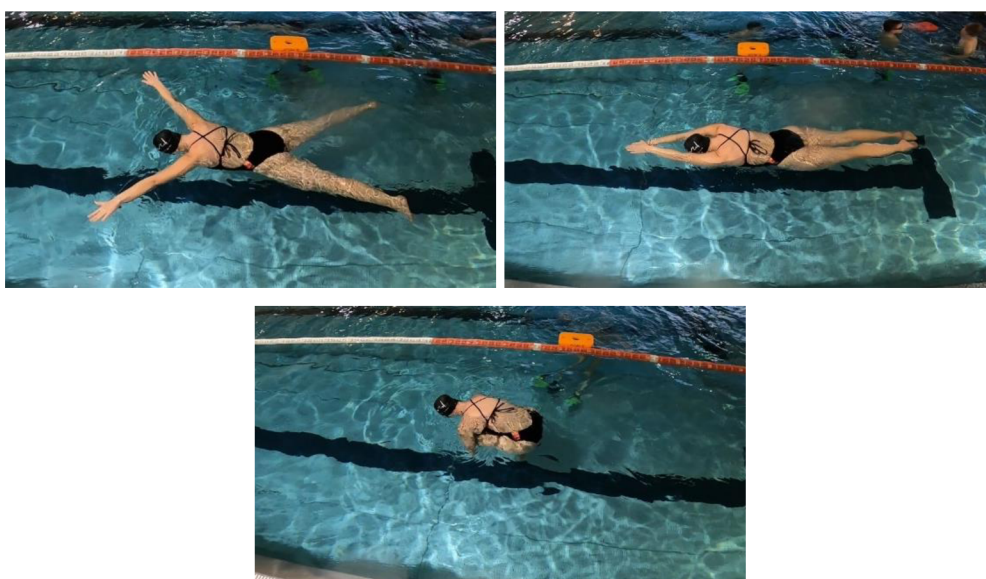
1. Vodorovná poloha na hladině. Plavec se pokouší jakkoliv položit na hladinu, nenaskakuje.



Obrázek 14 Vodorovná poloha na hladině na prsou

Poloha horních a dolních končetin není důležitá. Na vodu se jedinec položí jakkoliv. Důležité je, aby na vodu nenaskakoval, ale plynule se položil.

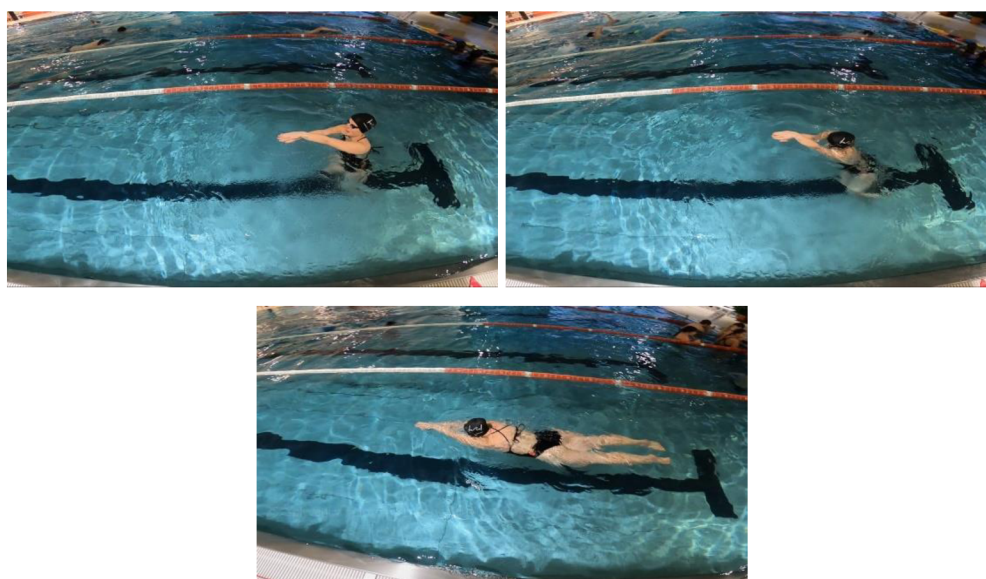
2. Polohování na hladině ve vodorovné poloze se zadáváním poloh. Začátek v pozici hvězda (hvězdice) – splývavá poloha (šipka) – hvězda (hvězdice). Může se přidat i pozice hříbek = přitažení dolních končetin k trupu, paže kolem nohou.
 - Splývavá poloha = vzpažit, snožit, hlava v prodloužení trupu.



Obrázek 15 Změny poloh na prsou

Změny v poloze na prsou jsou dechově náročné. Postupným trénováním lze docílit toho, že změny bude možné provést několikrát po sobě bez nadechnutí uprostřed úkonu. Poloha hříbku může být obtížná kvůli převrácení těla. Pohyb směrem k tělu může zapříčinit přetočení celého těla do strany a tím vychýlení z rovnováhy. Pohyb je lepší dělat v klidu a pomalu, celé tělo je zpevněné.

3. Splývání – aktivní odraz. Odraz je prováděn ode dna. Odraz z jedné nohy, poté z obou nohou a nalehnutím na hladinu.



Obrázek 16 Aktivní odraz do splývavé polohy na prsou

Postupuje se stejně jako při nácvičku s nadlehčovací pomůckou. I zde je dobré dát pozor na povrch dna bazénu. Pokud je dno hladké, noha může po povrchu uklouznout a nedojde tak k odrazu. Odraz z obou nohou je silnější, ale ve větší hloubce je zapotřebí se dostatečně potopit pod hladinu. Ruce je dobré mít už připravené pro splývavou polohu. Tedy dlaň jedné ruky je položena přes hřbet druhé ruky. Celé paže jsou v prodloužení trupu, bicepsy se lehce opírají o uši. Hlava je schovaná mezi pažemi.

4. Po zvládnutí odrazu se určuje poloha paží a nohou, tedy vzpažit, lze použít uchopení palce jedné ruky rukou druhou, snožit, celé tělo zpevněné, dolní končetiny v prodloužení trupu, flexe hlezenního kloubu.
5. Odraz od stěny. Pokud to bazén a výška plavce dovolí, jedna noha je zapřená o stěnu bazénu, na druhé noze stojí. Paže jsou natažené do směru pohybu.

Při splývání v poloze na prsa se plavec snaží, aby hlava byla v prodloužení. Předklon i záklon hlavy může způsobit chyby.

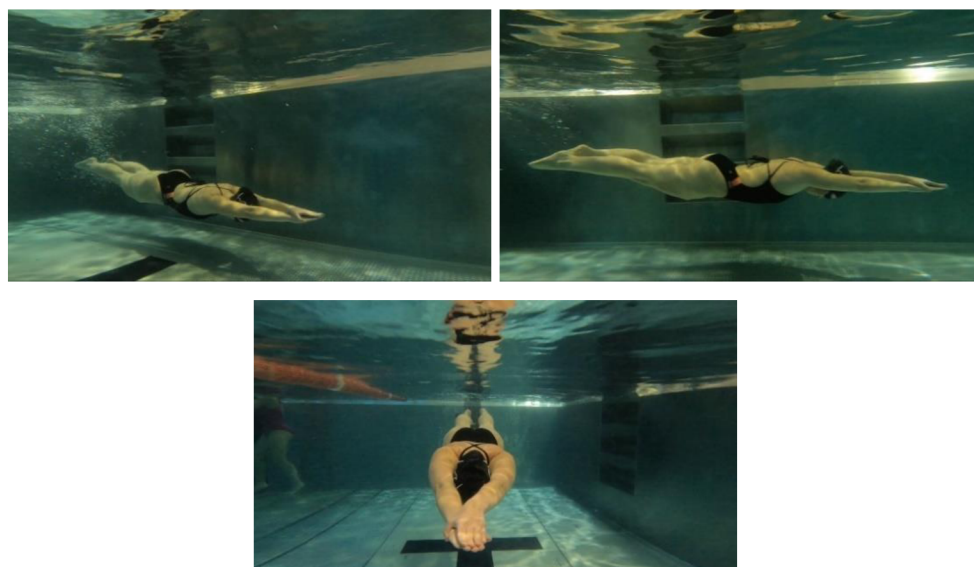
- Pro pokročilé či v hlubokém bazénu je možno tento krok provést následovně:
 - Obě nohy zapřené o stěnu bazénu, jednou rukou se přidržujeme okraje bazénu.
 - Při splývání v poloze na prsa jedna ruka přidržuje bazénu, druhá je natažená vpřed a odrazem paže spojíme.



Obrázek 17 Odraz od stěny do splývavé polohy na prsou

Splývání probíhá do úplného zastavení. Plavec nesmí zapomenout na zpevnění celého těla, neboť jakákoliv odchylka může zapříčinit zpomalení odrazu či narušení splývavé polohy.

6. Výsledkem je spojení splývavé polohy s odrazem. Celé provedení je do úplného zastavení.

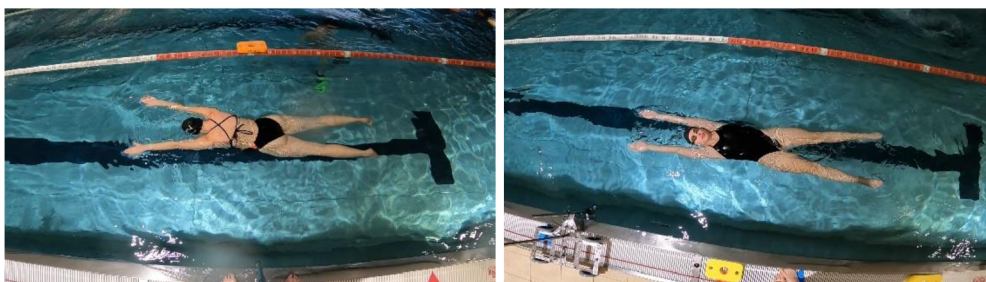


Obrázek 18 Splývavá poloha na prsou

Čím více se plavec odrazí, tím dále dopluje. Nesmí se zapomenout na polohu paží a dolních končetin, neboť jakékoliv vychýlení může narušit plynulost pohybu. Dochází k odrazu šikmo vzhůru směrem k hladině. Paže jsou v prodloužení trupu vzpažené a vytažené z ramen. Bicepsy se lehce dotýkají uší. Dlaň jedné ruky je položena na hřbetu druhé ruky. Hlava je v prodloužení trupu a pohled směřuje směrem na dno. Nedochází k prohýbání se v bedrech. Dolní končetiny jsou natažené, zpevněné a hlezenní kloub ve flexi. Velké využití splývavé polohy s odrazem je zejména u provádění obrátek při plaveckých způsobech motýl, prsa a kraul.

Metodika nácviku v poloze na znak

1. Vodorovná poloha na hladině. Plavec se pokouší jakkoliv položit na hladinu, nenaskakuje.

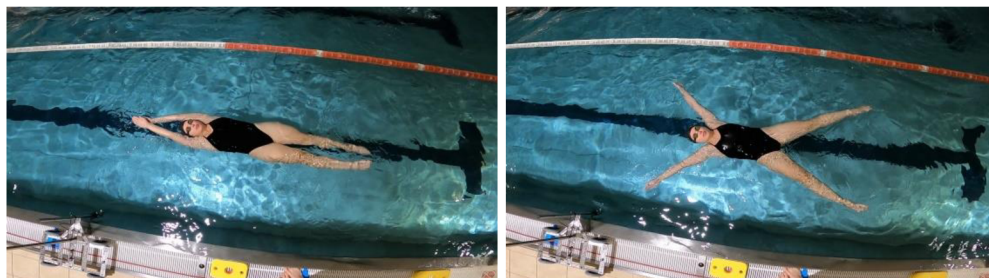


Obrázek 19 Vodorovná poloha na hladině na zádech

Poloha dolních ani horních končetin není důležitá. Na vodu se plavec snaží položit jakkoliv. Důležité je, aby na vodu nenaskakoval, ale plynule se položil.

2. Polohování na hladině ve vodorovné poloze se zadáváním poloh. Začátek v pozici hvězda (hvězdice) – šipka (splývavá poloha) – hvězda (hvězdice).

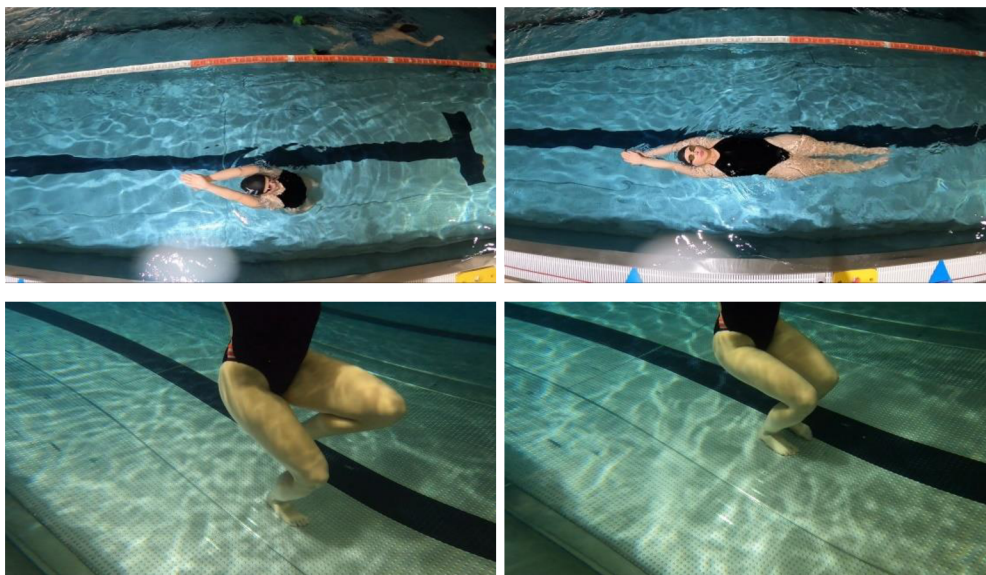
1. Splývavá poloha = vzpažit, snožit, hlava v prodloužení trupu.



Obrázek 20 Změny poloh na zádech

Dolní končetiny mají v tomto cvičení tendenci klesat ke dnu. Je zapotřebí mít zpevněné břišní svalstvo. Změnu poloh je možné vícekrát opakovat za sebou.

3. Splývání – aktivní odraz. Odraz je prováděn ode dna. Odraz z jedné nohy, poté z obou nohou a nalehnutím na hladinu.

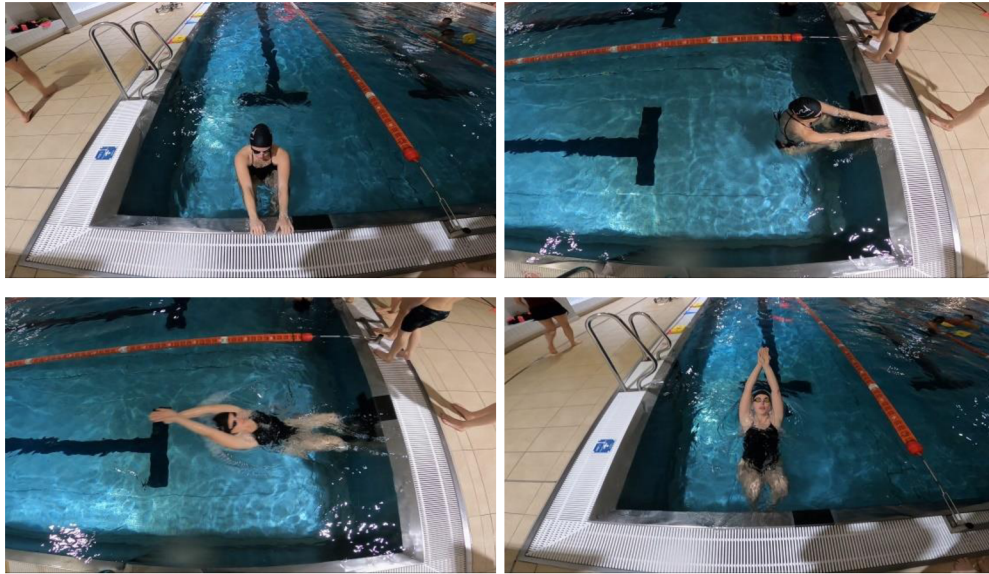


Obrázek 21 Aktivní odraz do splývavé polohy na zádech

Stejně jako u nácvičku s nadlehčovacími pomůckami či nácvičku splývání v poloze na prsou, by si měl plavec dát pozor na povrch dna bazénu. Pokud je dno hladké, noha může po povrchu uklouznout a nedojde tak k odrazu. Odraz z obou nohou je silnější, ale ve větší hloubce je zapotřebí se dostatečně potopit pod hladinu. Ruce je dobré mít už připravené pro splývavou polohu. Tedy dlaň jedné ruky je položena přes hřbet druhé ruky. Celé paže jsou v prodloužení trupu, bicepsy se lehce opírají o uši. Hlava je schovaná mezi pažemi.

4. Po zvládnutí odrazu se určuje poloha paží a nohou, tedy vzpažit, lze použít uchopení palce jedné ruky rukou druhou, snožit, celé tělo zpevněné, dolní končetiny v prodloužení trupu, flexe hlezenního kloubu.
5. Odraz od stěny. Pokud to bazén a výška plavce dovolí, jedna noha je zapřená o stěnu bazénu, na druhé noze stojí. Paže natažené do směru pohybu. Při splývání v poloze na prsa i v poloze na znak se plavec snaží, aby hlava byla v prodloužení. Předklon i záklon hlavy může způsobit chyby. Pohled směřuje na strop.

- Pro pokročilé či v hlubokém bazénu je možno tento krok provést následovně:
 - Obě nohy zapřené o stěnu bazénu, jednou rukou se přidržujeme okraje bazénu.
 - Splývání v poloze na znak se oběma pažemi držíme okraje bazénu, odrazem paže natahujeme do prodloužení těla.



Obrázek 22 Odraz od stěny do splývavé polohy na zádech

Splývání probíhá do úplného zastavení. Plavec nesmí zapomenout na zpevnění celého těla, neboť jakákoliv odchylka může zapříčinit zpomalení odrazu či narušení splývavé polohy.

6. Výsledkem je spojení splývavé polohy s odrazem. Celé provedení je do úplného zastavení.

Čím více se plavec odrazí, tím dále dopluje. Po odraze je tělo v jedné rovině. Dochází k odraze šikmo vzhůru směrem k hladině. Paže jsou v prodloužení trupu vzpažené a vytažené z ramen. Bicepsy se lehce dotýkají uší. Dlaň jedné ruky je položena na hřbetu druhé ruky. Hlava je v prodloužení trupu a pohled směřuje směrem na dno. Plavec se neprohýbá v bedrech. Dolní končetiny jsou natažené, zpevněné a hlezenní kloub ve flexi.

Chyby při splývání v poloze na prsa:

- Hlava nad rameny, záklon hlavy.

Záklon hlavy naruší hydrodynamickou polohu a zamezí tak plynulosti pohybu. Se silným odrazem od stěny a záklonem hlavy se může stát, že se plavec odchýlí z plánované trajektorie a vyplave jinde, než má. Je důležité upevnit polohu paží, které pomohou i s upevněním hlavy. Návčik může být proveden i ve stoje či v sedě, kdy plavec vzpaží, dlaň jedné ruky položí na hřbet ruky druhé. Pro upevnění rukou se může přeložit palec horní ruky pod druhou dlaň a tím zamezit rozpojení rukou. Nyní paže obklopují hlavu a pomáhají tak určovat její polohu. Pro větší pochopení je prospěšné zdůraznit, že bicepsové svaly jsou lehce přitlačeny k uším a nesmí dojít k přerušení jejich kontaktu.

- Nezpevněné tělo.

Pokud není tělo plavce zpevněné, nedosáhne dlouhého a plynulého splývání. Důležité je, aby tělo bylo v jedné přímce a nedocházelo k narušení hydrodynamické polohy. Horní a dolní končetiny jsou v prodloužení trupu, hlava schovaná mezi pažemi, pohled směřuje přímo na dno bazénu, které se nachází v úrovni očí. Při přetrvávajících problémech je vhodné zařadit lehká cvičení na posílení svalstva celého těla.

- Přerušení splývavé polohy – nesplývá do zastavení.

Každý pohyb ve vodě má svůj začátek a konec. Pokud plavec nesplývá do zastavení, znamená to, že celý pohybový úkon nedokončil. Pro odstranění může žák dostat zadání, aby po odrazu počítal do určitého čísla, kdy už bude jasné, že pohyb celého těla nevychází z odrazu, nýbrž z vlnění okolní vody. Učitel se také může postavit do blízkosti žáka a říct mu, že nesmí opustit splývavou polohu do doby, než uvidí svého cvičitele. Pokud učitel vidí, že žák pomalu zastavuje, může se k němu přiblížit a nečekat, až k němu plavec dopluje. Sám plavec při správném pohledu na dno pozná, zda se pohybuje či nikoliv.

- Nestabilní poloha – převrácení těla.

Převrácení těla může zapříčinit nezpevněné tělo. Jedinec musí odolávat nárazům vody a pokud není zpevněný, k převrácení dojde snadno. Nestabilní polohu může také

zapříčinit křečovitě držení těla, které bývá vyvoláváno strachem z vodního prostředí. Pro uvědomění polohy může posloužit dopomoc učitele ve vodě či různé hry k nácviku splývání a uvolnění (Kracík, 2013).

- Špatný odraz od stěny – pohyb směřuje směrem dolů, ne šikmo vzhůru.

Zprvu se může odraz provádět v úrovni hladiny, aby plavec neměl tak potřebu zbytečného zanořování do vody. Později se může dostat k odrazům s kompletním potopením. Odraz by měl probíhat maximálně v polovině odrazové stěny, aby žák při vzdálenosti od odrazu k vynoření byl schopen provádět výdech a celý proces nebyl narušen lapáním po dechu. Samotnému směru vzhůru může pomoci nasměrování paží k hladině či odraz s nadlehčovací pomůckou, která plavce vždy vynese nahoru. Potopení pomocné desky ale může být fyzicky náročné a také může narušit plynulost pohybu od odrazu směrem k hladině.

Chyby při splývání v poloze na znak:

- Hlava nad rameny – záklon hlavy.

Totožně jako u splývání v poloze na prsou, i zde se vyskytuje záklon hlavy. Jeho korekce není jiná než u předešlého typu. Je potřeba upevnit žákovo postavení ve splývavé poloze, tedy vzpažit, hřbet jedné ruky položit do dlaně druhé ruky, bicepsy se dotýkají uší a zabraňují většímu rozsahu pohybu hlavy.

- Výrazný předklon hlavy.

Předklon hlavy může být zapříčiněn plavcovým strachem, neboť má potřebu stále sledovat dění kolem sebe. Často se i žáci dívají na své nohy, aby si zkontrolovaly, jak daleko už jsou od odrazové stěny. Předklonu se zamezí přímým pohledem na strop, kdy je hlava nucena do vodorovné polohy. Na škodu není ani opakování splývavé polohy na suchu, vzpažit, hřbet jedné ruky položit do dlaně druhé ruky, bicepsy se dotýkají uší. Předklon může způsobit i další chyby, a to například polohu dolních končetin, které budou klesat ke dnu.

- Vysazené boky či jejich prohýbání.

Prohýbání způsobí velký záklon hlavy a vysazení naopak předklon hlavy. V obou případech je dobré fixovat pohled na část stropu, která se nachází nad žákovými očima. S polohou hlavy též souvisí polohy paží, které by měly být v prodloužení trupu a bicepsy lehce přitlačovat na uši.

- Porušení splývavé polohy – dolní nebo horní končetiny nejsou u sebe.

Horní končetiny se zafixují v oblasti ruky, kdy palec je přeložen k dlani druhé ruky. Dolní končetiny se často odpojují od sebe v důsledku nezpevnění svalstva. Pomocí může výrazná flexe hlezenního kloubu, která zapříčiní aktivaci svalů dolních končetin. Nabízí se i varianta použití gumy či jiného materiálu pro svázání končetin k sobě. Tato možnost ale může způsobit jiné chyby, jako například předklon hlavy z důvodu kontroly nohou nebo strach z náhlého potopení a nemožnosti pohybu kvůli svázání.

- Přerušování splývavé polohy – nesplývá do zastavení.

I zde se vyskytuje stejná korekce jako u splývání v poloze na prsou. Žákovi se zadá, aby po odrazu počítal do určitého čísla. Učitel se také může postavit do na kraj bazénu a říct plavci, že nesmí opustit splývavou polohu do doby, než ho uvidí. Pokud učitel vidí, že žák pomalu zastavuje, může se k němu přiblížit a nečekat, až k němu plavec dopluje. Sám plavec při správném pohledu na strop pozná, zda se ještě pohybuje či nikoliv.

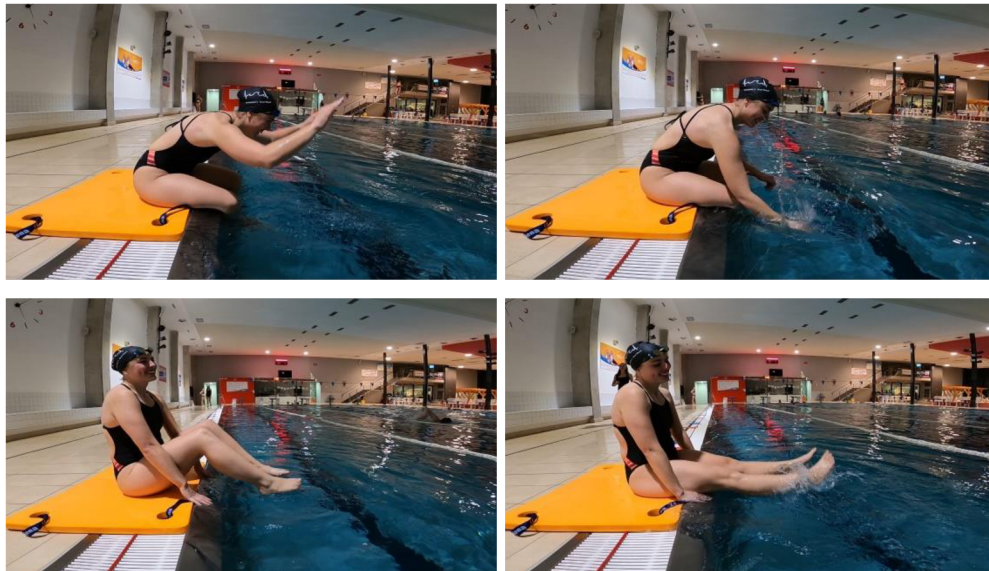
- Špatný odraz od stěny – pohyb směřuje směrem dolů, ne šikmo vzhůru.

Odraz se může opět provádět zprvu přímo na hladině vody a postupně zvětšovat míru ponoření. Odraz by měl probíhat maximálně v polovině stěny, aby žák při vzdálenosti od stěny k vynoření byl schopen provádět výdech a celý proces nebyl narušen lapáním po dechu.

8.3 Pády a skoky do vody

Pády

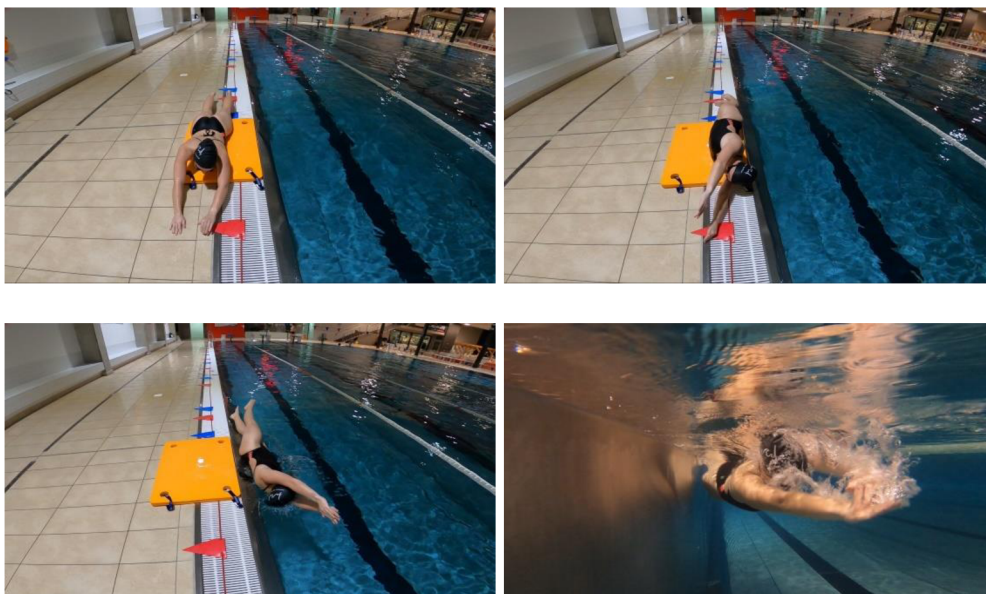
1. Údery do hladiny – dlaněmi, celými pažemi, chodidly, celými nohami.



Obrázek 23 Údery do hladiny

Tento bod zahrnuje velmi jednoduché kroky. Může se i jednat o první kroky seznámení s vodou či nácvik nárazu do hladiny.

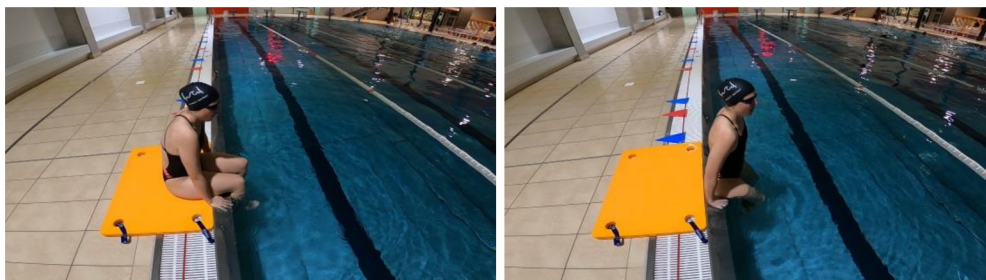
2. Válení sudů s přepadnutím („dokutálením“) do vody.



Obrázek 24 Válení sudů s přepadnutím do vody

Pro nácvik tohoto kroku je dobré podložit plavce na suchu větší deskou. Pro plavce bude příjemnější než tvrdá dlažba a pokud má bazén vyvýšený okraj, vyrovná odrazovou plochu.

3. Pád vpřed ze sedu (sklouznutí do vody).



Obrázek 25 Pád vpřed ze sedu

Žák jednoduše sjede z okraje bazénu do vody. Bojácnější plavci mohou trénovat na mělčině, kde po sklouznutí dosáhnou na dno.

4. Pád vpřed ze dřepu („po nohou“).



Obrázek 26 Pád vpřed ze sedu

Pád vpřed ze dřepu bývá jednoduchým cvičením. Plavci nejsou vysoko nad hladinou vody, a tak nedochází ke strachu z pádu.

5. Pád vzad ze dřepu.

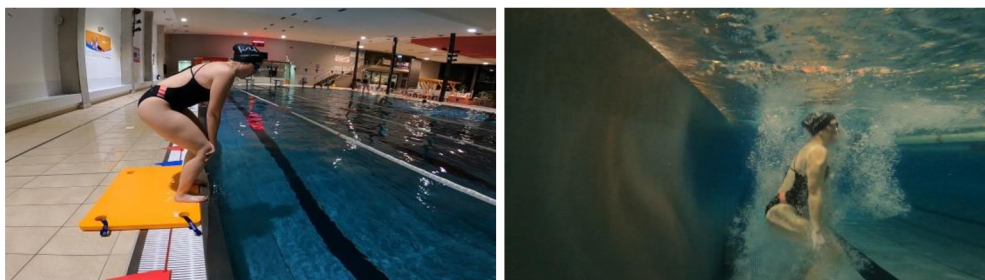




Obrázek 27 Pád vzad ze dřepu

Někteří žáci mohou mít s tímto krokem problém. Pád vzad bývá nepříjemný, plavec si není jistý, co ho čeká. Učitel může na žáka ve vodě čekat a po dopadu do vody mu pomoci k okraji či může ztlumit pád plaveckým pontonem. K pádu do vody nedojde přímo, ale jen na půl.

6. Pád vpřed z podřepu.



Obrázek 28 Pád vpřed z podřepu

Pád vpřed z podřepu nebývá problémový. Když se ale problém vyskytne, je dobré využít dopomoci trenéra ve vodě, který žáka pod vodou či po vyplavání chytí a pomůže mu ke kraji bazénu.

7. Pád vpřed ze stoje.



Obrázek 29 Pád vpřed ze stoje

Důležitou částí nácviku je, že palce musí být přes hranu bazénu. Zabraňují nečekanému a nekoordinovanému pádu do vody. Zde je velmi náročné rozdělit, co je pád a co už skok.

8. Pád ze stoje „po nohou“ výkrokem vpřed.



Obrázek 30 Pád ze stoje s výkrokem

Pád začíná vykročením vpřed do bazénu.

9. Pád vzad ze stoje.

Při pádu vzad ze stoje mohou nastat problémy. Strach bývá velký a náročný na překonání pádu vzad. Žákovi můžeme pomoci tak, že pád provedeme společně s ním, tedy chytíme ho za ruku a s dostatečným rozestupem mezi námi uskutečníme pád.

10. Pády/skoky s pohybovým úkolem (v letové fázi zatleskám nad hlavou, chytím hozený míč).

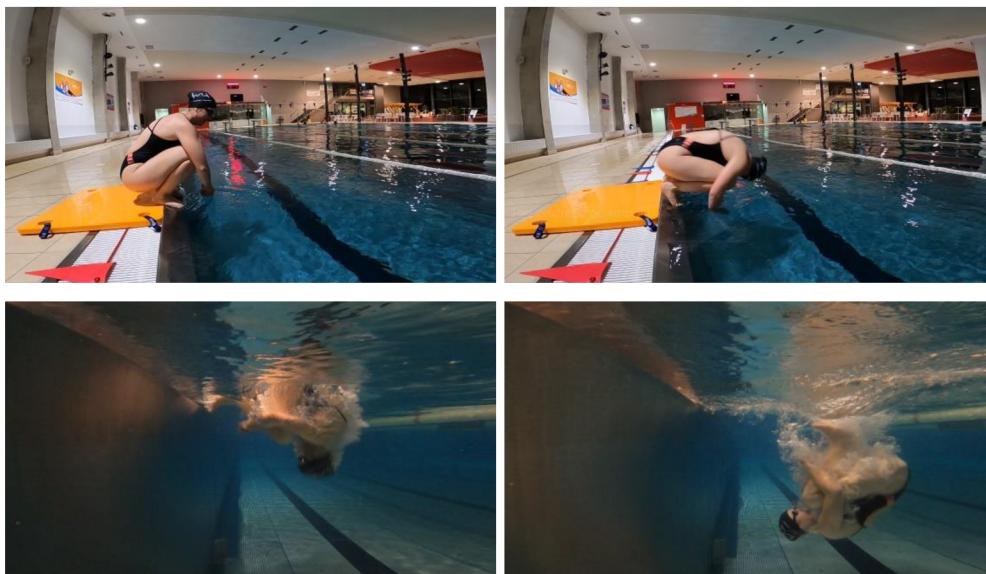


Obrázek 31 Pád s pohybovým úkonem

Pohybové úkoly mohou být různé. Od tleskání, přes chycení předmětu, rozmanité polohy horních a dolních končetin.

11. Kotoul ze dřepu do vody.

- vhodná je dopomoc



Obrázek 32 Kotoul ze dřepu do vody

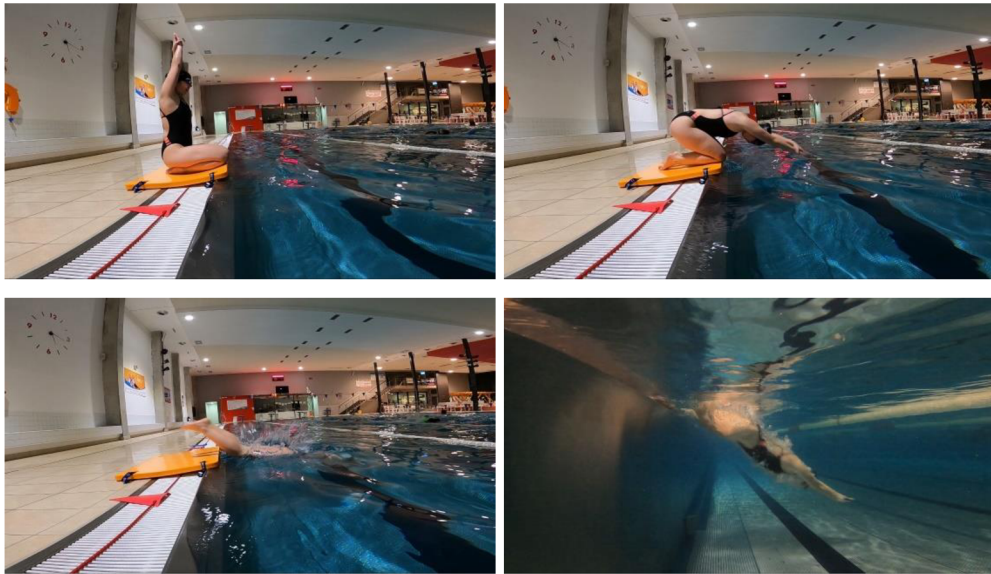
Zde je potřeba velké kontroly bezpečnosti. Palce u nohou musí být přes kraj bazénu. Začínáme ve dřepu na okraji bazénu. Paže objímají dolní končetiny. Hlava je přitážená ke kolenům. Pozici plavec opouští až po provedení celého kotoulu, ne hned po prvním kontaktu s vodou. Pokud má bazén vyvýšený kraj, může být výška vyrovnána pomocí plaveckého pontonu či jiné desky.

Skoky

1. Skok po nohou vpřed.
2. Startovní skok (střemhlavý) z podřepu, vzpažit, hlava skloněná.
3. Startovní skok z podřepu, s doprovodným pohybem hlavy a paží.
4. Skoky ze skokanského zařízení vysokého 1 m, po nohou, startovní skok.

Šipka (skok po hlavě střemhlavý)

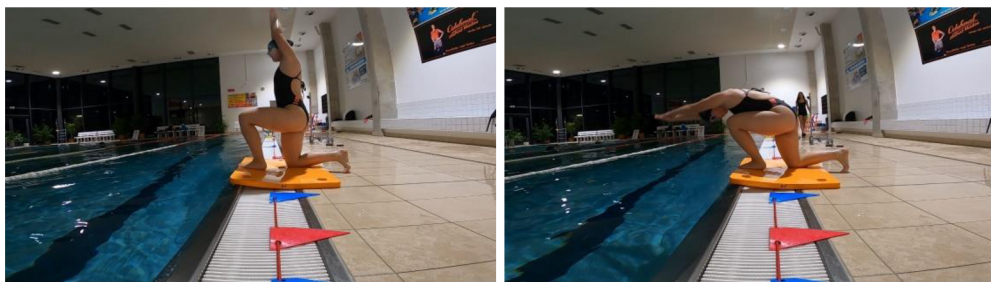
1. Klek na obou nohách – vzpažit, lze spojit ruce uchopením palce jedné ruky rukou druhou nebo položením dlaně jedné ruky na hřbet druhé ruky, přičemž hlava je pod rameny. Přepadnutím vpřed do vody se určuje pořadí částí těla, které se do vody zanořují, tedy ruce, paže, hlava, trup a nohy.



Obrázek 33 Šipka – klek na obou nohách

Paže jsou ve stejné poloze jako při nácvičku a později i provedení splývavé polohy. Vhodná je i dopomoc učitele, který pomůže se strachem ze skoku/pádu do vody „po hlavě“.

2. Klek na jedné noze – vzpažit, lze spojit ruce uchopením palce jedné ruky rukou druhou nebo položením dlaně jedné ruky na hřbet druhé ruky, přičemž hlava je pod rameny. Odraz z jedné nohy.



Obrázek 34 Šipka – klek na jedné noze

Klek na jedné noze pomůže k většímu odrazu od kraje bazénu. I zde je stejně jako u předešlých bodů důležité, aby palec u nohy přesahoval přes okraj bazénu. Palec zafixuje postavení na kraji bazénu a předejde uklouznutí při odrazu do vody.

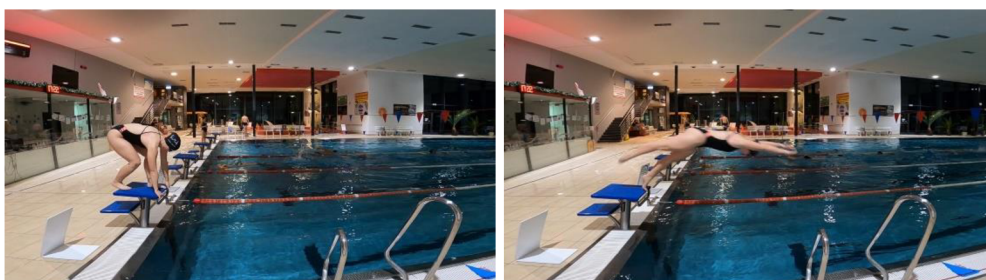
3. Z podřepu – hluboký ohnutý předklon – vzpažit, lze spojit ruce uchopením palce jedné ruky rukou druhou nebo položením dlaně jedné ruky na hřbet druhé ruky, hlava pod ramena.
 - Bez odrazu.
 - Pád do vody vpřed v pořadí ruce, paže, hlava, trup a nohy.
4. Z podřepu – hluboký ohnutý předklon – vzpažit, lze spojit ruce uchopením palce jedné ruky rukou druhou nebo položením dlaně jedné ruky na hřbet druhé ruky, hlava pod ramena.
 - S odrazem.
 - Pád do vody vpřed v pořadí ruce, paže, hlava, trup a nohy.

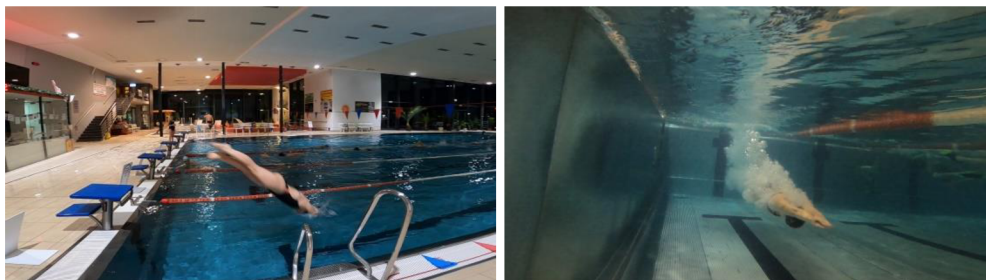


Obrázek 35 Šipka z podřepu

Opět je důležité myslet na palce přes okraj bazénu. Paže už jsou připravené v natažení. Z počátku se trénuje lehký pád do vody v pořadí ruce, paže, hlava, trup a tělo. Později se přechází k aktivnějšímu a silnějšímu odrazu.

5. Startovní skok – jedna noha vpřed, druhá vzad.





Obrázek 36 Startovní skok

Výsledkem kompletního nácviku skoků, respektive šipky, je startovní skok. Odraz musí být silný. Vzhledem k tomu, že skok probíhá z vyvýšených startovních bloků, je zde více času na srovnání polohy v letu a ke správnému dopadu do vody v pořadí ruce, paže, hlava, trup a dolní končetiny. Nohy musí být už při prvním kontaktu s vodou napnuty. Velmi častou chybou je právě pohyb nohou, které mají tendenci přepadávat až do pozice, kdy se paty dotýkají hýžd'ových svalů.

Pro trenéry a učitele jsou dovednosti pádů a skoků nejnáročnější na sledování bezpečnosti všech plavců. Stačí malá chvilka nepozornosti a může dojít k závažnému úrazu. Ve všech případech je důležité sledovat plavce od počátku pádu či skoku až po jeho opuštění bazénu či jiného zakončení dle vzájemné dohody. Nejlépe učitel učiní, když nechá v daný moment skočit pouze jednoho plavce, kterého je schopen po celou dobu nepřetržitě sledovat. Po dokončení úkonu se žáci po jednom vystřídají.

Chyby při nácviku pádů a skoků:

- Nedodržení bezpečnosti – bazén s dostatečnou hloubkou, žádné skoky do obruče položené na hladině hlavou napřed.

Bezpečnost je velmi důležitá a bez jejího dodržování může učitel čelit nepříjemným událostem. Pády a skoky se vždy provádí v dostatečné hloubce, aby nedošlo ke zranění o dno bazénu. Obruč položená na hladině při střemhlavém skoku může zapříčít prudký náraz plavce do dna bazénu a v lepším případě bude plavec odcházet jen s pohmožděninami. Při výcviku pádů a skoků je tedy potřeba znát hloubku, kde se bude cvičení provádět, mít vše stále pod dohledem a ani na chvíli nepolevovat v ostražitosti.

- Nedodržování metodického postupu – od nejlehčího po nejtěžší.

Při nedodržování metodického postupu dochází ke stagnaci úrovně dovednosti žáka a s velkou pravděpodobností se tato úroveň ani nezlepší. Je potřeba postupně přecházet od nejjednodušších kroků po ty nejsložitější. Zvládnutí jednoduchých úkonů namotivuje žáka do nácviku náročnějších pohybů, a zároveň mu zvedne sebevědomí. Při opačném postupu, kdy se začíná těžšími prvky, může být plavec od všech následujících motivů odrazen. Může dojít až k nepochopení pokynu a k opakovanému špatnému provedení, jelikož jedinec nemá v sobě ukotvený základ, na kterém může stavět.

- Pády/skoky, které neodpovídají úrovni jedince – příliš těžké = strach.

Pokud se žák bojí do vody skočit, jeho přemlouváním a nucením do skoku učitel ničemu nepomůže. U žáků věkově mladších či menšího vzrůstu může strach vyvolat i velikost skokanského bloku, který se pro ně, vzhledem k jejich výšce, může zdát nadmíru vysoký. Jestliže učitel bude při nácviku pádů a skoků postupovat po jednotlivých krocích a budou zachována zásada postupu od nejjednodušších kroků po ty složitější, strachu ze skoku by se tím měl žák vyhnout.

8.4 Orientace ve vodě

- Zanoření a orientace pod hladinou – postupné kroky:
 1. Potopení obličeje, otevření očí bez plaveckých brýlí.
 2. Ve dvojici zrakový kontakt pod hladinou – plavci se na sebe podívají, zamávají si, podají si ruce, navzájem se představí.
 3. Změny směru pod hladinou bez přetáčení kolem příčné osy.
 4. Přetočení ve vodě kolem podélné osy těla – válení sudů.
 5. Střemhlavé potopení (kachní ponor) v přiměřené hloubce.

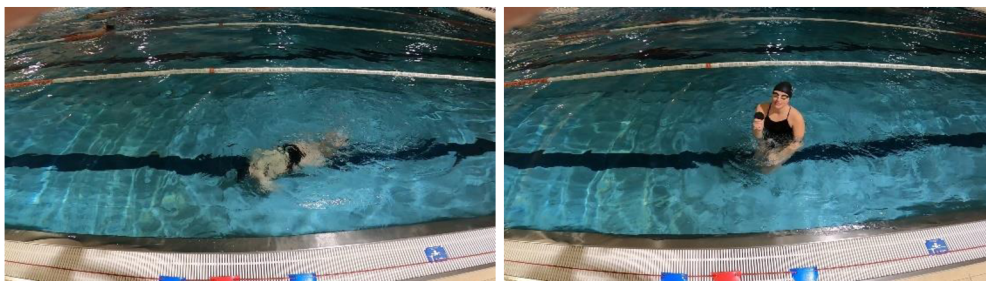




Obrázek 37 Střemhlavé potopení (kachní ponor)

Střemhlavé potopení se využívá zejména při lovení předmětů z hloubky. Potopení probíhá na jednom místě a směřuje kolmo ke dnu.

6. Vynesení předmětu či předmětů z přiměřené hloubky.



Obrázek 38 Vynesení předmětu z hloubky

Pro nácvik můžeme využít velkou řadu předmětů. Nejčastěji se ale setkáváme s lovením puků, kroužků, či drobných hraček. Mezi žáky je tento krok velmi oblíbený.

7. Stoj na rukou s dopomocí i bez ní.



Obrázek 39 Stoj na rukou

Stoj na rukou bývá častou zábavou dětí v jakékoliv vodě. Pokud bude stoj prováděn na mělčině, je velmi pravděpodobné, že žákům bude z vody vyčnívat velká část těla, která je může snadno převážit a zapříčinit brzký pád. V tomto případě je lepší využít

část bazénu, kde se tomuto problému vyhneme. Jestli ale žák ovládá stoj na rukou na souši, nebude mít žádný problém se stojem ve vodě.

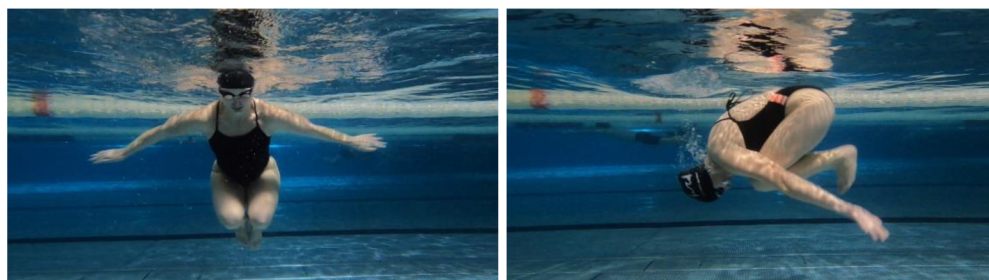
8. Dotyk dna – např. dlani, loktem, čelem atd.



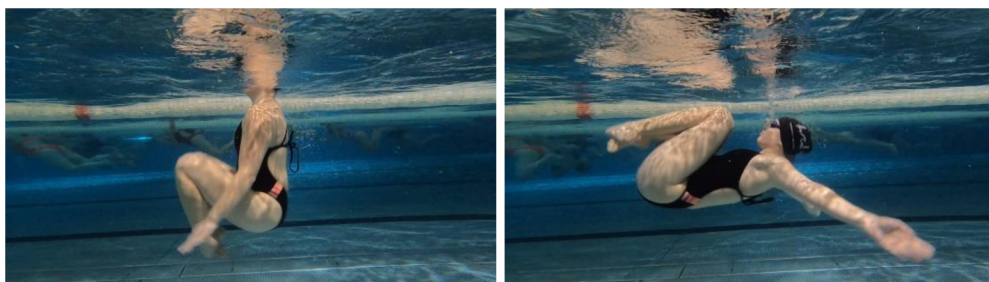
Obrázek 40 Dotyk dna

Dotyk dna můžeme provést jakoukoliv částí těla. Pro žáky je toto cvičení velmi zábavné. Vše je lepší provádět v hloubce přiměřené výšce plavce. S menšími žáky je vhodnější využít část bazénu, kde není velká hloubka. Dostat se ke dnu ve větší hloubce je náročné a plavce by to mohlo velmi snadno odradit.

9. Kotoul ve vodě s dopomocí i bez ní.



Obrázek 41 Kotoul vpřed



Obrázek 42 Kotoul vzad

Velkým přínosem pro nácvik kotoulu ve vodě je, když žáci umí kotoul i na suchu. Mnoho bodů nám v tomto směru pomůže i k nácviku ve vodě. Zejména přitažení brady k hrudníku. Je potřeba být celou dobu „zabalen“, aby nedošlo k narušení polohy a tím i k zastavení provedení kotoulu.

U všech bodů veškerých metodických řad platí, že pokud není plavec schopen si daný krok osvojit, je dobré vrátit se zpět. Hledat příčinu v nesprávném osvojení předešlých kroků je více užitečné než stále opakovat jeden cvik, který není a nikdy nebude správně proveden. U bojácných plavců přijde vhod dopomoc učitele. Jen samotná přítomnost učitele ve vodě může zapříčinit zlepšení celkového rozpoložení žáka a tím i zkvalitnit výuku jednotlivých dovedností, a i celého plavání.

Veškeré dovednosti je vhodné po nacvičení opakovat a pravidelně zařazovat do výcviku. Vždy je možnost zlepšení, a tak při každé další vyučovací jednotce může být provedení lepší a lepší. Každý krok všech metodických řad lze dětem předat zábavnou formou, například prostřednictvím her. Hry ve vodě mají pro mladší žáky ve výuce plavání své opodstatnění, přinášejí jim spoustu benefitů a mohou výuku vždy ozvláštnit.

9 Závěry a doporučení pro praxi

Základní plavecké dovednosti jsou stavebním pilířem celé plavecké lokomoce. Bez správného dýchání nemůže plavec trénovat žádné plavecké způsoby. Bez dobře provedené splývavé polohy ztratí dynamiku odrazu a v závodě zpomalí. Bez orientace pod vodou nebude vědět, kam po obrátce vyplavat. A bez skoku do vody žádný závod či trénink ani neodstartuje. Je opravdu důležité jednotlivé části plně ovládnout, aby následující výcvik nebyl pro plavce náročný a všichni tak měli šanci naučit se technicky správně plavat. Se špatným technickým provedením bude každý úkon obtížný a na motivaci plavce to vůbec nepřidá.

V teoretické části bylo přiblíženo dění plaveckého světa a jeho části. Dále je zde poskytnut pohled na plavání ze zdravotní, výchovné a soutěžní stránky a dochází k seznámení s etapami a možnostmi výcviku. Také je zde poskytnut nástin práce s žáky mladšího školního věku, neboť ti se nejčastěji učí základním plaveckým dovednostem. A v neposlední řadě úvodní část obsahuje teoretické popsání všech základních plaveckých dovedností.

Cílem praktické části bylo vytvořit metodickou řadu pro nácvik dýchání, metodickou řadu pro splývání, metodickou řadu pro pády a skoky a metodickou řadu pro orientaci ve vodě. Metodické řady popisují správné provedení pohybu a nejčastější chyby, které můžeme pozorovat při nácviku. Do metodických řad byly promítnuty mé mnohaleté zkušenosti jak závodního plavce, tak i trenéra plavání, získané informace z odborné literatury dané problematiky. Ke každému kroku metodických řad byl vytvořen videozáznam a sekvenční snímky.

Práce byla sepsána a natočena tak, aby pomohla studentům oborů tělesná výchova a sport, a také učitelům pro 1. stupeň základních škol při jejich studiu. Přínosná budou zejména videa k nácviku jednotlivých základních plaveckých dovedností, neboť jsou předpokladem ke splnění zápočtových požadavků a následně vyučovány na základních školách. Vzhledem k osobním zkušenostem, jako cvičitele v plavecké škole, by bylo dobré, kdyby některé školy byly seznámeny s tímto materiálem, jelikož by to mohlo napomoci k lepšímu pochopení základních cvičení v oblasti plavání pro žáky mladšího školního věku, a tím i k celkovému zkvalitnění výuky plavání na základních školách.

Při vytváření metodických řad bylo vycházeno zejména z literatury Ireny Čechovské, která do českého plaveckého světa přispěla mnoha znalostmi v tvorbě didaktických materiálů. Z velké části byly do teoretické i praktické části zapracovány vlastní poznatky z posledních let jako trenérky plavání. Pro zkvalitnění práce bylo zahrnuto i několik bodů ze zahraniční literatury. Nicméně je náročné realizovat myšlenky jiných zemí v oblasti plavání, vzhledem k možnostem v České republice, které nejsou totožné a srovnatelné.

Vypracování celé diplomové práce bylo časově velmi náročné. Zahrnovalo několik návštěv bazénu, které byly využity jak pro natočení veškerého materiálu, tak i pro upřesnění výukových metod a problémů, které se při výcviku vyskytují. Následovalo mnoho hodin strávených nad zahraniční literaturou a jejím překladem. Desítek hodin zabralo rozdělování, upravování a střihání videí.

Doporučení do praxe:

- Neopomíjení základních plaveckých dovedností ve výcviku a věnování jim dostatečný čas. Všechny body jednotlivých metodik mohou být kreativně předány žákům a ukázat jim, že plaváním mohou smysluplně trávit svůj volný čas.
- Dopomoc ve vodě je v počátcích nácviku více než vhodná a pro žáky často i motivující. Může překonat strach žáka a pomoci mu zlepšovat se v plavání.
- Je třeba se řádně připravovat na všechny výcvikové lekce včetně vyhledávání nových materiálů. V posledních letech se tvorba materiálů zlepšuje a díky internetu jsou kdykoliv a kdekoliv dostupné. Využívají se nové technologie, které pomohou problematické úseky lépe popsat a učitele podpořit v jeho výuce.
- Praktická ukázka je stěžejním bodem ve výuce plavání. V plaveckých školách se velmi často stává, že se cvičitel zdržuje na souši a ve vodě se neobjeví ani jednou za celý kurz. Žákům, kteří mají problém s osvojením pohybových aktivit, přitom názorná ukázka dokáže velmi pomoci při pochopení jednotlivých pohybů. Vzhledem k dostupnosti elektronických zařízení je též možné donést do hodiny tablet a vše žákům ukázat na videích. Tato varianta je prospěšná i z důvodu, že učitel může daný pohybový úkon hned popisovat a nemusí čekat, až ho sám ve vodě dokončí. Žákům také lze promítnout videa světových

plaveckých špiček, což pro ně představuje velkou motivaci a může je to více navnadit k plavání.

- Vlastní zkouška požadavků. Uvědomíte si mnoho kroků, které například nejsou od okraje bazénu vidět. Získáte i lepší vhled pro situace, kdy žákům daný krok nepůjde a vy jím díky nabytým zkušenostem ve vodě dokážete lépe pomoci.
- Žáci mladšího školního věku mají mnoho dospělých jako vzor. Je třeba, být pro žáky byli dobrým příkladem a ukázat jim kladný vztah ke sportu. Cvičitel je v pozici, kdy má na své svěřence velký vliv a pokud ho využije v plné míře, žáci mohou k plavání získat velmi kladný vztah.
- Pro výcvik není potřeba jen plaveckých znalostí. Pedagogické a psychologické působení je důležitým prvkem celého tréninku. Důležitá je práce s motivací, vysvětlení fairplay ve sportu a také problematika odměn a trestů. Proto je vedle plaveckého vzdělání důležité i to pedagogické.
- Použití jednotlivých zásad pro zlepšení výuky. Zásadu postupnosti pro nácvik od jednodušších prvků po ty složitější. Těžká cvičení hned na začátku výcviku snadno plavce odradí. Zásadu přiměřenosti, která odpovídá možnosti dané skupiny plavců. Zásadu pravidelnosti, tedy náležitosti opakování cviku. Nikdo si nepamatuje vše hned po první lekci a je velmi důležité opakování zařazovat. Zásadu názornosti, kterou jsem zde o několik řádků výše už zmiňovala.

Použitá literatura

- Bělková-Preislerová, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha, Česko: Karolinum.
- Bělková-Preislerová, T. (1998). *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha, Česko: Svoboda.
- Čechovská, I. (2003). Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. Dostupné z: <http://metodika.czechswimming.cz/subdom/metodika/index.php/metodicke-materialy/technicka-cviceni-a-plavecke-dovednosti>
- Čechovská, I. (2019). Jaké je současné plavecké vzdělávání v České republice. *Plávanie v kontexte edukácie a vedy. Zborník z Vedeckej konferencie pri príležitosti životného jubilea doc. PhDr. Dušana Jursíka, PhD.* Bratislava, Slovensko: Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Čechovská, I. (2019). *Didaktika plavání*. Praha, Česko: Karolinum.
- Čechovská, I. & Dobrý L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, č. 3, s. 2-5.
- Čechovská, I. & Miler, T. (2008). *Plavání*. Praha: Česko: Grada.
- Čechovská I. & Pokorná J. (2007). Vznášení, splývání a hydrodynamická poloha. Dostupné z: <http://metodika.czechswimming.cz/subdom/metodika/index.php/metodicke-materialy/technicka-cviceni-a-plavecke-dovednosti>
- Dálkové plavání. *Dokumenty*. Dostupné z: <https://www.plavani.info>
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha, Česko: Karolinum.
- Fédération Internationale de Natation. *About us*. Dostupné z: <https://www.fina.org/about>
- Giehl, J. (2000). *Plavání*. České Budějovice, Česko: Kopp.
- Hoch, M. (1983). *Plavání: teorie a didaktika*. Praha, Česko: Státní pedagogické nakladatelství.

Inovace SEBS a ASEBS. (2013). *Teorie a didaktika plavání. Poloha těla* [online]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/plavani/poloha>

Inovace SEBS a ASEBS. (2013). *Teorie a didaktika plavání. Dýchání* [online]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/plavani/dychani>

Keller, Ch. (2021). *Breathing While Swimming: Basic Tips and Exercises*. Dostupné z: <https://www.enjoy-swimming.com/breathing-while-swimming.html>

Kiedroňová, E. (2022). *Vaničkování*. Dostupné z: <https://evakiedronova.cz/programy/vanickovani/>

Klaus, R. (2015). *Nnachwuchskonzeption schwimmen 2020: Vom Grundlagen- bis zum Anschlussstraining*. Kassel, Německo: DSV.

Kodým, M. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha, Česko: Státní pedagogické nakladatelství.

Kohout, K. (2010). *Základy obecné pedagogiky*. Praha, Česko: Univerzita Jana Amose Komenského

Kovařovic, K., Felgrová, I., Peslová, E. (2009). *Plavání: Plavecké sporty a plavání ve vícebojích*. Praha, Česko: Karolinum.

Kracík, L. (2013). Metodické materiály – Základní plavecké dovednosti. Dostupné z: https://www.pklit.cz/wp-content/uploads/technika/01_zakladni_plavecke_dovednosti.pdf

Kuderová, K. (2016). *Základní plavecké dovednosti*. Litoměřice, Česko: Plavecká škola Litoměřice.

Kuderová, K. (2016). *Splývání*. Litoměřice, Česko: Plavecká škola Litoměřice.

Kuderová, K. (2016). *Cíl plavecké výuky*. Litoměřice, Česko: Plavecká škola Litoměřice.

Kuderová, K. (2016). *Zdokonalovací plavecká výuka*. Litoměřice, Česko: Plavecká škola Litoměřice.

- Kusák, R. (2014). Videoanalýza. *Dílny heuréky 2014*. Dostupné z: http://www.radim-kusak.net/wp-content/uploads/2016/03/Kusak_-_Videomereni.pdf
- Lambert, J. (1963). *Plavání mládeže*. Praha, Česko: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha, Česko: Grada.
- Lepil, O. (2010). *Teorie a praxe tvorby výukových materiálů: zvyšování kvality vzdělávání učitelů přírodovědných předmětů*. Olomouc, Česko: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lepil, J. (2016). *Základní plavecké dovednosti* [online]. Dostupné z: <http://www.klicperka.cz/wp-content/uploads/2016/02/plaveck%C3%A9-dovednosti.pdf>.
- Ligue Européenne de Natation. *The founding of LEN*. Dostupné z: http://www.len.eu/?page_id=364
- Liška, V. (2003). Diplomová (seminární, bakalářská, absolventská) práce: zpracování a obhajoba. 2. vyd. Praha: Ivo Ulrych - Růžičkův statek.
- Metodiky. *Česká unie školního plavání* [online]. Dostupné z: <http://www.cusp.cz/metodiky->
- Metodika plavání. (2020, 24. června). Základní plavecké dovednosti. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=sq5JpIpSpdk&ab_channel=MetodikaPlav%C3%A1n%C3%AD
- Miklánková, L. (2007). *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc, Česko: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Motyčka, J. (1991). *Teorie a didaktika plavání*. Brno, Česko: Masarykova univerzita.
- Neuls, F., Viktorjeník D., Dub J., Kunicki, M. & Svozil Z. (2018). *Plavání: (teorie, didaktika, trénink)*. Olomouc, Česko: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Neuls, F. & Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání: cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha, Česko: Český svaz plaveckých sportů.

Neuls, F., Svozil Z., Viktorjeník D. & Dub J. (2013). *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc, Česko: Univerzita Palackého v Olomouci.

Nováková, T. (2015). *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha, Česko: Karolinum.

Nováková, T. & Čechovská, I. (2019). The Ontogenetic Development Prerequisites of Physical Activities in the Aquatic Environment in Early Childhood. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*. DOI 10.2478/afepuc-2019-0002.

Olympijský tým. *Kompletní výsledky – Plavání*. Dostupné z: https://www.olympijskytym.cz/sport-category/33?page=results#table_results

Pedroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání: (jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat)*. Praha, Česko: Portál.

Pokorná, J. (2008). Plavání a plavecké aktivity jako součást vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“ základních a středních školách. In *Pohyb, výchova a zdraví*. (str 76-78). Ústí nad Labem, Česko: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně Ústí nad Labem. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-14_plavani_a_plavecke_aktivity.pdf

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. (2020). Praha, Česko: MŠMT. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2021). Praha, Česko: MŠMT. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2021). Praha, Česko: MŠMT. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

Rámcové vzdělávací programy středního odborného vzdělávání. (2020). Praha, Česko: MŠMT. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-stredniho-odborneho-vzdelavani-rvp-sov/rvp-sov-2020-zari/>

Riewald, S. (2015). *Science of Swimming Faster*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Rehabilitace info. (2014). *Plavání je pro zdraví super!* [online]. Dostupné z: <http://www.rehabilitace.info/cviky-cviceni/plavani-je-pro-zdravi-super/>

Water safety USA. *Swimming skills*. (2022). Dostupné z: <https://www.watersafetyusa.org/>

Water skills for life. (2022). Wellington, Nový Zéland. Dostupné z: <https://waterskills.org.nz/?src=nav>

Young, M. (2016). *The Complete Beginners Guide To Swimming: Professional guidance and support to help you through every stage of learning how to swim*. Hertfordshire, Spojené království: Educate and Learn Publishing.

Young, M. (2010). *The complete guide to simple swimming*. Hertfordshire, Spojené království: Educate and Learn Publishing.

Young, M. (2021). *Swimming Breathing Tips*. Dostupné z: <https://www.swim-teach.com/swimming-breathing.html#top>

Young, M. (2021). *How Do I Float In Water?* Dostupné z: <https://www.swim-teach.com/how-do-I-float.html>

Seznam obrázků

Obrázek 1 Foukání do vody	38
Obrázek 2 Foukání do vody v dlaních	38
Obrázek 3 Výdech do vody	39
Obrázek 4 Výdech do vody – potopení obličeje.....	40
Obrázek 5 Výdech do vody – potopení celé hlavy	40
Obrázek 6 Střídání výdechu z úst a nosem	41
Obrázek 7 Výdech ústy i nosem	41
Obrázek 8 Výskoky ve vodě.....	42
Obrázek 9 Spojení dýchání s pohybovým úkonem	42
Obrázek 10 Polohování na zádech s deskou (nadlehčovací pomůckou)	44
Obrázek 11 Polohování na hladině se změnami poloh a nadlehčovacími pomůckami ..	45
Obrázek 12 Aktivní odraz do splývavé polohy s deskou.....	46
Obrázek 13 Odraz od stěny do splývavé polohy s deskou	47
Obrázek 14 Vodorovná poloha na hladině na prsou.....	48
Obrázek 15 Změny poloh na prsou.....	48
Obrázek 16 Aktivní odraz do splývavé polohy na prsou.....	49
Obrázek 17 Odraz od stěny do splývavé polohy na prsou.....	50
Obrázek 18 Splývavá poloha na prsou	50
Obrázek 19 Vodorovná poloha na hladině na zádech.....	51
Obrázek 20 Změny poloh na zádech.....	51
Obrázek 21 Aktivní odraz do splývavé polohy na zádech.....	52
Obrázek 22 Odraz od stěny do splývavé polohy na zádech	53
Obrázek 23 Údery do hladiny	57
Obrázek 24 Válání sudů s přepadnutím do vody	57
Obrázek 25 Pád vpřed ze sedu	58
Obrázek 26 Pád vpřed ze sedu	58
Obrázek 27 Pád vzad ze dřepu.....	59
Obrázek 28 Pád vpřed z podřepu	59
Obrázek 29 Pád vpřed ze stoje.....	59
Obrázek 30 Pád ze stoje s výkrokem	60
Obrázek 31 Pád s pohybovým úkonem	60
Obrázek 32 Kotoul ze dřepu do vody	61
Obrázek 33 Šipka – klek na obou nohách.....	62
Obrázek 34 Šipka – klek na jedné noze	62
Obrázek 35 Šipka z podřepu.....	63
Obrázek 36 Startovní skok.....	64
Obrázek 37 Střemhlavé potopení (kachní ponor).....	66
Obrázek 38 Vynesení předmětu z hloubky.....	66
Obrázek 39 Stoj na rukou	66
Obrázek 40 Dotyk dna	67
Obrázek 41 Kotoul vpřed.....	67
Obrázek 42 Kotoul vzad	68

Seznam příloh

1. DVD 1: Metodická řada pro nácvik orientace ve vodě, Metodická řada pro nácvik pádů a skoků – DVD 1 obsahuje fotografie a video záznamy metodické řady pro nácvik orientace ve vodě a metodické řady pro nácvik pádů a skoků.
2. DVD 2: Metodická řada pro nácvik dýchání – DVD 2 obsahuje fotografie a video záznamy metodické řady pro nácvik dýchání.
3. DVD 3: Metodická řada nácviku splývání s nadlehčovacími pomůckami – DVD 3 obsahuje fotografie a video záznamy metodické řady pro nácvik plavecké polohy s nadlehčovacími pomůckami.
4. DVD 4: Metodická řada pro nácvik splývání v poloze na prsou, Metodická řada pro nácvik splývání v poloze na znak – DVD 4 obsahuje fotografie a video záznamy metodické řady pro nácvik splývání v poloze na prsou a metodické řady pro nácvik splývání v poloze na znak.