



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Vytvoření metodiky výuky plavání dětí mladšího školního
věku formou DVD
(diplomová práce)**

Autor práce: Pavla Kneiflová, učitelství pro 1. stupeň ZŠ+AJ

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Oponent: Mgr. Dominika Hýsková

České Budějovice, 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Establishment of swimming methodology for teaching
primary school age children by DVD
(graduation theses)**

Author: Pavla Kneiflová, učitelství pro 1. stupeň ZŠ+AJ

Supervisor: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Opponent: Mgr. Dominika Hýsková

České Budějovice, 2014

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vytvoření metodiky výuky plavání dětí mladšího školního věku formou DVD

Jméno a příjmení autora: Pavla Kneiflová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ + anglický jazyk

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Cílem diplomové práce bylo vytvořit a sestavit metodiku výuky plavání dětí mladšího školního věku formou DVD. Hlavním úkolem práce bylo vytvořit učební pomůcku ve formě výukového DVD, která srozumitelným a přehledným způsobem napomůže k orientaci v dané problematice a také přispěje ke zvýšení kvality výuky plavání dětí mladšího školního věku. Pro vytvoření analytické části práce byla použita metoda obsahové analýzy. Analytická část práce obsahuje poznatky o historii plavání, obsah, metodiku a organizaci sportovního tréninku u dětí mladšího školního věku. Dále jsou zde popsány základní dovednosti a plavecké styly a jejich technika, včetně obrátek a startů. Z analytické části práce vychází zpracování syntetické části diplomové práce, vytvoření výukového DVD. Vytvořené výukové DVD bude určeno pro širší veřejnost, ale samozřejmě i pro odbornou výuku. Bude pomůckou pro zkvalitnění výuky plavání dětí mladšího školního věku. V dnešní době je multimediální forma zpracování velice žádaná a bude přínosem pro zvýšení efektivity výuky plavání dětí.

Klíčová slova: plavec, plavecký styl, dítě, didaktika, výukový program, hra

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Establishment of swimming methodology for teaching primary school age children by DVD

Author's first name and surname: Pavla Kneiflová

Field of study: Primary school teachers

Department: Department of sports studies

Supervisor: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The main aim of the thesis was to develop and to compile the swimming methodology for teaching primary school age children by DVD. The main task was to create a teaching aid in the form of an educational DVD that clear and transparent manner will help to focus on the issues and also help to improve the quality of teaching swimming to children of primary school age. For the creation of the analytical part was content analysis method. The analytical part contains information about the history of swimming, content, methodology and organization of sports training for children of primary school age. It further describes the essential skills and swimming strokes and techniques including turns and starts. The analytical part of the work is based on processing the synthetic part of the thesis, the creation of tutorial DVD. Created instructional DVD is intended for the general public, but of course for vocational training. It will help for the improvement of teaching swimming school age children. Nowadays it is a form of multimedia processing highly desired and will be beneficial for increasing the efficiency of teaching children swimming.

Keywords: swimmer, swimming style, child, didactics, educational software, game

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování

Děkuji paní Marcele Vitoulové a její dceři Markétě Vitoulové za pomoc a účinkování při natáčení výukového DVD. Mé matce Radce Kneiflové za pomoc při organizaci a Vítězslavu Žižkovi za pomoc při zpracování výukového DVD. V neposlední řadě děkuji vedoucímu své diplomové práce, panu Doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc. za vedení mé diplomové práce a Mgr. Dominice Hýskové za cenné rady při jejím zpracování.

Obsah

1. Úvod.....	10
2. Metodologie.....	11
2.1 Cíl práce.....	11
2.2 Úkoly práce.....	11
2.3 Použité metody	11
2.4 Rešerše literatury	12
2.4.1 Knižní parametry	12
2.4.2 Internetové zdroje	13
3. Analytická část práce	14
3.1 Stručná historie plavání	14
3.2 Sportovní trénink	14
3.2.1 Charakteristika tréninku.....	14
3.2.2 Obsah tréninku	15
3.2.3 Metodika tréninku.....	15
3.2.4 Organizace tréninku	15
3.2.5 Řízení tréninku.....	16
3.3 Význam plavání	16
3.3.1 Výukový význam plavání	16
3.3.2 Výchovný význam plavání.....	17
3.3.3 Vzdělávací význam plavání	17
3.4 Základní dovednosti	17
3.4.1 Seznamování s vodou	17
3.4.2 Technika dýchání	18
3.4.3 Potápění.....	18
3.4.4 Splývání	18
3.4.5 Skákání.....	19
3.4.6 Hry a dovednosti	19
3.4.6.1 Hry pro seznámení s vodou.....	19
3.4.6.2 Hry pro dýchání.....	20
3.4.6.3 Hry pro splývání.....	20
3.4.6.4 Hry pro orientaci ve vodě.....	21

3.5 Plavecké styly a jejich technika.....	22
3.5.1. Plavecký styl prsa a jejich technika	22
3.5.1.1 Pohyby těla.....	22
3.5.1.2 Pohyby dolních končetin.....	22
3.5.1.3. Pohyby horních končetin.....	22
3.5.1.4 Technika dýchání.....	23
3.5.2 Plavecký způsob kraul (volný způsob) a jeho technika	23
3.5.2.1. Poloha těla.....	23
3.5.2.2. Pohyby dolních končetin.....	23
3.5.2.3. Pohyby horních končetin.....	23
3.5.2.4. Technika dýchání.....	24
3.5.3 Plavecký styl znak a jeho technika	24
3.5.3.1. Poloha těla.....	24
3.5.3.2. Pohyby dolních končetin.....	25
3.5.3.3 Pohyby horních končetin.....	25
3.5.3.4. Technika dýchání.....	25
3.6 Technika obrátek plaveckých stylů.....	25
3.6.1. Obrátka plaveckého stylu prsa	26
3.6.2 Kraulová obrátka.....	27
3.6.2.1. Jednoduchá obrátka	27
3.6.2.2. Kotoulová obrátka	27
3.6.3 Znaková obrátka.....	28
3.6.3.1. Jednoduchá obrátka	28
3.6.3.2. Kotoulová obrátka	28
3.7 Technika startů.....	29
3.7.1 Start z bloku (kraul, prsa).....	30
3.7.2 Start z vody (znak)	31
3.8 Význam a druhy plaveckých pomůcek.....	31
3.8.1 Pro předškolní věk	32
3.8.2 Pro školní věk	32
3.8.3 Plavecké pomůcky z pedagogického hlediska.....	34
4. Syntetická část práce.....	35
4.1 Základní dovednosti ve vodním prostředí	35

4.1.1. Seznamování s vodou	36
4.1.2 Dýchání	36
4.1.3 Potápění.....	37
4.1.4 Splývání	38
4.1.5 Skákání.....	38
4.1.5.1 Skoky na mělčině	38
4.1.5.2 Skoky s dopomocí učitele	38
4.1.5.3 Skoky bez dopomoci	39
4.1.6 Hry ve vodním prostředí	39
4.2 Plavecký styl prsa	41
4.2.1 Nácvik nohou:	41
4.2.1.1 První nácvik.....	41
4.2.1.2 Nácvik s destičkou bez výdechu do vody	42
4.2.1.3 Nácvik s destičkou s výdechem do vody	42
4.2.2 Nácvik rukou:.....	42
4.2.2.1 První nácvik.....	42
4.2.3 Souhra dolních a horních končetin:	43
4.3 Plavecký styl kraul (volný způsob)	43
4.3.1 Nácvik nohou	44
4.3.1.1 První nácvik.....	44
4.3.1.2 Nácvik s destičkou bez výdechu do vody	44
4.3.1.3 Nácvik s destičkou s výdechem do vody	44
4.3.1.4 Nácvik bez destičky	44
4.3.2 Nácvik rukou.....	45
4.3.2.1 První nácvik.....	45
4.3.2.2 Nácvik s destičkou s nádechem na jeden záběr.....	45
4.3.2.3 Nácvik s destičkou na tři záběry	45
4.3.3 Souhra dolních a horních končetin	46
4.4 Plavecký styl znak	46
4.4.1 Nácvik nohou	46
4.4.1.1 První nácvik.....	46
4.4.1.2 Nácvik s destičkou	46
4.4.1.3 Nácvik bez destičky	47

4.4.2 Nácvič rukou.....	47
4.4.2.1 Nácvič s destičkou	47
4.4.2.2 Nácvič bez destičky	48
4.4.3 Souhra dolních a horních končetin	48
4.5 Nácvič obrátek.....	48
4.5.1 Prsová obrátka.....	48
4.5.2 Kotoulová obrátka - kraul, znak.....	49
5. Závěr.....	50
Seznam použité literatury.....	51
Seznam příloh	52

1. Úvod

Plavání můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, volnočasovou aktivitu, sport či jako způsob regenerace. Plavání je sport, kterému se mohou věnovat lidi všech věkových kategorií. To hlavně proto, že je snadno dostupný, finančně nenáročný a z fyzického hlediska nezatěžuje klouby. U dětí také kladně působí na rozvoj těla, dýchací, oběhové i nervové soustavy.

Je velmi vhodné, aby se děti s vodním prostředím setkávaly. Statistiky uvádějí každý rok vysoké počty utonulých lidí, mezi kterými nalezneme i děti. Pomineme-li důvody, jako jsou nedbalost či přírodní živly, jedná se ve většině případů o plaveckou negramotnost.

Plavání je u dětí jakéhokoliv věku spojováno s určitými pocity, od pocitů příjemných až po ty nepříjemné. Děti mají k plavání určitý vztah, který je víceméně pro každého specifický. Úkolem plaveckých kurzů je tyto pocity stimulovat do pozitivního stavu a snažit se, aby děti měly vodu a plavání rády.

Za téma mé diplomové práce bylo vybráno „ Vytvoření metodiky výuky plavání dětí mladšího školního věku formou DVD “, protože už od dětství mám k plavání velice úzký a kladný vztah. Má matka pracovala patnáct let jako učitelka a vedoucí Plavecké školy v Prachaticích. Díky tomu, jsem se i já plavání po dobu devíti let na základní škole aktivně věnovala. V pozdějších letech při studiu na Gymnáziu v Prachaticích, jsem sama externě plavání, při Domu dětí a mládeže v Prachaticích, vyučovala.

Výuka plavání dětí se liší od doporučovaných modelových technik plavání. Toto DVD i obsah této práce by tedy mohl později být i užitečnou pomůckou pro učitele tělesné výchovy či trenéry plavání.

2. Metodologie

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce, je vytvořit a sestavit metodiku výuky plavání dětí mladšího školního věku formou DVD (*viz příloha 1*).

2.2 Úkoly práce

- Teoretické zpracování problematiky
- Zpracování analytické části práce
- Sestavení scénáře metodiky výuky
- Na základě scénáře natočit výukové DVD
- Vytvoření audiovizuální stopy

2.3 Použité metody

- metoda obsahové analýzy dokumentů (práce s odbornou literatury) - „Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádření slovně, ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě (znamená vyjádřených slovně a číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat“ (Štumbauer, 1990, s. 61). Tato metoda byla použita převážně v analytické části práce.
- empirické metody zjišťování potřebných dat (rozhovor s odborníky, rozhovor s učiteli na základní škole) – tato metoda pracuje vždy s konkrétními daty a dospívá ke konkrétním poznatkům. Předmětem jsou živé (učitelé, odborníci) i

neživé (učebnice, výtvořy řáků) subjekty. Používají se metody měření, pozorování, experimentů, ři rozhovorů.

- metoda syntetická - do které patří metoda zpracování audiovizuálního materiálu, která se zaměřuje na proces vytvoření konečného DVD (natočení, střih, zvuková stopa, apod.). Tato metoda byla použita v řásti vytváření multimedálního programu. Natáčení se zúčastnilo 5 lidí a probíhalo na letní plovárně v Prachaticích, mimo provozní dobu.

2.4 Rešerše literatury

Při vytváření této diplomové práce jsem vycházela především z literatury knižní a z internetových zdrojů se zaměřením na výuku plavání.

2.4.1 Knižní parametry

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. (2001) *Plavání*. Praha : Grada Publishing

- v této publikaci nalezneme podrobný popis všech plaveckých způsobů. Kniha obsahuje mnoho zajímavých postřehů a rad jak postupovat ve výuce a začátečníkům napomáhá ke správnému zvládnutí techniky.

ČECHOVSKÁ, I. (2002) *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing

- tato kniha je vytvořena především pro plavání rodičů s dětmi, ale pro tuto práci byla velkým přínosem. Obsahuje spoustu rad a tipů jak naučit plavat děti nižšího věku, za pomoci her.

GIEHRL, J., HAHN, M. (2000). *Plavání*. České Budějovice: KOPP

- tato kniha popisuje plavání a plavecké způsoby. Nalezneme zde, jak správně jednotlivé plavecké způsoby vypadají, jaké jsou nejčastější chyby a jak se jich vyvarovat. Text je doprovázen spoustou fotografií, které napomáhají ke správnému pochopení. Tato publikace byla nápomocná především při vypracovávání analytické řásti.

HOCH, M. a kol. (1987) *Plavání. Teorie a didaktika*

- starší kniha, která obsahuje spoustu teorie a didaktických rad. Ač některé způsoby výuky jsou dnes již novodobé, i tak byla tato kniha velkým přínosem při zpracovávání této práce

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia

- v této knize je podrobně rozepsán sportovní trénink bez specifikace věku. Srozumitelně popisuje, jak by měl tréninky vypadat, co by měl obsahovat a jakými pravidly by se měl řídit.

ŠTUMBAUER, J. (1990) *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF JCU

- velice vhodná kniha pro tvorbu analytické části práce. Za pomoci úhledného a přehledného dělení napomáhá k výběru metod potřebných pro utváření metod s náležitým a správným obsahem.

2.4.2 Internetové zdroje

<http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/06/plavn.html>

- studentská stránka plná zajímavostí a doplňujících informací

<http://www.czechswimming.cz/>

- oficiální stránky ČSPS

3. Analytická část práce

3.1 Stručná historie plavání

Plavání vzniklo jako nevyhnutelná životní činnost člověka, především v okolí moří, jezer a řek. Plavání mělo spíše branný a účelový charakter. První zmínky se zachovaly již ze starého Egypta a Asýrie. První plavecké závody se uskutečnily v roce 1837 v Londýně, kde vznikly i první plavecké kluby. Plavání bylo zařazeno do programu prvních novodobých OH v roce 1896. Prvním olympijským vítězem se stal Maďar A. Hajós. V roce 1908 byla založena Mezinárodní amatérská federace plavání (FINA). V současné době se v disciplíně plavání ustálily 4 základní plavecké způsoby: prsa, znak, kraul, motýlek (Svozil, 1992).

3.2 Sportovní trénink

Sportovní trénink je podstatnou oblastí, protože bývá první etapou dlouhodobého tréninku. Má velký význam pro zakládání budoucího rozvoje a sportovního výkonu. Tento trénink má zvláštní specifika, které je nutné dodržovat, aby proces tréninku u dětí byl účinný. Je důležité znát charakteristiku vývojových etap, neboť právě z nich musí učitel i trenér vycházet při zadávání úkolů. V tomto ohledu je nutné vytvářet obsah a strukturu tréninku tak, aby byl podporován přirozený vývoj dítěte a zároveň budoval základy pro výkonnostní růst jedince (Choutka, Dovalil, 1991).

Je potřeba si uvědomit, že děti nejsou malí dospělí, a proto je třeba k nim přistupovat jinak. Děti mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, jiné vnímání a v neposlední řadě i jiné sociální vztahy (Perič, 2004).

3.2.1 Charakteristika tréninku

V mladším školním věku není u dětí ještě úplně vyvinutá kostra, a proto již od začátku, musíme hlídat a podporovat správnost držení těla (zakřivení páteře). Po té psychické stránce je myšlení a poznávání soustředěno na jednotlivosti a souvislosti unikají. Rysy osobnosti nejsou ustálené a převažuje impulsivnost. Není vyvinutá ani vůle jednotlivce, a proto vzniká problém v soustředění (cca 5minut). V tomto období ještě nevznikají tak výrazné rozdíly mezi

chlapani a dčvčaty. V procesu trčninku je dčležitč, aby pčrevlčdal hernı proces a princip soutčživosti. Dčležitým momentem je pčıklad a nčzornč ukčzka trenčra. V tomto období je nevhodnč negativnı hodnocenı (Perıč, 2004).

3.2.2 Obsah trčninku

V tčto oblasti se určuje vyvčazenı pomčr mezi včsestrannostı, specializacı a proporcı mezi jednotlivımi sločkami (kondıcnı, taktickou, psychologickou a technickou pčıpravu). Velkou pozornost je tčeba klčst hlavnč uřinnčmu rozvoji zčkladnıch pohybovıch schopnostı. Tento rozvoj je provčden rčznımi tčlesnımi cviky, kterč rozřırujı pohybovč dovednosti. Touto cestou si jedinec osvojuje zčklady a techniku speciálnıch pohybovıch schopnostı. Taktickč a psychologickč strčnka mč u dčtı mladřıho řkolnıho včku minimálnı vıznam a je kladen dčraz pčedevřım na tvırčı myřlenı (Choutka, Dovalil, 1991).

3.2.3 Metodika trčninku

Ač v metodice sledujeme vıkonnostnı rozvoj, je kladen dčraz pčedevřım na včsestrannou pčıpravu. Hlavnı myřlenkou uřinnosti metodiky je rozřırovčnı rozvoje organismu a zvyšovčnı jeho odolnosti proti duřevnı i tčlesnč zčtčži. Tohoto se snařıme docılit dodrčzovčnım pravidel postupnosti a pčımčřenosti (Choutka, Dovalil, 1991).

3.2.4 Organizace trčninku

Slouřı hlavnč k potčrebčm metodiky. Hlavnı sločkou je stčlost organizačnıch forem, kterč se promıtajı ve stavbč vytvořenčho trčninku. Zde je hlavnı podstatou stčrdnı zčtčže a aktivnıho odpočinku. Stavba je vytvořena z trčninkovıch jednotek, kterč jsou cyklicky uspořřdčny. Jednotky by zčroveň mčly vychčzet z rozdčlenı řkolnıho roku (Choutka, Dovalil, 1991).

Sportovnı pčıprava dčtı by mčla bıt pčedevřım zalořena na principu učenı se novým dovednostem a nikoliv na dčvkovčnı zatıčenı. Na dčtı není vhodnč aplikovat metody trčninku dospělıch. Trčnink dčtı by mčl respektovat určitč zčsady. Tyto zčsady vychčzejı z nıže uvedenıch pořžadavkč.

- Poznatky o vıvojovıch a včkovıch zvlčstnostech jedince – včsestrannı rozvoj pohybovč pčıpravy, postupnč objemovč zvyšovčnı nčročnosti trčninku

- Vysoká úroveň trenérského působení – důsledná oprava chyb, jednoduchý a srozumitelný výklad činností
- Účelné využití času tréninku – vhodná organizace tréninku, vyšší počet asistentů, skupinové formy, využívání času mimo trénink
- Vysoká účelnost jednotlivých cvičení – využití tréninkových pomůcek, přestávky pro odpočinek (Perič, 2004)

3.2.5 Řízení tréninku

Hlavní roli zde hraje trenér či učitel, který má přirozené sklony k práci s dětmi a zároveň má dostatečné pedagogické schopnosti. Důležitými složkami jsou cílevědomost a organizace. Plány činnosti musí být především funkční, časově rozvržené a neformální. Důležité je rozlišovat funkce soutěží, které by měly být motivační, výchovné a kontrolní (Choutka, Dovalil, 1991).

3.3 Význam plavání

3.3.1 Výukový význam plavání

Plavání je nejdokonalejším pohybem ve vodě bez použití jakýchkoliv pomůcek. (ploutve, lodě, a podob.). Každý vyšší stupeň výkonnosti vyžaduje vyšší přizpůsobení člověka na vodní prostředí, které nenahradíme žádnou teorií bez praxe ve vodě. Úroveň zvládnutí techniky plavání je nezastupitelnou složkou specifické dovednosti a nezbytnou součástí úrovně tělesné kultury člověka. I bez tělesných předpokladů a schopností je každý člověk schopen naučit se plavat všemi plaveckými způsoby. Získané dovednosti v plavání zůstávají pak člověku po celý život. Ale výkonnost jedince bez pravidelného tréninku samozřejmě klesá. Tréninkem je ale možno si udržet vysokou plaveckou výkonnost i ve stáří. Tato komplexní dovednost, získaná učením je nejen nejlepší ochranou před utonutím, ale umožňuje člověku nejen učit jiné, ale v případě potřeby zachránit lidský život. Schopnost plavat je existenční podmínkou mnoha lidí, žijících u moře, velkých jezer a řek (Motyčka, 2001).

3.3.2 Výchovný význam plavání

Výuka plavání se provádí ve skupinách s menším počtem jedinců. Běžným jevem výuky a výcviku je snaha si navzájem pomáhat a povzbuzovat se. Toto si pak každý jedinec více nebo méně přenáší do kolektivu, rodiny, mezi přátele nebo na pracoviště. Plavání jako takové není vždy spojováno jen s pocity štěstí a radosti. Ale zároveň i s určitým strachem.

Překonávání všech větších vzdáleností přináší pocity chladu, únavy, často i bolesti ve svalech. Pocit po překonání těchto překážek posiluje sebedůvěru a jedince motivuje. Schopnost a vůle zachránit lidský život i za cenu ohrožení vlastního života pěstuje v člověku kladné povahové vlastnosti, potlačuje sobectví a egoismus. Z výchovného hlediska jsou tyto stránky plavání zatím nedoceněné (Motyčka, 2001).

3.3.3 Vzdělávací význam plavání

Výuku plavání nelze provádět bez určité úrovně teoretických znalostí v oboru. Při praktickém výcviku používají učitelé nejnovější znalosti z oborů, jako jsou pedagogika, tělesná kultura, z věd lékařských (hygiena, fyziologie, kinesiologie, sportovní lékařství atd.), ale i srovnávací fyziologie, biomechaniky, hydrodynamiky a ostatních blízkých oborů. Skloubení praktických dovedností a teoretických znalostí vytváří předpoklad úspěšné výuky plavání. Toto vzdělávání a zdokonalování je nikdy neukončeným procesem a je jedinou zárukou dosahování stále lepších výsledků v didaktické praxi (Motyčka, 2001).

3.4 Základní dovednosti

3.4.1 Seznamování s vodou

V této etapě neurčujeme, co dítě musí splnit. Jde nám především o to, aby dítě získalo bližší a trvalejší vztah k vodě. Odbourat strach z toho, že se ocitá v jiném, pro něj ne moc známém prostředí. To je pro začátečníka obrovské odhalování neznáma. Seznamování probíhá ze začátku na mělčině, s postupným přechodem do mělkého bazénu. Dítě musí mít pocit, že v nejistých chvílích má pevnou půdu pod nohama a může se kdykoliv dostat v bezpečí na břeh. Toto seznamování stejně jako následující činnosti probíhá formou her a

zábravných činností. Činnosti provádíme postupně a s ohledem na schopnosti jedinců. Počátkem jsou pohyby ve vodě, jako je nejjednodušší chůze, běh a poklusávání.

3.4.2 Technika dýchání

Pro začátek je důležité si uvědomit, že při plavání se dýchá jinak, než při činnostech na suchu. Jelikož je plavání vytrvalostním sportem, vyžaduje vytrábenou a přirozenou techniku dýchání. Dýchání při prsou, nebo při znaku je pro začátečníky jednodušší, zatímco při kraulu, musí být už technika vypilovanější. Výdech provádíme ústy i nosem, trvá déle a je ukončen v okamžiku kdy se ústa dostávají nad vodní hladinu. Málo zkušený plavec, může ze začátku místo výdechu pod vodou dech zadržovat, proto se musí uvědoměly výdech naučit a trénovat. Nádech provádíme výhradně ústy (Giehl, Hahn, 2000).

3.4.3 Potápění

Potápění je dalším neméně důležitým předpokladem pro správné plavání. Do potápění spadá více činností, jako například dostat se pod vodní hladinu a otevřít zde oči. Toto je důležité pro to, aby jedinec mohl pozorovat pohyb svůj, ale i ostatních plavců. Aby se mohl pohybovat směrem k určitému cíli a umět vylovit předmět pod vodní hladinou. Při tomto učení musíme dbát na řádný výdech před potopením a řádný výdech před vynořením. Potápění je nezbytným předpokladem třeba i při záchraně tonoucího (Giehl, Hahn, 2000).

3.4.4 Splývání

Jedná se o důležitý prvek v technice plavání. Jeho využití nalezneme ať už při plavání prsou či znaku. Splývání je také jiné schopnost klouzat s nataženým tělem na vodní hladině, nebo pod vodou s co nejmenším odporem. Tato dovednost ve vysoké míře ovlivňuje plaveckou polohu, obrátku a v neposlední řadě i samotný start (Giehl, Hahn, 2000).

Při splývání tělo nevykonává žádný pohyb. Splývání začínáme v poloze na zádech, což je pro dítě přirozenější, protože může dýchat po celou dobu cvičení. Ale cvičení jsou jak pro polohu na zádech, tak na prsou obdobná. V prvotní fázi nacvičujeme s dopomocí učitele. Nejprve volným plutím po hladině až k plynulému tažení po délce bazénu. Ke splývání můžeme použít i nadlehčující pomůcky, které nám usnadňují nácvik a dodávají potřebný pocit jistoty. V dalším cvičení učitel dítě pouští po hladině, a využívá se tak setrvačnosti. Bez

dopomoci se dítě samo odráží od břehu, volně leží na hladině a snaží se využít naučených prvků. Do splývání nepatří jen plutí, ale volné ležení na vodní hladině či vyplouvání těla při ponoru, bez jakéhokoli záběru končetin (Čechovská, 2002).

3.4.5 Skákání

Skákání nám rozšiřuje možnosti, které nám plavecký bazén poskytuje. Sportovní plavání jako takové skokem z bloku začíná. Při skocích do vody je nutné mít dostatečnou odvalu, kterou získáváme postupným nácvikem. Pro organizaci skoků do vody je třeba dbát dostatečné bezpečnosti. Skoky jsou konány jen na pokyn učitele (Giehl, Hahn, 2000).

3.4.6 Hry a dovednosti

Hra je nejvhodnější formou výcviku, obzvláště pro tuto věkovou skupinu. Je hlavní pomůckou pro seznámení dětí s vodním prostředím. V těchto činnostech je využívána jejich hravost a vztah k vodě. Hravé činnosti dokážou pozornost dětí upoutat natolik, že si ani nestíhají všimnout kontaktu s vodou. Existuje spousta typů her – kolektivní, pro jednotlivce, s pomůckami, bez pomůcek, v mělké i v hluboké vodě (Giehl, Hahn, 2000). Je přirozenou potřebou a základní činností v životě dítěte.

- 1) hra je důležitým a neodmyslitelným činitelem vývoje – základní, přirozená a nejúčinnější forma učení
- 2) hra napomáhá rozvoji a zdokonalování tělesných orgánů a jejich funkcí
- 3) hra rozvíjí další aktivitu dítěte
- 4) významně podporuje rozvoj osobnosti – charakterové a volní vlastnosti, postoje, tvořivost...
- 5) je významným výchovným a vzdělávacím činitelem – využívá se jí při plnění úkolů z oblasti tělesné, rozumové, mravní, pracovní, estetické, příprava dítěte na výuku ve škole a na budoucí pracovní činnost

3.4.6.1 Hry pro seznámení s vodou

Jejich úkolem je odstranit nedůvěru neplavců ve vodní prostředí, seznámit je se specifickými kvalitami vody (teplota, vztlak, odpor), prvotní nepříjemné pocity z kontaktu

s vodou potlačit a postupně změnit alespoň v indiferentní. Zároveň vytvořit základy schopnosti využívat odpor vody k pohybu zatím ve vertikální poloze a přispět tak k rozvoji “citu pro vodu“. Jejich pohybovým obsahem jsou různé polohy – stoj, podřep, dřep, klek, vzpor klečmo, vzpor dřepmo, vzpor ležmo a jejich změny. Dále samostatný pohyb ve vodě chůzí, během, poskoky bez i s pomocí pohybu paží. Fyziologický účinek těchto přirozených cvičení se zvyšuje překonáváním odporu vody. Obsahem her pro předškolní děti je především napodobování pohybu zvířátek (Čáp, Žába, Kačenky, Husy, Krokodýl), pohádkových postav (Kašpárek, Čertík, Vodník), dopravních prostředků (Auto, Lodka, Vláček) a různých činností dětem dobře známých (Mytí obličeje, Sprchování, Máchání prádla) (Čechovská, Miler, 2001).

Pro školní děti patří do této skupiny her různé závodivé hry a honičky jednotlivců i vázaných dvojic bez i s omezením předávky “baby“, dále pak hry, které byly převzaty z inventáře drobných her na suchu (Na rybáře, Červení a bílí, Zaháněná) a konečně hry speciálně vytvořené pro podmínky vodního prostředí (Kosení obilí, Mořský příboj, Vřídlo). Pro tyto děti jsou přiměřené i soutěžní úkoly jako Schovávaná pod vodou, Kolik vidíš prstů, Sbíráni předmětů. Vrcholným prvkem těchto her je potopení hlavy se zadržným dechem – s otevřenými očima, bez držení nosu a následného otírání obličeje (Hoch, 1980).

3.4.6.2 Hry pro dýchání

Jejich úkolem je vytvořit základy techniky plaveckého dýchání s důrazem na dlouhý a úplný výdech ústy i nosem do vody. Pohybovým obsahem her jsou různé dovednosti spojené s intenzivním výdechem do vody. Funkčním účinkem prohloubeného dýchání je posilování dýchacích svalů a zdokonalení respiračních funkcí. Ve skladbě těchto her pro předškolní děti dominují opět imitační cvičení, schopnost zvýšené exspirace se často nacvičuje prostřednictvím foukáním do plovoucích hraček či míčků, které děti tímto způsobem udržují v pohybu. Školní děti provádějí náročnější cvičení (Pumpy). Hry jsou průpravou k osvojení si návyku opakovaného dýchání u opory, které později provádíme s dětmi úkolově s postupným zvyšováním počtu dechových cyklů. Cílem tohoto cvičení je pozdější využití jako trvalé součásti souhry daného plaveckého způsobu (Čechovská, 2002).

3.4.6.3 Hry pro splývání

Úkolem těchto her je zvládnout psychicky náročný prvek – odpoutat se od pevné podložky a postupně se položit na vodu do vodorovné polohy na prsou i na zádech. Malé děti

nacvičují tuto dovednost s dopomocí pedagoga. Větší děti provádějí samostatně průpravná cvičení od polohy skrčmo (Hříbek) přes postupné narovnání (Medúza, Hvězda) až k vrcholnému prvku – splývání. Jednotlivé polohy provádíme na místě a různě kombinujeme, při dynamickém provádění splývání, tj. v pohybu, střídáme polohu na prsou a naznak (Čechovská, 2002). Samostatné splývání provádíme nejdříve odrazem ode dna ke stěně bazénu, později odrazem od stěny. Odraz musí směřovat do směru pohybu, nikoli vzhůru. Současně je třeba učit děti návratu do původní vertikální polohy – skrčit nohy pod břicho a trčit pod sebe na dno (Hoch, 1980).

3.4.6.4 Hry pro orientaci ve vodě

Tyto hry prohlubují adaptaci na vodní prostředí, zdokonalují dovednost potápění, rozvíjí schopnost orientovat se pod vodou, vedou k odvaze a sebedůvěře. Funkčním efektem je především rozvoj schopnosti setrvat určitou dobu v bez dechu. Pohybovým obsahem jsou různé akrobatické prvky (kotouly vpřed a vzad, stoj na ruce na dně...), lovení předmětů a dále pády, seskoky a skoky do vody. Skoky provádíme jen do náležité hloubky. Jestliže se dítě umí potápet, není se třeba jednotlivých skoků obávat (Hoch, 1980). Jsou velmi oblíbenou činností dětí a zároveň účinným prostředkem seznámení s vlastnostmi vody v případě výuky na hloubce, kde nemůžeme realizovat výše uvedené hry. Toto dělení her má pomocný význam, jejich účinek je spíše komplexního charakteru. Zařazujeme je průběžně do jednotlivých vyučovacích jednotek plavecké výuky, výběr provádíme podle potřeby a s ohledem na konkrétní podmínky výuky. Hry můžeme vhodně kombinovat a tématicky rozvíjet. Většinou vyžadují mělčinu, skoky do vody spíše patřičnou hloubku. Při provádění většiny her je žádoucí přítomnost pedagoga ve vodě pro rychlejší organizaci dětí nebo je třeba starším dětem vysvětlit hru již ne suchu. Pokud má hry určitá pravidla, je třeba je z výchovných důvodů dbát na jejich dodržování. Účast dětí ve hře je třeba hodnotit pochvalou, povzbuzením, event. Odměnou (Čechovská, Miler, 2001)

3.5 Plavecké styly a jejich technika

3.5.1. Plavecký styl prsa a jejich technika

Tento plavecký způsob je jedním z nejstarších plaveckých způsobů. Je zároveň i nejoblíbenějším a nejvyhledávanějším způsobem u široké veřejnosti. Převážně pak u starších generací (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.1.1 Pohyby těla

Poloha těla při plavání prsou se u plavce mění. Začíná splýváním, kdy plavec leží s nataženýma rukama i nohama a snaží se nejlépe využít rychlost, kterou získal po odrazu. Následuje tempo rukama, kdy se tělo prohýbá a s rameny vystupuje nad hladinu. V této fázi přichází nádech. Po tempu rukou, se tělo opět dostává do původní polohy, kterou bylo splývání (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.1.2 Pohyby dolních končetin

Tyto pohyby jsou souměrné a stejnoměrně se opakující. Prsové nohy jsou technicky nejnáročnější plaveckou dovedností. Pohyb nohou můžeme rozdělit na několik částí. Přesněji řečeno na tři části – část přípravnou, část záběrovou a část splývání. Při přípravné části se natažené nohy pokrčují a paty se přibližují k vodní hladině, až k hýždím plavce. Po této části přecházíme k části záběrové, kdy se chodidla vytáčejí, a následuje odkop do stran. Záběr zakončuje snožení s napnutými špičkami. Třetí část – splývání, využívá rychlost získanou odrazem. Nohy jsou natažené s koleny i kotníky u sebe. Tyto pohyby se cyklicky opakují (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.1.3. Pohyby horních končetin

Pohyby rukou jsou v tomto plaveckém stylu výraznější, než pohyby nohou. Právě ruce jsou totiž hnací silou. Tentokrát tento pohyb můžeme rozdělit na části čtyři – část přípravnou, část záběrovou, část přenosovou a část splývání. První, tedy přípravná část začíná se vzpaženýma rukama, které se při vodní hladině rozpažují. V té chvíli přichází druhá část a tou je část záběrová. Při této fázi se paže ohýbají v loktech a předloktích směrem ke dnu. Následuje silný záběr dlaní, které mají miskovitý tvar s prsty u sebe. Ve chvíli, kdy se paže

dostanou v ohýbání do pravého úhlu, spojuje plavec prudkým pohybem lokty pod hrudí. Po tomto pohybu jsou ramena a hlava nad vodou a přichází nádech. Tím se dostáváme ke třetí části, části přenosu, kterou je silné vytrčení rukou vpřed až do natažení. Tak přecházíme ke čtvrté fázi neboli splývání. Při splývání se vrací hlava pod vodu a přichází výdech. I pohyby rukou se pravidelně opakují v souladu s pohyby nohou (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.1.4 Technika dýchání

Při plaveckém způsobu prsa zvedá plavec hlavu pro nádech na začátku záběru. Výdech probíhá po záběru ve fázi splývání. Délka výdechu odpovídá frekvenci daných temp a pohybů (Giehl, Hahn, 2000).

3.5.2 Plavecký způsob kraul (volný způsob) a jeho technika

Jedná se o nejrychlejší plavecký styl, který je náročný na dýchání. Je ale velmi účinný a je díky tomu využíván v jiných sportech ve vodním prostředí.

3.5.2.1. Poloha těla

Tělo leží jedné ose, rovnoběžně s vodní hladinou, s nataženýma nohama vzad a rukama vpřed. Ramena a plocha zad jsou mírně nad hladinou. Nádechy a výdechy jsou vykonávány otáčením hlavy do stran. Vytáčíme ale pouze hlavu a z části mírně i rameno, nikdy ne ale celý trup. Což bývá u většiny lidí častou chybou (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.2.2. Pohyby dolních končetin

Pokud byly pohyby předešlého stylu těmi nejsložitějšími, může tedy říci, že tentokrát budou těmi nejjednoduššími. Tyto pohyby popisujeme jako kmity, či kopy při kterých je voda tlačena v protisměru pohybu. Nohy jsou natažené a kolena i kotníky se snažíme držet u sebe. Pohyby nohou nejsou při kraulu prioritní pro rychlost, ale hlavně pro vyrovnávání těla, aby zůstalo stále ve své ose (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.2.3. Pohyby horních končetin

Opět zjišťujeme, že jsou i v tomto případě jsou horní končetiny hlavním hnacím motorem. Paže se pravidelně zrcadlově střídají v pohybech. Ruka vystupuje z vody a

v pokrčené poloze pokračuje směrem dopředu. Vrací se zpět pod hladinu, zanořením. Zanoření začíná rukou, následně předloktím a poté loktem a ramenem směrem vpřed až do natažení. Dále přecházíme do záběru, kdy je dlaň miskovitého tvaru s prsty u sebe. V první fázi záběru se paže pokrčuje v lokti se záběrem dlaně směrem vzad. V druhé fázi dlaň pokračuje, ale paže se natahuje a setrvačností se dostává opět nad hladinu. Tak se nacházíme opět v počáteční poloze (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.2.4. Technika dýchání

Nádechy probíhají střídavě na levou a pravou stranu. Nadechujeme se vždy, na straně, kde byl záběr dokončen a ruka se pokrčená vynořuje nad hladinu. Tím nám vzniká prostor pro snadné vytočení hlavy na stranu. Nadechovat se můžeme v pravidelných cyklech „co záběr, to nádech“, nebo „nádech po každém třetím tempu“. U profesionálních plavců můžeme vidět i jiné fázování. Pro větší efektivitu si sami určují, jak často se budou nadechovat, aby plavali co nejrychleji. Proto se tedy můžeme setkat například se dvěma nádechy na jednu stranu, tři tempa s hlubokým výdechem do vody, a poté opět dva nádechy na stranu druhou. Při nadechování hlavu pouze otáčíme do stran a zpět, nikoliv pak směrem vpřed (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.3 Plavecký styl znak a jeho technika

Znak vychází převážně z předchozího plaveckého stylu, kterým byl kraul. Tyto dva způsoby mají spoustu podobných znaků, s tím rozdílem, že znak plaveme v poloze na zádech. Znak, je z pohledu výuky, asi nejjednodušším plaveckým stylem. Jednoduchý je hlavně v dýchání, které si plavec řídí sám a nevznikají tak žádné větší obtíže (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.3.1. Poloha těla

Plavec je ve vodorovné poloze na zádech, s bradou mírně přitaženou k hrudníku, rameny u hladiny, podsazenou pánví a nataženýma nohama. Při záběrech rukama se tělo může mírně vychylovat z osy. Záleží na intenzitě záběrů. Dáváme pozor, aby tělo bylo zpevněné a opravdu leželo rovnoběžně s hladinou a aby nám pánev neklesala směrem ke dnu (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.3.2. Pohyby dolních končetin

Pohyby nohou jsou více méně stejné jako u kraulu. Snažíme se je udržet natažené, s koleny a kotníky u sebe. Chodidla se nemusejí kopem dostávat nad hladinu. I kolena se snažíme udržet pod vodou, aby se nohy výrazně nepokrčovaly. I když ani u znaku není pohyb dolních končetin tím hlavním, co plavce žene vpřed, má už v tomto případě větší význam. Ať už po stránce rychlosti, nebo udržování stability těla. Snažíme se vyvarovat pohybu připomínající „jízdu na kole“, chodidla tedy máme propnuty do špiček (Čechovská, Miler, 2001).

3.5.3.3 Pohyby horních končetin

Paže vykonávají cyklicky střídající se pohyb. Záběr horní končetiny můžeme rozdělit na dvě části. Na část záběrovou, která probíhá pod hladinou a začíná ponořením natažené paže za hlavou směrem vpřed po směru. Ruku ponořujeme do vody malíkovou stranou. Dále pokračuje záběr, který je veden dlaní podél těla plavce, kdy je zároveň paže ohýbána v lokti. V druhé fázi záběru se paže opět napíná a celý záběr je dokončen, když se ruka nachází na úrovni stehna. Poté přichází část přenosu, kdy se natažená horní končetina opět malíkovou stranou vynořuje z vody.

3.5.3.4. Technika dýchání

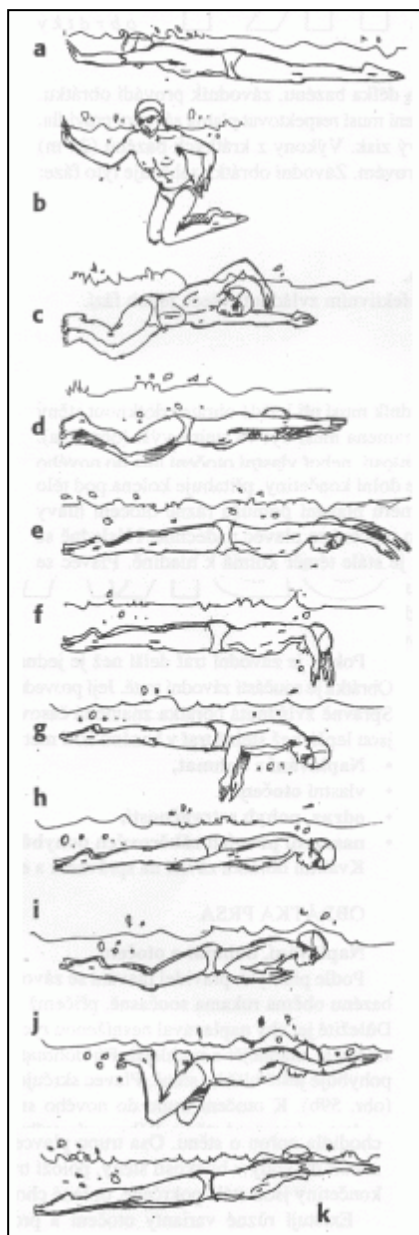
Při znaku máme volné dýchací cesty a tak to plavce občas svádí k nepravidelnému dýchání. Tímto vzniká nedostatečný výdech. Stejně jako při plaveckém způsobu kraul by měl výdech navazovat na fázi tahu. Nádech by měl poté následovat při vynoření ruky nad hladinu (Giehrl, Hahn, 2000).

3.6 Technika obrátek plaveckých stylů

Společnými znaky obrátek u všech plaveckých stylů je naplavávání v natažené poloze a dohmat na stěnu. Nohy se dostávají ke stěně a ruce řídí pohyb těla při otáčení. Následuje odraz, kdy jsou ruce již nataženy do směru nového plavání. Ve chvíli kdy se snižuje setrvačnost odrazu, přicházejí opět na řadu plavecké pohyby a samotné plavání (Giehrl, Hahn, 2000).

3.6.1. Obrátka plaveckého stylu prsa

Pravidla mají k obrátce při motýlku a prsou stejné požadavky: současný dohmat a dlaně jsou na obrátkové stěně ve stejné výši, odraz je v poloze na prsou. Provedení: po doteku na obrátkové stěně se plavec nepřitahuje, jen se paže povolí v loktech. První opouští stěnu ruka, která je na straně obratu, a přitahuje se ke hrudníku. Druhá ruka odrazem od stěny pomáhá k obratu trupu o 180 stupňů. Nohy jsou u sebe pod tělem. Ruka, která opustila stěnu později, se posune pod vodu nebo nad ní a připojí se k první ruce. Obě ruce směřují nad hlavu a při odrazu nohou jsou současně vytrčeny vpřed. Po odrazu je tělo v proudnicové poloze. Začátek záběru je u prsou shodný s technikou popsanou u startu (Giehrl, Hahn, 2000).



Obr. 1 Prsová obrátka
(Hofer, 2003)

3.6.2 Kraulová obrátka

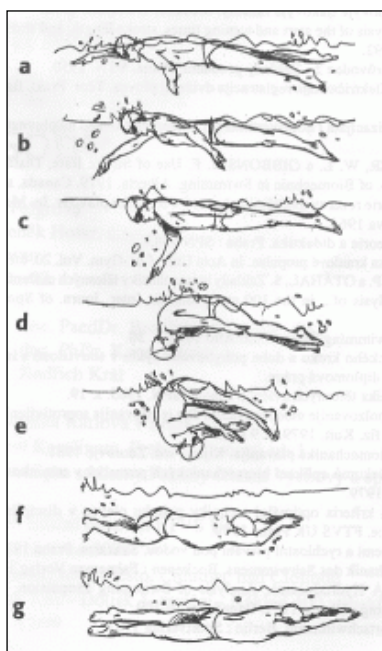
3.6.2.1. Jednoduchá obrátka

U kraulu je povolen dotek obrátkové stěny libovolnou částí těla. Toho plavec využívá a provádí před obrátkovou stěnou kotoul vpřed.

Provedení: plavec skončí poslední nádech a záběr před stěnou. Obě paže se rychle přitáhnou k bokům, současně se potápí hlava a vysazují boky. Nohy jsou napjaté, dokud jsou paty ve vodě, pak se rychle pokrčují a urychlují přetočení. Chodidla jdou kolem hýždí na stěnu, před odrazem se tělo částečně přetáčí kolem podélné osy, chodidla se dotknou na stěně v úrovni hladiny vody a tělo je před odrazem v poloze na bok. Paže jsou před přetočením v připázení a v době odrazu jsou před tělem. Otočení do polohy na prsa se dokončí po odrazu. Zahájení záběru je shodné s popisem po startu (Giehl, Hahn, 2000).

3.6.2.2. Kotoulová obrátka

Při této obrátce platí pravidlo, že se při ní může plavec dotknout koncové stěny jakoukoliv částí těla. Obrátka začíná asi 2m před stěnou. Jedna paže zůstává u boku a druhá se záběrem dostává do stejné polohy (obr. 2 – a, b, c). Boky a stehna se dostávají do kopu jako při vlnění, hlava se mírně překlání a plochy dlaní tlačí proti vodě (obr. 2 – d). Plavec se choulí do „klubíčka“. Přehazuje lehce pokrčené nohy ke stěně (obr. 2 – e). Těsně před odrazem je tělo v poloze na boku a nohy se v mírném rozkročení zapírají o stěnu (obr. 2 – f). Ve fázi odrazu a splývání se tělo otáčí do polohy na prsou (obr. 2 – g).



Obr. 2 Kotoulová obrátka – kraul
(Hofer, 2003)

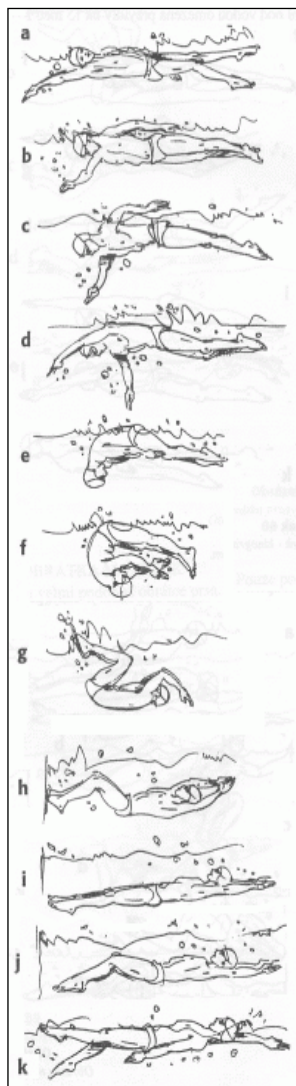
3.6.3 Znaková obrátka

3.6.3.1. Jednoduchá obrátka

Znaková obrátka je velmi podobná kraulové kotoulové obrátce. Plavec se v poloze na znak otočí těsně před stěnou bazénu do polohy na břicho. Udělá kraulový záběr jednou paží. Následuje kraulová kotoulová obrátka, po odraze od stěny plavec zůstává v poloze na zádech a pokračuje prvním záběrem (jako po startu z vody) (Giehrl, Hahn, 2000).

3.6.3.2. Kotoulová obrátka

Tato obrátka má v principu hodně podobný průběh, jako kotoulová obrátka při kraulu. Liší se jen ve fázi, kdy plavec doplouvá ke stěně a ve fázi odrazu se splýváním. U plaveckého způsobu znak se plavec před dohmatem na stěnu plynule přetočí z polohy na zádech do polohy na prsou (obr. 3 – a, b). Protilehlou ruku plavec přitahuje k tělu (obr. 3 – c). Stehna a boky se skloněnou hlavou se za pomoci tlaku rukou proti vodě, dostávají do kopu obdobného jako při vlnění (obr.3 – e). Tělo se dostává do kotoulu pod vodou (obr. 3 – f) a přetáčí se do polohy na zádech s lehce pokrčenýma nohama (obr.3 – g). Chodila, jsou opřena o stěnu, a pokrčené nohy jsou připravené k odrazu (obr. 3 – h). Po odrazu je tělo ve splývavé poloze. Obě ruce jsou natažené nad hlavou a směřují ve směru odrazu vpřed (obr. 3 – i). Pod hladinou probíhá výdech nosem a zavlnění (obr.3 – j). Poté plavec pokračuje znakovými tempy (obr.3 – k) (Giehrl, Hahn, 2000).



*Obr. 3 Kotoulová obrátka - znak
(Hofer, 2003)*

3.7 Technika startů

Plavání jako sportovní disciplína začíná vždy skokem do vody. Při kraulu a prsou ze startovního bloku, při znaku z vody. Povel ke startu zní: „Na místa – vpřed!“. Po tomto pokynu se plavec odráží z nehybného postavení ve křivce tak, aby se ponořil do vody s minimálním odporem. Teprve po této fázi dochází k vlastnímu plavání dle daných pravidel (Giehl, Hahn, 2000).

3.7.1 Start z bloku (kraul, prsa)

Při povelu „na místa“ stojí plavec na přední straně bloku, palce přesahují přes přední hranu, chodidla jsou opřena rovnoběžně v šířce boků, nohy jsou pokrčeny, plavec je předkloněn, hlava je v prodloužení trupu, paže se drží zepředu bloku.

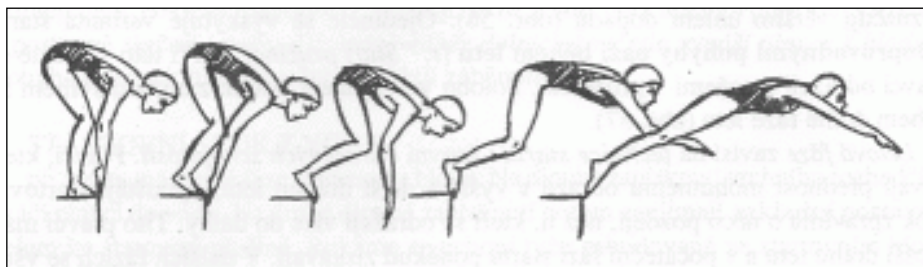
Při startovním povelu (světelný signál, výstřel, hvizd, klakson) se plavec odráží od bloku, celé tělo se pohybuje vpřed. Po odskoku je tělo mírně prohnuté, hlava je nejdříve zvednutá, potom se schová mezi paže a plavec se postupně zanořuje zpevněným trupem do vody tam, kde se ruce dotkly hladiny.

Pod hladinou se plavec mírně prohýbá, u kraulu a motýlku kope nohama, u prsou provede záběr pažemi. Prvním záběrem paže u kraulu, paží u motýlku a záběrem nohou u prsou se dostává na hladinu.

U kraulu se plavec zanořuje méně než u motýlku. Nejhlubší je start u prsou. Při prsou pravidla dovolují jeden záběr paží pod vodou. Ten se provádí do připažení, po malé výdrži ve splývání dochází k přesunu paží vpřed současně s přitažením nohou a následným kopem, kterým se dostává plavec na hladinu.

Zásadní chyby:

- nevyvážený postoj (váha příliš vzadu)
- tělo je v postoji příliš skrčené nebo naopak vzpřímené
- příliš vysoký odraz (způsobuje zlomení v pase, nohy a ruce vstupují do vody současně tzv. „kudla“)
- nízký odraz (způsobuje plochý pád na hladinu)
- nezpevněný trup při odrazu
- plavec začíná plavat příliš brzy nebo příliš pozdě



Obr. 4 Start z bloku
(Hofer, 2003)

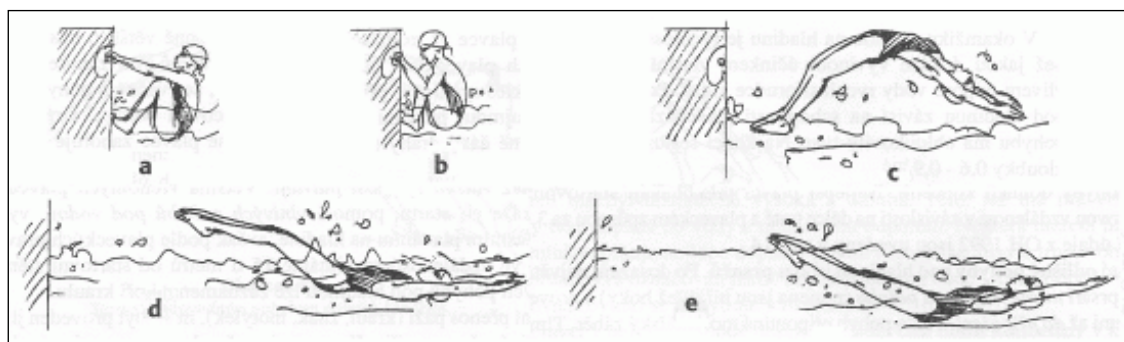
3.7.2 Start z vody (znak)

Při povelu startéra se plavec chytne rukama za úchyt na startovním bloku, chodidla se opírají o stěnu ve stejné výši nebo je jedno chodidlo o něco níže. Prsty nohou jsou co nejbliže k hladině. S povelom na místa se plavec částečně zvedá z vody a přitahuje se k bloku.

Při startovním povelu (světelný signál, výstřel, hvizd, klakson) se zaklání hlava, tělo se vzpřimuje, nohy se odrážejí od stěny a paže švihají upažením do vzpažení (ruce nad hlavou se dotýkají). Tělo se prohýbá a s rukama vpředu se noří do vody, kde se plavec narovná. Mírně zvedá hlavu a paže, kope nohama a současně se záběrem jedné paže se vynořuje.

Zásadní chyby:

- plavec se přitahuje příliš vysoko
- paže švihnou předpažením
- trup je málo prohnutý
- první záběr pažemi pod vodou oběma pažemi současně



Obr. 5 Start z vody

(Hofer, 2003)

3.8 Význam a druhy plaveckých pomůcek

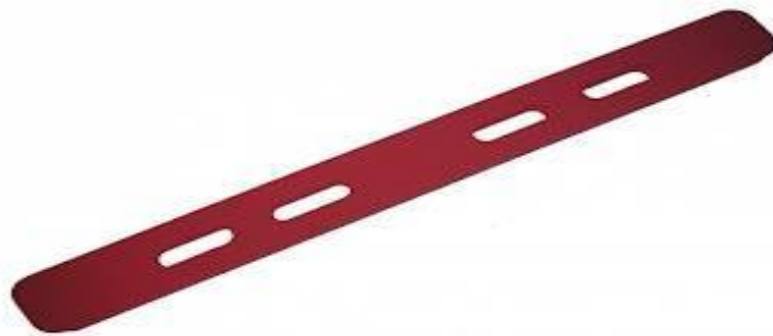
Význam plaveckých pomůcek spočívá v tom, že jejich účelné využití ve vhodné etapě výuky či tréninku vytváří podmínky k odstranění některých psychických zábran, jejich vztlak umožňuje výuku nových a správných dovedností, prvkové plavání, korekci nesprávných návyků či zařazení celé řady koordinačních cvičení. Je třeba si uvědomit, že ne všechny nadlehčovací pomůcky, které trh v současnosti nabízí, jsou z hlediska respektovaných metod výuky vhodné.

3.8.1 Pro předškolní věk

Současná představa o tom, jak naučit jedince bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vychází z představy plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plaveckou dovednost. V závislosti na věku a připravenosti jedince (může probíhat v raném věku i u dospělého začátečníka) je cílem této etapy seznámit ho a adoptovat na podmínky vodního prostředí a dále zvládnout základní plavecké dovednosti, které jsou předpokladem pro další nácvik techniky některého z plaveckých způsobů. V etapách, kdy seznamujeme začátečníka s vodou a adoptujeme ho na podmínky výuky, nevyužíváme nadlehčovací pomůcky, které připevňujeme nebo navlékáme na tělo (pásky, vesty, nákrčníky, kruhy, rukávky a další). Začátečník má pocítit vztlak a ztrátu rovnováhy, odpor vody při pohybu, který neovlivňuje nadlehčení stabilizující polohu. Začátečník má vlastní pokusy (experimentací) zjistit, jak se vhodně položit na vodu, jaké pohyby dělat rukama, aby mu jednou pomohly v pohybu vpřed a jindy v pohybu vzad. Nadlehčovací pomůcky lze v začátcích plavecké výuky tolerovat při organizaci nějaké složitější situace – hry nebo skupinového cvičení, nebo v nepříznivých podmínkách (hloubka vody, svažující se dno apod.) (Čechovská, Miler, 2001).

3.8.2 Pro školní věk

Ve školním věku jsou už žáci většinou schopni se udržet nad hladinou sami bez pomoci nadlehčovacích pomůcek. Otázka však zůstává kolik a jakým stylem jsou schopni uplavat. Školní věk je nejvíce vhodným obdobím pro učení plavání. Pro nácvik správné techniky plavání je velmi vhodné použití nadlehčovacích pomůcek, jako jsou například destičky, rukávky (obr. 7), piškoty (obr. 8), nákrčníky (obr. 9), hranoly (obr. 6), ježci (obr. 10) apod., které velmi zjednoduší koordinaci. Děti si na ně rychle a dobře zvykají a to jim pak pomáhá lépe se soustředit na správné provedení jednotlivých částí pohybů a spojování jich v celek (Hoch, 1987).



Obr. 6 Hranol

<http://www.plavecké-pomucky.cz>



Obr. 7 Rukávky

<http://www.plavecke-pomucky.cz>

Obr. 8 Piškoty

<http://www.plavecke-pomucky.cz>



Obr. 9 Nákrčník

<http://www.plavecke-pomucky.cz>

Obr. 10 Ježci

<http://www.plavecke-pomucky.cz>



3.8.3 Plavecké pomůcky z pedagogického hlediska

Skutečnost, že nácvik plavání je znesnadňován nedostatečným seznámením s vodou a vědomím nebezpečí utonutí, vede učitele k využití pomůcek. Zvláštní význam mají nadlehčovací pomůcky, protože právě jejich použití ve vhodné době a účelným způsobem vytváří podmínky k odstranění psychických zábran. Tyto pomůcky dále umožňují nácvik účinných pohybů a přispívá k prohlubování seznámení s vodou.

Nadlehčením se zvyšuje poloha těla a díky tomu se snižuje možnost kontaktu vody s obličejem. Dítě se tak uklidňuje a cítí se mnohem bezpečněji. Toto platí již na samém počátku nácviku při příchodu do vody. Použití a míru nadlehčení určujeme dle odvážnosti a schopnosti žáka reagovat na situace ve vodním prostředí (Čechovská, 2001).

To se projevuje především při nácviku souhry. Může docházet k porušení splývavé polohy a poklesem dolních končetin ke dnu. Pohyby se stávají chaotickými a jejich účinnost tak klesá. Psychická bariéra ztěžuje reprodukovat pohyb, i kdyby k němu žák měl předpoklady. Nadlehčením se zajistí stabilní poloha. Díky těmto pomůckám se tedy vytváří prostředí, ve kterém se žák může plně soustředit na učení se pohybů a nemá strach z utonutí. Nejisté pohyby se stávají účinnějšími a žák plave, i když potápí obličej a vydechuje do vody a tím dokončuje seznámení s vodou. Na nácvik s nadlehčením si žák nesmí zvyknout. Musíme jej chápat pouze jako dopomoc při postupu učení (Hoch, 1987).

4. Syntetická část práce

Metodika probíhá dle daných pravidel. Začíná vždy názornou ukázkou učitele a to nejprve na suchu a poté ve vodě. Je možno též využít ukázkou obrázku, videa, nebo ukázkou šikovnějšího plavce. Dále postupujeme seznamováním s vodou a hrami ve vodním prostředí. Poté přecházíme na nácviky jednotlivých odvětví – splývání, potápění, výdechů do vody, skákání až po samotný nácvik plaveckých způsobů. Na každou výukovou hodinu si učitel sestavuje přípravu na hodinu, pro lepší plánování výuky (*viz příloha 2*).

Při vytváření jakéhokoliv projektu pro mediální propagaci, by si měl autor uvědomovat všechny nástrahy s tím spojené. Nejedná se v tomto případě jen o obsahovou stránku, ale hlavně také o samotnou přípravu a organizaci při zpracovávání. Jako prvním záchranným bodem by mělo být téma práce, v tomto případě je to téma diplomové práce. Je důležité si vypracovat rešerši. Znamená to tedy projít si všechny dostupné materiály, které jsou podobné plánované práci. Toto prozkoumání je dobré pro uvědomění si, co udělat ve své práci lépe a v neposlední řadě i z důvodu plagiátorství. Tento připravený koncept autor zpracuje do bodového scénáře (*viz příloha 3*). Tento scénář je v průběhu upravován, podle získávaných informací. Velký ohled bychom měli brát i na techniku, která bude při zpracovávání používána. V dnešní době můžeme videozáznam pořizovat na videokamerách, ale i na fotoaparátech. V tomto případě je tedy nutností zajistit si jiné zařízení pro nahrávání zvukové stopy. Konečný scénář musí autor prodiskutovat s osobami, které se na vzniku programu budou podílet. Poté může začít realizace samotného natáčení. Pro natáčení je důležité vybrat kromě správné techniky i správné prostředí. Po natočení surového materiálu, je nutno zajistit prostor a techniky pro sestřihání. Společně potom vybrat záznamy, které budou pro vytvoření programu nejvhodnější. Autor by si měl v neposlední řadě správně vybrat i podkladovou hudbu, kterou bude film obsahovat. Vše co bude použito z jiné než z vlastní produkce, musí mít uvedený zdroj. Výsledný film bude vypálen na DVD nosič, na kterém bude program později prezentován.

4.1 Základní dovednosti ve vodním prostředí

Jednotlivé dovednosti neřadíme podle významnosti ani podle posloupnosti. Všechna odvětví při seznámení s vodou se sebou souvisí. Při všech nácvicích se u dětí všech věkových kategorií uplatňuje názorná ukáзка. Tu můžeme předvádět, ukázat na fotografii či videu.

Abychom předešli křečovitým a nekoordinovaným pohybům, je třeba, abychom děti důkladně seznámily s vodním prostředím. Při nácvicích je nutné postupovat dle určitého metodického postupu od nejjednodušších činností k těm složitějším. Plavání je třeba od začátku chápat jako komplexní činnost, která je přímo spojena s pocitem bezpečí ve vodě. Nácvik pohybů paží a pohybu nohou nacvičujeme odděleně jen do určité míry. Čím déle bychom tyto pohyby nacvičovali zvlášť, tím komplikovaněji by se nám později spojovaly v jeden celek. Snažíme se tedy stále mezi jednotlivé nácviky vkládat i pokusy o souhru. Při jakémkoliv cvičení se snažíme být čelem k dítěti, protože právě výraz obličeje odpovídá pocitům, které dítě v danou chvíli prožívá (Čechovská, Miler, 2001).

4.1.1. Seznamování s vodou

Seznamování s vodou probíhá převážně v mělkém bazénu. Začínáme jednoduchými prvky formou her a zábavných činností.

Po prvotním seznámení přichází pohyb ve vodě. Začínáme chůzí, poskoky, poklusáváním ve vodě, která dětem sahá maximálně po výši kolen. Děti si tak dokážou uvědomovat odpor vody (Čechovská, 2002).

Hry :

- Čáp - Chůze s dlouhými kroky a s rukama v předpažení, které tleskají do dlaní.
- Žába - Poskoky v podřepu. Děti vydávají zvuky jako žába - kvákají.
- Pejsek - Lezení ve vzporu klečmo. Děti vydávají zvuky jako pejsek - štěkají.

4.1.2 Dýchání

Nácvik dýchání provádíme nejdříve bez potápění hlavy. Začínáme foukáním do dlaní, kde udržujeme hrstku vody. Dále pokračujeme foukáním do hladiny. Jako výbornou pomůckou nám v tomto případě pomůže obyčejný pingpongový míček, který dítě může svým dechem hnát před sebou. Následujícím cvičením je nácvik hlubokého nádechu a úplného výdechu pod vodu. Nejdříve bez potopení hlavy a k úplnému ponoru. Po potopení klademe důraz na to, aby si děti neotíraly oči, a tak se snažíme od tohoto zlozvyku odpoutat pozornost. Odpoutáme to například tím, že děti musí po vynoření nad vodní hladinu zatleskat (Hoch, 1980).

Hry:

- Pumpy - Dvojice stojí proti sobě, vzájemně se drží za ruce. Žáci se střídavě potápějí a vydechují pod hladinou.
- Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou - Odrazem od dna šikmo vzhůru žák vzpaží, předkloní se a zajede pod hladinu. Tam se prohýbá, zaklání hlavu a po vlnovce se opět dostává nad vodu.
- Siréna - Žáci se nadechnou a foukáním do vodní hladiny napodobují zvuk sirény.

4.1.3 Potápění

Potápění začínáme nejprve otevíráním očí pod vodní hladinou. Otevřené oči budeme potřebovat pro pozdější hry a činnosti. Při nácviku potápění využíváme různé veselé předměty, které jsou pro děti motivací. Prvotní potápění provádíme bez skoku do vody a učíme se potápět s dopomocí. Učitel drží pomocnou tyč, po které dítě v mělké vodě postupně ručkuje od hladiny až ke dnu. Po zvládnutí tohoto cvičení se dítě potápí už jen s dopomocí učitele, který se potápí společně s ním. Posledním bodem v mělké vodě je potápění se bez dopomoci, pouze s dohledem. Nácvik v hluboké vodě probíhá obdobně. Jako pomůcku zde můžeme použít schůdky u kraje bazénu. Stejně jako u ostatních odvětví seznamování s vodou i zde se snažíme vyvarovat otírání očí po vynoření. Při potápění se snažíme vyvarovat se i zlovyku držení si nosu místo hlubokého výdechu. Mezi cvičení pro potápění patří i různé přetáčení ve vodě, kotouly, či stoje na ruku (Hoch, 1980).

Hry:

- Na vodníka - Dítě se potopí a pohrozí ostatním s rukou nad hladinou.
- Lovení pokladů - Lovení různých předmětů z různé hloubky.
- Kdo vyloví nejvíce - Soutěž o to kdo vyloví nejvíce předmětů ze dna bazénu.

4.1.4 Splývání

Hry:

- Hříbek - Dítě leží natažené, poté se choulí do klubička a poté se vrací opět do natažené polohy.
- Hvězdice – Poloha na zádech, nebo na břiše. Dítě volně leží s roztaženými rukama a nohama bez hnutí na vodní hladině.
- Kolotoč - Děti ve skupince utvoří kruh a chytanou se za ruce. Rozdělí se rozpočítáváním na první a druhý. Všechny děti, které jsou první, zůstanou stát. Děti, které jsou druhé, se položí na záda na vodní hladinu a natáhnou nohy do středu kruhu. Stojící děti potom začnou pomalu chodit dokola (Hoch, 1980).

4.1.5 Skákání

Skoky do vody jsou jednou z nejoblíbenějších činností dětí ve vodním prostředí. Toho je třeba využít. Skákání je jedna z činností, která je pro seznamování s vodou velice účinná (Čechovská, 2002).

4.1.5.1 Skoky na mělčině

Nácvik skoků začínáme již na mělčině. Děti se odrážejí ode dna. Jakýkoliv nácvik je na začátku motivován hrou, např. „Spadla lžička do kafička“, „Kolo, kolo mlýnský...“ atd.

4.1.5.2 Skoky s dopomocí učitele

- *Seskoky ze dřepu na okraji bazénu* – Učitel stojí naproti dítěti, uchopí dítě v podpaží a snese jej do vody. Postupně stupňujeme obtížnost nácviku. Takže později toto cvičení provádíme obdobně, ale dítě už držíme za obě ruce, za jednu ruku, nebo jen za prsty na ruce.
- *Seskoky ze stoje na okraji bazénu* – Učitel opět stojí ve vodě, dítě drží za ruce a jemně jej strhává k sobě do vody. Později se dítě za stálého přidržování odráží samo a skáče směrem k učiteli.
- *Seskoky z vyvýšeného bloku* – Nejdříve seskakujeme ze sedu a dítě se přidržuje pomocné tyče, která dodává dítěti potřebnou jistotu, že se v pořádku dostane zpět

ke kraji bazénu. Po natrénování ze sedu přecházíme do skoku ze stoje se stejnou dopomocí (Hoch, 1980).

4.1.5.3 Skoky bez dopomoci

- *Seskoky ze dřepu a ze stoje na okraji bazénu* – I při prvních pokusech samostatného seskoku dítěte do vody je lepší, aby učitel stál proti němu ve vodě. Ze začátku mu dítě skáče přímo do náručí a je zachyceno už nad vodní hladinou. Později ho pak nechá dopadnout na hladinu, v poslední řadě ho pak nechá i potopit, a až pak jej uchopí za ruce a pomáhá mu nad hladinu.
- *Seskoky s úkoly* – Do tohoto nácviku nám spadají různé nácviky formou her, nebo soutěží. Například seskoky s pomůckami, skoky do dálky, krok do neznáma, hřebík, kufr apod. (Hoch, 1980).

4.1.6 Hry ve vodním prostředí

Rybičky

Čas na přípravu: 0 minut

Počet hráčů: od 5 více

Čas hry: 5–15 min

Je hra vhodná k posílení důvěry mezi hráči, u nejmenších může sloužit i jako prostředek k překonání ostychu z vody. Všichni hráči se postaví ve vodě dokola, tak aby jim voda sahala kousek nad pas. Drží se za ruce. Jeden z hráčů se položí na vodu tak, že si lehne na záda, nohy vystrčí před sebe. Jeho úkolem je „vplout do branky“, tedy proplout nad spojenýma rukama dvou hráčů naproti němu. V tom mu dopomáhají hráči vedle něj, kteří jej drží za ruku a tlačí ho před sebe až do cíle. U této hry je vhodné, aby vždy mezi silnějšími jedinci byl jeden slabší, kvůli snadnějšímu dopomáhání k doplutí. Děti tahle hra velmi baví a ty, které se ze začátku nejvíce bojí, pak patří k nejnadšenějším hráčům.

Plavčík káže:

čas na přípravu: 0 minut

Počet hráčů: Libovolný

Čas hry: 5 - 15 minut

Celkem klasická hra, kterou zná snad každý, ale vždy nám zaručí spoustu legraci, natož pak ve vodním prostředí. Plavčík káže, že se musíte dotknout dna, postavit se na hlavu, ponořit hlavu. A všichni dělají to, co plavčík nakáže. Trik je v tom, samozřejmě dělat jen to co doopravdy plavčík nakáže. Ten kdo to pokazí, může vypadnout z kola ven, ale zábavnější forma je, že ho ostatní třeba postříkají.

Na honěnou

Čas na přípravu: 0 minut

Počet hráčů: 4 a více

Čas hry: 5 - 15 minut

Klasická hra na honěnou, jakou známe na souši. Jako babu si předáváme, rukávek, nebo jinou barevnou pomůcku, kterou odlišíme toho, který honí.

Trajekty

Čas na přípravu: 2 - 4 minuty

Počet hráčů: Libovolný

Čas hry: 5–15 min

Tuto hru je vhodné použít při nácvičku plaveckých nohou. Děti mají plavecké desky, které drží v ruce a převážejí na nich různé předměty z bodu A do bodu B. Nemusíme ale u ní pouze plavat, ale i chodit po dně v mělkém bazénu při seznamování s vodou.

Hra na ZOO

Čas na přípravu: 0 minut

Počet hráčů: Libovolný

Čas hry: 5–15 min

Učitel si společně s dětmi hraje na zvířátka. Učitel ukáže, děti napodobují. Napodobují stejné činnosti jako zvířátka, ale vydávají i stejné zvuky.

čáp - dlouhé kroky, chůze po dně, natažené ruce vpřed a plácají o sebe dlaněmi

labuť - dlouhé kroky, rukama v rozpažení pohybujeme nahoru a dolů, plácáme tak do vodní hladiny

krokodýl - ležeme po mělčině ve vzporu ležmo na břiše

slon - jednou rukou se chytíme za nos, druhou protáhneme otvorem, který nám vznikl, chobotem plácáme do vodní hladiny

4.2 Plavecký styl prsa

Tělo by mělo být zpevněné ve vodorovné či mírně šikmé poloze. Zpevněné, ale nepropnuté končetiny. Hlava je v prodloužení trupu, mírně ponořená do vody (asi do půlky čela) s pohledem směrem vpřed. Dolní končetiny konají cyklický souměrný pohyb, kde je kladen důraz na správné vytáčení chodidel do stran. Horní končetiny konají též cyklický souměrný pohyb, kdy jsou dlaně v poloze mírných pěstiček – „mističek“ s prsty u sebe. Výdechy do vody jsou kratší a závislé na pohybu rukou, s mírným vynořením hlavy nad hladinu. U tohoto plaveckého stylu je důležitá souhra dolních a horních končetin.

Jakýkoliv nácvik provádíme hlavně ve vodě. Nácvik je tak účinnější a děti si tak zvykají na prostředí a jeho vlivy. Ze začátku poskytneme dětem i plavecké pomůcky (Giehart, Hahn, 2000).

Před tím než začneme s nácvikem samotného stylu prsa, je důležité s dětmi nejprve natrénovat splývání. Tuto činnost trénujeme v mělkém bazénu, kde děti odrážejí od břehu. Splývání dětem nejdříve ukážeme. Po odrazu je tělo zpevněné v rovině, napnuté ruce vpřed a hlava je schovaná mezi nimi. Po odrazu děti doplavou, dokud jim dech stačí a poté se vrací zpět na začátek, nebo do zástupu (Hoch, 1980).

4.2.1 Nácvik nohou:

4.2.1.1 První nácvik

První nácvik prsových nohou je nejlepší trénovat u kraje mělkého bazénu, kdy se děti mohou plně soustředit na nohy. Děti se drží kraje bazénu, nohy natažené za sebe. Děti se snaží opakovat, to co viděly jako příklad. Uchopíme nohy za chodidla a povedeme pokrčené nohy směrem k hýždím. Během tohoto pohybu pomalu vytáčíme chodidla do stran a nohy mírně roztahujeme. Dáváme pozor na polohu kotníků a kolen. Pohyb je dokončen dovedením

končetin do úplného natažení. Celý nácvik doprovázíme jednoduchým výkladem a krátce se můžeme zastavovat v nejdůležitějších fázích (Hoch, 1980).

4.2.1.2 Nácvik s destičkou bez výdechu do vody

Toto plavání je možné trénovat už ve velkém bazénu. Každý dostane destičku. Destičku chytíme v horní části, ruce jsou natažené a brada ponořená ve vodě. Aby dětem nepadal zadeček do hloubky, připneme jim pomocného ježka. Trénujeme prsové nohy které jsme se naučili společně v malém bazénu. Z natažených nohou, do pokrčených, vytočit fajfky, nohy od sebe a zpět do natažených (Hoch, 1980).

4.2.1.3 Nácvik s destičkou s výdechem do vody

Možno opět trénovat už ve velkém bazénu. Destičku v tomto případě držíme ve spodní části, ale ruce jsou stále napnuté. V principu je nácvik stejný jako v předchozí části, jen s tím rozdílem, že děti budou vydechovat do vody. Naučíme děti vydechovat do vody vždy po odkopnutí, kdy jsou nohy opět v natažené poloze. Nejdříve mohou jen foukat bublinky a postupem času se snaží ponořit celou hlavu (Hoch, 1980).

! Každému nácviku by měla předcházet ukázka a krátké jednoduché vysvětlení.

4.2.2 Nácvik rukou:

4.2.2.1 První nácvik

První nácvik provádíme v mělkém bazénu, kdy sedí děti na schůdcích, nebo v podřepu tak, že mají ramena ve vodě. Nejdříve si ukážeme, jaký tvar mají dlaně. Vysvětlíme si, že jsou sevřené do tvaru mističek a vyzkoušíme si jejich odpor ve vodě. Poté zahájíme samotný nácvik rukou. Děti vedou spojené ruce od těla před sebe do natažení. Dále se rozdělují a obloučkem se vracejí zpět k tělu. Jako pomůcku můžeme použít malování tvaru srdíčka nebo lístečku, aby nebylo rozpažení rukou příliš veliké. Dáváme pozor na to, aby dítě netočilo zápěstím (Čechovská, 2001).

Samotný nácvik rukou je pro děti nižšího věku dost neefektivní. Nemají v nich takovou sílu a tím pádem se skoro vůbec nepohybují vpřed. Snažíme se tedy co nejdříve o spojení souhry dolních i horních končetin (Hoch, 1980).

4.2.3 Souhra dolních a horních končetin:

V této fázi neprovádíme žádná přípravná cvičení. Začínáme bez výdechů do vody. Při prvních pokusech jsou tolerovány vzniklé chyby. Například vynořený zadeček z vody, nebo neúplná souhra. Nácvik podporujeme plaveckými pomůckami – ježkem, aby děti ležely vodorovně a hranolem, aby děti byly nadnášeny a nepotápěly se. Tak se budou moci plně soustředit na sjednocení pohybů. Klademe důraz na pomalé pohyby a na splývání.

Po dostatečném natrénování souhry, chybí už jen do souhry připojit výdechy do vody. Ty můžeme nejdříve trénovat na souši. Do pohybů rukou zapojujeme pomyslné potápění hlavy s výdechem. U výdechu dávat pozor na to, aby děti opravdu vydechovaly do vody. Velkou chybou je to totiž, když dítě vynoří hlavu a nejdříve vydechne a hned potom se nadechne (Čechovská, 2001).

4.3 Plavecký styl kraul (volný způsob)

Tělo by mělo být podobně jako u prsou zpevněné ve vodorovné poloze. Hlava je opět v prodloužení trupu ponořena do vody a plavec jejím temeno rozráží vodní hladinu. Propnuté dolní končetiny provádějí s propnutými špičkami pohyb opakovaných kmitů. Horní končetiny konají cyklický pohyb, kdy se paže střídavě přenášejí z vody nad hladinu a zpět. Na pohybu paží závisí hlavně dýchání.

Nácvik opět provádíme ve vodním prostředí, aby děti mohly vnímat fyzikální zákony, které jsou ve vodě přirozené.

Poněvadž polohu na břicho jsme si osvojili již při nácviku plaveckého stylu prsa, bude pro nás nácvik kraulu o to jednodušší. Důležité je zopakování si splývání (Čechovská, Miler, 2001).

4.3.1 Návčik nohou

4.3.1.1 První návčik

První návčik kraulových nohou opět trénujeme u kraje malého bazénu, kde si budou děti jistější. Držíme se kraje bazénu, nohy natažené vzad, vodorovně s polohou těla. Propnuté nohy opakují pohyb rychlých kmitů, tak aby propnuté špičky vířily vodu. Snažíme se vyvarovat nejčastějších chyb, kterými jsou nepropnuté špičky, přílišné pokrčování v kolenou nebo vysoké zakopávání. Ač jsou dolní končetiny propnuté, nesmí být křečovitě, ale naopak uvolněné (Čechovská, Miler, 2001).

4.3.1.2 Návčik s destičkou bez výdechu do vody

Tento návčik provádíme již ve velkém bazénu. Každé z dětí dostane svou destičku, kterou chytne v horní části. Ruce tak budou natažené a brada ponořena na destičce ve vodě. Aby tělo leželo ve vodorovné poloze a neklesal dětem zadeček pod vodu, můžeme použít pro nadlehčení pomocného ježka. Takto budeme nacvičovat kraulové nohy, které jsme se již naučily v malém bazénu (Hoch, 1980).

4.3.1.3 Návčik s destičkou s výdechem do vody

Destičku v tomto případě držíme ve spodní části s nataženýma rukama. Tento návčik je obdobný jako v předchozím případě, ale tentokrát budou děti vydechovat do vody. Poněvadž kraulové nohy nejsou tak složité, měly by se děti také soustředit na provádění výdechu. Ten by měl být do nejdelší, aby si děti zvykaly vydržet s dechem. To bude podstatné pro následovný návčik horních končetin (Hoch, 1980).

4.3.1.4 Návčik bez destičky

Podle schopností dítěte můžeme destičku odebrat. Následovný návčik bude probíhat tedy tak, že dítě vzpaží a jednou rukou chytne palec druhé ruky. Teď tedy leží ve vodorovné poloze a provádí stejný návčik včetně výdechů, jako v předešlém případě. Jen s tím rozdílem, že tentokrát místo destičky používá vlastní ruce. Tady už se objevuje více chyb, které musíme kontrolovat a včas opravovat (Hoch, 1980).

4.3.2 Nácvik rukou

Nácvik rukou, je bez použití dolních končetin pro začínající plavce těžké a neefektivní. Proto používáme i dolní končetiny pro lepší koordinaci těla a jako hnací sílu.

4.3.2.1 První nácvik

První nácvik opět provádíme v mělkém bazénu. Děti se drží kraje bazénu, nohama se dotýkají dna. Snaží se opakovat příklad, který jsme jim předtím ukázali. Tento nácvik můžeme doprovázet motivačním příběhem „Ruka se pouští, okýnko se otevírá, hlava se vytáčí, podíváme se z okýnka, *nádech*. A ve chvíli, kdy se ruka vrací, se okýnko zavírá, hlava se opět zanořuje pod hladinu a vyfukujeme bublinky, *výdech*.“ (Čechovská, Miler, 2001).

4.3.2.2 Nácvik s destičkou s nádechem na jeden záběr

Stejný princip, který jsme prováděli u kraje bazénu, budeme teď trénovat s pomocí destičky. Prozatím zůstaneme v malém bazénu. Uchopíme destičku ve spodní části. Zatím budeme trénovat pouze horní končetiny a to tak, že děti budou v malém bazénu chodit po dně. Ruce napnuté, hlava ponořena do vody a za pomoci příběhu budeme trénovat nádechy do stran. Nejdříve celý bazén opakovaně na jednu stranu, a poté na druhou. Podle schopnosti dítěte začneme strany střídat- Nádech na jednu stranu, nádech na druhou stranu (Čechovská, Miler, 2001).

4.3.2.3 Nácvik s destičkou na tři záběry

Pro tento nácvik je podstatné, aby děti již dokonale ovládaly techniku rukou a mohly se tak plně věnovat dýchání. Dítě se nadechuje střídavě vlevo a vpravo, tzv. na tři doby. Tento způsob dýchání probíhá v pravidelném opakování záběrů, nádechů a výdechů. Výdechy, probíhají ve fázi kdy je hlava pod vodou. Pomůckou může být říkanka: „Raz, dva, tři nádech. Raz, dva, tři nádech.“ Děti si díky tomu zapamatují rytmus a snáze se tak naučí pohyb horních končetin včetně horních nádechů.

U nácviku horních končetin se snažíme vyvarovat chyb, jakou je například zkrácený záběr či neuvolněná fáze přenosu (Čechovská, Miler, 2001).

4.3.3 Souhra dolních a horních končetin

U tohoto nácviku se nám promítají rozdílné rytmy, které je potřeba co nejpřesněji zkoordinovat. Tuto souhru už jsme nastínili v nácviku horních končetin. V tomto případě však už nepoužíváme destičku, ale snažíme se sladit pohyby rukou a nohou. Ač trénujeme souhru, nesmíme zapomínat na správné držení těla, uvolněnost, propnuté špičky a ostatní detaily související se správným provedením plaveckého stylu (Čechovská, Miler, 2001).

Samotný nácvik rukou je pro děti nižšího věku opět absolutně neefektivní. Snažíme se tedy co nejdříve o spojení dolních i horních končetin.

4.4 Plavecký styl znak

Poloha těla plavce je na zádech s podsazenou pánví a rameny u hladiny. Dolní končetiny konají pravidelné kopy jako u kraulu. Pohyb začíná v kyčlích, přes uvolněné koleno až k nártu. Brada mírně přitažená ke krku. Ruce pracují v pravidelném rytmu, jsou napnuté a co nejvíce vytažené z ramene. Ruku potápíme nejdříve malíkovou hranou, provedeme záběr a vynořujeme opět malíkovou hranou. Po celou dobu hlídáme, aby nám neklesaly boky a pohled směřoval je stropu. Dýchání je při znaku nejjednodušší. Hlava není ponořená do vody a tak můžeme dýchat během celého plavání a nejsme závislí na souhře horních a dolních končetin (Hoch, 1980).

4.4.1 Nácvik nohou

4.4.1.1 První nácvik

První nácvik provádíme u kraje bazénu. Dítě se posadí na kraj bazénu tak aby nohy byly ve vodě do půlky stehen a mohlo cítit odpor vody. Provádíme střídavé kopy nataženými nohama, které jsou propnuty do špiček.

4.4.1.2 Nácvik s destičkou

Tento nácvik provádíme ve vodě a jako pomůcku použijeme malou desku. Pro nadlehčení boků a udržení podsazení pánve, můžeme použít nadlehčujícího ježka. Při všech

těchto nácvicích, leží dítě na zádech ve vodě a kope nohama. Nohy natažené, ale v kolenou uvolněné. Pohyb vyhází z kyčlí a chodidla jsou do špiček (Čechovská, Miler, 2001).

- S deskou na břicho – Desku držíme ze stran na břicho. Ruce jsou tedy pokrčené. Tento nácvik je nejjednodušší pro koordinaci a deska pomáhá i tělo nadlehčovat.
- S piškotem za hlavou – Jako pomůcku v tomto případě použijeme tzv. „piškot“. Ten je pro dítě jako polštář a drží si ho rukama pod hlavou.
- S deskou ve vzpažení – Desku držíme ve vzpažení nataženýma rukama. Tělo je tak v jedné rovině.

4.4.1.3 Nácvik bez destičky

Pro nácvik nepotřebujeme žádné pomůcky, kromě ježka, kterého pro lepší stabilitu můžeme jedincům samozřejmě ponechat. Dítě opět leží v poloze na zádech a kope nohama. Ve stejném principu jako u předchozích nácviků s pomůckami.

- *S rukama v připažení* – Tělo v jedné rovině s nataženýma rukama podél těla.
- *S rukama za hlavou* – Ruce jsou spojené za hlavou a podkládají tak hlavu dítěte.
- *S rukama ve vzpažení* – Jedna ruka drží palec druhé ruky, nebo se drží navzájem. Jsou natažené pevně přitisknuté k hlavě.

4.4.2 Nácvik rukou

Nácvik samotných rukou si pouze vyzkoušíme na souši s dopomocí učitele. Poté si tento pohyb dítě vyzkouší samo. Nácvik rukou by bez hnacího pohybu nohou nevedl k efektivnímu nácviku. Paže je vedena se zanořováním malíkovou stranou ruky a následným vynořováním opět malíkovou stranou. Pohyb paží tedy nacvičujeme zároveň s dopomocí kopů nohou. Dále stále dáváme pozor na podsazenou pánev a polohu brady a hlavy (Čechovská, 2001).

4.4.2.1 Nácvik s destičkou

Deska je i v tomto případě hodně důležitou pomůckou. Pomáhá dítěti nejen s nadlehčením, ale i se sjednocením a osvojením pohybů. Jedna ruka koná záběr a druhá drží desku, pravidelně se tak tedy v držení střídají.

- S deskou na stehnech – Na rozdíl od nácviku nohou tentokrát držíme desku v natažených rukách. Záběr probíhá vynořením a poté zanořením horní končetiny.
- S deskou ve vzpažení – Desku ruce drží natažené za hlavou. V tomto případě nejdříve probíhá záběr pod hladinou a až poté se vynořuje.

4.4.2.2 *Nácvik bez destičky*

Po zvládnutí nácviku s pomůckami, můžeme přejít k nácviku bez pomůcek. Používáme pouze své vlastní tělo a fyzikální zákony. Méně šikovným jedincům opět můžeme nechat nadlehčovacího ježka.

- S rukama v přípažení – Ruce jsou podél těla a pravidelně se v záběrech střídají. Záběr druhou rukou začíná až po úplném dotažení prvního záběru.
- S rukama ve vzpažení – Ruce jsou natažené za hlavou. Stejně jako v předchozím případě se střídají až po úplném dotažení jednoho záběru.

4.4.3 *Souhra dolních a horních končetin*

Souhra již byla opět víceméně nastíněna v předchozí kapitole o nácviku znakových rukou. Při souhře je důležité dotáhnout koordinaci pohybů. Za stálého kopání nohou se snažíme zdokonalit souhru rukou. Ty se střídají v záběrech proti sobě. Takže v kratším intervalu, oproti nácviku rukou, kde se paže střídaly až po úplném dotažení záběru. V tomto případě jsou tedy stále naproti sobě a nikdy se nepotkají. Nesmíme zapomínat na stále podsazenou pánev a správnou polohu hlavy (Čechovská, Miler, 2001).

4.5 *Nácvik obrátek*

4.5.1 *Prsová obrátka*

Než přijdeme k samotnému nácviku obrátky, vyzkoušíme si na souši či ve vodě plavecký dohmat oběma rukama na stěnu. Poté s krátkou vzdáleností od stěny (cca na 3 tempa). Žák doplave ke stěně bazénu a v rychlém sledu za sebou následuje: dotek na stěnu oběma rukama, pokrčení dolních končetin, obrat s nádechem. Dokončení obratu představuje

zanoření trupu pod vodu v poloze na boku, umístění chodidel na stěnu a přípravy celého těla pro odraz. Poté následuje odraz. Při začátku nácviku, necháme žáky po odrazu jen splývat. Po správném nacvičení přidáme prsová tempa. Vše nejdříve trénujeme v mělkém bazénu.

4.5.2 Kotoulová obrátka - kraul, znak

Nejjednodušším způsobem pro naučení otočky, je nácvik ve vodě sahající do pasu. Stojíme ve vodě s rukama před sebou. Představujeme si kotrmelec, který děláme v tělesné výchově v tělocvičně. Stáhneme obě ruce směrem ke kolenům a bradu přitiskneme na hrudník. Hlavu potápíme a pomalu se začínáme otáčet. Snažíme se dostat nos ke kolenům. Pomáháme si dlaněmi pro lepší stabilitu. Otáčení by mělo vycházet z dané rychlosti, proto by neměly probíhat pohyby rukama. Ale tomu se samozřejmě v prvotním nácviku nevyhneme.

5. Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo sestavit instruktážní DVD pro výuku plavání dětí mladšího školního věku. K tomu jsem potřebovala vytvořit bodový scénář, který se mi povedlo sestavit po vypracování analytické části práce. V úvodních kapitolách se práce věnuje metodologii, historii a významu plavání. Jedna kapitola je speciálně zaměřena na sportovní trénink dětí a následující na základní dovednosti ve vodním prostředí a hry pro jednotlivé dovednosti. V dalších částech teoretické části jsou rozvinuty dopodrobna plavecké styly a jejich technika. Jsou popsány všechny části plavecké průpravy a jejich správná metodická výuka. Teoretická část je ukončena popisem plaveckých pomůcek, které jsou pro výuku dětí nezbytně nutné. Z těchto všech částí jsem vytvořila scénář k téměř 20-ti minutovému videoprogramu.

Při zpracování získaného materiálu jsem se snažila, aby videoprogram nepůsobil nudným a nepřehledným dojmem. V DVD je postupně popsána metodická výuka od počátečního seznamování s vodou, až po ukázky učení jednotlivých plaveckých stylů. Snažila jsem se vyzdvihnout a upozornit na důležité prvky jednotlivých částí. Po konzultaci s učitelkou v plavecké škole jsem vybrala nejdůležitější a nejčastější způsoby výuky, které jsou v praxi používány. Videoprogram doprovází komentář, který jednotlivou část povysvětlí. Výsledkem práce je sestavené DVD, které je možno použít jako pomůcku pro výuku plavání mladšího školního věku.

Seznam použité literatury

- BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plaván: Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: Svoboda, 1998.
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing, 2002.
- ČECHOVSKÁ, I., HOFER, Z. *Plavání (Profily sportu)*. Praha: Grada Publishing, 1994.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001.
- GIEHRL, J., HAHN, M. *Plavání*. České Budějovice: KOPP, 2000.
- HANÁK, V. *Hry a cviky obratnosti ve vodě*. Praha: STN, 1959.
- HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia, 1980.
- HOCH, M. a kol. *Plavání. Teorie a didaktika*. Praha: Polygrafia, 1998.
- HOFER, Z. a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: UK Karolinum, 2003.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991.
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000.
- MOTYČKA, J. et al. *Teorie plaveckých sportů. Plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucího*. Brno: PdF MU, 2001.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004.
- RESCH, J., KUNTNER, E. *Jak se neutopit. Učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: Hanex, 1997.
- ŠTORKÁN, R. *Nauč se plavat*. Praha: Olympia, 1976.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF JCU, 1990.

Odkazy na internetové zdroje

<http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/06/plavn.html>

<http://www.plavecke-pomucky.cz>

<http://www.totalniplavani.cz>

<http://www.czechswimming.cz/>

Seznam příloh

Příloha 1: Vytvořené instruktážní DVD pro výuku plavání dětí mladšího školního věku
(cca 18 min)

Příloha 2: Příklad přípravy pro výukové hodiny

Příloha 3: Bodový scénář k instruktážnímu DVD

Příloha 2:

Plán vyučovací hodiny I

Téma: Teoretické a bezpečnostní seznámení s plaváním

Cíl a úkol: Seznámení se s prostředím a kolektivem. Hry na mělčině. Motivovat a rozšiřovat zájem dětí.

Prostředí: Výuka probíhá na břehu a v mělkém bazénu

Délka vyučovací hodiny: 45 minut

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	Úvod, nástup a motivace	Seznámení s obsahem výcviku a prostředím Motivace	Žáci sedí na břehu, nebo společně za ruce projdeme náš prostor	10
Hlavní část	Seznámení s prostředím	Společný vstup do vody na mělčinu		
	Bezpečnost	Pravidla bezpečnosti: Respektovat příkazy učitele a pravidel Chovat se tak, aby neohrozili ostatní plavce V rámci pravidel bezpečnosti: V plaveckém bazénu neběháme Nikdy neopouštíme skupinu bez vědomí učitele		5
	Cvičení	Napodobivá cvičení, učitel ukáže a děti opakují po něm, hry na seznamování s vodou, hry na zvířátka (čáp, žába, pejsek, labuť, ...) Volná zábava s hračkami - pozorujeme a diferencujeme žáky pro další výcvik (DVD – 1. část Seznamování s vodou)	Ve vodě v mělkém bazénu (voda po kolena)	15
Závěrečná část	Zodpovězení dotazů, zhodnocení pocitů, rekapitulace hodiny. Připomenutí pravidel, která jsme si dnes řekli.			5

Plán vyučovací hodiny II

Téma: Bližší seznamování s vodou a pohybem ve vodním prostředí, Dýchání

Cíl a úkol: Pokračování v seznamování s vodou. Nebránit vniknutí vody do obličeje

Prostředí: Mělký bazén

Délka vyučovací hodiny: 45 minut

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	Úvod - nástup	Docházka, plán hodiny.	Na břehu	10
	Opakování minulé hodiny	Opakujeme si po vzoru učitele hru na zvířátka. Vydáváme zvuky zvířátek.	Mělký bazén	
	Seznamování obličeje s vodou	Vyhazování vody do vzduchu s dopadem na obličej, obličej neotírat!	Mělký bazén	5
Hlavní část	Držení desky	V sedu na schůdkách plácát deskou o vodu – naučení pevného držení desky, uchopení ze stran	Mělký bazén, schůdky	3
	Dýchání	Vyfukování vody z dlaní		3
	„Krokodýl“ kopy nohou, foukáním na vodní hladinu	Žáci ležou ve vzporu klečmo s nataženýma nohama. Poté ve stejné pozici přidáme foukání do hladiny – zahánění plovoucí hračky (míčku).		5
	Kopání nohama	Přecházíme do sedu (šikovější do vzporu vzad ležmo). Dlaněmi opřené o dno. Bříško tlačíme k hladině a až po té zkusíme začít kopat nohama.		5
	Hra	„Spadla lžička do kávičky“ . Sledujeme jak se děti do hry zapojují a jak je pro ně zábavná. Bojácnější děti motivujeme. Hry s hračkami	Mělký bazén	10
Závěrečná část	Rozloučení	Zhodnocení hodiny, co děti bavilo, co se naučily.	Břeh	4

Příloha 3:**BODOVÝ SCÉNÁŘ**

Úvodní titulky	Záběr na plavecký bazén, audio + video stopa -Výuka plavání mladšího školního věku	00:00 - 00:13
Titulek + záběr ADAPTACE NA VODNÍ PROSTŘEDÍ	Záběr na učitelku hrající si s žákem s míčem, audio + video stopa Audio komentář – teorie k adaptaci	00:14 - 00:19
Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se) SEZNAMOVÁNÍ S VODOU	Záběr na učitelku s žákem při seznamování s vodou, audio + video stopa titulků <ul style="list-style-type: none">• cákání, víření vody• hra na zvířátka – čáp, koník, kačenka, labuť, žába, slon, medvěd• hry s míčem Audio komentář o prováděných krocích na video ukázce. Popis k čemu je seznamování dobré, popis kroků a her na videu.	00:20 - 1:30
Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se) DÝCHÁNÍ	Záběr na učitelku a žáka držící míč. Foukají do vody. Audio + video stopa titulků <ul style="list-style-type: none">• foukání do dlaní• foukání a cvrnkání do míčku• výdechy do vody bez ponoření hlavy až k úplnému ponoření• „Krokodýl“ - plazení se po schůdcích, výdechy do vody Audio komentář o prováděných krocích na video ukázce. Počátky výdechů do vody, od foukání do hladiny, přes výdechy bez ponoření hlavy, až k úplnému potopení.	1:31 - 2:23

<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>POTÁPĚNÍ</p> <p>Nácvik potápění v mělkém i v hlubokém bazénu.</p>	<p>Záběr na učitelku ve vodě, žákyně se potápí v kruhu. Audio + video stopa titulků</p> <p>Mělký bazén</p> <ul style="list-style-type: none"> • záběr potopení a otevření očí – důležitá věc • hra na vodníka – po vynoření žákyně tleská, aby zaměstnala ruce a neotírala si obličej • vystoupení z kruhu s potopením • potápění pro předměty na dně s pomocí tyče, po které žákyně ručkuje • potápění pro předměty na dně s dopomocí učitelky s držením za ruku <p>Hluboký bazén</p> <ul style="list-style-type: none"> • potápění pro předměty na dně u schůdků s ručkováním <p>Audio komentář o prováděných krocích na video ukázce. Popis nácviku potápění, problematika otírání obličeje a otevírání očí pod vodní hladinou.</p>	<p>2:24</p> <p>-</p> <p>3:25</p>
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>SPLÝVÁNÍ</p> <p>Nácvik na zádech a na břiše.</p>	<p>Záběr na učitelku a žákyně ležící ve splývavé poloze – hvězdě na břiše. Audio + video stopa titulků</p> <p>Na zádech</p> <ul style="list-style-type: none"> • s dopomocí učitelky – žákyně leží na vodě, učitelka ji pouze vede po kruhové ose • s dopomocí učitelky - táhnutí žákyně, uchopení v podpaží • s dopomocí učitelky – volné puštění po hladině • s dopomocí učitelky – žákyně v 	<p>3:26</p> <p>-</p> <p>5:16</p>

	<p>nadlehčovacím kruhu, táhneme po délce bazénu</p> <ul style="list-style-type: none"> • hvězdice – leh na vodě bez dopomoci • s dopomocí učitelky - proplutí kruhem a volné vyplutí na hladinu • bez dopomoci učitelky po odrazu z kraje volně dosplyvat <p>Na bříše</p> <ul style="list-style-type: none"> • s dopomocí učitelky – leh na bříše, ruce natažené vpřed, táhnutí bez výdechů i s výdechy • s dopomocí učitelky – leh na bříše, ruce natažené vpřed, táhnutí bez výdechů i s výdechy s nadlehčující žížalou • proplutí kruhem bez dopomoci a volné dosplyvání • „hříbek“ - poznatek nadnášení hladiny <p>Audio komentář o prováděných krocích na video ukázce.</p>	
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se) SKOKY DO VODY</p>	<p>Záběr na učitelku v hlubokém bazénu a žákyni seskakující ze sedu do vody. Audio + video stopa titulků.</p> <p>S dopomocí učitelky</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze sedu z kraje bazénu • z dřepu z okraje bazénu • ze dřepu s chytutím • ze stoje z kraje bazénu 	<p>5:17 - 6:20</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ze sedu z bloku s tyčí <p>Bez dopomoci</p> <ul style="list-style-type: none"> • z podřepu z bloku s nadlehčující žížalou • z podřepu z bloku skok na cíl do obruče • ze stoje z bloku s míčem • ze stoje a za letu chytit vhozený míč <p>Audio komentář o prováděných krocích na video ukázce.</p>	
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>NÁCVIK ŠIPKY</p>	<p>Záběr na učitelku ve vodě a žákyně z kleku nacvičuje šipku. Audio + video stopa titulků.</p> <ul style="list-style-type: none"> • z polodřepu z kraje bazénu s mírnou dopomocí učitelky (natažené ruce) • z polodřepu z kraje bazénu nácvik šipky skokem na cíl • ze stoje z bloku 1 záběr + 1 zpomalený <p>Audio komentář o prováděných krocích na video ukázce.</p>	<p>6:21</p> <p>-</p> <p>7:13</p>
<p>Titulek + záběr (objeví se na středu)</p> <p>PLAVECKÉ STYLY</p>	<p>Záběr na prázdný velký plavecký bazén. Objeví se titulek. Audio + video stopa titulků.</p>	<p>7:14</p> <p>-</p> <p>7:18</p>
<p>Titulek + záběr (objeví se na středu)</p> <p>PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA</p>	<p>Záběr na plavkyni plavající prsa. Objeví se titulek. Audio + video stopa titulků.</p>	<p>7:19</p> <p>-</p> <p>7:25</p>

<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se) NÁCVIK PRSOVÝCH NOHOU</p>	<p>Na souši</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vsedě na suchu s dopomocí učitele <p>Ve vodě u kraje bazénu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vleže na břicho u kraje bazénu, nohy ve vodě dopomoc učitele, velká deska • Vleže na břicho u kraje bazénu, nohy ve vodě dopomoc učitele, velká deska – pohled pod vodou (1) • Vleže na břicho u kraje bazénu, nohy ve vodě dopomoc učitele, velká deska – pohled pod vodou (2) z boční strany • Vleže na břicho u kraje bazénu, nohy ve vodě dopomoc učitele, s nadlehčujícím hranolem, ruce natažené drží se kraje bazénu, výdechy do vody • Vleže na břicho u kraje bazénu, nohy ve vodě bez dopomoci učitele, s nadlehčujícím hranolem, ruce natažené drží se kraje bazénu, výdechy do vody <p>Ve vodě plavání s deskou</p> <ul style="list-style-type: none"> • s deskou, ruce natažené, brada ve vodě, bez výdechů do vody • s deskou, ruce natažené, s výdechy do vody 	<p>7:26 - 9:39</p>
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se) SOUHRA PRSOVÝCH NOHOU A RUKOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • plavání s nadlehčením ježek + rukávky • plavání s nadlehčujícím hranolem bez výdechu s hlavou nad hladinou • plavání s nadlehčujícím hranolem s výdechem do vody 	<p>9:40 - 11:12</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • KONEČNÁ ukázka celého plaveckého způsobu prsa i se startem a dohmatem <p>(v půlce střih – záběr ve vodě)</p>	
<p>Titulek + záběr (objeví se na středu)</p> <p>PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL</p>	<p>Záběr na plavkyni plavající kraul. Objeví se titulek. Audio + video stopa titulků.</p>	<p>11:13</p> <p>-</p> <p>11:21</p>
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>NÁCVIK KRAULOVÝCH NOHOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • u kraje bazénu, natažené ruce, natažené nohy, nadlehčování hranolem - bez nádechu • u kraje bazénu, natažené ruce, natažené nohy, nadlehčování hranolem - s nádechem • s deskou (držíme za horní okraj), bez výdechů do vody, ve vodě pouze brada, nadlehčení ježkem • s deskou (držíme za spodní okraj), s výdechy do vody, nadlehčení ježkem • bez desky, natažené ruce vpřed, výdechy do vody, nadlehčení ježkem 	<p>11:23</p> <p>-</p> <p>12:15</p>

<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>NÁCVIK KRAULOVÝCH RUKOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nácvik na souši, v předklonu, s dopomocí učitele • nácvik na souši, v předklonu, bez dopomoci učitele • nácvik u břehu bazénu, na desce, s rukou ponořenou do vody, bez otáčení hlavy • nácvik u břehu bazénu, na desce, s rukou ponořenou do vody, s natáčením hlavy 	<p>12:16</p> <p>-</p> <p>12:53</p>
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>SOUHRA KRAULOVÝCH NOHOU A RUKOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • s držením hranolu, natažené ruce vpřed, nadlehčování ježkem, s výdechy do vody • s malou deskou, střídání rukou, výdech do vody, nádech do strany, ale pouze na jednu stranu • bez desky, střídání rukou, s výdechem do vody, nádechem na jednu stranu, nadlehčování ježkem • KONEČNÁ ukázka celého plaveckého způsobu kraul se startem a dohmatem 	<p>12:54</p> <p>-</p> <p>14:33</p>
<p>Titulek + záběr (objeví se na středu)</p> <p>PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK</p>	<p>Záběr na plavkyni plavající znak. Objeví se titulek. Audio + video stopa titulků.</p>	<p>14:34</p> <p>-</p> <p>14:50</p>
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>NÁCVIK ZNAKOVÝCH NOHOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • žákyně sedí na kraji bazénu, kope nohama, oprava učitelky, nohy natažené, nekrčit, špičky • s deskou na břicho, držíme desku ze stran, oprava učitelky - pokrčování nohou • bez desky - ruce podél těla, nadlehčení ježkem 	<p>14:51</p> <p>-</p> <p>16:25</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ber desky - ruce za hlavou, nadlehčení ježkem • bez desky - ruce ve vzpažení, ruce přitisknuté k hlavě, nadlehčení ježkem • s nákrčníkem, bez nadlehčení • s piškotem s rukama ve vzpažení, bez nadlehčení • bez nadlehčujících pomůcek, pouze s rukama ve vzpažení a stálé kopání nohou 	
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>NÁCVIK ZNAKOVÝCH RUKOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • na souši - učitelka vede ruku žákyně, jednu a pak druhou • na souši - žákyně pohyb zkouší sama jedna ruka, poté druhá ruka • na souši - žákyně pohyb zkouší sama, střídání obou rukou najednou 	<p>16:26</p> <p>-</p> <p>16:56</p>
<p>Titulek + záběr (přijede z levé strany a zastaví se)</p> <p>SOUHRA ZNAKOVÝCH NOHOU A RUKOU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • s deskou - držíme na stehnech, střídavě ji držíme levou, nebo pravou rukou, druhá dělá pohyb • bez desky - ruce v upažení, střídání až po úplném dokončení pohybu jedné ruky, nadlehčení ježkem • bez desky - cyklické střídání rukou, tak že se míjejí, nadlehčování ježkem • KONEČNÁ ukázka celého plaveckého způsobu znak se startem a dohmatem (v pŕlce stříh – záběr ve vodě) 	<p>16:57</p> <p>-</p> <p>18:05</p>
<p>Závěrečné loučení</p>	<p>Záběr na učitelku a žákyni sedících na žízalách, mávají, loučí se.</p>	<p>18:06</p> <p>-</p> <p>18:20</p>

Závěrečné titulky (vyjíždí ze spodu nahoru)	Závěrečné titulky s uvedením autora, účinkujících, kameramana, zvukaře, apod.	18:21 - 18:29
--	--	---------------------