



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 pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Pedagogický postoj k výuce plavání předškolních dětí: reflexe trenérů

Educational attitude to swimming lessons of preschool
children: Coaches' reflection

Vypracovala: Tereza Debnarová

Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph.D.

České Budějovice 2018

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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.

V Českých Budějovicích, dne 11. 3. 2018

Debnarová Tereza

.....

Poděkování:

Tímto bych chtěla velice poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. Josefu Notovi, Ph.D. za odborné vedení, trpělivý přístup, ochotu, cenné rady a připomínky, ale i za poskytnutý čas během zpracovávání práce. Velký dík patří také všem respondentům za účast ve výzkumném šetření a ochotu podělit se o své postřehy a zkušenosti. Poděkování také patří mé rodině, především mému otci za pomoc a neustálou podporu.

ABSTRAKT

Východiska: Díky polistopadovým změnám prošla výuka plavání dětí v naší zemi určitým vývojem. Byla založena Asociace plaveckých škol, která sdružuje plavecké školy v ČR a došlo i ke změnám ve vzdělávání trenérů a instruktorů plavání. Do tzv. Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání bylo plavání začleněno jako jedna z nepovinných zájmových nabídek. Kromě plaveckých škol vznikly na přelomu 80. a 90. let také tzv. baby kluby, které nabízejí mimo jiné i kojenecké plavání. V současné době existuje v naší zemi síť, nabízející různé typy kurzů, které vyučují trenéři a instruktoři s platnou licencií.

Cíle: Zjistit, jaký mají trenéři plavání postoj k plaveckému výcviku u předškolních dětí, tedy jak oni sami vnímají problematiku výcviku této cílové skupiny. Dílčím cílem bylo zjistit rozdíly v trenérské práci, metodice a jak se tyto rozdíly podle trenérů odrážejí v rozvoji dětí.

Metody: Jedná se o tématickou analýzu, kdy pro sběr dat bylo využito pozorování, v kombinaci s polostrukturovanými rozhovory vybraných respondentů se vztahem k dané problematice. Participanti interview byli trenéři bývalých nebo současných plaveckých škol či kurzů. Získaná data byla k analýze otevřeně kódována, poté byly údaje z pozorování a rozhovorů párovány s daty z literatury.

Výsledky a závěry: Cíle bakalářské práce byly tedy naplněny. Studie by se tak mohla stát dobrým vodítkem pro hlubší poznání metodiky a tréninku plavání dětí této specifické cílové skupiny v České republice.

Klíčová slova: plavání, dítě, předškolní věk, trenér, plavecké způsoby.

ABSTRACT

Background: Thanks to the post-revolutionary changes, children's swimming lessons in our country have undergone some development. The Association of Swimming Schools, which associates swimming schools in the Czech Republic, has also been established and there have been changes in the education of coaches and swimming instructors. The so - called Framework Educational Program for Preschool Education included swimming as one of the optional interest - based offers. In addition to swimming schools, at the turn of the 1980s and 1990s, there were also so - called baby clubs, which offered, among other things, infant swimming. In our country there is currently a network offering different types of courses taught by coaches and instructors with a valid licence.

Objectives: To find out what is the coaches' attitude to swimming for pre-school children, how they perceive the training of this target group themselves. The partial aim was to find out the differences in coaching, methodology and how these differences are reflected in the development of children according to coaches.

Methods: This is a thematic analysis where observation was used for data collection, in combination with semi - structured interviews of selected respondents with relation to the given issue. The interview participants were coaches of former or current swimming schools or courses. The acquired data was openly coded for analysis, then data from observations and interviews were paired with literature data.

Results and Conclusions: The aims of the bachelor thesis were fulfilled. This study could be a good guide for a deeper understanding of the methodology and training of children in this specific target group in Czech republic.

Key words: swimming, child, pre-school age, coach, swimming style.

Obsah

ÚVOD	9
A Teoretická část	10
1 Stručná historie a vývoj plaveckého výcviku	10
1.1 Vývoj plavání dětí.....	10
2 Plavecký výcvik	11
2.1 Plavání jako zdroj zdraví	11
2.2 Charakteristika předškolního dítěte	12
2.3 Kdy začít se základním plaveckým výcvikem	12
2.4 Nutné předpoklady pro zahájení plaveckého výcviku	13
2.5 Metodika – základní dovednosti	14
2.5.1 Seznamování s vodou.....	14
2.5.2 Dýchání	14
2.5.2.1 Plavecké dýchání s nádechem vpředu.....	15
2.5.2.2 Plavecké dýchání s nádechem stranou	15
2.5.3 Splývání	16
2.6 Plavecké styly	16
2.6.1 Znak	17
2.6.2 Prsa.....	17
2.6.3 Delfin / Motýlek.....	17
2.6.4 Kraul	17
2.7 Plavecké pomůcky	18
2.7.1 Pomůcky pro nácvik plavání.....	18
2.7.2 Herní pomůcky.....	19
2.8 Hry a říkadla do vody pro předškoláky.....	19
2.8.1 Seznamovací hry s vodou	20
2.8.2 Hry spojené s chůzí, „během“ a poskoky ve vodě a hry s pomůckami.	20
2.8.3 Hry znázorňující napodobování zvířátek	22
2.8.4 Hry námětové.....	23
2.8.5 Hry – výzvy.....	24

2.8.6	Hry pro rozvoj rovnováhy ve vodě	24
2.8.7	Skoky a hravé pády do vody	25
3	Trenér	27
3.1	Vzdělání trenéra	27
3.2	Společenská funkce trenéra – trenér jako vzor	28
3.3	Trenérství jako pracovní činnost	29
3.4	Osobnost trenéra	29
B	Praktická část	31
4	Metodika	31
4.1	Základní rámec práce	31
4.2	Cíle	31
4.3	Charakteristika respondentů	31
4.4	Sběr dat	33
4.5	Výzkumné rozhovory	34
4.6	Pozorování	35
4.7	Analýza dat	36
4.8	Metodologické limity výzkumu	37
4.9	Validita	37
4.10	Etické aspekty práce	37
5	Výsledky výzkumu	38
5.1	Kvalifikace trenérů	38
5.2	Průběh plaveckého výcviku předškolních dětí	39
5.3	Trenérská příprava	42
5.4	Nejdůležitější kritéria při plaveckém výcviku předškolních dětí	44
5.5	Pokroky v plavání	45
5.6	Motivace dětí	46
5.7	Využití pomůcek	49
5.8	Dětské obavy z vody a způsob jejich odstranění	50
5.9	Trenérská práce s dětmi v nepřítomnosti rodičů	52
5.10	Další problémy spojené s plaveckým výcvikem předškolních dětí	53

5.11 Kdy začít s výukou	54
6 Diskuze a závěr.....	57
Seznam použité literatury.....	63
Seznam příloh	67

ÚVOD

Je známé, že člověk se s vodním prostředím setkal již v prenatalním stádiu svého vývoje, tedy v plodové vodě dělohy matky. Proto je vodní prostředí pro dítě přirozené a kontakt člověka s vodou by se neměl přerušit. Plavání je pro člověka také velmi přínosnou pohybovou disciplínou, protože se při této aktivitě rovnoměrně zatěžuje celý pohybový aparát. Samostatnou kapitolou je rovněž pozitivní přínos dýchání plavce, při kterém se zvětšuje objem plic.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na výuku plavání předškolních dětí pohledem samotných trenérů. Děti této věkové kategorie sice ještě nemají ukončený vývoj koordinace pohybu, ale mají již ideální předpoklady pro zahájení základního výcviku.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký mají trenéři postoj k výuce plavání předškolních dětí. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do hlavních kapitol, každá kapitola má ještě své podkapitoly. První kapitola se zabývá stručnou historií této problematiky. Další kapitola je věnována stručnému popisu plaveckého výcviku od metodiky, až po plavecké styly. Poslední kapitola se zabývá osobou trenéra, jeho vzděláním, osobností atd. V praktické části byl popsán samotný výzkum. Jedná se o kvalitativní výzkum a jeho součástí je tematická analýza, což je způsob, jak se data „dešifrují“. Pro sběr dat byla využita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Dotazováno bylo celkem pět respondentů, trenérů plavání, jejich postoj k trenérské činnosti, zda jsou mezi jednotlivou trenérskou prací nějaké rozdíly a co považují trenéři za nejdůležitější ve výuce plavání předškolních dětí. K této metodě bylo využito také metody zúčastněného pozorování, při kterém byla sledována práce jedné trenérky po dobu dvou lekcí. Výsledky byly porovnány také s informacemi z literatury a dalších zdrojů. Přestože jde o poměrně malý výzkumný vzorek, podařilo se vytvořit poměrně ucelený pohled na problematiku postoje trenérů k práci s dětmi v předškolním věku, která zahrnuje jak samotný trénink, metodiku, použití pomůcek a technik, ale i řešení některých psychologických problémů, jako je např. strach dítěte z vody apod. Studie by se tak mohla stát dobrým vodítkem pro hlubší poznání metodiky a tréninku plavání dětí této specifické cílové skupiny v České republice.

A TEORETICKÁ ČÁST

1 Stručná historie a vývoj plaveckého výcviku

Překonávání vodního prostředí byla již od počátků lidské společnosti nezbytnou životní podmínkou. Je známé, že již v 18. a 19. století bylo plavání zařazeno do výchovných programů. V roce 1810 byla v Praze založena první vojenská plavecká škola generálem Ernestem von Pfuelem (Giehrl, Hahn, 2005).

Poměrně komplikovaný vývoj proběhl v období okolo 1. světové války a po 2. světové válce, kdy vznikaly plavecké oddíly a plavecké odbory ve větších městech. Veškerá tělovýchova byla sjednocena v Sokole. Velká péče byla věnována odbornému růstu trenérů. Byly pořádány krátkodobé semináře a kurzy pro trenéry. Na nově založeném ITVS (Institut tělovýchovy a sportu) proběhla jednorozční trenérská škola pro trenéry z povolání. Od roku 1968 bylo otevřeno tříleté dálkové studium při fakultách tělesné výchovy v Praze a v Bratislavě (Hoch, Černušák a kol., 1968).

1.1 Vývoj plavání dětí

Vývoj zájmu o chování dítěte ve vodě se dá ještě v první polovině 20. století spojovat pouze s jednotlivými experimentátory a ojedinělými pokusy. Ty se od sebe lišily pouze ve výzkumné filosofii – šlo tedy o odbornou, nebo rodičovskou zvědavost. Dozvědět se, jaký je rozdíl v chování lidského mláděte a chování mláďat dalších savců, jak je to s přirozenou reflexní výbavou novorozence a kojence v souvislosti s vodou. Není bez zajímavosti, že v těchto případech se často propojil zájem výzkumníka a rodiče v jedné osobě. Výzkumy tohoto typu byly prováděny ve druhé polovině 20. století jak v Evropě, USA, Japonsku, tak v Austrálii. Celosvětový trend ovlivnil mimo jiné také naše domácí podmínky. Významně se začalo prosazovat zahájení základní plavecké výuky v předškolním věku. Uplatňovala se organizační metoda známá z pohybové výchovy na suchu jako cvičení rodičů s dětmi, ve vodě pod názvem „plavání dětí s rodiči“. Díky této zvláštní formě skupinové výuky se stále více posouvala plavecká výuka do nižších věkových kategorií až k dětem tří až dvouletým (Čechovská, 2002). Samostatnou kapitolou ve vývoji plavání dětí je i tzv. kojenecké plavání, které však není předmětem této studie.

2 Plavecký výcvik

Vzhledem k věkové kategorii předškolních dětí, což je cílová skupina této práce se nejedná o plavecký výcvik v pravém slova smyslu. Před samotným výcvikem totiž přichází v úvahu nejprve dítě seznámit s prostředím vody, odstranit jeho strach z vody a naučit jej do vody vydechovat. Dítě by se nemělo bát potopit celou hlavu, mělo by se umět položit na vodní hladinu a vydržet na ní chvíli ležet. Nemělo by se bát skočit po nohách do vody a potopit se pro hračku. Důležité totiž je, aby dítě veškerou tuto činnost provádělo radostně a aby dobře spolupracovalo s trenérem. Jedná se v podstatě o hru, která probíhá ve skupině dětí. Potom teprve můžeme uvažovat o nácviku opravdového plavání, tj. pohybu ve vodě některým z plaveckých způsobů (Čechovská, 2007).

2.1 Plavání jako zdroj zdraví

Plavání příznivě ovlivňuje zdraví a tělesný vývoj předškolních dětí. Mnoho lékařů i autorů se shoduje na tom, že otužování a pobyt ve vodním prostředí má velký význam zvláště na dětský organismus. Lidský organismus má schopnost přizpůsobit se a to platí i u vodního prostředí. Udržením správné tělesné teploty, dochází k většímu prokrvování v organismu, což příznivě ovlivňuje krevní oběh (Giehl, Hahn, 2005).

Tím, že na naše tělo ve vodním prostředí působí hydrostatický tlak, dochází k odlehčení páteře. Ta bývá značně přetěžována v prostředí přirozeném. Z tohoto hlediska je tento sport vhodnou tělesnou aktivitou i pro lidi s omezenou pohyblivostí těla. Plavání je tak často využíváno a doporučováno jako způsob rehabilitace po úrazech dolních končetin, nebo páteře.

Rovnoměrně je zatěžován celý pohybový aparát, tudíž i svalstvo. Zapojují se svalové partie, které se při běžném, nebo jiném pohybu nezatěžují (např. vnitřní břišní systém, nebo svaly v oblasti kyčelního kloubu). Svalstvo se plaváním přirozeně posiluje tak, že se opakovaně uvolňuje a střídá svalový tonus (Bělková a kol., 1998).

Při plavání se také zlepšuje činnost dýchacího systému a zvyšuje se vitální kapacita plic, tzn. objem vzduchu, který při nejhlubším nádechu může být přijat. Následkem toho se dostane mnohem víc kyslíku do plic, vůči kyslíkovému dluhu se svalstvo stává odolnější a počet červených krvinek se zvyšuje. Dýchání ve vodě vyžaduje pravidelnost, a proto je důležité osvojit si jeho správnou techniku. Technicky

špatné provedení dýchání vede k větší a rychlejší únavě. Toto tvrzení shodně uvádějí autoři Lewin (1982) a Giehrl, Hahn (2005).

Předškolní děti si také vytvářejí v plaveckém bazénu správné hygienické návyky. Učí se správně umýt jak před výukou, tak po ní, vysušit si vlasy apod.

Další skutečností proč učit děti plaveckému výcviku co nejdříve je snížení rizika utonutí. Ze statistik totiž vyplývá, že nejvíce utonulých lidí jsou právě děti ve věku od 3 do 10 let (Lewin, 1982).

2.2 Charakteristika předškolního dítěte

Předškolní děti jsou velmi energické, zvědavé a nadšené. Pouštějí se po hlavě do všeho, co je zaujme a jsou neustále v pohybu (Allen, Marotz, 2002). Předškolní období probíhá mezi třetím až šestým nebo sedmým rokem života dítěte. Začátek této fáze se také spojuje se vstupem do mateřské školy a konec je spjatý s nástupem do základní školy (Vágnerová, 2000).

Za jedno z nejzajímavějších vývojových období v životě člověka se považuje právě období předškolního věku. Dítě projevuje tělesnou i duševní aktivitu a také velký zájem o dění kolem sebe. Proto se tomuto období někdy říká „období hry“. Je totiž známé, že veškerá aktivita dítěte se projevuje především v herní činnosti. Průměrně v tomto věku dítě vyroste o 5 až 7 centimetrů, dochází k protáhnutí končetin a mezi tělem a hlavou se vyvíjejí souměrnější proporce. V této době dítě přibývá na hmotnosti průměrně 2 až 3 kilogramy za rok.

Motorický vývoj se zdokonaluje a roste kvalita koordinace pohybu. Dítě je rychlejší, má ladnější pohyby, při společných činnostech dokáže rychle vypořádat a velmi snadno napodobit různé sportovní úkony (Šulová, 2004).

2.3 Kdy začít se základním plaveckým výcvikem

Existuje řada názorů, které se mohou výrazně lišit. Například Čechovská (2007) uvádí, že má malé dítě mnohem lepší předpoklady pro plavání, protože voda mu připomíná pobyt v plodové vodě v těle matky. S plaváním se tedy může začít hned poté, co se zahojí pupík od ustřižené pupeční šňůry v malé vaničce, později v bazénku.

V tomto případě se ale nehovoří o plavání, nýbrž o koupání a pobytu ve vodě, což s plaváním samozřejmě velice úzce souvisí.

Čím dříve se s plaveckým výcvikem začne, tím lépe, tvrdí Lewin (1982). Podle zkušeností ale také dodává, že ideální věk pro zahájení plaveckého výcviku je mezi pátým a šestým rokem, protože tyto děti mají již potřebné předpoklady pro základní plavecký výcvik. Mladší děti nejsou ještě natolik motoricky zdatné, proto je zde na místě maximálně individuální výuka např. s rodiči, nebo instruktory.

Podle Dvořákové (2001), je optimální věk mezi pátým až sedmým rokem, což ovšem neznamená, že se dítě nedokáže naučit plavat dříve. Plavecká výuka je velice individuální a záleží na dovednostech a schopnostech dítěte, na jeho rozvoji. Děti v předškolním věku již lépe chápou instrukce a jsou schopné učit se novým pohybům pomocí nápodoby.

2.4 Nutné předpoklady pro zahájení plaveckého výcviku

Začínáme-li s organizováním plavecké výuky ve věku tří let, je pravděpodobné, že takové dítě má s vodou již nějaké zkušenosti. Jsou-li příjemné, není problém začít zvolna s nácvikem základních plaveckých dovedností. Problém je, že dítě mohlo zažít ve vodě také negativní zkušenost. Z okruhu blízkých lidí mohl někdo o plavání mluvit negativně, zveličovat rizika kontaktu s vodou, nebo varovat před nebezpečím. To v dítěti evokuje strach, úzkost a napětí, které by mohlo mít vliv na jeho koncentraci k učení ve vodě. V takovém případě děti oddalují vstup do vody, drží se u kraje bazénu, brání se pohybu ve vodě, vyhledávají bezpečné místo v bazénu, bojí se kontaktu obličeje s vodou a nedovedou se uvolnit.

Dalším faktorem může být navázání na sociální skupinu, ve které se dítě nově pohybuje. Jde o kolektiv dětí, ale i trenéra. Tříleté dítě je z vývojového hlediska v rozvoji své osobnosti v období prvního vzdoru. Nátlakem se situace jenom zhorší.

Ideálním předpokladem pro zahájení plaveckého výcviku jsou:

- 1) Spolupráce a ochota se ve vodě učit.

- 2) Dostupný bazén s hloubkou vody u dětí po pás až po prsa, nebo kde se alespoň trenér dokáže bezpečně pohybovat po dně.
- 3) Teplota vody by měla být alespoň 28 – 30°C.
- 4) Zažitý návyk dítěte na vodní prostředí, dokáže se uvolnit a cítí se ve vodě dobře (Lewin, 1982).

2.5 Metodika – základní dovednosti

Metodika výuky plavání je stejná jak pro malé děti, dospívající mládež, tak pro dospělé jedince. Jednou ze zvláštních metod, je cvičení na suchu. Podle Pédrolettiho (2007), se má výuka plavání začít nejprve na suchu. Trenér popisuje jednotlivé cviky a názorně je předvádí. Cvičenec ho tak lépe sleduje očima, snadněji pochopí a cviky si osvojí. Teprve poté se výuka přesouvá do vody. Čechovská (2007) toto tvrzení vyvrací. Didaktika plavání totiž ve svém historickém vývoji vyhodnotila tuto metodu jako zcela neúčelnou a neefektivní. Plavat se člověk naučí jen ve vodě, takže nejde jen o naučené pohyby, ale i o sžití s vodním prostředím a řadu dalších osvojených dovedností. Navíc malé děti cvičením na suchu ani trochu neupoutáme.

Další metodou je využívání nadlehčení. U této metody se využívá nadlehčovacích pomůcek, které jsou u výuky začátečníků nezbytné. Pro malé dítě je nejvhodnějším postupem nápodoba (Čechovská, 2007).

2.5.1 Seznamování s vodou

V procesu úvodu do plaveckého tréninku se trenéři u dětí často setkávají se strachem z vody. Z toho důvodu, je nutné nejprve zahájit seznamovací výuku. Pokud dítě absolvovalo plavání např. v kojeneckém, nebo batolecím věku, bývá předpokladem, že toto dítě proces seznamování již nemusí podstupovat. Vodní prostředí bylo pro dítě známé ještě před narozením, proto je důležité kontakt s vodou nepřerušit (Pédroletti, 2007).

2.5.2 Dýchání

Dýchání ve vodě probíhá zcela jiným způsobem, než na který jsme zvyklí. Proto je nutné si plavecké dýchání nejprve osvojit. Ve svém přirozeném prostředí člověk

obvykle dýchá nosem a samotné dýchání má dvě fáze - aktivní vdech a pasivní výdech. Ve vodním prostředí je to zcela naopak. Dýchá se ústy, přičemž nádech je pasivní. Podmínkou pro správné provedení nádechu je dobrý výdech, který je aktivní fází dýchání. U vydechování do vody není vyloučeno vyfukování vzduchových bublin nosem, kde se vytváří určitý přetlak. Ten zamezí tomu, aby se voda dostala dovnitř (Pédroletti, 2007). Začátečník může mít tendenci ve vodě zadržovat dech, proto se uvědomělý výdech musí učit a stále procvičovat, než dosáhne vypilované a zautomatizované techniky dýchání (Giehrl, Hahn, 2005).

U dětí probíhá nácvik dýchání vždy zábavnou formou. Pokud se učí výdechy do vody, je dobré nacvičovat foukání do vody, při kterém se tvoří vzduchové bubliny. Pokud se dítě bojí kontaktu obličeje s vodou, dobrým pomocníkem je brčko (Pédroletti, 2007).

2.5.2.1 Plavecké dýchání s nádechem vpředu

Doporučený věk pro nácvik tohoto typu dýchání je mezi prvním a druhým rokem života dítěte. První fází je, aby dítě ponořilo celý obličej do vody a vydechovalo ústy. Důležité je přimět dítě ve vodě otevřít oči. K tomu může být nápomocna nějaká hračka, kterou bude chtít dítě uchopit. V následující fázi dýchání je snaha docílit toho, aby dítě leželo na vodní hladině ve splývavé poloze, a aby hlava byla při ponoru s tělem v jedné ose. Pomalu zvedá hlavu a nad hladinou se nadechne. Tato cvičení se provádí opakovaně, dokud není dýchání zautomatizovanou činností (Pédroletti, 2007).

2.5.2.2 Plavecké dýchání s nádechem stranou

Dýchání stranou je podstatně náročnější, proto se s tímto typem dýchání seznamujeme mezi třetím a čtvrtým rokem. Tato dovednost je nezbytná k pozdější výuce plavání. Stejně jako u plaveckého dýchání s nádechem vpřed leží dítě ve splývavé poloze na vodní hladině, přičemž vydechuje ústy do vody. Na konci výdechu pootočí do strany hlavu kolem osy, ústa vynoří těsně nad hladinu a v tuto chvíli se nadechne. Princip dýchání do strany spočívá v tom, že téměř polovina obličeje zůstává pod vodní hladinou – tedy jedno oko, tvář a část brady. Po nádechu otáčí hlavu zpět tak, aby hlava s tělem byla v jedné ose. Jednotlivé kroky se opakují, později se může střídát nádech na pravou a levou stranu (Pédroletti, 2007).

2.5.3 Splývání

Důležitým prvkem plavecké techniky je splývání, které je základním stavebním kamenem pro všechny plavecké styly, ale ovlivňuje také start a obrátku. Je to schopnost klouzat se po vodní hladině a pod hladinou s co možná nejmenším odporem. Tělo je v natažené poloze (Giehrl, Hahn, 2005). Ve splývavé poloze nevykonává tělo vůbec žádný pohyb. Hovoří se o volném položení se na vodní hladině, plutí po ní a vyplouvání při odrazu od okraje bazénu. Provádí se bez veškerého záběru končetin, přičemž se cvičí jak na zádech, tak na prsou (Čechovská, 2007). V poloze na prsou leží plavec na hladině, nad hladinou zůstávají ramena, horní část zad a hlavy. Hlava je skloněná do vody, přičemž s hladinou svírá osa hlavy velmi malý úhel (Formánek, Horčic, 2003).

Cvičení jak pro polohu na prsou, tak na zádech jsou velice obdobná, pro děti je ale lepší nejprve zaujmout splývavou polohu na zádech. Je to pro ně mnohem přirozenější. Dítě může mít otevřené oči po celou dobu cvičení, tudíž se lépe orientuje ve vodě a také dýchání probíhá v této pozici přirozeně a to po celou dobu nácviku. V začátcích je nutná dopomoc trenéra. Ten volným tažením suně dítě po celé délce bazénu. Nezbytnou součástí nácviku splývání u začátečníků jsou plavecké nadlehčující pomůcky. Nejvhodnější je plavecký pás, který pomáhá při držení správné polohy ve vodě. Navíc plavcům pomůže překonat strach z vody, dodává pocit jistoty a bezpečí. Pokud cvičenec zvládne zaujmout splývavou polohu, další cvičení probíhají bez pomoci, samozřejmě formou hry (Čechovská, 2007).

2.6 Plavecké styly

Plavecký způsob je pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě. Vzhledem k pojetí techniky má obecnější charakter. Individuální zvládnutí techniky jedincem nazýváme stylem. V něm se uplatňují individuální předpoklady plavce, a proto je vždy chápán jako projev jedinečný (Hofer a kol., 2000). U všech plaveckých stylů je nezbytné umět splývat, tedy dokázat se položit na vodní hladinu v protažení se vzpaženými pažemi kolem uší, držet hlavu v rovině s tělem, obličej ve vodě a vydechnout. Průpravou pro splývání je tažení dítěte v poloze na břicho, dále lehání si na pomůcky apod. (Dvořáková, 2001). Pokud dítě zvládá splývavou polohu na prsou a zádech, krátký vdech a prohloubený výdech do vody, můžeme zahájit výuku konkrétních plaveckých stylů. Nesmí se ale bát skoku z okraje bazénu, samostatného

návratu na hladinu, či zaujmutí polohy vznášení. Jako první učíme jeden z plaveckých způsobů – jeho volba není tak důležitá a podstatná, jak se mnohdy uvádí. Je však určitou zvyklostí, že u nás se učí z pravidla jako první plavecký styl prsa (Čechovská, 2007).

2.6.1 Znak

Znak jako jediný plavecký styl probíhá v poloze na zádech, obličej je nad vodou a proto zde odpadá nutnost plaveckého dýchání. Dětem příliš nezdůrazňujeme detaily, protože by se na ně nepřiměřeně soustředily a docházelo by ke snížené koncentraci na podstatné znaky techniky (Čechovská, 2007).

2.6.2 Prsa

Podle Dvořákové (2001), je plavecký styl prsa pro děti celkem složitý. Voda jim cáká do obličeje, do úst, je ale nejužívanější. Je nutné učit pohyb nohou a paží zvlášť a důraz se zde klade také na dýchání do vody. Při plaveckém způsobu prsa si nejprve vytvoříme představy o pohybu. Důležité je ukázat, jak se správně prsa plavou (Čechovská, 2007). Pokud jde o dýchání, tak při splývání vzduch zadržíme a výdech následuje při záběru (Giehrl, Hahn, 2005).

2.6.3 Delfín / Motýlek

Tento plavecký způsob je v práci uveden pouze pro informaci, jelikož jde o styl, který zvládají již pokročilí plavci. Pohyb horních končetin při tomto způsobu zprostředkuje ze všech plaveckých stylů největší posun dopředu (Giehrl, Hahn, 2005). Není bez zajímavosti, že jsou i děti, které se naučily motýlka dříve než prsa (Lewin, 1982).

2.6.4 Kraul

Technicky správně vykonávané pohyby zajišťují při kraulu hlavní hnací sílu. U žádného jiného způsobu není síla paží využita tak účelně. Při technice rukou je důležitý tzv. úchop vody, který předchází přitažení dopředu a následnému odtlačení pomocí vody. Nohy se pohybují střídavě. Dýchá se na dvě, na tři, nebo na čtyři doby (Giehrl, Hahn, 2005).

2.7 Plavecké pomůcky

Aby byla plavecká výuka pro děti co nejzábavnější a nenásilnou činností, využívá se nejrůznějších pomůcek. Ty slouží především k nadlehčování dětí ve vodě, ale také ke hře. Důležitá je při výcviku bezpečnost, tudíž je nezbytné, aby byly bezpečné i pomůcky. Vytvořeny jsou ze zdravotně nezávadného materiálu a musí se provádět pravidelně jejich údržba, ošetřování a desinfekce. Z estetického hlediska by měly být pro děti přitažlivé a zajímavé, proto se využívají pomůcky nejrůznějších tvarů a barev (Čechovská, 2007).

2.7.1 Pomůcky pro nácvik plavání

Tento typ pomůcek je využíván k nadlehčování. Připevňujeme je začátečníkovi na tělo a měly by být měkké a příjemné. Další nadlehčovací pomůcky mohou být různé předměty do ruky, nebo se uchopí mezi kolena (Čechovská, 2007).

PLAVECKÝ PÁS – „JEŽEK“ – Plavecké pásy jsou vhodnou pomůckou k výuce plavání. Tyto pásy mají volitelný počet dílů z pěnového materiálu, tudíž je nutné vybírat podle hmotnosti plavce. Připínají se kolem pasu a výhodou je možnost ubírat nebo přidávat pěnové dílky, podle zdatnosti plavce (Pédroletti, 2007).

NADLEHČOVACÍ RUKÁVKY – Existují dva typy nadlehčovacích rukávků. Klasické nafukovací, nebo na suchý zip, ze zdravotně nezávadného pěnového materiálu. Nadlehčují na hladině a zabraňují potopení hlavy, navlékají se na ruce. Podle Pédrolettiho (2007), nejsou nejvhodnější pomůckou pro plaveckou výuku. Rukávky totiž neumožní provedení splývavé polohy.

PLAVECKÉ DESKY A PLOVÁKY – Plaveckých desek a plováků je celá řada nejrůznějších barev a tvarů, např. kytička, motýl, žabka, medvídek, rybka, želva, atd. Desky s obrázkovými motivy využívají především malé děti k nácviku splývání a dýchání, kdežto plavecké desky a plováky se využívají ke zdokonalování plavecké techniky – tedy hlavně nohou (Plavecké desky a plováky, ©2009-2017).

NADLEHČOVACÍ KROUŽKY – Jsou vyrobeny z nezávadného pěnového materiálu a využívají se stejným způsobem jako nadlehčovací rukávky. Své využití ale naleznou také jako plavecké destičky (Nadlehčovací kroužky, ©2009-2017).

PULLBUOYE – „OSMIČKY, PIŠKOTY“ – Tréninkové pomůcky, které rozvíjí sílu a rovnováhu horní části těla. Využívají se ke zdokonalování plavecké techniky – zejména plaveckých rukou (Pullbuoye - osmičky ©2009-2017).

2.7.2 Herní pomůcky

Jako herní pomůcky do vody mohou sloužit veškeré hračky, které mohou přijít do styku s vodním prostředím. Pro tuto práci stačí uvést základní pomůcky, které jsou součástí vybavení každé plovárny.

POTÁPĚČSKÉ KROUŽKY A PUKY – Jsou vyrobeny z tvrdé gumy a využívají se k potápění a lovení ze dna bazénu (Giehl, Hahn, 2005).

PĚNOVÉ VODOLEPKY – Jsou oblíbené nejmenšími dětmi, po navlhčení drží na hladkém povrchu, například na dlaždicích, nebo na stěně bazénu, kam nesahá voda. Mají své využití i jako plovoucí hračky, přičemž jsou nejrůznějších barev a motivů (Vodolepky, ©2009-2017).

NAFUKOVACÍ HRAČKY – Dostupné jsou v nejrůznějších barvách a tvarech. Například různé míčky, zvířátka apod. (Nafukovací hračky, ©2009-2017).

PLOVOUCÍ HRAČKY – Jsou z lehkého pěnového materiálu, plavou na vodní hladině a jsou ideálními hračkami do vody. Například různé míčky, kroužky, kolečka, zvířátka apod. (Plovoucí hračky, ©2009-2017).

VODNÍ NUDLE – Slouží k velkému množství aktivit nejenom při hře, ale také při rehabilitačních cvičeních. Dětem pomáhají získat pocit jistoty a bezpečí. Pomocí spojek se z nich dají vytvářet nejrůznější tvary a atrakce (Vodní nudle, ©2009-2017).

2.8 Hry a říkadla do vody pro předškoláky

Předškolní období je také známé jako období hry. Hra je velmi důležitá činnost pro rozvoj motoriky, ale souvisí také s rozvojem ostatních kognitivních procesů (Šulová, 2004). Hra je formou zábavy, zkušeností a plná poučení. Je to výchovná metoda, která má smysl, protože umožňuje sebepoznání, rozvíjí osobnost, prožívání a je zprostředkovatelem rolí (Sekot, 2003). Sekot (2003) i Rýdl (2002) se shodují v tom, že

hra je aktivitou a každá aktivita je pohyb. Pomocí hry se člověk učí ovládat vlastní tělo a sžít se s určitým prostředím, jako je například voda.

Pozornost dítěte dokážeme lépe udržet právě prostřednictvím hry. Pro hry je ideální mělký bazén, kde dětem voda sahá po pás až po prsa. V případě, že jsou děti již pokročilejší, je samozřejmě možné přesunout hry do hlubokého bazénu, kde je ovšem nutná dopomoc například nadlehčovacími pomůckami. Využívají se samozřejmě i pomůcky herní, které hru rozvíjí, více podněcují a zvyšují její atraktivitu. Při učení je důležité umět děti motivovat, a to právě pomocí hry. Dítě tak lépe přijme cvičení, které je spojeno se zábavnou činností. Ty se nejlépe organizují pomocí jednoduchých a známých říkadel a písniček, nebo motivačních příběhů (Čechovská, 2007).

2.8.1 Seznamovací hry s vodou

Před zahájením samotné plavecké výuky je nutné odstranit strach z vody. Toho docílíme postupným seznamováním s vodou a to formou hry. Vhodně zvolenou hrou, ale také přitažlivými a zajímavými pomůckami a hračkami se dá docílit odvrácení pozornosti například od strachu z vody. V té chvíli dítě přestane mít obavy, protože je do hry zapálené. Později jim přestává vadit i voda v očích, v nose, nebo že se občas nalokají.

Volná hra s hračkami

Tato hra umožňuje kontakt s vodou prostřednictvím hraček, přičemž děti hračky mohou různě sunout po vodě, potápět se pro ně a lovit je ze dna, házet si s nimi, nabírat do nich a vylévat z nich vodu, polévat a podplavávat je, atd. Vhodné hračky pro tyto činnosti jsou například lehké nafukovací hračky, puky, míčky, kropáčky, kelímky, kyblíčky, plavecké desky atd. (Čechovská, 2007).

2.8.2 Hry spojené s chůzí, „během“ a poskoky ve vodě a hry s pomůckami.

Tyto hry rozvíjejí u dětí pozitivní zkušenosti s vodou. Prostřednictvím her tohoto typu si děti uvědomují vlastnosti vody, jako je odpor a vztlak.

Mořský had

Děti se pohybují v prostoru v zástupu a drží se za pas. První bývá zpravidla trenér, nebo rodič, který určuje směr, udává rychlost atd. a v této hře představuje hlavu hada. Při této hře se využívá říkanky dle Čechovské (2007, s. 112):

<i>„Had leze z díry,</i>	<i>Na hlavě má čepici,</i>
<i>vystrkuje kníry.</i>	<i>pod čepicí bukvici.</i>
<i>Za ním leze hadice,</i>	<i>Bába se jich lekla,</i>
<i>má červený střevíce.</i>	<i>na kolena klekla.“</i>

Na vlak

Děti stojí v zástupu, jednou rukou se drží za rameno dítěte před ním, druhou rukou znázorňují pohyb kol. Rozjíždí se na znamení, zrychlují, zpomalují, troubí, vypouštějí páru (bublíny do vody), vjíždějí do tunelu (skrčí se) atd.

Na dopravní prostředky (auta, letadla, lodě)

Děti se pohybují jako dopravní prostředky. Vyjíždějí z garáže a zpátky, mění směr, rychlost, pohybují se jen chůzí ve vodě, bez pomoci paží. V ruce drží kolečko, nebo kroužek, což má znázorňovat volant.

Na chůzi a kroky

Děti předvádějí různými způsoby chůzi – vojenskou, taneční, pochodovou, tichou (znázorňují zloděje), po špičkách (znázorňují baletky), dupání (znázorňují slony, nebo ježky), pozadu (znázorňují raky). Aby to děti více bavilo, provádíme jednotlivé cvičení s říkadly (Čechovská 2007, s. 113).

<i>„Chod' me pěkně polehounku,</i>	<i>„Tři veliké skoky,</i>
<i>jako myška potichounku,</i>	<i>potom zase kroky.</i>
<i>a pak zase zadupat,</i>	<i>Na špičky, na špičky,</i>
<i>to má přece každý rád.“</i>	<i>vytáhnem se do výšky.</i>

Přebíhaná

Děti se snaží co nejrychleji dostat k předem určenému cíli, například rohu nebo okraji bazénu, trenérovi či rodiči, upevněné pomůcce v prostoru atd. Způsob pohybu ve vodě se určuje dle možností, schopností a dovedností dítěte, například chůze, běh, lezení, poskoky, pohyb pozpátku, ve dvojicích, přenášení různých předmětů do cíle atd. U starších dětí můžeme zvolit formou soutěže (Roztočil, Stloukalová, 2012)

2.8.3 Hry znázorňující napodobování zvířátek

Tyto hry jsou určené pro kontakt s vodou, pro uvolnění se ve vodě a rozvíjí se při nich rovnováha ve vodě. Aby dítěti nevadila voda v obličejí, využívá se stříkání a cákání. Tím postupně dochází ke spontánnímu potopení hlavy do vody a k prvním pokusům o výdechy do vody.

Čáp

Dítě stojí na jedné noze a klape zobákem. Tleská do dlaní v předpažení a chodí ve vodě, přičemž vykopává nohy.

„Čáp si klape, vodu šlape.

Pravá, levá, je to třeba.

Potom podle nálady,

potopí se do vody.“

(Čechovská, 2007, s. 114)

„Čáp ztratil čepičku,

měla barvu barvičku...“

Žába

Dřep, skoky, lezení, chůze, běh, potápění. Pohyby znázorňují to, co ve vodě dělá žába.

Rybička

Mrskání s sebou ve vodě, skoky, přetáčení celého těla ve vodě, potápění, schovávání a vystrkování hlavy, podplouvání atd. Pohyby znázorňují to, co ve vodě dělá ryba.

Želva

Co ve vodě dělá želva – leze, vystrkuje a schovává hlavu.

„Znáte želvu, vodní zvíře,

oblečené do krunýře?

Chodí zvolna, žádný chvat,

jde si k vodě zaplavat.“ (Čechovská, 2007, s. 116)

Slon

Troubení do vody, polévání se chobotem (kropáčky).

Rak

Lezení pozpátku na mělčině.

„Leze ráček po potoce,

leze ráček po řece,

leze zpátky, nohy krátký,

a přece nám uteče.“ (Čechovská, 2007, s. 116)

2.8.4 Hry námětové

Zaměřují se na stejné oblasti rozvoje, jako předchozí hry. Tyto hry již slouží k úplnému potopení obličeje a hlavy, celkového ponoření a výdechů do vody.

Vodník

Děti se potápí, smějí se pod vodu, vypouští bubliny a foukají do vody. Mávají na sebe, rybkám, zlobí se a hudrují pod vodu.

Lovci perel

Děti si prohlížejí dno s otevřenýma očima pod vodu, hledají a loví předměty, pohybují se u dna v mělkém bazénu.

Ponorka

Pohybování se rychle a pomalu pod vodou, změna směru, ponoření a vynoření se. Možnost pohybu mezi různými překážkami.

Foukání do horké polévky

Vydechování do hladiny, foukání do vody, těsně pod hladinu, hlasité vydechování a bubláni do vody.

„Talířek je kulatý,

polévka je horká,

kocourek se nespálí,

do polévky fouká.“ (Čechovská, 2007, s. 121)

2.8.5 Hry – výzvy

Využívají se pro nácvik dovedností a potřebných schopností spojených s pohybem ve vodě. Jedná se o položení se na vodní hladinu, výdechy a nádechy, potápění a plavání.

Příklady výzev:

„Kdo umí ve vodě chodit, lézt jako rak, skákat jako žabák,...? Předved'te.“

„Kdo si ve vodě sedne, klekne, lehne na břicho, lehne na záda, položí hlavičku...?“

„Kdo předvede ve vodě čápa, žraloka, ponorku...?“

„Kdo nejvýše vyskočí jako žabička...?“

„Kdo nejrychleji přeplave, podplave, přeběhne, ukáže...?“

„Kdo dokáže schovat hlavičku do vody...?“

„Kdo vyloví ze dna korálky, puky...?“ (Roztočil, Stloukalová, 2012).

2.8.6 Hry pro rozvoj rovnováhy ve vodě

Tyto hry slouží k nácviku vznášení se na hladině a splývání.

Hvězdice

Dítě leží ve znakové poloze s mírně roztaženýma nohama i rukama. Tělo je zpevněné, hlava je položená na vodě a břicho se tlačí směrem vzhůru.

Splývání v uličce

Děti stojí ve dvou řadách naproti sobě a vytvářejí uličku. Jedno dítě zaujme splývavou polohu, přičemž ostatní ho uličkou posunují. Postupně se vystřídají všechny děti.

Mrtvola

Děti se nadechnou, břichem se položí na hladinu a uvolní se. Ruce i nohy visí dolů. Dítě pomalu vydechuje všechn vzduch a klesá ke dnu.

Veslování

Při veslování si dítě uvědomuje pocit odporu vody. Z paží si udělá vesla, pomocí kterých se na desce se pokouší přesunout do určeného cíle.

Zkoušení vztlaku a odporu vody

Dítě manipuluje s předmětem, jako je malá plavecká deska, nebo nějaká hračka. Předmět se snaží potopit zatlačením pod vodu. Ve chvíli, kdy dítě předmět pustí, vyskočí za ním zpátky na hladinu (Čechovská, 2007).

2.8.7 Skoky a hravé pády do vody

Učit děti skoky do vody se musí velmi pomalu a zvolna. Začíná se ze sedu na okraji bazénu, pak ze dřepu a nakonec ze stoje, přičemž dítě by se nemělo bát potopit hlavu. Kvůli bezpečnosti se skoky provádí vždy jen ve velkém bazénu.

Krok vpřed

Dítě stojí na okraji bazénu, ruce jsou ve vzpažení, a vkročí do vody přenesením váhy na přední nohu.

Po hlavě

Z plavecké žíněny nebo z okraje bazénu se dítě vytahuje za rukama a střemhlav se spouští do vody. Tento skok je přípravou pro pozdější startovní skok – šipku.

Kotoul do vody

Probíhá z plavecké žíněny, kde se dítě překulí ve sbalené poloze do vody. Tam dopadá na záda a pod vodou se dotočí.

Kufr

Dítě stojí na okraji bazénu. Odrazí se oběma nohama, ve vzduchu pokrčí kolena, a rukama si nohy přitáhne k břichu. Takto sbalené dopadá do vody (Roztočil, Stloukalová, 2012).

3 Trenér

Jinými slovy také instruktor, nebo cvičitel. Je to pedagogický pracovník, který se uplatňuje ve sportovní sféře (Průcha, Walterová, Mareš, 2009). Jak je uvedeno v zákonu o pedagogických pracovnících (Zákon č. 563/2004 Sb., ©2010-2018), trenér vykonává přímou pedagogickou činnost. Aby tuto činnost u nás mohl vykonávat, musí mít odbornou kvalifikaci, musí být bezúhonný, zdravotně způsobilý a musí prokázat znalost českého jazyka.

3.1 Vzdělání trenéra

Odborná kvalifikace trenéra se různí požadavky na vzdělání, například absolvovaným vysokoškolským studiem. Jde o programy zaměřené na učitelství tělesné výchovy, nebo tělesnou výchovu a sport, či střední vzdělání s maturitou. Nutnou podmínkou je však také získání osvědčení minimálně trenéra II. třídy dané specializace (Lazarová, Jůva, 2006). Pokud jde o specializaci trenéra pro plavání, jedná se o licence typu A, B, C. Získání těchto licencí je zajišťováno trenérskou školou například na FTVS UK v Praze. Licence C opravňuje sice k samostatnému vedení tréninků, avšak neumožňuje získání živnostenského listu. Pokud jde o získání trenérské licence typu B, je nutné nejprve absolvovat kurz licence typu C a žadatel o kurz je povinen doložit doporučení příslušného sportovního svazu či spolku. Dále je nutné ukončené středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou. Osoby, které nemají maturitu v pedagogickém oboru musí absolvovat všeobecně vzdělávací kurz. Samotná náplň kurzu licence B obsahuje:

- a) Obecnou část – vědecký základ sportovního tréninku v rozsahu 50 hodin.
- b) Specializace v plavání v rozsahu 100 hodin.

Po absolvování této časové dotace uchazeči skládají závěrečné zkoušky, skládající se z písemného testu, ústní zkoušky, praktické zkoušky a závěrečné práce ze specializace plavání. Na základě této licence lze získat živnostenský list (Druhé nejvyšší trenérské vzdělání, licence B, eventuálně 2. trenérská třída, ©2018).

3.2 Společenská funkce trenéra – trenér jako vzor

Učitel plavání či trenér je důležitým článkem sportovní přípravy dětí. Historicky jde o krátkodobou profesi, protože původně měl trenér hlavně organizační poslání. Později se však začal klást důraz na psychické faktory sportovního výkonu a účelnost působení trenéra na celou osobnost sportovce. Kromě jiného je důležitá společenská funkce trenéra, která by se dala definovat jako tvořivé zprostředkování hodnot a jako působení na výkon i osobnost sportovce (Vaněk a kol., 1984).

Z psychologického hlediska může trenér být, stejně jako rodič, vzorem pro dítě, nebo žáka. Rodič jako pozitivní vzor si tuto pozici získává především respektováním principu jednoty slova a činu. Rodiče bývají dětmi vnímáni jako vzory v nejrůznějších situacích, někdy kritických a vypjatých. Dalším vzorem ve vývoji dítěte bývá jeho učitel, který je profesionálním vychovatelem. Součástí jeho kvalifikace by měla být schopnost stát se pro své žáky vzorem plně hodnotné osobnosti, budováním si přirozené autority a důvěryhodnosti. Vzor lze vnímat také jako výchovnou metodu (nápodoba). Ideály člověka fungují ve výchově jako velice silné faktory. Jedná se o zcela konkrétní lidi z blízkého okolí, ať už o rodiče, dědu, trenéra, strýce, mistra. Dále jde o vzor přijatý, tedy významného člověka jako je například sportovec, zpěvák, vědec. V neposlední řadě jako ne zcela konkrétní ideál vytvořený subjektivně dítětem z různých stránek, které považuje za důležité (Kolář a kol., 2012).

Z tohoto pohledu lze trenéra vnímat jako nositele určité sociální role. Tato dimenze by se dala charakterizovat takto:

- 1) Trenér jako informátor – instruuje, vysvětluje a informuje.
- 2) Trenér jako důvěrník – svěřenci se mu svěřují se svými starostmi, on hledá důvody jejich jednání.
- 3) Trenér jako „ukazňovatel“ – vyžaduje jejich poslušnost, případně trestá.
- 4) Trenér jako motivátor – nepřímo podněcuje k aktivitě, odměňuje.
- 5) Trenér jako referent – problémy a jejich řešení přenáší do družstva, či oddílu.

- 6) Trenér jako vychovatel – nejde mu jen o výkon, působí také na osobnost sportovce (Svoboda, 2007).

3.3 Trenérství jako pracovní činnost

Obvyklý začátek trenérské kariéry navazuje na jeho předchozí sportovní kariéru, kterou již ukončil. Často to může být i tak, že sám sportovec má své vlastní děti, které nemá kdo trénovat. Motivace tedy mohou být různé. Stejně tak může motivace k trenérství ovlivňovat individuální přístup jednotlivých trenérů k dětem. Trénink dětí je velmi specifický právě proto, že dítě roste a vyvíjí se, a tomu je potřeba přizpůsobit výuku (Kovářová, 2013). Zahájit kariéru trenéra je poměrně snadné, stačí minimální sportovní zkušenost a získání licence, jak již bylo uvedeno výše. Každý se může pustit do trenérské práce, která však není jen rozdělováním tréninkových úkolů, či ukázkováním neposlušných žáků. Je to pracovní činnost s určitými nároky, přestože je někdy vykonávána bez odměny. Uspokojení v trenérské činnosti přináší především dobré výsledky. Těch se však nedosahuje snadno. Proto mají výhodu trenéři – bývalí sportovci, kteří měli možnost poznat zevrubněji všechna hlediska tréninku. Tyto faktory jsou důležité proto, aby se trenér dokázal vyrovnat se všemi nároky, která tato profese přináší (Svoboda, 2007).

3.4 Osobnost trenéra

Každý člověk je jedinečná osobnost a trenéři dětí nejsou výjimkou. Osobnost trenéra rozlišujeme podle několika typologických přístupů. V typologii trenérů, kterou původně se rozlišují tyto typy osobnosti:

- 1) Trenér autoritářský, neboli studený nos – dává důraz na precizní plnění úkolů a kázeň, přičemž může být až krutý. Striktně dodržuje plány a pravidla, nenavazuje přátelský kontakt se svými svěřenci, trestá, hrozí a jako asistenty si vybírá spíše nevýrazné typy osobnosti. Tento trenér má své přednosti, ale i nedostatky. Mezi přednosti se řadí například to, že ve svém oddílu má pořádek a plní se úkoly. Problém nastává v okamžiku, když se svěřencům nedaří. Citliví jedinci trenérovo jednání nesnášejí dobře, bojí se ho a trenér tak bývá často neoblíbený.

- 2) Trenér přátelský, neboli prima chlapík – je úplným opakem trenéra autoritářského. K motivaci svěřenců využívá pozitivních prostředků, je oblíbený, trénink řídí pružně, až chaoticky. Rád experimentuje a projevuje o sportovce zájem. V oddílu vytváří uvolněnou atmosféru, členové spolupracují a mají výsledky. Někdy je chápán jako trenér, který nevyzařuje správné charisma, což může blokovat ostýchavější jedince.
- 3) Trenér intenzivní, neboli hnaný – dalo by se říct, že je subtypem trenéra autoritářského. Odlišuje se od něho tím, že méně využívá tresty a je více emocionální. Každou situaci vidí dramaticky, téměř vše je pro něho osobní, neustále pohání ostatní, všechno horečně sleduje a je stále nespokojený. Jeho nároky jsou někdy nerealistické, čímž sportovce často odrazuje.
- 4) Trenér snadný, neboli lehce překonávající – je pravým opakem intenzivního trenéra. Nemá s ničím problém, nic ho nerozhodí, je to suverén a miluje improvizaci. Svěřenci se pod jeho vedením cítí volně a nezávisle, trénink ale někdy nebývá dost vydatný a efektivní.
- 5) Trenér obchodnický neboli chladný počtář – umí získat potřebné informace. Rád se vzdělává, je logický, bystrý a pragmatický, ale chladný. Chybí mu lidský přístup ke svým svěřencům i k činnosti a v oddílu nevytváří příjemnou atmosféru.

Úspěšnost trenéra závisí na podmínkách, ale také na kontaktu s různými typy sportovců. Ideální trenér neexistuje, stejně tak není žádný trenér vyhraněným typem. Pouze se svými vlastnostmi osobnosti více k danému typu přibližuje (Svoboda, 2007).

B PRAKTICKÁ ČÁST

4 Metodika

4.1 Základní rámec práce

Jedná se o kvalitativní výzkum, který můžeme definovat jako proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí. Cílem tohoto přístupu, je získání komplexního obrazu, založeného na hlubokých datech. Výzkumník popisuje prožívání lidí a utváření sociální reality. Výzkumník by měl porozumět dané situaci stejně, jak ji prožívají samotní aktéři výzkumu (Švaříček, Šedřová, 2014). Ve fázi přípravy byl nejprve stanoven cíl i způsob jeho dosažení. Pro výzkumné šetření byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru v kombinaci se zúčastněným pozorováním. Po naformulování výzkumných otázek byla v další fázi zahájena příprava plánu pozorování a sestaveno výše uvedené polostrukturované interview. U této metody jsou užívány zvukové i vizuální záznamy (Miovský, 2006).

4.2 Cíle

Cílem práce bylo zjistit, jaký mají trenéři plavání postoj k plaveckému výcviku u předškolních dětí, tedy jak oni sami vnímají problematiku výcviku této cílové skupiny. Dílčím cílem bylo zjistit rozdíly v trenérské práci, metodice a jak se tyto rozdíly podle trenérů odráží v rozvoji dětí. Výzkumný vzorek pro tuto práci je příliš malý na to, aby mohl být brán jako standard v praxi. Může však rozhodně přinést určitý náhled na danou problematiku.

4.3 Charakteristika respondentů

Kritéria pro zařazení respondentů do této práce byla následující:

- a) Respondenti jsou nebo byli v době jejich působení držiteli trenérské licence, či jiného srovnatelného oprávnění k tréninku dětí.
- b) Trenérská praxe minimálně dva roky.

Nominační technikou pro výběr těchto respondentů byla zvolena metoda „sněhové koule“. Je to oblíbená forma výběru v kvalitativním výzkumu, kdy se zvolí jeden, nebo několik jedinců (Hendl, 2016). Pro účely této práce byli definováni dva

respondenti, kteří splňovali daná kritéria. Na základě provedeného rozhovoru byli požádáni „*aby nominovali další osoby, které znají a které rovněž splňují tato kritéria, aby zprostředkovali s těmito osobami kontakt*“ (Hartnoll, 2003, s. 19). Celkově bylo osloveno pět respondentů, kteří splňují podmínku reprezentativnosti a požadovaná kritéria: mají vztah k tématu, souhlasili s účastí, jsou plnoletí a aktivně se zapojili ve výzkumu.

Výzkumný soubor je zaměřen na profesionály v trenérské praxi. Jak vyplývá z následujícího textu, jedná se o čtyři trenérky - ženy a jednoho trenéra – muže. Je tedy zřejmé, že i v tomto oboru pedagogického zaměření pracují v daleko větší míře ženy, než muži. V rámci zachování anonymity respondentů jsou pro účely této práce použita fiktivní jména.

Prvním respondentem byla paní **Alena**, její věk je 62 let a její trenérská praxe zhruba 38 let. Dříve sama závodně plavala a z toho důvodu se rozhodla tuto práci vykonávat a předávat tak své plavecké zkušenosti. Nejprve působila v plaveckém bazénu ve Strakoncích, později v Českých Budějovicích a nakonec v Prachaticích, kde dokončila svou trenérskou kariéru. Aby se mohla stát trenérkou plavání, musela absolvovat kurzy pro cvičitele a trenéry a účastnila se různých seminářů. V současné době se výuce plavání nevěnuje.

Paní **Jana** ve věku 51 let má za sebou asi pětiletou trenérskou praxi. Aby tuto práci mohla vykonávat, absolvovala cvičitelský kurz a zkoušky na plavčici. Nejprve v plaveckém bazénu dělala plavčici, ale vzhledem k tomu, že bylo málo trenérů, provozovala i trenérskou činnost. Dnes plavání nevyučuje.

Na doporučení paní **Jany** byl osloven respondent číslo tři, pan **Jaroslav**, který ve věku 61 let dosáhl trenérské praxe přes 20 let. Jako dítě s plaváním sám začínal a sport ho provází celým životem. Mimo jiné vedl plaveckou školu nejprve ve Volarech, později v Prachaticích. Musel absolvovat trenérský kurz a později si dodělal vyšší kvalifikaci na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Nevěnuje se pouze trenérství plavání dětí, ale v současné době převážně trenérství triatlonu.

Paní **Klára** se plavání věnuje celý život. Jako dítě sama závodně plavala a nyní dosáhla ve věku 42 let trenérské praxe 22 let při plaveckém bazénu v Prachaticích.

Musela absolvovat cvičitelský a trenérský kurz třetí a druhé třídy. Do loňského roku pracovala v dopoledních hodinách jako cvičitelka plavání a v odpoledních hodinách jako trenérka. Nyní se věnuje pouze trenérské činnosti.

Dalším respondentem byla paní **Petra**, její věk je 41 let. K trenérství plavání jí přivedl učitel na vysoké škole. Protože má pedagogické vzdělání v oboru, nemusela absolvovat žádné další vzdělávací kurzy. Jelikož se ale chtěla začít věnovat také kojeneckému plavání, absolvovala dvouměsíční akreditovaný kurz u pana Matušky v Náchodě, který se zaměřoval na plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku. V současné době se výuce plavání věnuje, vede plaveckou školičku a její trenérská praxe dosáhla letos 20 let.

Z důvodu lepší přehlednosti byla vytvořena následující tabulka:

Tabulka 1 - Základní údaje o respondentech

Respondent	Pohlaví	Věk	Praxe v letech	V současné době se trenérství věnuje / nevěnuje
Alena	žena	62	38	Nevěnuje
Jaroslav	muž	61	20	Věnuje
Jana	žena	51	5	Nevěnuje
Klára	žena	42	22	Věnuje
Petra	žena	41	20	Věnuje

Zdroj: Vlastní zpracování

4.4 Sběr dat

Získávání dat z pozorování a interview s respondenty využívá odlišné metody a zdroje. Z tohoto důvodu je každá část provedena samostatně, poté je analýza obou částí propojena do jednoho celku.

4.5 Výzkumné rozhovory

Ke sběru dat bylo využito polostrukturovaného interview, u něhož je výhodou, že se dá v jeho průběhu pružně reagovat na momentální situaci a některá zajímavá témata. Některé z výzkumných otázek by ani jinou metodou nebylo možné zodpovědět. V úvodu rozhovoru byl každý z respondentů informován o jeho podmínkách, anonymitě údajů, časové náročnosti a možnosti kdykoliv tento rozhovor ukončit. Jádrem rozhovoru jsou tematické okruhy, které jsou spojeny s cíli a výzkumnými otázkami. Ty by měly spolu navzájem korespondovat (Miovský, 2006).

V polostrukturovaném rozhovoru byly pokládány následující otázky:

1. Co Vás přivedlo k trenérství plavání dětí a jak dlouho tuto práci vykonáváte?
2. Co jste musel/a absolvovat, aby jste mohl/a práci s dětmi vykonávat, případně kde jste nasbíral/a další trenérské zkušenosti?
3. Jak probíhá plavecký výcvik předškolních dětí?
4. Podle jakých kritérií sestavujete trénink, nebo jak se připravujete na hodiny plavání s dětmi?
5. Jako trenér/ka trávíte s dětmi spoustu volného času. Je to více hra, nebo spíše tvrdý trénink?
6. Jaké pomůcky při tréninku používáte a k čemu je to dobré?
7. Co považujete za nejdůležitější při plaveckém výcviku u předškolních dětí?
8. Po jaké době jsou viditelné pokroky v plavání u předškolních dětí?
9. Jak motivujete děti k sebezlepšování a jakým způsobem oceňujete jejich úspěchy a pokroky?
10. Jakým způsobem si počínáte při prvních dětských neúspěších?
11. Určitě jste se setkal/a s dítětem, které mělo strach z vody. Jak se dají tyto obavy odstranit?

12. Předškolní děti jsou často vázány na rodiče. Jak pracovat s dítětem, které odmítá cokoli dělat z důvodu nepřítomnosti rodičů? Setkal/a jste se někdy s tímto problémem?

13. Jaké další problémy mohou nastat při plaveckém výcviku?

14. Myslíte si, že je dobré učit děti plavat již od dětství? Kdy je podle Vás ideální čas začít s tréninky?

Rozhovory byly prováděny v klidném, neformálním prostředí. Před samotným rozhovorem byli respondenti seznámeni s okruhem otázek. Výhodou bylo mít na daná témata nastudované informace pro případné navázání dalších podotázek. Pokud byl respondent až příliš výmluvný, téma se mohlo odchylovat jiným směrem. V této etapě jde o dilema, kdy a jak zasahovat do komunikace. Může se totiž přerušit tok myšlenek a nastane ztráta důležitých informací. Jak již bylo řečeno, v takovém případě je výhodou mít dané téma nastudované, abychom se vůbec něco dozvěděli, např. u málo komunikativního respondenta. Je dobré respondenta akceptovat, pozorně mu naslouchat a mít o jeho vyprávění zájem (Ferjenčík, 2010).

4.6 Pozorování

Další technikou sběru dat bylo pozorování. To patří k nejzákladnějším a nejstarším způsobům, jak se člověk dozvídá informace o světě kolem sebe. Velký rozdíl je v používání této metody laikem a profesionálem. Vědecké pozorování je pečlivě promyšlené a plánovitě selektivní. V tomto plánu je důležité především přesné a jasné definování toho, co pozorovat a jak pozorovat. U vymezení předmětu pozorování je jedním z problémů výběr kategorií pozorování a výběr jednotek pozorování. „*Jednotkou pozorování může být drobný mikromotorický pohyb (zvednutí obočí, zúžení zornice očí) i složitá integrovaná série úkonů, vykonání nějaké komplexní činnosti*“ (Ferjenčík 2010, s. 153). Výběr malých segmentů chování odpovídá tzv. molekulárnímu přístupu, pokud jde o celé série úkonů vytvářející nějakou specifickou kvalitu, jedná se o tzv. molární přístup. S těmito pojmy souvisí dále také interpretace. Výzkumník nejenže sleduje, co daná osoba dělá, ale zároveň musí toto chování významově vyhodnotit – interpretovat.

V případě pozorování, bez toho aniž by do něho výzkumník přímo vstupoval či je ovlivňoval, jde o tzv. naturalistické pozorování. Při tomto typu pozorování jde o nejvyšší externí validitu. Pro tuto studii byla použita metoda tzv. zúčastněného pozorování, kdy výzkumník přestává být pouze nezaujatým pozorovatelem zvenčí, ale stává se jedním z aktérů pozorované scény. Pozorování může ztrácet na objektivitě. Skutečnost, že se stává spoluaktérem, totiž znamená, že může on sám daný děj, situaci strukturovat a ovlivňovat. U této metody je dále důležitá otázka problému zveřejnění své identity. V tomto smyslu se zúčastněné pozorování dále dělí na tzv. zamaskované, kdy je jeho identita skryta a nemaskované zúčastněné pozorování se zachováním své pravé identity (Ferjenčík, 2010). Pro tuto práci byl použitý druhý způsob, tedy nemaskované zúčastněné pozorování.

4.7 Analýza dat

Metoda tematické analýzy dat bývá často využívána a volí se při ní dva postupy. Buď se stanovuje výzkumná otázka předem, nebo vyplyne až při samotné analýze (Braun, Clark, 2006). V této studii byl použitý první typ.

Rozhovory s jednotlivými respondenty byly fixovány pomocí audiozáznamu a poté pomocí transkripce převedeny do psané, textové podoby. V další fázi byla provedena redukce prvního řádu, tj. odstranění projevů mluveného slova (Miovský, 2006). K nahlédnutí je přepis jednoho z rozhovorů v příloze této práce.

Data získaná z rozhovorů byla kódována pro jejich snadnější párování s výstupy dat získaných z pozorování. Výsledky byly porovnávány mezi sebou. Metoda kódování umožňuje další rozkrývání klíčových témat. Přepis textu byl následně segmentován a bylo provedeno vymezení jednotlivých úseků, které spojují jednotlivé významové jednotky. V další fázi byl vytvořen set kódů pro jednotlivé sledované jevy. Ty byly dále seskupeny do kategorií a subkategorií. K metodě kódování bylo také využito tzv. barvení textu.

Získaná data byla v rámci neustálého dialogu provázána. U jednotlivých témat docházelo postupně k odhalování souvislostí mezi jednotlivými subkategoriemi a kategoriemi.

4.8 Metodologické limity výzkumu

V této bakalářské práci se jedná o poměrně malý vzorek respondentů. V rámci kvalitativního výzkumu je proto potřeba věnovat pozornost především hloubkové analýze jednotlivých výpovědí. Výzkum je potřeba rozšířit o doplňující otázky a rozkrýt tak vzájemné souvislosti, protože je zde zjevné riziko zobecňování ze strany respondentů. Volba polostrukturovaných rozhovorů se v tomto ohledu může jevit jako problematická. Z tohoto důvodu je důležitá zvýšená pozornost při sestavování rozhovoru a jeho důkladné přípravě. Tím se pochopitelně takový výzkum stává časově náročnějším, nicméně skýtá jiné možnosti a také jinou výpovědní hodnotu, než např. zaměření výzkumu na větší vzorek respondentů v rámci kvantitativního výzkumu.

4.9 Validita

Pro tuto práci byla k zajištění validity využita metoda triangulace, tzn. porovnání zdrojů dat ze zúčastněného pozorování, dále dat z rozhovorů s jednotlivými trenéry a v neposlední řadě dat z publikací a literatury na dané téma. Neméně významným zdrojem informací byla možnost konzultace jednotlivých témat s některými odborníky a bývalými sportovci, kteří však nebyli přímými účastníky výzkumu. Výhodou byla také skutečnost, že sám autor práce je dlouholetým plavcem a absolvoval plavecký výcvik od předškolního věku právě v plaveckém zařízení v Prachaticích.

4.10 Etické aspekty práce

V průběhu realizace této práce byly z důvodu ochrany účastníků výzkumu dodržovány následující etické principy (Miovský, 2006).

- a) Informovaný souhlas podepsaný respondenty před zahájením interview.
- b) Ochrana soukromí a osobních údajů respondentů (anonymní zpracování dat).
- c) Ochrana účastníků výzkumu před újmou či poškozením.

V případě této studie u respondentů nehrozilo riziko jejich poškození. Pokud by se jednalo o zaměření výzkumu na děti, bylo by nutné si vyžádat souhlas jejich zákonných zástupců. Zde však byl výzkum zaměřen na metodiku trenérské práce. Pokud jde o etický aspekt, dalším důležitým bodem bylo právo každého z respondentů kdykoliv v průběhu práce odstoupit z výzkumu (Ferjenčík, 2010).

5 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu byly shrnuty v otevřeném kódování do jednotlivých kódů, které odpovídají položeným výzkumným podotázkám. Následující kódy byly pomocí přímého citování rozhovorů vysvětleny, některé citace však byly parafrázovány kvůli snazšímu pochopení a lepší orientaci v textu.

5.1 Kvalifikace trenérů

V úvodu výzkumu bylo nejprve nutné zjistit, jak se oslovení trenéři k práci dostali a hlavně co museli absolvovat proto, aby tuto práci mohli vykonávat. Z rozhovorů vyplývá, že téměř všichni respondenti se museli zúčastnit trenérských kurzů a získat tak odbornou kvalifikaci.

Respondentka **Alena**: *„Já jsem absolvovala kurzy pro cvičitele, pro trenéry. Pro cvičitele dvojku, pro trenéry mám teda trojku. A další trenérské zkušenosti jsem získala tak různě z povídání s ostatními trenéry, účast na různých seminářích a takových akcích.“* Tuto kvalifikaci získali také respondenti **Jaroslav** a **Klára**.

Jaroslav si mimo jiné dodělával kurz trenéra triatlonu na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. *„Kvalifikaci jsem si potom dodělal na Fakultě tělesné výchovy a sportu s trenérstvím, takže to bylo asi to nejvyšší, co se týká teda vzdělání.“* Nejdůležitější pro trenérskou činnost ovšem považuje svou praxi. *„Ta byla to nejlepší, co mě mohlo pro trénování dát. To je akorát teda taková formalita, že máte nějaký osvědčení, oprávnění trénovat.“*

Naopak respondentka **Jana** má kvalifikaci značně nižší. Začala pracovat s dětmi téměř před třiceti lety, v době po sametové revoluci, kdy na tuto činnost ještě nebyly kladeny takové požadavky a nároky, jako v současnosti. Vzhledem k tomu, že se trenérství věnovala pouze 5 let, další kvalifikaci si již nedodělávala. *„Musela jsem absolvovat cvičitelský kurz trojku, abych mohla pracovat s dětmi. To je vlastně pedagogická práce, a pak plavčické zkoušky.“*

Petra si nejprve žádný kurz dělat nemusela, jelikož vystudovala pedagogickou školu. Protože se ale chtěla specializovat i na kojenecké plavání, musela absolvovat další specializaci ve vzdělávání. *„Tak tam mi stačil pajdák, a jelikož jsem chtěla*

rozběhnout plavání miminek, kojenců, tak jsem si dělala, vlastně, jsem absolvovala kurz u pana Matušky v Náchodě pro plavání dětí, kojenců, batolat, dětí předškolního věku a školního věku, takže tam jsem byla vlastně na tom kurzu. To byl nějaký dvouměsíční kurz, akreditovaný. No a jinak mi stačí k tomu pajdák a nic víc.“

Z výše uvedených výpovědí tedy vyplývá, že bez patřičného osvědčení trenérskou činnost není možné vykonávat. Nestačí ovšem pouze vzdělání, ale také zkušenosti, které trenérství rozvíjí v mnoha ohledech.

5.2 Průběh plaveckého výcviku předškolních dětí

Klíčovou částí trenérské práce je samozřejmě průběh plaveckého výcviku. Cílem této podkapitoly bylo objasnění názoru trenérů na to, v jaké podobě a jakou formou výuka plavání předškolních dětí probíhá. Bylo nutné zjistit, zda se trenéři shodují v práci, nebo zda je jejich přístup rozdílný.

Alena: *„Jak probíhá teď, opravdu nevím, ale když teda jsem ještě s předškolními dětmi pracovala, tak hlavně hrou. U předškolních dětí hlavně hrou. Nic, žádné dril, žádné trénink si myslím, že u těch dětí nemá smysl.“* S tímto názorem se ztotožňují i ostatní respondenti.

Respondentka **Klára** popsala v rozhovoru, že: *„Začínáme víceméně od prvních krůčků, od seznámení s vodou, až po plavecký výcvik“*. Při dotázání na přibližný popis průběhu lekce dodala: *„Rozcvičku provádíme ve vodě. Z mého hlediska si myslím, že u předškolních dětí i u jakýchkoli dětí, co se týče plaveckého výcviku, je rozcvička na suchu zbytečná. Ta se může udělat krásně u kraje nebo v malém bazénu. Takže projdeme rozcvičkou, a pak podle jednotlivých zkušeností dětí a dovedností pokračujeme dál. Od prvních krůčků při tom seznámení, pak přecházíme na cviky. Takže nejdřív je seznámení s vodou, pak dýchání do vody, potápění, a tak různě.“*

K tomu všemu se přiklání i **Jaroslav**, který ještě dodává, že: *„Základní plavecký výcvik se odehrává většinou ve školách. Je to 10 lekcí a přijde na to dítě, nebo přichází na to děti s různými, řekněme motorickými vlastnostmi. Takže tam se vždycky rozdělí právě podle těch schopností do skupinek, no a úplně optimální je, že se za těch 10 lekcí*

naučí dítě, který se třeba bálo potopit, tak se naučí třeba splývat. Nebojí se potopit hlavu a uplave třeba 25 metrů nějakým způsobem.“

K rozdělování dětí do skupin před zahájením výcviku se také vyjádřila paní **Petra**: *„Vesmíš si je rozdělujeme na nepotápí/ potápí. Protože od toho potápění se to všechno jakoby odvíjí. Takže děti, které nepotápí, dejme tomu máme tam tříletáky a i šestileté v jedné skupině, ale nepotápí se, tak pak třeba ty šestiletý, jelikož jsou větší, soustředí se a učí se víc, rychleji, tak je pak přerazujeme k těm lepším.“* **Petra** dále popsala průběh lekce: *„My máme takový pozdrav. Dobrý den, dobrý den, to je dneska krásný den. Dobrý den, dobrý den, překrásně si zaplavem. Ono je to fajn, protože to dítě ví, že teď začala lekce. Pak je rozplavání samozřejmě formou hry, jediné forma hry. Protože ať je to i sedmileté, osmileté dítě, tak prostě ta forma hry je pro ně naprosto jedinečná, báječná. Je to hra. A oni to musí brát jako hru, protože jakmile to budou brát jako trénink, tak je to přestane bavit. My se rozcvičujeme tím, že se, že chceme, aby se začali jakoby potápět, takže jim dáváme na to různé hry. Nebo u těch co se nepotápí foukat do vody, přibližovat ten obličej k té vodě, nebo se omývat. Oni to mají strašně rádi. Omejují medvídku, pak omejou sebe, jo takže takovou jakoby nenásilnou hrou pro nás je jakoby přimějeme k tomu, aby se s tou vodou sžili. Pak je vlastně ta hlavní část té hodiny a to je to, co je cílem té skupinky. V té skupince my chceme, aby ty děti začali splývat. Takže se berou desky, jde se ke schůdkům, poloha těla správná, hlava, kormidlo a tak dále. Takže a zase je to formou hry.“*

Výuka dětí probíhala každé pondělí od 16:00 hodin, po dobu 45 minut. Výukových lekcí bylo 10, přičemž kurzu se zúčastnilo 11 dětí – 6 chlapců a 5 dívek. Pozorovaná lekce byla lekce číslo šest a sedm. Děti v kurzu byly ve věkové kategorii 4-6 let. Do šaten i do sprch byly děti doprovázené rodiči, tam si je pak převzaly trenérka a pomocná instruktorka, které je odvedly do malého bazénu. Zde se děti posadily na první schůdek bazénu a čekaly na pokyny trenérky. Veškerá plavecká výuka se odehrávala ve vodě. Trenérka odstartovala lekci rituálem – tedy básničkou.

V prvních 10-15 minutách probíhalo formou volné hry s různými hračkami a pomůckami. Místy do hry zasáhla trenérka s instruktorkou, dětem dávaly instrukce, na jakou hru se v danou chvíli zaměřit. Trenérka po lekci vysvětlila, že do volné hry zasahovala v rámci jakéhosi rozcvičení a rozplavání – tedy proto, aby si děti procvičily

jak potápění, tak foukání do vody, pohyb ve vodě apod. Vše však bylo děláno nenásilnou formou a děti při činnostech nebyly do ničeho nuceny.

Po uplynutí první části, tedy volné hry následovala přímá výuková činnost, která trvala cca 20 minut. V šesté lekci, ve výukové části se trenérka zaměřila na výdechy do vody, nácvik splývání a kopy kraulových nohou. Aby výuka děti bavila, vše probíhalo formou hry a činnosti byly velice proměnlivé. Trenérka opět vysvětlila, že výdechy do vody děti zkoušejí již pokud možno od první lekce a provádí tuto činnost každou lekci. Je to z toho důvodu, aby se dýchání zautomatizovalo pro další plaveckou průpravu, tedy při učení plaveckých stylů. Nejprve se prý začíná s foukáním do vody, postupně děti začínají ponořovat část obličeje, až ponoří celý obličej, nebo hlavu. V této lekci již děti zvládly ponořit celý obličej, některé děti bez problému ponořily celou hlavu. Dýchaly do vody u okraje bazénu, kterého se držely a výdechem vytvářely bubliny. Bylo vidět, že se jim to líbilo a hlavně, že je to bavilo. Další hrou na dýchání do vody byla hra na parníčky. Trenérka dětem ve vodě názorně ukázala, co mají dělat a děti po ní bez váhání opakovaly a „houkaly“ do vody. Při nácviku splývání dětem byly nasazeny plavecké pásy. Splývání probíhalo opět formou hry. Nejprve se děti položily na záda a znázorňovaly hvězdičky. Měly za úkol roztáhnout ruce a nohy a chvíli vydržet v této poloze. Pak se obrátily na břicho a dělaly to samé, dokud vydržely s dechem. Při této činnosti se jedno dítě nalokalo vody, takže si na chvíli sedlo na schůdek, než se z toho vzpamatovalo. Netrvalo to však dlouho a dítě se opět připojilo k výuce. Další činnosti byly kopy kraulových nohou. Každé dítě si vzalo na okraji bazénu připravenou desku a trenérka s instruktorkou si vzaly do ruky obruč. Děti měly za úkol proplavat s deskou obručí. Desku držely s nataženými rukama před hlavou a střídavě kopaly nohama. Bylo vidět, že tuto činnost nedělaly poprvé, protože většině dětí se krásně dařilo nohy střídat. Jediný problém byl ten, že téměř všechny děti s sebou cukaly a jejich tělo nebylo s deskou v jedné ose. Tento technický problém se odstraní pouze neustálým a pravidelným opakováním. A to nejen na plaveckých lekcích, ale také při plavání s rodiči.

Po uplynutí výukové části následovalo vyplavání a sice - děti společně s trenérkou a instruktorkou běhaly v bazénu dokola po směru hodinových ručiček. Tím vytvořily jakýsi vír a pak si lehly na vodní hladinu. Ta je nesla kolem dokola celého

bazénu. Při této činnosti došlo k zahřátí a následně k uvolnění celého těla. Po té měly děti opět chvíli prostor pro volnou hru. Na konci lekce se rozloučily opět rituálem.

Sedmá lekce probíhala podobně, s tím rozdílem, že ve výukové části se trenérka zaměřila na plavecký styl prsa. Aby děti viděly správný pohyb nohou, trenérka jim ho ukázala na prvním schůdku malého bazénu. Vysvětlila jim, že takovým způsobem se pohybuje ve vodě i žabička a že vytáčí špičku nohy do strany. Pohyb rukou popsala jako malování srdíček dlaněmi na hladině, což také děti zkoušely vsedě na druhém schůdku. Prsařský kop pak děti zkoušely u kraje bazénu, později s deskou. Většina dětí s tím ale ze začátku měla velký problém. Mezi těmito činnostmi se objevily opět herní aktivity.

Z uvedených výpovědí a z pozorování je tedy zřejmé, že výuka plavání předškolních dětí probíhá jednoznačně formou hry. S tímto názorem se ztotožňují všichni respondenti. Někteří trenéři také tvrdí, že plavání a celkově vzdělávání dětí v tomto ohledu je velice individuální. Záleží na tom, jak jsou děti motoricky zdatné a jak jsou do činností zapálené.

5.3 Trenérská příprava

V poskytnutých výpovědích respondentů byly uváděny následující zdroje k přípravě:

- a) **Vlastní zkušenost** – podle všech respondentů je tento zdroj tím nejdůležitějším, protože vlastní zkušenost je neocenitelným poučením. Tyto zkušenosti načerpali jako bývalí plavci nebo samotným tréninkem cíleným na děti (často i vlastní).
Trenér **Jaroslav**: *„Nejvíc zkušeností jsem nabral tím, že jsem sám trénoval, nebo že jsem se připravoval na ty závody. A samozřejmě považuju za nejzásadnější tu svojí praxi, nebo tu minulost. Ta byla to nejlepší, co mě mohlo pro trénování teda dát.“*
Trenérka **Jana**: *„Já když jsem měla děti malý, tak jsem je střikala od malinka. Tam ale bylo hodně těžký je něco učit, protože vlastní děti moc neposlouchají. Ty poslouchají spíš někoho jiného, ale vlastní rodiče moc ne. To jsem zažila na vlastní zkušenost. Chtěla jsem učit dceru, nasadila jsem jí rukávky. Ta se začala rochnit a točit dokola, potápět, dělala kachničky. Nakonec jsem to vzdala a přihlásila jí do kurzu. Viděla jsem, že tam narážím a jinak to*

nepůjde. Ale určitě to byla zkušenost. Jak se říká – špatná zkušenost, taky zkušenost.“

- b) Převzetí od kolegů** – zde byli respondenti proškoleni např. při nástupu do konkrétního plaveckého zařízení nebo byli ovlivněni postoji a názory kolegů s dlouholetými zkušenostmi. Ty pro ně mohly být podnětem k zamyšlení ať v pozitivním či negativním smyslu.
- c) Literatura** - oslovení trenéři ke své erudici museli nastudovat v rámci svého vzdělávání odbornou literaturu, knihy a skripta od vedoucích kurzů, ze kterých někteří vycházejí dodnes. Z autorů odborné literatury pak uváděli převážně Čechovskou a Bělkovou. Vzhledem k nedostatku aktuálních literárních a dalších zdrojů k plaveckému výcviku (zastaralé, nebo nevhodné), oslovení trenéři také uváděli vyhledávání článků, nebo videí na internetu.

Pokud jde o přípravu trenérů na jednotlivé výukové lekce, respondentky **Klára** a **Jana** uvedly, že se nejedná o trénink jako takový. Proto zde není důležitá příprava a sestavování tréninku. Naopak **Alena** se na tréninky připravuje, a to tak, „*aby jsme vždycky procvičili náskou část, aby jsme to neměli zmatečný. Každý ten trénink mám na něco zaměřenej, ale vždycky tak, aby to na sebe navazovalo.*“ S tímto názorem se ztotožňuje i respondent **Jaroslav**, který dodává: „*Samozřejmě to je ideální, nějaká ta krátká příprava. Nemůžeme ale mluvit o tréninku, to je spíš takový seznamování se s vodou a taková hra. To co už se naučili v té předešlé lekci, tak je důležité to pěkně zopakovat a osvěžit si to. Pak si naplánujeme, co se chceme naučit, třeba to splývání, nebo kraulový nohy a musíme to různě prokládat těma hrama. Aby to bylo takový proměnlivý, aby je to bavilo. No a ty hry je taky dobrý si připravit.*“

Respondentka **Petra** si za svou praxi trénink připravila asi pětkrát a nikdy se nenaplnily plány v přípravách. „*Tam se objeví problém, který musím hned vymyslet. Například přijdou dvě děti, které to nebudou zvládat. To co sem jakoby naplánovala, takže už musím těm osmi dát něco a ty dva si vzít stranou. Nebo se stane, že věc, kterou sem si připravila, odplaveme za deset minut, jo, to jde. A už musíme jít jakoby dál. A tréninky sestavujeme víceméně podle toho, co si naplánujeme. My vždycky na začátku těch kurzů si řekneme, tyhle děti chceme naučit splývat. Splývat s hlavou pod vodou, chceme, aby doplávalo do půlky bazénu. Takže to je cíl. A k tomu cíli si připomůžeme.*

To znamená potápění, foukání, leh na vodu, s pomůckama, bez pomůcek. Jo, takže tam ty kroky potom už jsou daný.“

Z rozhovorů vyplývá, že písemná příprava trenérů na výukové lekce není nutná. Začínající trenér by se pravděpodobně na jednotlivé hodiny plavání pečlivě připravoval. V tomto případě ale hrají roli zkušenosti a dlouholetá praxe. Na základě těchto zkušeností respondenti vědí, na co je třeba se zaměřit. Důležitým faktorem je také improvizace a vhodná reakce na určitou situaci, nebo problém – zde žádná příprava nepomůže. Proto se jeví za důležité stanovit si cíl, ke kterému bude výuka směřovat. Pokud se cíl naplní, trenérská práce byla odvedena dobře.

Z pozorování není příliš zřejmé, zda se trenéři na jednotlivé lekce připravují. Bylo ale vidět, že si připravují alespoň zhruba jakýsi námět, ze kterého pak v průběhu lekce vycházejí.

5.4 Nejdůležitější kritéria při plaveckém výcviku předškolních dětí

Cílem této podkapitoly je zjistit, co považují trenéři za nejdůležitější při plaveckém výcviku předškolních dětí.

Všichni respondenti se shodli na tom, že nejzásadnějším krokem při plaveckém výcviku je odbourat u dětí strach z vody. **Alena** ještě považuje za důležité, *„aby se voda stala pro ně kamarádkou, aby se naučili v té vodě vůbec chodit, pohybovat, potopit se, aby jim nevadilo, že na ně cákne ta voda, že se jim dostane do očí, a tak.“*

Respondentka **Petra** se domnívá, že nejdůležitější je vyvolat u dětí pocit úspěchu a pocit bezpečí. *„Pocit úspěchu, protože ty děti potom jdou z plavání s pocitem, že to nezvládli. Pak se jim tam víckrát nechce. Ale když byli pochváleni - jednou, dvakrát, třikrát být za malou věc, ne zase bez toho aby si to jakoby zasloužili, ale musí tam být ten pocit toho úspěchu a pocit bezpečí. Že se jim v té vodě nic nestane. Ne všechny děti, ale já bych řekla, že tak dvacet až třicet procent dětí se v té vodě, byť se potápí, stejně bojí. Že se může něco stát, že si chlípnou. Každé to dítě si vdechlo vodu nosem, nebo pusou, takže ten pocit toho bezpečí, že ta trenérka tam je a že to ohlídá, to je asi taky dost důležitý.“*

Důležitým aspektem je samozřejmě pro děti také adaptace s vodním prostředím. Čím rychleji se s vodou sžijí, tím rychleji se může začít s výcvikem v pravém slova smyslu.

5.5 Pokroky v plavání

V této subkapitole je cílem nalézt odpověď na otázku, jak trenéři nahlízejí na pokroky dětí a po jaké době jsou pokroky viditelné.

Otázku nelze přesně zodpovědět, jelikož se všichni respondenti shodli v jednom – a to v individualitě. Je zřejmé, že člověk je jedinečná, výjimečná bytost a hlavně osobnost a od toho se odvíjí i tato problematika. Každé dítě je totiž jiné a potřebuje individuální přístup.

Trenérka **Petra** je toho názoru, že: *„strašně záleží na tom, jak to dítě je na tom fyzicky, co se týče koordinace pohybů, a takové té synchronizace. Protože u toho plavání jakmile hlava nedokáže přemýšlet, co dělají ruce, co dělají nohy a co dělá hlava, tak to nejsou schopni zvládnout“*. Dodává ale, že u vývoje motoriky a koordinace pohybů nezáleží tolik na věku. *„Protože jsou šestileté děti, které budou pořád splývat a jsou tříletáci, nebo čtyřletáci, kteří už uplavou do půlky bazénu v podstatě bez ničeho. Takže u předškolních dětí je to strašně individuální. Taky to může být podle toho, jakej měli základ. To se těžko říká“*.

Jaroslav se domnívá, že se pokroky dětí dají určovat i podle pedagogického přístupu. Pokud je trenér nezradí a má k nim kladný vztah, *„tak jsou ty pokroky viditelný třeba po tý první hodině. Že když jdou na tu druhou hodinu, tak už se ty děti tolik nebojí vody. Takže klidně to může být i po druhé lekci a některý děti, který to mají třeba nastavený jinak, tam to může být ta pátá, šestá lekce. A když už se pak mluví o učení těch stylů a o tom, aby se člověk opravdu správně naučil plavat, tak tam je to určitě rok, než docílí nějaké té techniky. Ale to je už spíš u těch starších.“*

Protože je vodní prostředí pro děti přitažlivé, pokroky jsou vidět velice rychle, tvrdí **Klára**. *„Je to ale strašně individuální, někomu to jde líp, někomu hůř. Ale vidět to jde určitě rychle. Hlavně teda v tom srovnání s první lekcí, kdy ty děti vlastně neví, co se*

bude dítě, co můžou čekat. Je tam to neznámý prostředí a já jsem pro ně vlastně taky cizí. Pak už to jde líp, hodinu od hodiny líp a líp, protože je to baví.“

Respondentka **Jana** se ztotožňuje se všemi výpověďmi a dodává, že aby byly pokroky trvalé, musí se vše neustále opakovat a zdokonalovat. *„To je pak třeba hodně vidět, když nějaké dítě onemocní a vynechá třeba dvě, nebo tři lekce. Ostatní děti jsou už napřed a ono je pak takové zdrženlivé a bojí se. Aspoň teda zezачátku. Pak se většinou otrká, ke konci tý lekce a už to zase jde.“* K tomu se vyjadřuje i **Petra**, která dodává: *„Nejhorší je, když začnou plavat šestiměsíční a pak přijdou ve dvou letech. To byla úplně zbytečná práce v těch šesti měsících. Ale když nastoupí třeba dvouletý mimina k dětem, tak do těch třech let, tak ono je to i víc baví, a když to pokračuje, když teda nepřestanou, tak do těch pěti let se to jakoby utvrdí, nebo do čtyřech se to utvrdí, a pak už je jedno jestli nastoupí až v první třídě, ve druhé třídě, nebo vůbec. Tam už ten základ je. A strašně záleží na rodičích, že jo, jestli s nima o tom víkendů někam půjdou, nebo nepůjdou.“*

Aby tedy byly viditelné pokroky, je důležité s dětmi neustále opakovat i to, co se již naučili. Důležité je si dovednosti osvojit a vštípit. Pokud dítě navštěvuje kurz kojeneckého, či batolecího plavání a pak jej z dění vytrhneme na dva, nebo tři roky, jako by do kurzu nikdy nechodilo. V takovém případě jej trenér musí učit vše od začátku. Jak zmínila respondentka **Petra**, velice důležitá je také podpora a spolupráce rodičů. Pokud rodiče navštěvují plavecký bazén i mimo vypsání hodiny v kurzu, pokroky u dětí budou daleko rychlejší a viditelnější.

Aby bylo možné vyzozorovat plavecké pokroky dětí, musela by být pozorována jedna skupina po dobu všech lekcí v kurzu – tedy od zahájení až po jeho konec. Z pozorování bylo vidět, že většina dětí již umí splývat, a učí se základní prvky plaveckých stylů, což bylo hlavní náplní kurzu.

5.6 Motivace dětí

Aby byl plavecký výcvik efektivnější, je důležité umět děti pro činnost nadchnout a správně motivovat. Cílem bylo zjistit, jakým způsobem si počínají trenéři v oblasti motivace svých malých svěřenců, a zda má motivace v této oblasti nějaký

význam. Dílčím cílem k zodpovězení této otázky pak bylo, jak trenéři oceňují dětské úspěchy a pokroky a jak si naopak počínají při dětských neúspěších.

Velkou roli v oblasti motivace hraje osobnost trenéra a také kolektiv dětí.

Vzhledem k tomu, že děti rádi soutěží a baví je to, jako dobrý příklad motivace uvádí paní **Alena**: „*K sebezlepšování, tak tam ty závody je můžou motivovat, že se někam posunuli v tom měřítku. U těch malejch se teda závody ještě moc nedělaj, ale můžeme si udělat tu lekci zábavnější a obohatit jí různýma štafetama a soutěžema. Dobrý je taky, když má dítě v někom vzor a snaží se přiblížit na jeho úroveň. Někej sportovec třeba, nebo starší sourozenec, rodiče, ale právě i ta trenérka může být pro něho vzorem. Pokud to dítě zaujme natolik, proč ne.*“ Důležité u motivace dětí je být s nimi neustále v kontaktu a komunikovat s nimi, tvrdí **Jaroslav**. „*U těch dětí je to pořád takový, že vyžadujou furt tu pozornost. Člověk na ně musí mluvit, samozřejmě chválit. I když to třeba neudělá tak jak to mělo bejt, ale ta pochvala dělá hodně. Mně se osvědčilo třeba při tom výcviku to, že sem teda, když některý to dítě bylo šikovný, že jsem ho jako vyzdvihl. Takže podívejte se, jak to dělá tady Pepíček, jo a ty ostatní ho viděli a chtěli ho napodobit. Takže to je motivuje taky.*“

Respondentka **Jana** využívala při své práci k motivaci dětí slovní hodnocení, ale také věcné odměny. „*Motivovali jsme je diplomama, nebo obrázkama, samolepkama, prostě malinký takový nějaký dárek, který by je potěšil. Ale bonbonek by se jim samozřejmě taky mohl nějaký dát, aby se jim tam lépe chodilo. No a pak samozřejmě pochvalou.*“

Trenérka **Petra** se domnívá, že zásadním způsobem v oblasti motivace dětí je hra a osobnost instruktora. „*Protože jestliže je tam učitelka, která se nedokáže tomu dítěti kouknout do očí a pochválit, tak to dítě to vycítí. To větší dítě, takový ty osmileté děti, těm už je to fuk. Jo, těm už jako, jdou na plavání, protože je to zdravé, v uvozovkách. Ale pokud ta miminkovská, nebo ta učitelka těch předškolních dětí nemá náskou tu jiskru, nebo já nevím, jak to nazvat. Takovej ten zájem o děti, protože ty děti to vycítí, jo že má ta instruktorka o ně zájem. Nebo když je neumí pojmenovat jménem jo. Když zná dvě, tři, nebo se zaměří na dvě tři děti, které jsou šikovné, a ostatních si nevšímá, tak je to špatně. Takže ta osobnost té učitelky a to je všeobecně i v předškolní výchově, né jenom v plavání. Osobnost té učitelky ta je v podstatě zásadní v tomhle*

věku. Opravdu zásadní. A hra samozřejmě, protože je to pak víc baví, a o tom to je, aby je to bavilo.“

Z výpovědí tedy vyplývá, že motivovat dítě ke sportovní činnosti se dá různými způsoby. Vše samozřejmě záleží na trenérech a cvičitelích. Všichni respondenti se shodli v tom, že je velmi důležité umět děti pochválit, ocenit a třeba i pohladit. K pohlázení mají v současné době nejen trenéři, ale i učitelé jistý odstup. Ve školních zařízeních se to vlastně ani nesmí. Na to reagovala trenérka **Petra**: *„Člověk chce dítě pohladit, protože to udělá dobře, ale musí si to rozmyslet. My ale nejsme školní zařízení, takže jdeme po pohlázení. Ono totiž to dítě, když to nechce, nějaký ten kontakt, tak se odtáhne fyzicky. No a tam víme, že něco není v pořádku, protože většinou tyhle malý ten kontakt chtějí a potřebují.“*

Pozorovaná instruktorka motivovala děti následujícími dvěma způsoby – pochvalou a hrou. *„Tak děti, pokud se vám ty žabičkové kopy krásně povedou, tak vyndáme klouzačku, co vy na to?“* Motivovala trenérka děti v pozorované sedmé lekci kurzu. Děti se s nadšením pustily do prsařských nohou, a přestože se jim to moc nedařilo, ke konci lekce jim klouzačku trenérka opravdu půjčila. Ačkoliv to pro děti bylo odměnou, trenérka tuto činnost zvolila nejen jako motivaci, nýbrž jako další aktivitu pro nácvik splývání. Děti měly za úkol sjet po klouzačce po břicho a doplout co nejdál je voda ponese. Do toho se ale nepustily všechny děti, jen ty odvažnější, protože klouzačka byla relativně vysoká.

Druhou částí této otázky bylo zjištění, jak si trenéři počínají při dětských neúspěších. Všichni respondenti se ztotožňují s názorem, že při výuce plavání dětí se nedá hovořit o neúspěchu v pravém slova smyslu. Pokud dítěti něco nejde, je to většinou záležitost koordinace pohybů a motoriky. *„To je spíš otázka nějakých vloh, genetiky a taky tomu, jak je to dítě talentovaný, pokud to má v sobě. Takže bych nemluvil o neúspěchu. Já se vždycky snažím pro ty jednotlivce volit nějaký ten způsob přijatelný. A jinak ještě se mi jako nestalo, že bych někoho třeba tam, já nevím, tahal třeba za ucho. To se ani nesmí a žádný tresty tady nejsou na místě. Když třeba zlobí, tak samozřejmě trochu na ně houknout, ale rozhodně ne kvůli tomu, že by nějak špatně plaval, nebo že by mu něco nešlo.“* Tvrdí **Jaroslav**.

K tomuto názoru se přiklání i paní **Klára** a dodává, že také: *„Záleží na samotném dítěti, na jeho rozpoložení a tak. Pokud je to dítě smutný, nebo se třeba na něco po plavání těší, tak se nemůže soustředit. Nebo taky zdravotní stav ho může ovlivňovat. Rozhodně se ale nesmí kvůli tomu na děti křičet, to by je akorát odradilo.“*

Paní **Jana** odpověděla v rozhovoru, že si v takových případech nijak nepočíná, protože to ani nemá smysl. *„Já jsem trpělivá, takže se obrním a jdu do toho znova. Zkusíme to pořád dál a dál, a buď se to prolomí s těma dětma a jde to k lepšímu, anebo ne, no. Prostě kdo není trpělivej, tak neuspěje“.*

Jako zajímavá myšlenka se jeví výpověď paní **Petry**: *„Dětský neúspěch je můj neúspěch. A jak si počínám? No, tréninkem. Trénink, opakování, motivace. Vždycky se jde o krok zpátky.“* K tomuto se vyjadřuje i **Jaroslav** a dodává, že: *„Když vidím to, jak se zlepšují, a jsou výsledky, tak to je pro mě taková ta satisfakce toho, že tu práci dělám dobře.“*

5.7 Využití pomůcek

V této podkapitole bylo cílem zjistit, zda trenéři vědí, jaké existují pomůcky a k čemu slouží. Jakých pomůcek využívají nejčastěji a proč?

Využívání pomůcek je při výuce plavání předškolních dětí nezbytnou součástí. Nadlehčovací pomůcky jsou vytvořeny z pěnového měkkého materiálu nejrůznějších tvarů a barev, aby byly pro děti zajímavé a atraktivní. Všichni respondenti našli shodu v používání pomůcek, jako jsou ježci kolem pasu, plavecké desky, rukávky, pontony, vodní nudle apod. Dále se v předškolní výuce využívá herních pomůcek. Pro nácvik potápění jsou to různé puky, kroužky, korálky atd. Pro seznamování s vodou se využívá kropáčeků, kelímků, míčeků a různých plovoucích hraček. Míčky a plovoucí hračky se současně využívají pro nácvik dýchání a foukání do vody.

Trenérka **Petra** uvádí své zkušenosti s plaveckými deskami: *„Desky jsou u plavání strašně potřebné. Protože dítě, které si nelehne na vodu, se nenaučí plavat. A pokud nemá pomůcku, protože ono se bojí. Ono nepřijde, ani pětileté dítě nepřijde s tím, že si lehne na vodu a plave. Ale když získá ten pocit toho, že ta voda ho nese, a ono drží jenom malou desku vepředu a ta voda ho nese, tak zjistí, že je to vlastně fajn. A pak,*

když strčí ještě tu hlavu do vody, tak se klidně té desky může pustit a už ví, že ta voda ho ponese, například. A nebo se dá jenom pásek, a už dokáže plavat jakoby sám, protože ho to drží na hladině.“ V této výpovědi je zřejmá důležitost nadlehčovacích pomůcek. Dokud dítě nezíská pocit jistoty ve vodě, je nezbytné nadlehčovací pomůcky využívat.

Na druhou stranu se objevují i pomůcky, které nejsou příliš vhodné pro výuku plavání. K tomu pan **Jaroslav** uvádí: *„Nejhorší pomůcka pro výcvik plavání, to ještě jsem neřekl, je kruh. Kruh je katastrofa! To nedoporučuju. Když ty děti mají kruh, tak se vlastně nedokážou položit na hladinu té vody. Spíš v tom kruhu tak jako visí, nebo sedí a pohyb rukou je tam taky dost omezenej.“*

Herní pomůcky jsou dostupné v každém plaveckém bazénu. Důležité je ale také umět s nimi pracovat a vhodně je využívat. Respondentka **Petra** v rozhovoru popsala, jak se dá například využít barevnosti předmětů ve vodním prostředí. *„O těch barvách je to hodně na bazéně, protože my je třeba učíme i otevřít oči pod vodou. Tím že mám dva míčky – červenej a modrej. Dítě se musí zanořit, já ukážu červenej, nebo modrej a on mi musí říct, jaká barvička tam byla. A to se ošidit nedá.“*

Při pozorované výukové lekci bylo využito několik pomůcek. Aby se děti cítily ve vodě jistě a bezpečně, trenérka každému z nich nasadila plavecký pás (ježek). Další nadlehčující pomůcky, které trenérka v lekci zvolila, byly plavecké desky. Děti měly za úkol držet desku s nataženýma rukama před sebou a střídavě kopat nohama, při další lekci desku využily u prsových nohou. Další využití pomůcek byly herní, a sice puky a korálky, které se využívaly k lovení. Nechyběly ani vodolepky, různé hračky, obruče, kroupáčky, které měly děti volně k dispozici na okraji bazénu. Na konci sedmé lekce byla využita klouzačka.

5.8 Dětské obavy z vody a způsob jejich odstranění

Před zahájením samotné plavecké výuky je nutné odstranit dětské obavy z vody. Toho docílíme postupným seznamováním s vodou, přičemž veškerá činnost ve vodě s dětmi musí probíhat formou hry. Vhodně zvolenými aktivitami a pomůckami lze tuto obavu odstranit. V tu chvíli dítě přestane obavy z vody vnímat, až se nakonec vytratí úplně. Je to zejména proto, že je do hry zapálené. Později přestane vadit i voda v očích, v nose, nebo že vodu polkne apod.

Jak se s tímto problémem potýkají oslovení respondenti?

Klára se k této problematice vyjádřila velice stručně, ale jasně. *„Zase formou hry, převést pozornost na něco jiného, než na samotnou vodu.“*

Strach z vody nezmizí po jedné lekci. Je to dlouhodobý proces pokusů a omylů, tvrdí **Alena**. *„No a jak se dají odstranit? Když je to u malého dítěte, tak určitě hrou. Určitě tím, že nebudu to dítě nutit, aby šlo do té vody hned. Postupně, na schůdky, vzít hračky, a pomalinku zase znovu. Začít se tam osmělovat, hrát si apod. Je to dlouhodobá práce. Ale určitě ne tím, že ho hodím do vody a nutím ho jít do velkého bazénu. Malej bazén, schůdky, hračky, barvy, hru. Nic jiného.“*

Jana uvedla, jak pracovat s dítětem, které se bojí vody, vadí mu voda v očích a nechce, nebo nedokáže se potopit. *„No tak vzít si ho do malého bazénku, sednout si s ním na okraj, nebo třeba na první schůdek. Stríkat na něj vodu, nejdřív na nohy, na tělo, na ruce, pak teprve na obličej, ale jenom lehce. Když mu voda v obličejí vadí, tak zase stríkat znovu nohy, ruce, pak tělo, stále dokola. Vzít si kroupiček, polejvat hračky. Prostě aby se přestal bát a aby zjistil, že to je sranda. Pak nějaký hračky, aby to třeba zkoušel vylovit, aby tam sáhnul třeba jenom. Nemusí je potápět. Jenom tam sáhnout a pak to zkusí sám a potopí se a začne plavat, nebo pod vodou. Krůček po krůčku, jde to pomalu.“* Trenér musí být trpělivý a vstřícný. Každé dítě je jiné a proto se práce s různými typy dětí bude lišit, byť jen z části. U výcviku se také mohou objevit jiné faktory toho, proč má dítě obavu. *„Tak například já jsem naučila jednoho klučíka plavat. Chodil na plavecký kurz, ale jak tam prostě bylo hodně dětí, tak ho nenaučili plavat. Takže jsem s ním šla do vody, učili jsme se splývat, všechno na suchu, ve vodě a během půl hodiny přeplaval bazén. Tam bylo vidět, že on potřebuje tu individuální péči. A taky si myslím, že se styděl před ostatními. Něco mu chvíli nešlo, a dělal to špatně, než přišel na to, jak to má být správně.“* Svěřila se **Jana**. *„Mám ale taky negativní zkušenost. To byl zrovna kluk, na toho nikdy nezapomenu. To byl silnej kluk takovej. V malém bazénu se ještě třeba se potopil, ale prostě do velkého bazénu ne, nešlo to. Ani třeba když jsem mu podala ruku, aby vlezl do vody za mnou. Ne, hrozná panika a prostě ne, nešlo to. Každý dítě je fakt jiné a pro někoho to prostě není. Hlavně nenutit násilně. Pokud nechce, nechat ho třeba jen cachtat u kraje.“*

Vzhledem k tomu, že pozorovaná skupina byla téměř na konci kurzu, žádné obavy u dětí nebyly viditelné. V tomto případě by pozorování muselo být na začátku kurzu – nejlépe při první lekci. V takovém případě by bylo vidět, jakým způsobem by si u tohoto problému trenérka počínala. V jednu chvíli se ale obava u některých dětí malinko projevila, a sice při využití klouzačky. Děti měly za úkol se sklouznout po břiše, tedy hlavou dolů. Z toho měly některé děti strach, protože klouzačka byla relativně vysoká. Trenérka ovšem do aktivity děti nenutila, pokud se nechtěly klouzat po břiše, mohly popředu. Nebylo přítomno žádné dítě, které by na klouzačku vůbec nechtělo, protože by se bálo.

5.9 Trenérská práce s dětmi v nepřítomnosti rodičů

Petra je toho názoru, že je nejprve nutné zjistit, zda se jedná opravdu o stesk, nebo je to jen „raubířina“. *„Pokud dítě kouká na tu maminku, jak odchází a najednou začne bulet, tak tu maminku vrátíme zpátky. Nestává se nám, že by ty děti chtěli mít ty maminy ve vodě. Takže stačí, když opravdu sedí na, na lavičce a kouká se.“* Postupem času se snaží trenérka naučit děti zvykat si na nepřítomnost rodičů. Nejprve na krátkou chvíli, kdy rodič odejde na toaletu. Později se to stupňuje až do fáze, kdy dítěti nepřítomnost rodičů nevadí.

Trenérka **Klára** dětem spolu s rodiči vysvětlila, že nejsou nikde daleko a po lekci si je zase vyzvednou. *„Zamezili jsme tomu, že tam ta nepřítomnost byla a vysvětlili jsme, že maminka a tatínek čekají vedle, že se koukají, jak je dítě šikovný. Takže dítě předvádí, co zrovna dělá, co umí. Takže dítě pak cvičí a chce se teda pochlubit těm rodičům, že mu to jde.“*

Jana se za svou praxi s tímto problémem nesetkala, protože vedla výcvik dětí z mateřských škol. *„Tam na rodiče nikdo moc zvyklej nebyl, tam nebyla žádná potřeba. Prostě když s nima přišla paní učitelka, tak to bylo v pohodě. Děti věděly, že je po lekci zase odvede do školky. V průběhu té hodiny si ale nikdo z nich na paní učitelku, nebo rodiče ani nevzpomněl, protože do činností byli vždycky zapálený.“*

Rovněž další dva z respondentů, **Jaroslav** a **Alena** se přiklánějí k tomu, aby při výcviku rodiče nebyli přítomni. Neshledávají jako problém nepřítomnost, ale naopak přítomnost. *„Nejhorší varianta, která může být, je když jsou ty rodiče přítomni toho*

*plaveckýho výcviku. Je to teda můj názor a setkal jsem se třeba s tím, že rodič za mnou přišel a ptal se mě, proč sem toho jeho Fandu vytáhl z vody a jestli to dělá špatně a takovýhle. A další věc, že teďka vlastně učím, jmenuje se to Žbluňk a mam tam vlastně šestiletý až sedmiletý děti. Ty rodiče tam jsou a jsou schopný potom do toho zasahovat. To já jsem z toho úplně, jak se říká na prášky, já jsem radši, když ty rodiče jsou někde za sklem, když tam prostě nejsou. Setkal jsem se s tím, že když ty rodiče zasahují, tak ty děti ještě víc vystresují. Třeba nedávno se mi stalo, že plavali bazén. Ted'ka se vrací a máma si jí tam (svou dcerku) jakože zavolala k sobě a dávala jí tam sadu, proč to plavala tak a tak blbě. Prostě mě to teda ruší, vadí mi to a je to špatně. Když to ty rodiče chtějí dělat, tak ať si to dítě vezmou někdy sami a můžu s ním jako trénovat, ale takhle lézt do výuky, to narušuje. Oni ty děti se potom i jinak chovají, když tam ty rodiče nejsou, občas z těch rodičů mají strach, je to na nich vidět. Aby je třeba nezklamali, že jim to ještě tolik nejde. Ty rodiče jsou tam fakt jako rušivej element.“ tvrdí **Jaroslav**.*

„Já jsem se spíš setkala s tím, že dítě to nechtělo dělat, když tam ty rodiče byli. Že většinou jako chtěli být s tím rodičem. Když jsou ty děti bez rodičů, i když to třeba někdy trvá dýl, tak do tý vody jdou.“ dodává **Alena**.

Z pozorování je zřejmé, že dětem nepřítomnost rodičů nevadila. Nejevily žádný zájem o rodiče, protože jsou již na svou trenérku i instruktorku zvyklé. Pokud by byly na první lekci, je opět pravděpodobné, že by tento problém mohl nastat.

5.10 Další problémy spojené s plaveckým výcvikem předškolních dětí

Z výpovědí byly zjištěny následující problémy, které při plaveckém výcviku mohou nastat:

- a) **Úrazy** – v tomto ohledu je důležité zaměřit se na bezpečnost. V úvodu kurzu by měly být děti seznámené s bezpečnostními opatřeními, aby se předcházelo úrazům. Na plovárnách je totiž kluzká podlaha, takže hrozí uklouznutí a k úrazu pak dojde velmi snadno a rychle. (Trenérka **Klára**: „*Děti vlastně rádi běhají, takže k tomu uklouznutí může dojít snadno, kort když v tý skupině jsou třeba ty děti živější*“.)

- b) **Alergie** – pokožka dětí je jemnější a citlivější než pokožka dospělých. Vzhledem k tomu, že je ve vodě obsažen chlor, mohou se u dětí objevit různé alergické reakce ve formě ekzémů, pupínků, vyrážky apod.
- c) **Nevolnost při výcviku** – pokud se stane, že se dítě pozvrací do vody, je nutné výuku pozastavit, než se vyčistí bazén a voda se přefiltruje. (Trenérka **Jana**: „*Loví se to sítkou a jinak to je jasné, děti se vyženou z bazénu, chvíli se to nechá, aby se to přefiltrovalo, a pak se zase pokračuje*“.)
- d) **Kožní onemocnění** – plavecké bazény představují riziko pro výskyt kožních onemocnění, jako jsou bradavice, plísňová onemocnění apod.
- e) **Teplota vody** – teplota vody je stanovena vyhláškou č. 238/2011 Sb. o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch. Jak bylo zmíněno výše, dětská pokožka je mnohem citlivější. Z toho důvodu bývá dětem při delším pobytu ve vodě zima. (Trenérka **Petra**: „*On se nemůže usmívat a dělat to s radostí, protože mu je zima. Takže ten, ten pocit toho studeného vodního prostředí už v něm může evokovat to, že tam nechce. A velmi často je to jediný, jedna z hlavních příčin toho, že to dítě nechce do bazénu a nechce chodit plavat, protože je ta voda studená.*“ **Jana** k tomu ještě dodává: „*V malém je voda teplejší, aby dětem nebyla zima. Vždycky, když už děti drkotaly zimou v malém, tak jsme šli na chvíli do velkého, jenom se namočili a zase se vrátili. Takže jim pak v tom malém bylo příjemně teploučko, zase nějakou dobu to vydržely*“.)

Při pozorování nebyl zaznamenán žádný problém, který by výuku nějakým způsobem ovlivňoval. Snad jen to, že ke konci sedmé lekce dětem byla ve vodě zima. Na to trenérka reagovala velice pružně. Společně se všichni odebrali k velkému bazénu, kde je voda chladnější. Každému do vody hodila jednu plovoucí hračku. Děti měly za úkol hračku vylovit. Ve chvíli, kdy všechny děti vylovily hračku, se přesunuli všichni společně opět do malého bazénu. Protože je voda ve velkém bazénu o něco chladnější, dětem bylo v malém bazénu opět teplo.

5.11 Kdy začít s výukou

Názory na otázku, kdy je dobré začít s plaveckou výukou, jsou trochu rozporuplné. Malé dítě má mnohem lepší předpoklady pro plavání. Voda mu připomíná pobyt v plodové vodě v těle matky. Čechovská (2007) doporučuje s plaváním začít, až

se zahojí pupík od ustřižené pupeční šňůry. V tomto případě se jedná pouze o koupání a pobyt ve vodě. Lewin (1982) se domnívá, že čím dříve se s výukou začne, tím lépe. Plavecký výcvik by se dle jeho slov měl zahájit mezi pátým a šestým rokem, protože děti v tomto věku jsou již motoricky zdatné. Dvořáková (2001) je toho názoru začít plavat mezi pátým až sedmým rokem věku dítěte.

Z rozhovorů vyplývají také neshody v tomto ohledu. **Alena** uvedla: „*Myslím si, že jako ty děti předškolní a i malý děti, menší že by měli do té vody třeba od těch tří let.*“ Jana se domnívá, že „*někdo říká klidně už po narození, někdo ve třech letech, někdo v pěti. Co je správně nevím. Já když jsem měla děti malý, tak jsem je stríkala od malinka. Aby se s tou vodou skamarádily, ono se jim to líbilo. Takže takový to seznamování už jako miminka. No a co se týče už výcviku, tak není problém začínat tak třeba v pěti letech.*“

Trenérka **Klára** se naopak domnívá, že: „*Čím dřív, tím líp. Ale neznamená to, že od narození máchat děti ve vodě, ale spíš když už to dítě je schopný něco udělat. No a trénink jako takovej tak od první třídy, lehce. Spíš technika, všechno o technice a vyloženě tréninky zařadit až později.*“

Petra, která provozuje i kojenecké plavání uvedla: „*Já si myslím, že do styku s vodním prostředím by měly děti přijít. Čím dřív, jo. A neznamená, že když někdo nechodil na kojenecké plavání, nebo na plavání předškolních dětí, že se nenaučí plavat. To je blbost. Ale je to jednodušší. Protože když k nám přijdou děti, které nechodily do plavání jako mimina, tak vlastně oni začínají jakoby od nuly. Takže si zvykaj na vodní prostředí, sou větší samozřejmě, de to líp, ale děti, které už to vodní prostředí znají, znají bazén, ví jaká je voda, co ta voda dělá, tak se jde rovnou na práci. A kdy by se mělo začít s tréninky. Trénink jako v pravém slova smyslu, podle mě tak 7, 8, 9 let.*“ S tímto názorem se ztotožňuje i **Jaroslav**.

Ideální dobu nelze jednoznačně určit. Z jednotlivých výpovědí je zřejmé, že se v tomto ohledu trenéři neshodují. Většina z nich se ale domnívá, že je dobré děti seznamovat s vodním prostředím krátce po narození. Nemusí se totiž později řešit problém, jako je strach z vody. Začíná se rovnou s výukou, samozřejmě formou hry.

Zajímavá je ještě myšlenka pana **Jaroslava**: „*Plavání považuju za, trošku to možná nadsadím, aby všechny děti teda uměli plavat, tak takovou určitou gramotnost. Jakože umí psát, číst, tak by měli umět plavat.*“

6 Diskuze a závěr

Zmapování tématu pedagogického postoje trenérů k výuce plavání předškolních dětí se ukázalo jako relativně složitý úkol. Především se jedná o nedostatek kvalitní literatury a dalších zdrojů, ze kterých by se dalo čerpat. Buď je literatura zastaralá, nebo úplně chybí. Z novějších zdrojů je nejlépe použitelná literatura autorky Ireny Čechovské, která vychází z vlastní praxe a zabývá se mimo jiné vzděláváním trenérů a tématem plavání kojenců a batolat.

Pokud jde o samotný postup a především výběr výzkumného souboru, jeví se jako vhodné jej zhodnotit. Přestože jde o poměrně malý soubor, ze zjištěných výsledků lze usoudit, že se jedná o zajímavé téma, které mimo jiné poukazuje na množství dalších podnětů a otázek pro obsáhlejší studii dané problematiky. Podrobnější zhodnocení by zasloužilo také téma využití metodiky. Určité riziko představuje samotná povaha semistrukturovaných interview. Jedná se o to, že pozornost respondentů může být upoutána určitým směrem. Jiná, ovšem stejně důležitá témata potom mohou zůstat nepovšimnuta. Na druhou stranu byl tento handicap částečně vyvážen tím, že měl každý z respondentů dostatek prostoru a dotkl se tak často i témat, která původně nebyla určena ke zkoumání. V tom také tkví výhoda polostrukturovaného rozhovoru. K této otázce lze dodat, že někteří respondenti byli při rozhovoru příliš struční. Naopak druhým extrémem bylo přílišné zabíhání respondentů do jiných, nesouvisejících témat. Samotná zkušenost vedení těchto rozhovorů v průběhu výzkumu vedla ke zlepšení a zdokonalení každého rozhovoru, takže by se do budoucna vyplatilo využít například pilotního zkušebního rozhovoru. Tím by se daly eliminovat chyby i na straně výzkumníka v počáteční fázi výzkumu.

Podobně by se dala zhodnotit metoda zúčastněného pozorování. Tento způsob se ukázal jako nepříliš vyhovující u některých konkrétních témat, respektive otázek. Například pozorování se nedalo logicky použít při otázce, která se týkala kvalifikace trenérů. U metody pozorování se ovšem jeví důležité i jeho načasování. Konkrétně například u otázky strachu dítěte z vody a jeho řešení by bylo vhodné pozorovat činnost trenéra již v úvodu kurzu. Na druhou stranu bylo pozorování velmi přínosné například u otázky motivace dětí trenérem, či u zodpovězení průběhu plavecké výuky. Jak tedy z výše uvedeného vyplývá, metoda pozorování by měla být volena tak, aby ji

výzkumník zahájil již na počátku kurzu a pokračoval v něm průběžně až do jeho závěru. Pokud by tato studie přispěla k hlubšímu prozkoumání dané problematiky, bylo by zajímavé dotknout se tématu určité rigidity v přístupu samotných trenérů k tréninku dětí.

Klíčovou částí trenérské práce je samozřejmě průběh plaveckého výcviku. Cílem této otázky bylo objasnění názoru trenérů na to, v jaké podobě a jakou formou výuka plavání předškolních dětí probíhá. Bylo nutné zjistit, zda se trenéři shodují v práci, nebo zda je jejich přístup rozdílný. K této otázce přispěla hlavně metoda pozorování. Díky sledování celé výukové lekce bylo zjištěno, že ta se dělí na rozplavání, hlavní výukovou část a vyplavání. Toto rozdělení v podstatě odpovídá i tréninku pokročilejších plavců starší věkové kategorie. Je nutné zdůraznit, že výuková část trvá pouze 20 minut, protože předškolní děti se delší dobu nedokážou plně soustředit. Výpovědi respondentů k této otázce se rovněž shodují v tom, že trénink vychází jednoznačně ze hry. Nejde tedy o plnohodnotný trénink v pravém slova smyslu. Někteří trenéři také tvrdí, že plavání a celkově vzdělávání dětí v tomto ohledu je velice individuální. Záleží na tom, jak jsou děti motoricky zdatné a jak jsou do činností zapálené. Často se totiž stává, že některé dítě potřebuje více času na zvládnutí konkrétního úkonu. Například naučit se dobře kroulové nohy. Trenéři se rovněž shodují v tom, že veškerá činnost při výcviku probíhá ve vodě. Odpadá tedy tzv. suchý trénink mimo bazén, tj. např. rozcvička na rozehrátí svalů apod. se praktikuje přímo ve vodě.

Třetí otázka popisuje trenérskou přípravu. Nikdo z trenérů neuvádí speciální přípravu před každou lekcí. V tomto případě ale u všech respondentů hrají roli zkušenosti a dlouholetá praxe. Důležitým faktorem je také improvizace a vhodná reakce na určitou situaci nebo problém. Zde žádná příprava nepomůže. Proto se jeví za důležité stanovit si cíl, ke kterému bude výuka v konkrétní lekci směřovat. Pokud se cíl naplní, trenérská práce byla odvedena dobře.

Další částí bylo zjistit, jak trenéři nahlízejí na kritéria při plaveckém výcviku předškolních dětí. V této otázce byl postoj trenérů velmi podobný, zejména u problematiky strachu dětí z vody. Důležité je zajistit, aby se děti cítily bezpečně a jistě. Tento pocit zajišťuje především samotná přítomnost trenéra. Seznamování s vodou popisuje velmi barvitě jedna z respondentek, která uvádí konkrétní úkony. Jde například

o to, aby si děti zvykaly na chůzi ve vodě, cáknutí vody do obličeje, potápění se apod. Zvládnutí obav z vody je přímo úměrné dalším pokrokům v samotném výcviku. Až když se dítě nebojí ve vodě pohybovat a cítí se v ní jistě, může se soustředit na plavecký výcvik. Důležité je podotknout, že v tomto směru pomáhá v jistotě dětí využívání nadlehčovacích pomůcek.

Problematiku pokroků v plavání respondenti vnímají tak, že spočívá v individualitě dítěte. Každé dítě je totiž jiné a mnohdy potřebuje individuální přístup. Na druhou stranu je důležité cvičit s dětmi ve skupině z důvodu socializace. Skupina dětí také umožňuje soutěživost a kolektivní hru, což je obvyklá forma přístupu například i v jiných pedagogických zařízeních. Podle respondentů je také důležitý fyzický vývoj dětí, koordinace pohybů a hrubé motoriky. Například dokázat udržet hlavu nad hladinou vody může být z počátku problém. Jak dále vyplývá z odpovědí, výše uvedená problematika však nesouvisí s biologickým věkem. V jedné skupině se můžeme setkat s šikovnějším tříletým dítětem, které zvládá jednoduchý plavecký styl. Naopak v této skupině může být dítě šestileté, které je stále ve fázi splývání. Pokud rodiče navštěvují plavecký bazén i mimo vypsání hodiny v kurzu, pokroky u dětí budou daleko rychlejší a viditelnější.

Cílem otázky motivace dětí bylo zjistit, jakým způsobem si počínají trenéři v této oblasti. Dílčím cílem k zodpovězení této otázky pak bylo, jak trenéři oceňují dětské úspěchy a pokroky a jak si naopak počínají při dětských neúspěších. Z výpovědí bylo zjištěno, že respondenti využívají jako motivaci slovní hodnocení, odměny (ve formě samolepek, obrázků, bonbonů, diplomů atp.), hru, kolektivní činnost (závody, soutěže), nebo také vyzdvihování šikovného jedince, který se pak může stát vzorem pro ostatní děti. Někteří respondenti také uvedli, že je dobré využívat současně s pochvalou fyzický kontakt (např. pohlazení). Vzhledem k problematice takového přístupu je otázkou, zda takovou formu pochvaly používat. Respondentka Petra je toho názoru, že pokud nejsou školní zařízení, jde o jinou situaci. Fyzický kontakt je pro většinu dětí přirozený a obětí nebo pohlazení pro ni není překážkou. Nesmí se také opomenout oční kontakt, zejména při slovním hodnocení. To však platí nejen v případě pochvaly, ale v tréninku obecně. Z pozorování také vyplývá, že trenéři motivují děti hrou, nebo herními pomůckami. Například když se jim něco povede, trenérka jim nabídne klouzání na skluzavce. V případě neúspěchu dětí trenéři rozhodně nevolí kárání ani tresty.

Naopak vše je založeno na pozitivním přístupu. Zajímavá je myšlenka, že dětský neúspěch je neúspěchem trenéra. V takovém případě se jde vždy o krok zpět. Zde platí přísloví, že „*opakování je matka moudrosti*“.

Problematika využití pomůcek má rovněž velký význam, protože pomůcky jsou nezbytnou součástí plaveckého výcviku. Dají se využít nejen pro plavání, herní činnosti, ale i jako forma motivace, nebo pro zajištění pocitu jistoty. Výpovědi respondentů nebyly v zásadním rozporu, naopak se shodují v tom, že se dají uplatnit jako dobrá forma zdokonalování např. potápění, ale i použití nadlehčovacích pomůcek k upevnění techniky. Na druhou stranu jeden z respondentů upozorňuje na nevhodnost plaveckého kruhu, který znemožňuje přirozenou polohu dítěte a omezuje pohyb končetin.

Pokud jde o otázku strachu dětí z vody, tato problematika byla zmíněna ve čtvrté otázce, kde se respondenti shodují, že pokud dítě nezvládne strach z vody odbourat, nemůže se posunout dál. Vhodná je proto trpělivost, individuální přístup a různé způsoby, jak každé dítě motivovat, aby se vody přestalo bát. Odbourávání strachu respondenti popsali jako náročný a dlouhodobý proces. Jak již bylo uvedeno, důležitá je důvěra dětí v trenéra a souvisí i s jejich vzájemným vztahem.

Trenérská práce s dětmi v nepřítomnosti rodičů je nutná. Trenér systematicky pracuje na tom, aby si dítě zvyklo na to, že je nikdo z rodičů na trénink nedoprovází. To je opět podle respondentů velmi individuální. Některé děti potřebují více času a souvisí to s budováním vzájemného vztahu dětí a trenéra. S narůstající důvěrou klesá touha po rodičích. Podle zkušeností trenérů je žádoucí, aby se v určité fázi plaveckého kurzu děti bez nich obešly. K této problematice lze také dodat, že některé kurzy probíhají jako zájmový kroužek mateřské školy, kam děti doprovází učitelka.

Dále se respondenti vyjadřovali k problémům, které přímo nesouvisí s plaveckým výcvikem dětí. Jednalo se například o nevolnost, úrazy, alergie, kožní onemocnění apod. Největší problém, na kterém se shodují, vidí v teplotě vody. Ta se liší v případě tréninku ve velkém, nebo malém bazénu. Proto je tomuto faktoru nutné trénink přizpůsobit. Tento fakt vyplývá i z pozorování plaveckého tréninku, kdy trenérka zvolila chladnější vodu velkého bazénu k vylovení pomůcky. Zde se děti ochladily, v malém bazénu jim pak opět bylo teplo. Jinak se trenéři k dalším problémům nevyjádřili.

Poslední otázka je zřejmě jediná, kde se respondenti příliš neshodují. Týká se začátku plavecké výuky, respektive věku, v jakém by dítě mělo zahájit plavecký kurz. Shoda byla v tom, že by děti měly přijít do styku s vodním prostředím co nejdříve. Naopak pokud jde o zahájení samotného tréninku, jejich výpovědi byly rozdílné.

Závěrem lze říci toto: bakalářská práce si kladla za cíl zmapovat postoj trenérů k tréninku dětí předškolního věku. Dílčím cílem bylo popsat trenérskou metodiku jednotlivých respondentů (trenérů) a její dopad na rozvoj dětí. Na základě zjištěných dat lze říci, že jak hlavní, tak i dílčí cíl byl naplněn. Oslovení trenéři chápou výuku plavání jako velmi přínosnou pohybovou aktivitu, která rozvíjí motoriku a pozitivně ovlivňuje nejen zdravotní stav zkoumané cílové skupiny. Jedna z respondentek tak konkrétně poukazuje na plavecký kurz jako důležitý socializační prvek ve vývoji předškolního dítěte. Práce trenérů s předškolními dětmi je důležitým předstupněm plaveckého výcviku. K tomu je nutné podotknout, že téměř každý z oslovených respondentů vedl nebo vede i kurzy starších dětí. Ty mají velkou výhodu, pokud prošly předškolní přípravou.

Pokud jde o zvolený přístup ze strany trenérů, jde o to, že se i trenér může stát do určité míry jedním z nich. Vylučuje se tak používání autoritářského přístupu, ale naopak je využíváno partnerství na základě vytvořené důvěry. Zajímavé je téma fyzického kontaktu s dětmi, kdy někteří z respondentů vyjádřili obavu z používání pohlazení nebo obětí dítěte, které je v rozporu se současnými normami ve školství. Motivací trenérů je především práce se svými malými svěřenci. Jde vlastně o zábavu a příjemně strávený společný čas. Jeden konkrétní příklad, kdy respondent uvádí, že je pro něho důležité předat další generaci to, na co on sám již fyzicky nestačí. Z uvedených negativ v postoji k dětem se jedná o podobné problémy, jako u jiných forem kolektivní činnosti dětí. Konkrétně respondenti uvádí žalování, křik, nepozornost apod. Zajímavé je téma přítomnosti rodičů na tréninku. Jak vyplývá z odpovědí, autorita trenéra bývá jejich přítomností narušena. Z toho důvodu je snaha hned od počátku děti od rodičů postupně izolovat. Jedna z respondentek však uvádí, že pokud je dítě fixováno na matku, tak zvláště v počátku kurzu rodičům nebrání v přítomnosti. Pokud jde o metodiku v trenérské práci, respondenti vesměs používají podobné techniky a principy. Konkrétně např. „suchý trénink“, nebo-li rozcvičku na suchu nikdo nepoužívá, kromě jednoho případu, uváděném jako přínosem této metody v ukázce plaveckého stylu.

Jedna z respondentek uvedla také jako úskalí trénování vlastních dětí, kdy míchání rolí matky vs. trenéra bývá z mnoha důvodů problematické.

Jak již bylo výše uvedeno, metodu pozorování je potřeba aplikovat již v samotném úvodu kurzu a navštěvovat jej po celou dobu trvání. V takovém případě by se z pozorování dalo zodpovědět i několik dalších otázek. Jde například o problematiku strachu dětí z vody, která je nejzásadnějším problémem a řeší se právě v počátečních lekcích kurzu.

Pokud by tato studie přispěla k hlubšímu prozkoumání dané problematiky, bylo by zajímavé dotknout se tématu určité rigidity v přístupu samotných trenérů k tréninku dětí. Tento problém je spojený s výše zmíněným problémem nedostatku vhodných zdrojů, ať již v oblasti literatury, článků apod., ze kterých vyplývá vzdělávání a samotná příprava trenérů. U nás vydávaná publikace zaměřené na problematiku plaveckého tréninku zkoumané skupiny, je záležitostí pouhých několika autorů. Proto v průběhu zpracování této studie bylo obtížné některé vhodné zdroje najít. Odborné zdroje, které využívá tato bakalářská práce, mohou být proto v jistém ohledu již překonané.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALLEN, K. E., MAROTZ, L. E. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0550-4.

BRAUN, V., CLARKE, V. *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 2006. 3 (2), 77–101.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat : plavecká výuka předškolních dětí : hry a říkadla do vody*. Praha: Grada, 2002. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let. 2., upr. vyd.* Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portal. 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.

FORMÁNEK, J., HORČIC, J. *Triatlon: historie, trénink, výsledky*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-567-X.

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

HARTNOLL, R. *Výběr vzorků metodou sněhové koule: Snowball sampling*. Praha: NMS, Úřad vlády ČR. 2003.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portal. 2016.

HOCH, M., ČERNUŠÁK, V. a kol. *Plavání*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968.

HOFER, Z., a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0169-9.

KOLÁŘ, Z. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOVÁŘOVÁ, L. *Příprava dětí v triatlonu: metodický materiál České triatlonové asociace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-08-0.

LAZAROVÁ, B., JŮVA, V. 2006. K některým otázkám vzdělávání trenérů. In sport a kvalita života. Brno: Masarykova univerzita, fakulta sportovních studií. [CD-ROM]

LEWIN, G. *Slabikář malého plavce*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1982.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém přístupu*. Praha. Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4

PÉDROLETTI, M. Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 987-80-7367-205-8.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

ROZTOČIL, T., STLOUKALOVÁ, B. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.

RÝDL, M. Místo hry v lidském životě. Česká kinantropologie, 1. vyd, 2002.

SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-8-262-0644-6

VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia, 1984.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

Druhé nejvyšší trenérské vzdělání, licence B, eventuelně 2. trenérská třída. ©2018 [online]. [cit. 2018-01-28]. Dostupné z: <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-298.html>

Nadlehčovací kroužky. ©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/vyuka-plavani/nadlehcovaci-krouzky>

Nafukovací hračky. ©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/hry-ve-vode/nafukovaci-hracky>

Plavecké desky a plováky. ©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/vyuka-plavani/desky-a-plovaky>

Plovoucí hračky. ©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/hry-ve-vode/plovouci-hracky>

Pullbuoye – osmičky. [©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/treninkove-pomucky/pullbuoye-osmicky/pull-buoy-junior-piskot-osmicka>

Vodní nudle. ©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/hry-ve-vode/vodni-nudle>

Vodolepky. ©2009-2017 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z: <https://www.plavecke-pomucky.cz/plavecke-pomucky/hry-ve-vode/vodolepky>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.
©2010-2018 [online]. [cit. 2018-02-04]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563#cast1-hlava1>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS S VYUŽITÍM VÝZKUMNÉHO ROZHOVORU

Pedagogický postoj k výuce plavání předškolních dětí: reflexe trenérů

zaznamenaného pro účely výzkumného projektu bakalářské práce

Výzkum probíhá pro účely zpracování bakalářské práce vedené Mgr. Josefem Notou, Ph.D. na pedagogické fakultě Jihočeské Univerzity. Bakalářská práce je vypracována v oboru Učitelství pro mateřské školy, autorem je Tereza Debnarová.

Já

souhlasím se zaznamenáním rozhovoru na nahrávací zařízení. Dále souhlasím s využitím pořízeného materiálu do bakalářské práce, souhlasím s jeho archivací a také uděluji souhlas s jeho využitím v budoucích oborových odborných publikacích a aktivitách.

V:

Dne:

Podpis:

Příloha č. 2 – Rozhovor s respondentkou Petrou

Co vás přivedlo k trenérství plavání dětí a jak dlouho tuto práci vykonáváte? **(Otázka č. 1)**

R. Petra: *K trenérství mě přivedl můj učitel plavání na vysoké škole. Já jsem závodně lyžovala, takže to nemá nic společného, ale měli jsme perfektního učitele plavání právě na vysoké škole a ten mě k tomu jakoby přivedl. Začala jsem se záchranou službou a takový ty věci kolem školy, no a tady potom jsem se začala věnovat tomu plavání. A je to 20 let.*

Co jste musela absolvovat, abyste mohla práci s dětmi vykonávat, případně kde jste nasbírala další trenérské zkušenosti? **(Otázka č. 2)**

R. Petra: *Tak tam mi stačil pajdák a jelikož jsem chtěla rozběhnout plavání miminek, kojenců, tak jsem si dělala vlastně, jsem absolvovala kurz u pana Matušky v Náchodě pro plavání dětí, kojenců, batolat, dětí předškolního věku a školního věku, takže tam jsem byla vlastně na tom kurzu. To byl nějaký dvouměsíční kurz, který on pořádal vlastně, akreditovaný. No a jinak mi stačí k tomu pajdák a nic víc. A další zkušenosti, no já sem se vlastně zaměstnala tady v plavecké škole, jsem vedla plaveckou školu 7 let tady, než jsem teda odešla, protože jsem učitelka a ono se to moc jakoby neslučovalo s tím co jsem vystudovala a co sem dělala, chtěla sem do školství.*

Takže učíte ještě ve školce?

R. Petra: *Učím ve škole. A tohleto mám jako navíc, jakoby hobby. Nebo teda já nevím, z hobby se stal teda asi, je to sice vedlejší pracovní poměr, ale je takový pro mě nejzásadnější.*

Jak probíhá plavecký výcvik předškolních dětí? Jestli mi můžete říct, třeba když ty děti přijdou úplně poprvé na tu lekci, pak rozdíl kdy jsou někdy třeba ve středu a ke konci. Jak se zlepšují, jak to zhruba probíhá. **(Otázka č. 3)**

R. Petra: *No ono velký rozdíl je v tom, jestli jsou to děti, které u nás plavali jako mimina, tudíž pokračují. Protože jako tříletáci dejme tomu splývají a potápí se. Jo, takže tam se jede plavecká technika už ve třech letech. Ale pak k nám přijdou třeba pětileté, šestileté děti, které přijdou na plavání poprvé. Ani ve školce, ani s rodičema, nebo s rodičema takové to plácání. Takže to je strašný rozdíl a strašná široká škála toho, co umí a neumí. Pak záleží samozřejmě na osobnosti dítěte. Jestli je bázlivější, jestli de do všeho po hlavě, to taky není úplně nejlepší. Nebo je spíš přemýšlivé a ví, co*

by se mohlo stát, takže tam je to strašně široká škála. Vesměs si je rozdělujeme na nepotápí - potápí. Protože od toho potápění se to všechno jakoby odvíjí. Jo, takže děti, které nepotápí, dejme tomu máme tam tříletáky a i šestileté v jedné skupině, ale nepotápí se. Tak pak třeba ty šestiletý, jelikož jsou větší, napředuji víc, tak je pak přerazujeme k těm lepším. Zase od těch lepších, kdyby někdo jakoby stagnoval, nebo se bál, může se stát, že i v průběhu kurzu někdo jakoby přestane něco dělat. Jo, není to jako úplně jakože se to neděje. Ale někdo se potápí a nějak si chlístne vody nebo něco, takže se zase vracíme zpátky, jo, to už je potom po domluvě s rodičema a potom jak to jakoby cítíme v té skupince. No, a vy chcete vědět, jak ta lehce probíhá?

Hm, zhruba.

R. Petra: *Pozdrav, Dobrý den, dobrý den. My máme takový pozdrav. Pak jsou hry na rozběhání...*

Takovej rituálek?

R. Petra: *Jo, určitě, určitě. To vlastně my máme u těch dětí už od miminek, protože oni si na to zvyknou od šesti měsíců, kdy ještě ty ručičky teda nezvedají, ale v tom roce už si sednou na schůdek. Máme takový schůdky do bazénu, tam si sednou na schůdek a už mají ruce nahoře. Jo a my děláme Dobrý den, dobrý den, to je dneska krásný den, dobrý den, dobrý den, překrásně si zaplavem. Jo a oni tam máchaj těma rukama už jako malinkatý. Takže už když přijdou ve třech letech potom, už tam teda ty rodiče nemají, a sednou si na schůdky, tak už čekaj, že bude dobrý den, dobrý den, jo. Ono je to fajn, protože to dítě ví, že teď začala lekce, a teď bude končit, jo. Takže vždycky pozdravem. Nikdy nesmí děti jakoby vlézt do vody bez toho, aby třeba tam byli dospělí, instruktor, nebo to. Ví, že si můžou sednout na ten první schůdek a že se zdraví. Pak je rozplavání samozřejmě formou hry, jediné forma hry. Protože ať je to i sedmileté, osmileté dítě, tak prostě ta forma hry je pro ně naprosto jedinečná, báječná. Tam se dá u těch her, u toho rozplavání, nebo rozcvičování...*

A to rozcvičování teda děláte ve vodě přímo, nebo i na suchu?

R. Petra: *Určitě, ne neděláme, u těchto malých ne. Je to zbytečné. Ona tam ještě není koordinace pohybu To bysme museli děťátku chytout ruku, a tady si protáhni tadyto, to ještě ne. Ona ta práce, nebo jak to tam pojmenováváte jako trénink, on to ještě není jakoby trénink, jo, je to hra. Je to všechno, je to hra. A oni to musí brát jako hru, protože jakmile to budou brát jako trénink, tak je to přestane bavit. Děti jediné hrou. I u toho rozcvičení vlastně, my se rozcvičujeme tím, že se, že chceme, aby se začali jakoby potápět, takže jim dáváme různé hry na to, aby se začaly potápět. Nebo u těch co se nepotápí foukat do vody, přibližovat ten obličej k té vodě, nebo se omývat. Oni to mají*

strašně rádi. Omejují medvídku, pak omejou sebe, jo takže takovou jakoby nenásilnou hrou pro nás je jakoby přimějeme k tomu, aby se s tou vodou šzili. Protože je spoustu dětí co se nepotápí, nebo se bojí vůbec vodního prostředí, sedí na schůdkách, jsou takhle schoulený a nevlezou nikam jinam. Takže tam se musí opravdu začít u těch schůdků a omývání ručičky a omývání krku a polejeme kropáčkem nevím co... Pak je vlastně ta hlavní část té hodiny a to je to, co je cílem té skupinky. V té skupince my chceme, aby ty děti začali splývat. Takže se berou desky, jde se ke schůdkům, poloha těla správná, hlava, kormidlo a tak dále. Takže a zase je to formou hry, jo. Nemůžeme říct: „Tak a teď si lehněte na břicho a strčte hlavu do vody.“ Jo, protože jako nene.

To by je nebavilo.

R. Petra: *No, přesně.*

A můžete mi dát nějaký příklad těch her? Na to splývání.

R. Petra: *Na to splývání jsou nejlepší parníčky, jo. Takže parník aby mohl pořádně zahučet, tak musí dát pusku do vody a musí dělat hũũũ, jo. Protože když je hlava nad vodou, tak to hũũũ tak nezní dobře a oni strašně chtějí vědět, jak to hũũũ v tej vodě zní. A když už jí tam strčí, tak ty parníčky hũũũ udělají. A nebo, nejlepší jsou na splývání přímo na schůdkách - my máme schody vlastně jeden je nad hladinou, jeden je takhle pod hladinou, jo a čím dál tím víc na dylku hloubš a chodí po čtyřech a zase parníčka hũũũ a hučí. Vlastně musí se naučit ty děti vydechnout do vody, protože když to neumí, tak spoustu dětí, já bych řekla, až tak 60% dětí si tu vodu vtáhnou. Jo, jakmile se nenaučí fouknout do vody, tak tu vodu vtáhnou. A pak už je to strašně jednoduché a oni chtějí vidět, co je pod vodou, takže my na ty schůdky máme takový placký, který tam dáme, na ty schůdky a vždycky se podívají pod vodu, na tu hračku a zase jedou dál. Pak se zase podívají, nebo když je úplně u břehu, tak jí můžou i jakoby vytáhnout rukou. Ne u břehu, teda na schůdku. No a těch her je nescetně. Víceméně, člověk když vidí tu skupinku a ví, že jim to jde, tak to udělá jednou, dvakrát a jde se dál. Jde se deska, a tak dále, jo. Ale u těch co se bojí, tak tam opravdu takové to i přemlouvání, takový to tak to zkus, vždyť se nic neděje... A můžu říct, že nejlepší je, když tam nejsou rodiče. Jo, ty rodiče to myslí dobře, ale ty děti se cítí jakoby hlídané tím neúspěchem, jo. Ten rodič, ty děti to je vidět jak blikají po těch rodičích a udělal sem to dobře, neudělal, jakoby se trápí. Kdežto, když ten rodič tam není, tak je to živelný, jo. Teď se prostě, a teď můžu a totle a tamto můžu.. Jo, takže takový pro nás lepší...*

Ještě mě zajímá, vy jste mluvila vlastně o tom koukání ve vodě, některým dětem to vadí, žejo. Voda v očích a tak. Jak se s tímhletem dá pracovat?

R. Petra: *Úplně jednoduše, oni se s tím vyrovnají rychle. Já neznám děti, který by jako vysloveně si šli otírat oči. Můžu říct, že většinou mají problém světlooké děti, modrooké, jo. Ty ten pocit toho chloru mají silnější. I je vidět potom když jsme třeba dýl v tej vodě, nebo jsou to ty poslední skupinky, kdy už se přichlorovává víc, tak je vidět, že ty modrooké děti už mají červené oči. Kdežto, ty hnědooké děti jsou naprosto v pohodě. Ale není s tím problém dokonce i ve velkém bazéně co máme děti aj i předškoláky, tak jsme bez brejliček. Protože vlastně děti kdyby se naučily na brejličky, pak někde se jim stane nějaká nehoda, ty brejličky nemají, tak ten pocit toho, že ty brejle nemají je pro ně v uvozovkách tragický. Problém je třeba s dětičkama, který nosí brýle dioptrický. Protože oni sou zvyklý na ochranu očí, tak tam je to těžší, tam je těžší práce. Protože oni jsou zvyklý, že opravdu před těma očima pořád něco mají. Takže tam je to těžší, ale jinak, nevzpomínám si, že by bylo nějaké vysloveně dítě, které by si na to během třech lekcí dejme tomu, to sem jen takhle plácla, ale během třech lekcí nezvyklo na tu vodu. Jo, každý se doma myje vodou a do těch očí mu to přijde. Horší je třeba potom neotírat. Protože máme maminy, které vyskočí s ručníkem a začnou je otírat. Jo, takže vysvětlit, že ta voda na ten obličej patří a že do těch očí samozřejmě taky.*

Super. No a potom, kdy se u těch malých dětí začíná nácvik nějakých těch plaveckých stylů. Nohy, ruce, kdy přibližně se to tak zapojuje?

R. Petra: *Tak podle knížek, co mám načtený, by se mělo začít v období ukončení koordinace pohybů. To znamená holky 6, kluci 8 let. Žejo, tak nák to je. Ale je to strašně individuální. Protože my máme tříletáky, který krásně kopou a přeplavou celý bazén s deskou a máme sedmi, osmileté děti, které prostě tu koordinaci ještě nemají ukončenou a jsou na tom blbě. Takže strašně individuální. Dá se říct, že ta skupinka vždycky funguje jakoby celek. Jo, to znamená, že tam mám 8 dětí a jedeme kraulový nohy, jo. A teď čtyři děti tak bravurně, ale dvě děti je třeba jakoby malinko chytit, ale to jsou třeba prsaři. Takže je vidět, že ty děti ty špičky vytáčí ven. Jo, dělají radši tu žabičku. A dvě děti, když to vezmu takhle v průměru, dvě děti vysloveně špatně. Padají jim nohy, neumí si lehnout. Ale to je zase spojený s tím, že si neumí lehnout na hladinu, neumí se natáhnout. Mají možná ještě trochu strach z tý vody, takže přizvedávají bradičku, tím jim padají nohy. Jo, takže vždycky v tý skupince tak půlka té skupinky je fajn, jede, a ta druhá polovina je takový mišmaš všeho možného. A plavecké pohyby jako takové, třeba nohy se začínají dřív. Nejdřív výdech teda. Výdech, hlava do vody, nohy se začínají dřív, a ruce až jakoby poslední. Jako děti dělají srdíčka. Ale je to takové spíš udržování se nad hladinou, než že by to byl nějaký plavecký pohyb. No a říkám, jsou já nevím čtyř, pětileté děti, které uplavou tu žabičku s kraulovýma nohama, jo s hlavou pod vodou. Ještě neumí výdechy. Ty výdechy jsou specifický. A ty se učí opravdu až v těch šesti letech. Tam to je opravdu ta souhra ruce a výdech je velice jakoby obtížná pro ně. Ruce, nohy a ještě výdechy. Buď to mají pudový a tu žabičku jedou pudově, prostě nák vyfukují, nebo se to potom jakoby doučí, až když jsou v tom velkém bazénu.*

Málokdy v malém bazéně u těch předškolních dětí učíme souhru ruce, nohy, pusa. To už je vyšší plavání. To je pro ně těžké.

A v kolika letech je tak ideální jít s těmi dětmi do velkého bazénu?

R. Petra: *Když se nebojí. Jakmile se nebojí, tak klidně. Pásek, rukávky, jo, protože tam už není ten pocit toho dna a takže ty děti nemůžou chodit a musí plavat. A ono je to i víc baví. Ty děti, které se nebojí, tak je to víc baví. Kdo se bojí, tak ani v deseti letech tam nebude šťastnej. Takže podle mého je to podle strachu. Protože máme tříleťáky ve velkém bazéně, máme asi dva, nebo tři, ale jsou od miminka, to byly od miminka prostě děti. Zima, teplo, absolutně jedno prostě, plavali, kde mohli. A jsou s náma. Sice se plácá, protože ta koordinace je špatná, takže doplavou jen deset metrů, vylezou a zase. Jo, mají tam míčky a nevím co, ještě to není k plavání jako takovému. Ale jakmile mají o to zájem, oni chtějí skákat, oni chtějí všechno v tom velkém, proč ne. Ono se může stát třeba, že po třetí lekci řeknou, mě už to tady nebaví. Přece jenom sou to malinký děti, chceme si víc hrát. V tom velkém bazéně už není takových her, tam už jsou větší děti a tam už je to víc takový frmol plavecký. Takže třeba se vrátí zpátky do malého bazénu, jo. Ale to my neřešíme. Chceš tam, tak půjdeš tam. To je ještě takový, máš na výběr, tak si vyber. Chceš být v malém bazéně, tak tam zůstaň, Jestli chceš do velkého, tak pojď, bude to sranda. Jo, takže oni mají tu možnost a ví to ty děti, že přebíhají různě z velkého do malého.*

Dobře. Podle jakých kritérií sestavujete trénink, pokud ho sestavujete, nebo jak se připravujete na hodiny plavání s dětmi? **(Otázka č. 4)**

R. Petra: *No sestavuje se trénink, ale je to, můžu říct, že za těch 20 let, co to dělám, jsem si trénink připravovala asi pětkrát a nikdy to nedopadlo tak, jak jsem si to naplánovala. Protože tam se objeví problém, který musím hned vymyslet, jakože já nevím. Tam přijdou dvě děti, které to nebudou zvládat. To co jsem jakoby naplánovala, takže už musím těm osmi dát něco a ty dva si vzít stranou. Nebo se stane, že věc, kterou jsem si připravila, odplaveme za deset minut, jo, to jde, a už musíme jít jakoby dál. A tréninky sestavujeme víceméně podle toho, co si naplánujeme. My vždycky na začátku těch kurzů si řekneme, tyhle děti chceme naučit splývat, jo, dejme tomu. Splývat s hlavou pod vodou, chceme, aby doplavalo do půlky bazénu. Takže to je cíl. A k tomu cíli si připomůžeme. To znamená potápění, foukání, leh na vodu, s pomůckama, bez pomůcek. Jo, takže tam ty kroky potom už jsou daný a vlastně kdyby byly dvě stejný skupinky, se stejnýma plánama, tak tadleta skupinka šestou lekci splývá a tadyta skupinka ještě desátou lekci nesplývá, jo. Ale právě máme takovou domluvu, že když je někdo šikovnější, nebo slabší, tak se prostě ty děti střídaj, aby to mohlo být trošku víc frontální. Protože u toho plavání je to přece jenom třičtvrtě hodiny práce. Někde individuální péče, no je to takový, jo takže jsi šikovný, pojď sem, ty jsi slabší, půjdeš*

tam. Jo, aby se co nejvíc frontálně mohlo plavat. Protože u toho plavání víc než kde u čeho je strašně potřeba opakování. Tam, zpátky, tam, zpátky. Tady s jednou hračkou, zpátky s druhou hračkou, tam červenej míček, zpátky žlutej míček. Jo, takže je to strašně to plavání, to dítě, i to malý dítě musí vyplavat. Vyplavat a být v té vodě, jo. Náké postávání, když je tam osm dětí, teď aby šest dětí stálo a já se věnovala dvěma, to je nemožné. Tam ty děti musí být v jednom kuse v nějakém pohybu. To musí utéct ta voda, teda, ta hodina, jako voda. Jo, musí prostě rychle, rychle, aby to bylo, aby to mělo hlavu a patu.

Takže vlastně když jste mluvila o tom opakování, co jste dělali na minulý lekci, to si zopakujete i na tý další a pak se začne znova něco jinýho.

R. Petra: *Tak, tak. Tak, jak se to má dělat podle knížek (smích).*

A kolik zhruba tak dětí bývá v tý skupince?

R. Petra: *No, tříleťáků se snažíme mít osm, a těch pěti, šestiletých dětí už tak do 11, ale 11 je strop. Víc už ne. On ten bazén je malinkej, to má 6,5 na 9 metru, takže tam vlastně máme dvě děti na metr, jakoby když to tak vezmu. Aby měli pro sebe nějaký ten prostor. 11 max, to už je jakoby přes čáru. I těch 11 je hodně na ten bazén.*

Jako trenérka trávíte s dětmi spoustu volného času, je to více hra, nebo spíše tvrdý trénink? **(Otázka č. 5)**

R. Petra: *U předškolních? Hra. Jediněčně. Protože jakmile ty děti ucítí, že jim člověk nevěnuje pozornost, a každému jednomu. Jo, že řeknu tak a teď plavejte ke zdi a zase ke mně, tak je to přestane bavit. A tydlencty děti to dají najevo, protože odejdou. Jo, oni si vezmou nějakou hračku a půjdou si hrát. Takže opravdu, hra, hra a hra. Když vidím třeba takové pětileté, nebo ti předškoláci, už jsou takový jako že strašně prahnou po tom udělat toho co nejvíc, jo tak tam když vidím, že je zájem, tak jedeme, jedeme, jedeme. Ale už když vidím, že už je to jako moc neto, tak vložíme nějakou hru. Ty předškoláci, ono je to i dobrý, protože se naučí trošku víc soustředit, než ty tříleťáci. To sou takový ještě, ještě maminečka v podstatě. Takže a u těch pěti, šestiletých, u těch předškolních dětí už jakoby se snažíme trošku, seřad'te se, nemluvte, držte tu desku. Už trošičku takový jakoby režim. A je strašně znát, když děti přijdou vod maminky z mateřské dovolené do školky. Tam je strašně vidět ten rozdíl. Kde jako začínají mít takový to, tady stojím a čekám a nevykřiknu.*

Takový návyky.

R. Petra: *Ták. A strašně rychle, zajímavý je, že strašně rychle. Jako s miminama se s nima pereme respektive s maminkama. Aby prostě dávali pozor a jakmile vlezou do školky, tak už ten režim nastává a je to daleko lepší práce teda.*

A tam je určitě asi důležitý, když už teda začínaj od kojenců žejo plavat, tak aby tam nebyla pauza. Mezi tím jednotlivým výcvikem. Že když tam ta pauza je, tak už může nastat to, že se začnou učit v podstatě odznova, ne?

R. Petra: *U těchle malých jo no, u těch tříletáků jo. Tam může být pauza v těch pěti, šesti letech a pak v první třídě nastoupit, protože tam už je to upevněný, Ale jak říkáte od těch miminek, nejhorší je, když začnou šestiměsíční a pak přijdou ve dvou letech. To byla úplně zbytečná práce v těch šesti měsících. Ale když nastoupí třeba dvouletý mimina k miminam, tak do těch třech let, tak ono je to i víc baví jakoby a když to pokračuje, když teda nepřestanou, tak do těch pěti let se to jakoby utvrdí nebo do čtyřech se to utvrdí, a pak už je jedno jestli nastoupí v první třídě, ve druhé třídě, nebo vůbec. A strašně záleží na rodičích, žejo, jestli s nima o tom víkendů někam půjdou, nebo nepůjdou. Je to velmi znát potom, jestli ty rodiče. A to poznáte už potom i u toho kojeneckého plavání, že ty rodiče jdou za něčím. Jo, že neplavou, protože plave sousedka, ale že chtějí něco s tím dítětem dělat. Jo, máme jedenáctileté děti, které u nás začínali jako šestiměsíční a jsou pořád tam a pořád plavou a pořád je to baví. Jsou děti, které přešly do plaveckého klubu od nás, už plavou závodně. Dvě reprezentantky, co u nás plavaly jako kojenci a batolata, no tak to má člověk takovou i radost, že tam něco zanechal, nějakou tu stopu (Smích). Takže je to znát. Potom to je všechno v rukách rodičů, my jim dáme ty základy, ale pak jak s tím naloží ty rodiče, to už je jejich věc. To je jejich záležitost. A né každý na to plavání má. Že jsou děti, které i v těch čtyřech letech jako hurá plavání, a jsou děti, které ježiš zase na plavání. Protože je prostě nebaví studená voda, nebaví je voda v obličejí, jo. Vždycky říkáme dobře, těm rodičům. Dobře, tak my s nima budeme plavat, zkusíme udělat, co se dá, ale když ne, tak zkuste balet, nebo zkuste klavír (Smích). Protože opravdu to plavání je tak specifické na to prostředí, hluk, chladno, jo, voda v očích, voda v uších, že asi to není úplně stoprocentní pro všechny děti. Jo, záleží na motivaci. Jo, jestli jsou ty děti motivované a je jim zima, tak třebas, jo, ale vydrží to. Ale pokud nejsou motivované a dělají to, protože to chtějí rodiče, tak se učitelka může rozkrájet a stejně...*

No a jak se třeba dají namotivovat ty děti?

R. Petra: *Hrou. Hrou a osobností podle mě. Protože jestliže je tam učitelka, která se nedokáže tomu dítěti kouknout do očí a pochválit, tak to dítě to vycítí. To větší dítě, takový ty osmileté děti, těm už je to fuk. Jo, těm už jako, jdou na plavání, protože je to zdravé, v uvozovkách. Ale pokud ta miminkovská, nebo ta učitelka těch předškolních dětí nemá nákou tu jiskru, nebo já nevím jak to nazvat. Takovej ten zájem o děti, protože*

ty děti to vycítí, že má ta instruktorka o ně zájem. Eliško, kam tam jdeš, pojd' sem, pojd' za náma, budeme todle dělat. Pepiku pojd' sem, jo. Nebo když je neumí pojmenovat jménem jo, když zná dvě, tři, nebo se zaměří na dvě tři děti které jsou šikovné a na ostatní, ehm, si nevšímá, jo, tak je to špatně. Takže ta osobnost té učitelky a to je všeobecně i v předškolní výchově, né jenom v plavání. Osobnost té učitelky ta je v podstatě zásadní v tomhle věku. Opravdu zásadní.

Takže jaký by podle vás měl být ten ideální trenér?

R. Petra: *Hm, no, těžko říct (smíc). Milý, hodný, musí se dokázat vcítit do toho dítěte, jo. Když to dítě mu říká, že mu je zima, on říká „ale, prosimtě“. Tak to dítě si řekne, no tak on mi asi nevěří, nebo co se děje. Jo, musí ho poslouchat to dítě, musí vycítit, z jeho očí, z jeho činů co dělá, jak na tom je to dítě. Jestli se bojí, nebo ba naopak by jako ty jiskřičky a už by tam nejradaši někde pod tou vodou plaval. Takže ten učitel to musí všechno jakoby vycítit. Takže musí být vnímavý, citlivý, musí se dokázat stáhnout na jejich úroveň, jo. Né že by začal šišlat (smích). Ale musí, musí se stáhnout do té roviny jejich očí a jejich povah a jejich věku a pracovat s nima, samozřejmě jako dospělý, ale na jejich úrovni. Tím si je i nejvíc získá podle mě. Jo, že bude, že se nebude povyšovat, já sem dospělý, poslouvejte mě, já sem dospělý, ale „Tak zahrajem si dětičky, a budem si spolu hrát. Já budu rybka a vy mě budete chytat“ Jo a už si berou kruhy a už chytají. Nechat se pocákat, nechat se trošičku téma dětma jakoby v uvozovkách ponížít. „Tak schválně, jestli mě pocákáte, jestli to umíte“. Tak oni začnou s takovým respektem. „To je málo, děti, to je málo, fů, fů, fů.“ Pak je to obráceně. „No tak děti, ted' jdu cákat já“ (smích). Jo, takže on takovýma maličkýma hrama si to dítě člověk dokáže získat velmi lehce. Pokud není dítě něký stresovaný, nebo s někýma problémama v rodině, tak každé dítě se takovýho něčeho chytne, určitě.*

Dobře. A jaké pomůcky při tréninku používáte a k čemu je to dobré? **(Otázka č. 6)**

R. Petra: *Hm, klasický pásy, desky, rukávky, míčky, puky, všechno co prostě v tej vodě. U těch předškolních používáme hodně i kachničky a kropáčky a kruhy a, když hrajeme třeba na rybáře, jo tak mají vlastně ty obruče a chytají mě jako rybu, já se jim schovávám pod vodu, takže běhají s téma kruhama. Ehm, jako desky jsou, desky jsou věc, která u plavání je strašně potřebná. Protože dítě, které si nelehne na vodu, se nenaučí plavat. A pokud nemá pomůcku, protože on se bojí. On nepřijde, ani pětileté dítě nepřijde s tím, že si lehne na vodu a plave, jo. Ale když on získá ten pocit toho, že ta voda ho nese a on drží jenom malou desku vepředu a ta voda ho nese, tak on zjistí „Aha, tak ono asi to bude fajn“ a pak když strčí ještě tu hlavu do vody, tak on se klidně tý desky může pustit a už ví, že ta voda ho ponese, například. Nebo se dá jenom pásek a už jakoby dokáže plavat sám. Takže to je strašně dobrý a u dětí předškolního věku hračky. Klasika, barvy, jo, to je prostě o těch barvách je to hodně na bazéně, protože my*

je třeba učíme i otevřít oči pod vodou. Tím že mám dva míčky, červenej, modrej, ted' se musí zanořit, já ukážu červenej, nebo modrej a on mi musí říct, jaká barvička tam byla, jo. A to se ošidit nedá (Smích). Takže jako pomůcky jsou strašně důležité. U předškolního a i u školního plavání. Máme deseti, jedenáctileté děti a už se těší, jak budou plavat s piškotem a jak budou mít desku pod břichem, nebo pod zádama a budou to dělat jednou rukou, jo, takže. Zpestření samozřejmě.

A třeba klouzačku, nebo takový ty velký desky, to používáte asi za odměnu, ne?

R. Petra: *Jako pontony třeba u rozplavání v tom velkým bazéně. Jo, že si lehnou dvě děti a jedou znakové nohy, kraulové nohy, podplavávají pod desku, takové na ty hry na to rozplavání, nebo potom na to vyplavání se používaj. Klouzačku ted' nemáme. Mívali jsme, rozbila se a nemůžeme sehnat žádnou. Ale klouzačka je za odměnu, anebo jí používáme u splývání, když jsou teda odvažnější děti. Protože ta klouzačka je většinou jakoby strašně vysoko. Takže jedou po bříšku a pak dosplyvávají, kam je to, kam je to jakoby udrží, jo. Takže i takhle se to dá.*

Co považujete za nejdůležitější při plaveckém výcviku předškolních dětí? **(Otázka č. 7)**

R. Petra: *Co je nejdůležitější, vzhledem k technice? Nebo vzhledem k čemu?*

Celkově.

R. Petra: *Ten pocit úspěchu a pocit bezpečí. Pocit úspěchu, protože ty děti potom jdou z plavání s pocitem, že to nezvládli, tak se jim tam víckrát nechce. Ale když byli pochváleni, jednou, dvakrát, třikrát byt' za malou věc, ne zase bez toho aby si to jakoby, ehm, zasloužili, ale musí tam být ten pocit toho úspěchu a pocit bezpečí. Že se jim v té vodě nic nestane. Né všechny děti, ale já bych řekla, že tak 20, 30% dětí se v tej vodě byt' se potápí, stejně bojí. Jo, že se může něco stát, že si chlípnou. Každé to dítě si vdechlo vodu nosem, nebo pusou, takže, takže ten pocit toho bezpečí, že ta trenérka tam je a že to ohlídá, takže to je asi taky dost důležitý.*

Po jaké době jsou viditelné pokroky v plavání předškolních dětí? **(Otázka č. 8)**

R. Petra: *Hm, to je strašně individuální. To se vůbec nedá říct, absolutně. Protože jsou šestileté děti, které budou pořád splývat a jsou, jak sem vám říkala ty tříletáky dva, co tady máme a nebo čtyřletáky, kteří už uplavou do půlky bazénu v podstatě bez ničeho. Není to teda technicky. Strašně individuální. Strašně záleží na tom, jak to dítě je na tom fyzicky, co se týče koordinace pohybů, a takové té synchronizace. Protože u toho plavání jakmile ta hlava nedokáže přemýšlet, co dělaj ruce, co dělaj nohy a co dělá*

hlava, tak ehm, to nejsou schopni zvládnout. Velký zlom je potom v těch sedmi letech. Říkám tak sedmý rok, když jim to začne docházet, kde mají ruce a kde mají nohy, jo. Tam prostě je takovej velkej zlom, kdy se to jakoby rozběhne, ta plavecká výuka, jo. A v deseti letech už v podstatě u nás už umí všechny plavecké způsoby. V deseti letech nejpozději už umí všechny plavecké způsoby na úrovni takové, že dělají minimum chyb, co se týče jakoby techniky. Takže u předškolních dětí, strašně individuální, podle toho jaké měli základ, jo. To se těžko říká.

Jak motivujete děti k sebezlepšování, jakým způsobem oceňujete úspěchy a pokroky dětí? (Otázka č. 9)

R. Petra: *Tak určitě slovně, pohlazením, dotekem. I když dneska, to sama víte, když to studujete, že se těch dětí nesmíme pomalu ani dotknout. Jo, jak jsem ve škole, tak tam taky. Člověk chce pohladit, protože to udělá dobře a musí si to rozmyslet, ale nejsme školní zařízení, takže jdeme po pohlazení. Ono totiž to dítě, když to nechce, tak se odtáhne fyzicky. Někej tu fyzický kontakt, tak se odtáhne. Tam víme, že není něco v pořádku. Takže chválíme, jo. Ta pochvala, to ví moje instruktorky všechny, ta pochvala vždycky, vždycky s očním kontaktem, jo. Protože když tam stojím a koukám někam „Maruško, tys to udělala dobře“, tak jí to nic neříká, jo. Ale i chytnout za ramínka „No Maruško, to se ti povedlo, ty si dobrá!“ Jo, tak to dítě to vnímá jinak, než, než když ta instruktorka řekne „Jo, pekně jste to udělali, všichni“. Jo a třeba i u těch miminek, tam se nechválí děti, protože ty tomu moc nerozumí, chválí se maminy, jo. Ono přes ty maminy to pak na ty děti jakoby přijde, jo. Ale určitě pochvala a motivace. „Děti, když tohle zvládneme, tak vám dáme klouzačku“. Jo? Takže to je takový sice malinko vydírání, ale ono to funguje. No a úsměvem, žejo. Tak tam ten úsměv musí fungovat. Ta instruktorka, byť má nějaký potíže doma, nebo, nebo já nevím, syn má neštovice, leží doma v horečkách, tak ta instruktorka musí fungovat s úsměvem.*

No určitě, k těm dětem to nemá tahat.

R. Petra: *Od začátku, až do konce. A pak si může zase jakoby svoje. Takže tam, ehm, jak jste říkala, že se netahá vůbec nic z domova k dětem. Ty děti to cítí, jo.*

Hm.

R. Petra: *Ty velký sou splachovací, ale tydle malý to strašně vycítí, že, že...“Paničelka udělala čárky a ani nás nepochválila, ani nám neřekla, jak bylo o víkendu, ani se nás nezeptala, jestli jako ve školce to bylo všechno v pořádku...” jo, tak ty děti to strašně vycítí.*

Oni kolikrát se i zeptaj, žejo, tý pani učitelky, jim je to jedno a sou takový bezprostřední.

R. Petra: *No, no, právě. To teď vlastně, to bylo po vánocích jsme si sedli na první lekci, oni už začali, já sem nemusela nic. Oni už začali povídat. „A já sem dostala tohle, já sem dostala tohle.“ No a tak děti sou bezprostřední, akorát bychom mohli celou hodinu jenom kecat a neplavali bychom, takže někdy jim to jako musíme utnout a říct „Tak děti, a teď jdeme“ jo (smích). Ale většinou i ty předškolní. „Co budeme dneska dělat?“ Jo, tak oni sou takový chtiví, no. Sem nepřijdou, málokdy přijde dítě které jako vysloveně ne-e.*

Ani z těch školek, když chodí na ten povinnej výcvik? Nebo ono to asi není povinný?

R. Petra: *No to já nevim. To já jako, je to povinný. Jsou povinné. Ve školce není teda povinná plavecká výuka, jenom ve škole, třetí, čtvrtý ročník postupně by měla být. Jo, někdy to dělají ty ředitele tak, že vezmou celý první stupeň, dejme tomu. Když jsou malotřídky, nebo tak. A ve školce není povinná a já si myslím, že tam jsou učitelky, které ty děti které ne-e, tak sedí na lavičce normálně. Nebo někdy si i rodiče nepřejou, aby děti plavali, jo. To bývá často.*

Hm, taky asi z finančních důvodů, ne, možná?

R. Petra: *Hm, no, ale oni stejně na tu výuku musí. Oni tam, oni je nenechaj ve školce, takže autobus zaplatí, jestli teda dojíždí někde z dálky, vlastně půjdou do vody a ta výuková hodina, a i ve školce to často i dotujou. Ta výuková hodina, ehm, já nevim, jestli je 50,-? Tak tu pětistovku myslím dneska už každý dá. Málokdy, to by musel být opravdu a i tam se dá i žádat na sociálku, aby ty prachy dostali a dostanou. Dostanou je určitě, to vím.*

Dobře. Jakým způsobem si počínáte při prvních dětských neúspěších? **(Otázka č. 10)**

R. Petra: *Dětských neúspěších? Dětský neúspěch je můj neúspěch (smích). No, tréninkem. Trénink, opakování, motivace. Vždycky se jde o krok zpátky, jo. To znamená, že když od čtyř plaveme a vždycky je to tak, že když nějaký krok nezvládnou, tak jdeme o krok zpátky, jo. To znamená že když, nevim, se má potopit a chlípne si tej vody, hm, tak se začne zase s foukáním, jo. Často se stane, že sou děti třeba nemocný, dvakrát, třikrát nepřijdou do lekce a tam se to musí vrátit, jo. Protože sice ta skupinka už napředuje, dejme tomu se potápí, a on ještě pořád do toho míčku bude foukat, protože ještě tam není, kde je. A neúspěchy? Jako u toho plavání nejsou vysloveně neúspěchy, abych jako zaznamenala, že, že prostě mu to kopání nepůjde. Když se ty nožičky napraví a*

správným vedením, tak on třeba od někoho to... Spíš to může být tak, že to někdo, někomu to trvá dýl a někomu ne. Někdo se naučí kopat za jednu lekci, a někdo třeba i deset lekcí kope a ještě pořád to není. Můžou být zdravotní potíže, jo, tady Štěpánka třeba. Ta přišla před rokem s těžkou nekoordinací pohybu, kdy vlastně neuplavala nic. Dneska uplave celej bazén. Jo, takže tam i ta fyzická jakoby zdatnost, schopnost toho dítěte je strašně individuální, takže podle toho, vždycky pracujeme individuálně. Jo, to je, to je prostě nedílná součást. Tam neexistuje, aby, abych já řekla. „No tak ty se ňák přidáš.“ Nebo jako hodím rukou „Ty máš ty nohy dole, no tak, no tak budeš kopat s nohama dole“. To prostě nejde, jo. Musí se ta skupinka ňákým způsobem...“ Tak vy, vám to de, tak čtyry míčky přenesete tam a čtyry lachtany zpátky“ a dejme toho jednoho si člověk vezme a ňák s ním pracuje. No, ale neúspěchy vyloženě, neúspěchy. Nestane se, že by někdo jakoby přestal plavat kvůli tomu, že se prostě nenaučil plavat, i když rodiče někdy, někdy mají takové zkreslené, zkreslené, ehm, já nevím jak to říct, ehm, ježiš a je na to slovo, ehm...

Představy?

R. Petra: *Představy (smích), o tom, že ty děti se naučí strašně rychle plavat. Třeba přihlásí děti v dubnu na plavání a chtějí, aby v létě plavalo. Dítě, které se nepotopí, dejme tomu, jo. Takže se jim snažíme vysvětlit, že plavání je dlouhodobá záležitost. Né u každýho, ale je to, je to dlouhodobá záležitost. Když člověk chce naučit to dítě technicky správně plavat, tak ehm, pravidelnost, a rok, dejme tomu. Minimálně. Aby se naučil jeden plavecký způsob pořádně, jo. Je to opravdu o pravidelnosti.*

Určitě jste se setkala s dítětem, které mělo strach z vody. Jak se dají tyto obavy odstranit? **(Otázka č. 11)**

R. Petra: *Velmi těžko. Jestliže tam je takovej blok, že opravdu nechce do vody, nevleze tam, ani nohu tam nestrčí, tak je to velmi těžký. Vesměs, jestli jsou to předškolní děti, tak je necháváme tak. To znamená, že chodí kolem bazénu, vezmou kropáč, polejou desku, polejou druhou. Já jim nastavím kropáče různě, podle toho jak je čas samozřejmě, různě a tadyten vylej, tadyten naber, tadyten vem, tamhle polej ty míčky, protože už jsou suchý úplně. Jo, vem ty vodolepky, potřebuju, abys je polil a todle. No a pak postupuju, že jim dám něco do vody, jo. Ty prosimtě, tady mi spadl ten kropáč, dojdi pro něho, jo? A je já nevím, u schůdku, takže musí ty dva kroky do tej vody, vezme kropáč, zase běží ven, jo. A většinou u toho nechci rodiče. Pokud to dítě není velmi vázaný, tak ty rodiče dávám pryč. Protože ty děti sou daleko odváznější bez rodičů, jo. Protože někdy se může stát a je to dost častý, kdy rodiče řeknou. „A ne aby sse mi tam utopil“ jo, a to dítě už si přemítá, co jako všechno se mu může v tej vodě stát. Jo, takže tam je lepší, když ty rodiče opravdu odchází a já si myslím, když je to úplně notorické, tak ehm, tam může být i deset lekcí a chodit kolem a nic se neděje. Ale to dítě musí mít*

ten pocit, že ho do toho nikdo nenutí. Protože, jakmile je tam nějaký tlak, tak se může vytvořit i blok. Jo, a pak už ani na ten první schůdek pro ten kropáček nepůjde. Ale děti, které vysloveně přijdou rodiče a řeknou. „Ona ještě v životě ve vodě nebyla, bojí se bazénu, jako prostě vůbec neumí nic „, tak to dítě to slyší a „já nic neumím“, tak to si říká, no tak už mám nálepku, jo už vím, že to neumím. No dobře, tak my si to dítě většinou po těch schůdkách, vocákaj si břicho, todle, pak si vleze do bazénu. Ten bazén je devadesátka, takže to dítě malé to má takhle, chytne se okraje a ručkuje kolem. Dítě má strašnou radost z toho, že prostě celej ten bazén prošel kolem dokola, tak pak aby se teda jednou rukou pustil, tak do druhé dáme lodičku. Tak jede a vozí lodičku, jo, pak vozí dvě lodičky, jo a takový to. Takže když, jako za těch 20 let se mi nestalo, že bych měla dítě, které vysloveně nevlezlo do vody a už nikdy nevlezlo, odešlo. Vždycky ten plavecký výcvik se ukončí tím, že ty děti umí splývat. Jo, když se ukončí v předškolním věku. Vesměs tak někde kolem 40, 50% pokračuje dál i do školního věku. Jo, že přechází z toho malýho do velkého. Někde přibudou, někde ubudou, jo tam ten, ehm, ten pohyb je určitě. Ale nepamatuju si, že by někdo vysloveně jakoby, ne-e. Voda je živá, děti jí mají rádi.

Hm, to je pravda no. Předškolní děti jsou často vázány na rodiče, jak pracovat s dítětem, které odmítá cokoliv dělat, z důvodu nepřítomnosti rodičů? Setkala jste se někdy s touto problematikou? **(Otázka č. 12)**

R. Petra: *Hm, zase individuální. Protože my víme, jestli je to raubířina, nebo je to opravdu stesk, jo. Protože když to dítě kouká na tu maminku, jak odchází a najednou začne bulet, tak tu maminku vrátíme zpátky. Ehm, nestává se nám, že by ty děti chtěli mít ty maminy ve vodě. Takže stačí, když opravdu sedí na, na tej lavičce, co tam je a kouká se, jo. A my potom to děláme tak, že řekneme mamince, před tou lekcí, aby to to dítě neslyšelo, ať si odejde na záchod. Ať mu řekne, já jdu na záchod. Jo, ono ví, že to je potřeba, že ta maminka odejít musí. Tak odejde, hned se vrátí samozřejmě dobře, to dítě se uklidnilo, že teda ta mamina tam je. No a jde na záchod a je tam trošku dýl, jo, to už vidíme, jak tiká očima, jak jako tu maminku hledá, maminka se vrátí, jo. Takhle to uděláme několikrát s tím, že teda dýl a dýl, pak se domluvíme, že řekne... Já nikdy, nikdy nechci, aby ty rodiče děti zrazovali, jo, aby maminka řekla. Hele já jdu na kafe a už nepřijdu. To, to nechci. Tak já vždycky řeknu „Hele Pepčo, pošleme mamku na kafičko, ona mi říkala, že by možná i někdy chtěla, tady do bufiku jenom. Co, pustíme jí, ne? Co myslíš?“ Tak někdy řekne ne, někdy jo, no, ale většinou to dopadne „Tak jo, ale mami, zase se vrátíš, jo?“ Takže pošleme na kafe.“Kdy už ta mamina, a kde už je?“ „Tam ještě dopijí, tak to bylo horký ne, tak jí nech“ Jo, a takhle to stopujeme. Já nevím 2 minuty, 5 minut, 10 minut, až potom, já nevím, řekneme mamce. „Tak co, zkusíme to bez tej maminky?“ A ono jako buď řekne jo, nebo ne. Tak buď pokračujeme v tom opouštění, nebo ta mamina odejde a už jí tam nepotřebujeme. Většinou ty děti sou i pyšné na to, že už tam tu maminu nepotřebujou, protože nikdo tam nemá maminu, jo. Vždycky řekneme „Ale podívej se Anička, ta taky tady nemá maminku, jo. A tvoje*

maminka si chce povídat s její maminkou, jsou to kamarádky, to víte, že jsou kamarádky, tak si chtěj tam povídat, ne? Tak jí doma budeš vyprávět, co jsi dělala“ Tak samozřejmě. Někdy to funguje, někdy ne, jo. Takové to, já tomu říkám oblbování (smích). Ale někdy je to potřeba, někdy se to, ehm, nemění s účinkem, je to opravdu takový strašně individuální. Ale nepotřebujeme mít maminy ve vodě, to teda ne. To, to ani ty děti nechtějí. I když jsou tříletáci, tak tam tu maminu nechtějí, protože to je... Ta mamina je furt drží za ruku a furt něco todle.

No, a už jsou přece velký žejo, ty děti.

R. Petra: *Jo, jo, a nikdo tam tu maminu ve vodě nemá (smích). Ted' mi přišli vlastně ještě né tříleté děti. Asi 2,8 jim bylo, přišli do plavání bez maminek a my jsme říkali. „Víte co, vemte si radši plavky, maminám, vemte si plavky, kdyžtak to...“ Vytlačili je ven z bazénu „támhle děte za schůdky“ Museli zůstat jenom v bazénu, protože jak sou malinký a ještě neumí na záchod sami, jo, tak my chceme z počátku, ať je, ať tam s nima choděj, ať je naučí sundat si ty plavečky, vyčůrat a zase se vrátit, jo. Takže my je tam chceme. Ale je pravda, že jsou to od miminek děti, které jsou zvyklé tak různě, na odcházení maminky, nebo vlastně pracovali i samostatně. My už vlastně u těch, u těch dva a půl letých dětí, nebo už od dvou let, když už sou samostatný, umí chodit, tak už ty maminy ani v tom kojeneckým plavání moc nejsou s nima, jo. Že třeba řekne instruktorka „Sedněte si u schůdku, a děti pojd'te, my si uděláme kolo, kolo mlýnský“ Jo, takže už ty maminy jakoby malinko odstrkujeme, už od těch dvou, do tří let určitě. Už ani, už jim tam potom nechybí. To musí přijít vysloveně někdo z venku, který u nás neplaval, tak tu maminu tam chce mít. Ale to je u všech činností asi. On kdyby šel na kroužek v karate, tak tam stejně tu maminku bude chtít, jo. To není jenom tím vodním prostředím, ale, a někdy je velký problém kolektiv. Jo, protože ty děti nezná, neví, kdo tam bude, kdo tam nebude. Když mi nahlásí nějaká mamina, že má nějaké bázlivé dítě, že se bojí do vody a tohlencto, tak většinou je dobrý bud ať jde sourozenec, jestli nejsou nějak hodně daleko od sebe teda. Patnáctiletěj, (smích). Ať jde sourozenec, nebo jestli nemá hákýho dobrýho kamaráda, protože jsou tam jakoby dvojka a...*

Jo a oni tam nejsou sami..

R. Petra: *No, a já tomu říkám síla kolektivu, jo. Ten kolektiv prostě to dítě vtáhne, jo. Samozřejmě pod vedením instruktorky. Jo, ten kolektiv se sám nepovede, ale jestli je šikovná instruktorka, tak ty děti namotivuje tak, že tomu dítěti vlastně je tam dobře.*

To je dobrá myšlenka. Jaké další problémy mohou nastat při plaveckém výcviku?
(Otázka č. 13)

R. Petra: *Problémy, co se týče plavání? Nebo všeobecně?*

Všeobecně.

R. Petra: *Tak úrazy, žejo. To je největší problém. Protože říct dítěti neběhej, to znamená, že mu řeknete, běž, jo. To známe všichni na bazéně. No takže ale oni si natlučou jednou, dvakrát a pak už neběhají, jo. Takže úrazy, to je asi to největší a bezpečnost, jo. Že ta instruktorka vlastně musí vždycky ty děti všechny vidět. Ona, nemůže se stát, aby stála zády k nějakým dětem. Protože to je raz, dva a obzvláště předškoláci. Ty vylezou z bazénu a skáčou a je jim jedno, kam skáčou. Jestli tam někdo je, nebo není, nebo je to bezpečný, není to bezpečný. Takže vždycky bezpečnost. To znamená, celou skupinu ta instruktorka musí mít v merku, musí vědět o každém dítěti, co dělá. Takže taková ta bezpečnost, je velký problém a... no někdy teplota vody, žejo. Protože ty mimina mají nahřívanou vodu. Tam to podle hygieny prostě musíme mít teplou vodu, ale ty předškoláci vlastně od tří let už se nahřívá voda na nějakých 27°C asi. Dokonce hygiena uvede 20°C jo, což je teda mrazivo. Ale takže to je, protože ty malé děti vesměs tak bych řekla z 50% mají strašně citlivou pokožku ještě na ten chlor. A ono to jde ruka v ruce, ehm, ten pocit těla, s tím pocitem té duše. Takže jemu když je tam zima, tak on se, on se nemůže usmívat a dělat to s radostí, protože mu je zima. Takže ten, ten pocit toho studeného vodního prostředí už v něm může evokovat to, že tam nechce, jo. A velmi často je to jediný z, jeden z hlavních příčin toho, že to dítě nechce do bazénu a nechce chodit plavat, jo, že je ta voda studená. „Prostě je studená, mami, já tam nepůjdu, protože ta voda je studená“ Jo, jsou tam hračky, je tam dobrá instruktorka, prima kolektiv, ehm, dobře naplánovaná hodina, ale voda je studená. Tak to je takový bych řekla, druhý největší problém. Ta bezpečnost a tady to, ta chladná voda. Máme teda takovou tichou domluvu, že nám to na ty děti nahřívají, ale tak maximálně 28°C, jo, takže to ještě jde. Normálně mívají veřejnáky 26°C pro ty děti. Takže malinko jo, ale stejně jdou s fialovými rty. Ale zase musím říct, že se otuží. Já, ehm, teď sou chřipky, nebo něco tak a ty děti, které k nám chodí pravidelně, nemarodí. Jestli plaveme ve velkém bazéně a já nevím, mám 17 dětí, a z toho dvě jsou nemocné? A to ani nevím, jestli teda mají nějakou chřipku, nebo já nevím, vypalovali nějakou bradavicí, nebo prostě dostal pětku, a mamka ho nepustila. To nevím, důvody neznám (smích). Takže vždycky je to tak, jako že dvě děti z těch sedmnácti nejsou. V předškolním věku, teď jsem koukala na skupinky, máme takový systém, kde se maminky odhlašují, tak jsem koukala, že v té jedné skupince mám 11 dětí a v tej jedné chyběly dvě a v tej druhé asi tři děti. Takže tady v tomhle období úplně báječný.*

Takže to posiluje vlastně imunitu, to je super.

R. Petra: *Imunitu no, otužování. Ty děti potom i do tej vody, oni ví, že jim je zima, ví že prostě to bude nepříjemný, ale už sou jakoby... Já tomu říkám, že se zatáhnou tou vodou, jo, takže, takže tam jdou rádi, protože to, že se bude něco dělat je pro ně, ehm, lepší, než ten pocit toho, že jim je zima.*

Oni se tam pak taky zahřejou, žejo, tím pohybem.

R. Petra: *Určitě, určitě. No, ale to předškolnímu dítěti nevysvětlí nikdo, jo že musí začít běhat, proto i ty hry na to rozplavání jsou většinou běhací, jo. Opravdu musí prostě tu vodu, já vždycky říkám, hele ta voda je studená, my jí musíme zahřát, no a jak. No budeme jí pořádně plácát, a budeme jí pořádně tady omývat a budeme běhat a ona se zahřeje, tím že bude takhle rychle ta voda čachtat tady a všechno, tak jí zahřejeme. Oni tomu jakoby uvěří, ono je to tak, protože se zahřeje to tělo a tím pádem, tím pádem už ten pocit toho chladu tolik nemají.*

Myslíte si, že je dobré učit děti plavat již od dětství? Kdy je podle vás ideální čas začít s tréninky? **(Otázka č. 14)**

R. Petra: *S tréninky. Já si myslím, že do styku s vodním prostředím by měly děti přijít. Čím dřív, jo. A neznamená, že když někdo nechodil na kojenecké plavání, nebo na plavání předškolních dětí, že se nenaučí plavat. To je blbost. Ale je to jednodušší, jo. Protože když k nám přijdou děti, které nechodily do plavání jako mimina, tak ehm, vlastně oni začínají jakoby od nuly. Takže si zvykaj na vodní prostředí, jsou větší samozřejmě, jde to líp, ale děti, které už to vodní prostředí znají, znají bazén, ví jaká je voda, co ta voda dělá, tak se jde rovnou na práci. Jo, takže já si myslím, že, že kdy by se mělo začít s tréninky. Trénink jako v pravém slova smyslu, podle mě tak 7, 8, 9 let jo. A co byla ta první část otázky?*

Jestli si myslíte, že je dobré plavat děti již od dětství.

R. Petra: *Jo, vlastně, už od dětství. Já si myslím, že jo. Plavání je jedna z nejzdravějších činností sportovních, jo. Nezatěžuje klouby, rozvíjí vitální kapacitu plic, činnost srdce, jo, tak je tolik plusů. Oni sice dětský lékaři uvádí spoustu mínusů, jo, jako astmatici a já nevím co, ale já jak to sleduju těch dvacet let, tak si nepamatuju, že by mi někdo hlásil.*