

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PŘÍPRAVNÁ A ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA V MIMOŠKOLNÍCH KURZECH V
PRAZE

Bakalářská práce

Autor: Zetochová Markéta, tělesná výchova a biologie

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub

Olomouc 2020

Jméno a příjmení autora: Markéta Zetochová

Název bakalářské práce: Přípravná a základní plavecká výuka v mimoškolních kurzech v Praze

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Dub

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Tato bakalářská práce zhodnocuje data, získaná během půlročního mimoškolního kurzu plavání. Hodnotí vybrané základní plavecké dovednosti u účastníků kurzu. V bakalářské práci je dále popsáno, jakým způsobem a v čem se plavci v průběhu pololetí zlepšili. Dále se zabývá výukou a popisem vyučovacích hodin.

Klíčová slova: plavání, předškolní věk, mladší školní věk, plavecká výuka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Markéta Zetochová

Title of bachelor thesis: Preparatory and basic mandatory swimming lessons in Prague

Department: Katedra sportu

Supervisor: Mgr. Jiří Dub

The year of presentation: 2020

Abstract: This bachelor thesis is analysing data collected during one course of mandatory swimming lessons. It evaluates chosen basic swimming skills. It also describes how much were these skills improved during semester. In addition, there is description of every lesson of the course throughout the semester.

Key words: swimming, preschool age, young school age, swimming lessons

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Duba, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 12. 5. 2020

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Dubovi, za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své, rodině, která mne podporovala po celou dobu studia. Děkuji plavcům, kteří se účastnili kurzu.

V Olomouci dne 12. 5. 2020

.....

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1	Historie výuky plavání.....	8
2.1.1	Historie výuky plavání ve světě.....	8
2.1.2	Historie výuky plavání v ČR	9
2.2	Význam plavání	11
2.2.1	Význam výuky plavání	13
2.3	Předškolní věk.....	14
2.4	Mladší školní věk.....	15
2.5	Přípravná plavecká výuka	16
2.6	Základní plavecké dovednosti	17
2.6.1	Plavecké dýchání.....	17
2.6.2	Plavecká poloha.....	17
2.6.3	Pády a skoky do vody	18
2.6.4	Orientace ve vodě.....	18
2.7	Volba prvního plaveckého způsobu.....	19
2.8	Základní plavecká výuka	20
2.8.1	Předpoklady ke vstupu do základní plavecké výuky	21
2.9	Plavecké způsoby.....	22
2.9.1	Kraul	22
2.9.2	Znak.....	24
2.9.3	Prsa	27
2.10	Didaktika plavání	30
2.10.1	Organizační formy	30
2.10.2	Sociálně-integrační formy	32
2.10.3	Didaktické postupy.....	32
2.10.4	Didaktické zásady.....	33

2.11	Plavecká výuka	33
2.11.1	Povinná plavecká výuka na základních školách	33
2.11.2	Plavecká výuka v rámci mimoškolních kurzů.....	34
2.11.3	Mimoškolní kurzy plavání SPORTS TEAM CZ	34
2.11.4	Prostředí plaveckého bazénu Šutka	34
3	CÍLE	36
3.1	Hlavní cíl práce.....	36
3.2	Dílčí cíle.....	36
4	METODIKA.....	37
5	VÝSLEDKY	39
5.1	Přípravná plavecká výuka	39
5.1.1	Hodnocené plavecké dovednosti:	44
5.2	Základní plavecká výuka	46
6	DISKUZE	52
7	ZÁVĚRY	53
8	SOUHRN.....	54
9	SUMMARY	55
10	REFERENČNÍ SEZNAM	56
11	TABULKY	59
12	PŘÍLOHY.....	63

1 ÚVOD

Plavání je velmi důležitou součástí mého života. Celé dětství jsem závodně plavala až do 3. ročníku na gymnáziu, kdy jsem závodění opustila a začala se věnovat trénování mladších plavců. Věnovala jsem se mu velkou část svého života aktivně, proto je pro mě přirozené, zajímat se o plavání i pasivně. Díky studiu na Univerzitě Palackého jsem se dostala k mnoha zajímavým příležitostem. Po druhém ročníku bakalářských studií jsem se odstěhovala do Prahy, nicméně školu v Olomouci stále dokončuji.

Díky širokým možnostem v Praze jsem se dostala k pozici trenérky/cvičitelky přípravné a základní plavecké výuky v mimoškolních kurzech společnosti SPORTS TEAM. Tím se mi naskytla možnost analyzovat své cvičence a data použít do této bakalářské práce.

Jak už jsem se zmínila, jsou tyto kurzy mimoškolní – tedy nepovinné. Probíhají vždy půlročně (během pololetí) a rodiče přihlašují své děti dle jejich uvážení a samostatném zhodnocení jejich plaveckých dovedností. Vstup do kurzu je podmíněn minimální věkovou hranicí, která činí 4 roky. Podmínkou je také kompletní samostatnost dítěte, což znamená, že je schopno obléct se a přichystat se na výuku. Z praxe již vím, že tento teoretický předpoklad není vždy platný, proto jsou z tohoto důvodu na skupinku 12 dětí přítomni vždy 2 cvičitelé plavání.

V rámci syntézy poznatků se zabývám historií výuky plavání, jejím významem a také popisuji obsah přípravné i základní plavecké výuky včetně základních plaveckých dovedností. V praktické části práce zhodnocuji měření dovedností a úspěšnost nácviku těchto dovedností za pololetí plaveckých kurzů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Historie výuky plavání

2.1.1 Historie výuky plavání ve světě

V prvobytné společnosti bylo plavání pravděpodobně základní dovedností, jako například chůze, běh či šplh. Tyto dovednosti patřily k základním, existenčním nutnostem při boji člověka s nepřítelem, ale především s přírodou a jejími vlivy. V této době napodobovalo plavání pohyby zvířat ve vodě, nebyl to nijak specificky koordinovaný pohyb. Tělesná výchova jako taková dosáhla značného rozmachu až v období otrokářském. Vládnoucí třída byla osvobozena od existenčního boje s přírodou, stejně tak od manuální práce. Hojně se rozvíjelo umění a základy věd. Vládnoucí třída si často zvala učitele do svých domů, aby vyučovali jejich děti různé druhy umění, vědy a tělesnou výchovu. Jako doklad oblíbenosti plavání existuje několik maleb ze starého Egypta. Plavání bylo dle těchto důkazů přístupno i ženám. Pravděpodobně k největšímu rozmachu dospěla tělesná výchova ve starém Řecku. Plavání bylo v té době považováno za základní dovednost, stejně jako třeba čtení, hrálo také velkou roli v přípravě řeckých vojsk na námořní bitvy. Výchova vojáka dle řeckých způsobů se později dostala do Říma (Hoch et al., 1983).

V roce 394 n. l. byly zakázány Olympijské hry, které postupem času nahradily gladiátorské zápasy. Podstata tělesné výchovy a zdravého závodění se v poslední části římské epochy úplně vytratila. Vliv Řeků a Římanů na plavání v našich zemích nebyl tak silný, jako v dalších částech Evropy. Naše kmeny přešly z prvobytně pospolných společností rovnou k feudalismu (Hoch et al., 1983).

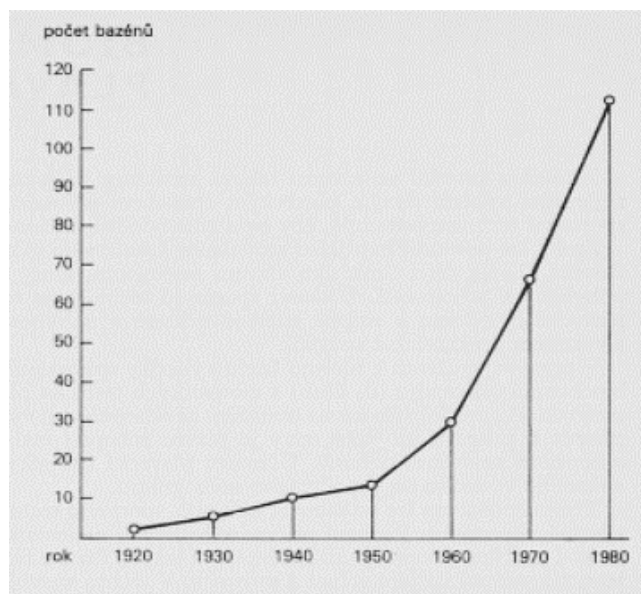
Tělesná výchova, a tedy i plavání byla v období středověku ve velkém úpadku. Vliv křesťanství hrál zásadní roli v konečném úpadku plavání u nás i jinde ve světě. Křesťanská ideologie viděla v péči o tělo odvádění pozornosti člověka od čistoty duše. Jediné rytířství mělo zasazeno plavání mezi tzv. sedm rytířských ctností (Kössl, Štumbauer & Waic, 2006).

Od názoru feudální společnosti a křesťanské ideologie týkající se těla, jakožto na „nástroj ďáblův“ se odklonil až humanismus. Začaly se opět studovat staré řecké spisy a mentalita řecké kultury se pomalu vracela zpět. V tomto období se dokonce zrodila první učebnice plavání M. Wynmanna (1538). I J. A. Komenský ve svém spise Orbis pictus zobrazuje pod pojmem „plavání“ několik různých způsobů překonávání vodních toků člověkem. Organizované plavání se ovšem objevuje až v kapitalistické společnosti (Hoch et al., 1983).

2.1.2 Historie výuky plavání v ČR

Již od poloviny 19. století vnímáme rozvoj plavecké výuky v českých zemích. Nejdříve byla výuka plavání zařazena v rámci výuky školské, později i klubové (Preislerová, 1983). Jako i jiné oblasti života, probíhal dlouhou dobu metodický vývoj plavecké výuky pod německým vlivem. V tomto období byla požadována reforma elementárního školství. Tato reforma vyplývala ze snahy o vytlačení německé elity z pozic průmyslníků a obchodníků. Elementární školství mělo české řemeslníky a živnostníky připravit ke konkurenceschopnosti německým hospodářským pozicím. První českou učebnici plavání napsal J. Weselý v roce 1874 s názvem „Nauka o plování“, čímž chtěl přiblížit výuku neplavcům – samoukům. Popis techniky však ještě nebyl úplně přesný. Koncem 19. století byla tělesná výchova opravdu zařazena do školní výuky. Ministerstvo školství pověřilo střední školy zřizováním koupališť, v kterých se poté začalo plavání vyučovat. V roce 1922 však došlo k mírnému ústupu – plavání bylo zařazeno do tzv. sezónních cvičení (Hoch et al., 1983).

V roce 1923 vyšla příručka „Plavání“ od autorů Očenáška a Kožíška, kde se autoři zmiňují jak o podrobném popisu plaveckých způsobů, tak o záchraně tonoucích. Očenášek organizoval již od roku 1922 plavecké kurzy pro učitele, jejichž výstupem byla zkouška ze znalosti plavání. V následujících letech vyšlo několik učebnic a knih o plavání a metodice záchrany tonoucích. O rozšíření kolektivní výuky se z velké části zasloužila organizace YMCA (Young Men's Christian Association), YMCA byla dobrovolná soukromá organizace, která sdružovala aktivní členy. Její původ byl v USA, mezi další podobné patřila například organizace Boys Clubs (Grexa, 2007). YMCA zavedla plavecké výcviky na letních táborech, která se později přenesla i do praxe Sokola (Hoch et al., 1983).



Obrázek 1. Graf, znázorňující růst výstavby bazénů v ČR od roku 1920 (Hocha et al., 1983, 23).

V letech 1918-1945 se na území Československa postavilo 6 krytých bazénů-, v následujících 15 letech pouze 4 a od roku 1960 do roku 1970 to bylo bazénů 16. V sedmdesátých letech došlo k výstavbě mnoha dalších krytých bazénů, často pod nátlakem samotných občanů. Za 10 let to bylo 49 bazénů (Sklenář, 1992). Od roku 1972 byla Českým plaveckým svazem zřizována tzv. Střediska plavecké výuky (SPV), především tam, kde byly otevírány nové kryté bazény. Střediska zasahovala do boje s plaveckou negramotností a od roku 1975 byla vyvíjena snaha o organizační, metodické a ekonomické sjednocení. Toto dalo za vznik funkci celého systému (Hoch et al., 1983).

Konečně v roce 1980 vznikla směrnice ministerstva školství, která uzákonila povinnou plaveckou výuku v plaveckých školách. Díky tomuto opatření jsme se v oblasti zajišťování plavecké výuky dětí zařadili mezi nejvíc progresivní státy na světě. Následovalo rozšíření učebních plánů o třetí hodinu tělocviku na počátku 90. let. Z toho důvodu bylo plaveckým školám doporučeno organizovat výuku ve dvou po sobě následujících ročnících, a to v rozsahu 40 hodin. V roce 1992 také vznikla Asociace plaveckých škol (Preislerová, 1983).

V roce 2005 se v rámci novelizace Školského zákona změnila povinná plavecká výuka na nepovinnou. O účasti na výuce plavání nyní rozhoduje samostatně ředitel školy, a to v rámci ŠVP (školského vzdělávacího programu) (Neuls et al., 2018).

2.2 Význam plavání

Dle Bělkové (1994) není omezeno žádnou věkovou hranicí a do života člověka zasahuje od dětství do pozdního stáří. Plavání je v současné době velmi významnou součástí života velké části aktivně žijící populace. Ať už je tento pohyb využíván pro regenerační účely, účely doplňkového sportu anebo čistě pro účely seberealizace v sektoru pohybových aktivit, je už dlouhou dobu oblíbenou činností. Plavání bývá vyhledáváno lidmi v různých věkových kategoriích a s různou pohybovou zdatností. Pro regenerační účely nemusí být nutností, aby byl plavec schopný provádět excelentně všechny plavecké způsoby. Vlastnosti vodního prostředí umožňují například méně pohyblivým jedincům zapojit části těla, které nejsou schopni normálně využívat v řadě sportovních aktivit (častý je kolenní či ramenní kloub). Díky aktivitám ve vodě šetří tyto části těla před plnohodnotnou zátěží na suchu, přitom jsou ještě intenzivnější díky působení odporu vodního prostředí. Mnohdy je v těchto případech přímo doporučován pohyb ve vodě lékaři či fyzioterapeuty (Čechovská & Miler, 2008).

Kvalitní zvládnutí plavání je dnes předpokladem nejen bezpečného provozování některých činností nebo sportů, např. surfování, potápění nebo je přímo součástí jiných sportů, např. triatlonu či moderního pětiboje. Mělo by být základní dovedností celé populace, protože plavecké základy předcházejí vodním úrazům či utonutí. Jistotu ve vodě pro nás představuje racionální odhad vlastních možností ve vodě a dobře naučené plavecké dovednosti. Dítě není vybaveno dokonalým plaveckým reflexem, jako je tomu u mláďat jiných savců – proto s nácvičkou plaveckých dovedností dětem musíme pomoci (Čechovská, 2008).

Kaufman (2008) uvádí, že ač je Česká republika vnitrozemským státem, řadí se v Evropě mezi země s nejvyšší úmrtností z příčiny utonutí. Ročně utone skoro 300 osob, v posledních 10 letech jde o průměr 2,69 utonulých na 100 000 obyvatel. Vyšší průměr utonulých uvádí pouze Polsko, naopak nejlépe na tom je Itálie a Německo. Velmi důležitá je péče o bezpečnost a zdravé prostředí koupališť, plováren a krytých bazénů. Každý areál by měl mít dostatečný počet školených plavčků,

obeznámených s poskytováním první pomoci. Osoby, které tato sportoviště a rekreační areály navštěvují, dodržovat všechny zásady bezpečnosti. Ke zvýšení bezpečnosti výrazně přispívá výuka plavání na školách (Kaufman, 2008).

Tabulka 1. Utonulí v ČR 2006 podle příčin utonutí a pohlaví (upraveno podle Kaufmana, 2008).

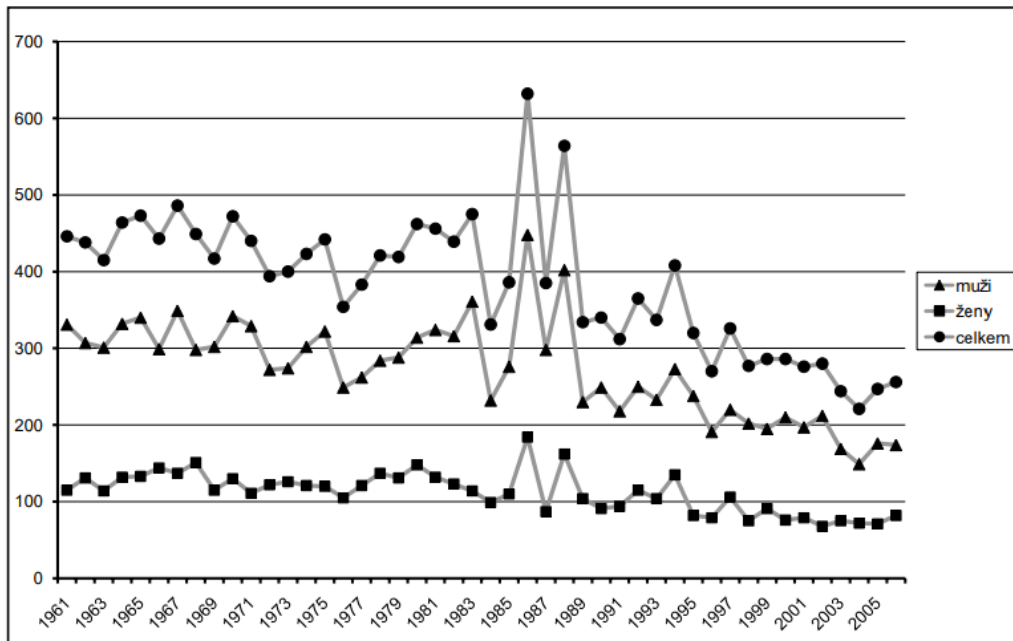
Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V92	2	-	2
W65	3	9	12
W66	-	2	2
W67	1	-	1
W68	2	1	3
W69	25	3	28
W70	48	13	61
W73	8	3	11
W74	64	29	93
X71	6	14	20
Y21	15	8	23
Celkem	174	82	256

V92 = (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nebo dy plavidla; W65 = (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně; W66 = (u)tonutí a potopení po pádu do vany; W67 = (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu; W68 = (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu; W69 = (u)tonutí a potopení v přírodní vodě; W70 = (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody; W73 = jiné určené (u)tonutí a potopení; W74 = neurčené (u)tonutí a potopení; X71 = úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením; Y21 = (u)topení a potopení, nezjištěného úmyslu.

Z tabulky vyplývá, že nejčastější (známou) příčinou úmrtí je utonutí po pádu do přírodní vody, přičemž jde nejčastěji o děti a mládež. V mnoha případech jde o neplavce nebo málo zkušené plavce (Kaufman, 2008).

Dle Výroční zprávy České vodní záchranné služby bylo v roce 2018 provedeno celkem 610 zásahů a z toho 5 resuscitací.

ČSÚ uvádí, že se v roce 2016 utopilo v ČR 181 lidí, což bylo nejméně od roku 2006. Počet utonulých má dle získaných dat klesající trend. Tato nešťastná úmrtí jsou dle mého názoru významným důvodem proč v plaveckém vzdělávání pokračovat, možná i ve větším rozsahu než doposud. ČSÚ dále uvádí, že v roce 2016 v celé EU utonulo 5 537 osob, což odpovídalo průměru 1,1 úmrtí na 100 tisíc obyvatel. Nejvyšší počty úmrtí v důsledku utonutí byly zaznamenány v Litvě a Lotyšsku, naopak nejnižší na Maltě, v Itálii a v Portugalsku.



Obrázek 2. Počet utonulých v letech 1926–2007 (upraveno podle Kaufmana, 2008).

Dle WHO je utonutí jedním z pěti hlavních příčin úmrtí u dětí od 1 roku do 14 let. Hlavním důvodem bývá nedostatek pozornosti zodpovědných osob. Světově nejčastěji umírají z důvodu utonutí děti od 1 do 4 let, hned za nimi je věková kategorie od 5-9 let (WHO, 2014).

2.2.1 Význam výuky plavání

Nejen, že je plavání jednou z nejoblíbenějších pohybových aktivit u všech věkových kategorií (Miklánková, 2007), plavání je také nejdokonalejší způsob lokomoce člověka ve vodě, bez použití pomocných prostředků pro pohyb. Jakýkoliv výkonnostní stupeň v plavání vyžaduje vysokou adaptaci člověka na vodní prostředí, kterou nelze nahradit žádnou teorií, lze získat pouze odpovídající praxí. Měřítkem pro porovnávání v plavání je čas, za který je člověk schopen uplavat danou vzdálenost člověk je schopen naučit se plavat i bez mimořádných tělesných předpokladů. Učením získané dovednosti v plavání zůstávají člověku po celý život. Nejen že je to výborná

ochrana před výše zmíněným utonutím, je to také velmi dobrý předpoklad k záchraně jiného lidského života. Zároveň dovednost plavat zprostředkovává možnost učit druhé. Plavání bezesporu obohacuje život člověka (Motyčka, 1991).

2.3 Předškolní věk

Předškolním věkem rozumíme prakticky veškerou dobu života dítěte po jeho vstup do školy, kdy se jeho sociální role změní a ovlivní tak jeho celkové chování. Specifičtější vymezení tohoto období je od 3 do 6 let (nebo krátce po 6. roku života).

Předškolní dítě je již schopno se samo pohybovat, chodí i běhá po nerovném terénu, stejně tak jako po rovině. Pády jsou vidět jen zřídka, motorika má zlepšující se tendenci, tak stejně obratnost, hbitost a koordinace. Pohyby začínají být elegantnější, uhlazené. Vyvíjejí se především velké svalové skupiny. Svalstvo předškolního dítěte není ještě zřetelné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dle Miklánkové (2007) je období předškolního věku charakteristické zejména výraznými změnami tělesných proporcí. Ty jsou způsobovány zvětšováním relativní délky končetin, zmenšováním relativní velikosti hlavy. Díky výrazným proporčním změnám je období nazýváno jako „období první vytáhlosti“.

Čím dál tím větší zručnost se projeví v jeho soběstačnosti – dítě se samo nají, oblékne se i svleče, umí použít toaletu (případně s malou dopomocí), zvládne se umýt (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Toto období je také „věkem hry“. Hra se stává dominantní činností dítěte, která významně stimuluje rozvoj jeho osobnosti. Je to velmi důležitý činitel k rozvoji dětí. Častá je také potřeba sociální a kolektivní hry. Dětem předškolního věku pomáhá tělesná aktivita k zapojení se do společenských činností s ostatními dětmi. Získávají první zkušenosti socializace díky vstupu do mateřské školy. Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu. Myšlení dětí v tomto věku je názorové (intuitivní), vyjadřují slovy pojmy, řídí se vlastním poznáním. Hlavní potřebou je aktivita. Přípravují se na vstup do školy, na roli žáka (Vágnerová, 2012).

Matějček (1998) říká, že je pro dítě předškolního věku charakteristická rostoucí schopnost rozlišovat a vnímat jednotlivosti a detaily.

2.4 Mladší školní věk

Mladším školním obdobím označujeme zpravidla dobu od 6-7 let. Dítě v tomto období vstupuje do školy. Toto období trvá do 11-12 let, kdy se začínají projevovat první známky pohlavního dospívání (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dle Vilímové (2009) je toto období charakterizované zpomalením růstu těla do výšky, intenzivní je spíše růst objemu těla – období druhé plnosti. U děvčat je obecně růst rychlejší než u chlapců.

Díky nedostatečně vyvinutému dýchacímu svalstvu kryje dětské tělo větší spotřebu kyslíku zvýšením frekvence dýchání. Dětské srdce je v tomto věku relativně větší než srdce dospělého, což kladně působí na krevní oběh (okysličování a výživu tkání).

Již v roce 1967 se ve své publikaci Příhoda (1967) zmiňuje o tom, že v našem společenském zřízení a v naší kulturní tradici je devět desetin šestiletých dětí schopno vstupu do školy. Šestileté dítě je již intelektuálně rozvinuto, je schopno soustředěné činnosti a samo touží po organizovanějším zaměstnání.

Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem. Dítě v této souvislosti získává novou roli, stává se školákem. Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje instituce školy. Tuto fázi lze také popsat jako fázi píle a snaživosti. Jejím cílem je uspět a prosadit se se svým výkonem (Vágnerová, 2012).

Psychoanalýza označila toto období za období „latence“, jelikož nedochází k tak radikálním změnám jako například u dětí předškolního věku či dětí dospívajících. Smysluplná charakteristika celého tohoto období by se dala shrnout do dvou slov – „střízlivý realismus“. Školáci jsou zaměřeni na to, co je a jak to je, chtějí pochopit okolní svět a vše, jak doopravdy funguje (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dle Matějčka (1998) toto období nejvíce charakterizuje rozvinutí duševních funkcí do té míry, kdy je dítě schopno soustavného školního vzdělávání. Mladší školní věk je období přestavby, přetváření a dozrávání.

2.5 Přípravná plavecká výuka

Přípravná plavecká nebo také předplavecká výuka by měla představovat u každého dítěte důležitý životní krok. Již od prenatálního období je život člověka spojován s vodním prostředím. Přípravná výuka není v současné době mimořádným nebo ojedinělým jevem. V systému plavecké přípravy jsou tyto kurzy zařazovány jako nezbytná průprava k pozdějšímu základnímu výcviku v plavání (Mikláňková, 2007).

Výuka by měla probíhat především ve vodě, protože dle zkušeností v historii, způsob nácviku dovedností na suchu a následný přenos nacvičeného do vody nepřinášel dobré výsledky (Čechovská, 2006).

Dle Neulse et al. (2018) se přípravná plavecká výuka týká především dětí ve vývojovém stádiu novorozeneckém, kojeneckém a batolecím. Pro tato věková období je charakteristická asistovaná výuka dětí se svými rodiči, jelikož nejsou schopny zvládnout skupinovou výuku. Náplň této výuky může být různá a lze rozdělit dle prostředí, ve kterém probíhá. Může jít o společnou činnost dítěte a rodiče ve vaně, společná činnosti v bazénku (buď samostatně či ve skupině), samostatné činnosti v mělké vodě. Pro děti v tomto věku se využívá asistované polohování, kdy rodič dítě přidrží. Může jít o polohy na zádech, polohy na prsou, vertikální polohování anebo relaxační polohování, u kterého se navozuje zklidnění a pocit bezpečí. Cílem těchto kurzů není tak úplně výuka, jakou známe, ale jedná se spíše o adaptaci dítěte na vodní prostředí (Čechovská, 2006). Obsah výuky musí být bezesporu vždy adekvátní k úrovni psychomotorického a somatického vývoje. Komplexní vyučovací postup volíme vždy s ohledem na věk jedince (Neuls, 2018).

V mé práci vycházím ze starších věkových kategorií, jelikož v plavecké škole, kde působím, jsou limitem pro vstup do přípravné plavecké výuky 4 roky.

Kromě adaptace na vodní prostředí se v přípravné plavecké výuce pro předškolní děti zaměřujeme na základní plavecké dovednosti a učíme sportovní plavecké způsoby, pro začátek většinou buď kraul, prsa nebo znak (Čechovská, 2006).

2.6 Základní plavecké dovednosti

Čechovská (2003) rozděluje základní plavecké dovednosti na pět kategorií. První z kategorií je plavecké dýchání, následuje plavecká poloha, potopení obličeje a orientace ve vodě, různé způsoby vstupů do vody a poslední, nicméně velmi důležitou kategorií je rozvíjení pocitu vody a záběrových pohybů. Kromě potopení obličeje je důležité učit dítě otevírat oči pod vodou (Giehrl & Hahn, 2005).

Základní plavecké dovednosti mohou připadat zkušenějším plavcům jako to nejjednodušší, čemu se již nepotřebují věnovat. Nicméně opak je pravdou, mají obrovský význam jak u začátečníků, tak u zdokonalování provedení způsobů elitních plavců (Neuls & Viktorjeník, 2017).

2.6.1 Plavecké dýchání

Plavecké dýchání definuje krátký intenzivní nádech následovaný dlouhým a plynulým výdechem do vody nosem i ústy. Je třeba, aby byli cvičenci schopni zvládnout nepřetržitě opakování nádechů a výdechů. Častou chybou při nácviku je zadržování dechu pod vodou a následné vydechnutí až při vynoření z vody, přičemž se plavec daleko více namáhá. Následkem je neschopnost nepřetržitého opakování výdechů a nádechů. Nácvik probíhá nenásilně, pomalu a postupně. Pro neplavce dětského věku je dobrý nácvik dýchání podobou hry (foukání horké polévky, bublající potůček, pumpa) (Čechovská, 2006).

V rámci samostatného cvičení lze také cvičit dýchání ve vaně – nadechujeme se těsně nad vodou pootočením hlavy na stranu (Giehrl & Hahn, 2005).

2.6.2 Plavecká poloha

Ke správné plavecké poloze vede cesta přes nácvik vznášení se a splývání. Plavci se učí ležet na vodě, tedy zaujmout vodorovně klidovou polohu na hladině, kdy je voda nadnáší. Splývavá poloha se nacvičuje jak na prsou, tak na zádech, nicméně druhou z poloh děti často odmítají kvůli nezvyklé orientaci na zádech a zalití uší vodou. Dopomoci dětem můžeme, ale nejlépe bez pomůcek a pomoc v průběhu nácviku snižujeme. Dítě potřebuje rozvíjet rovnováhu ve vodě samostatně. V souvislosti

s plaveckou polohou bývá také nacvičována sebezáchovná poloha vznášení, tedy floating. Pro děti je zpravidla jednodušší udržet se v této poloze než pro dospělé (Čechovská, 2008). Je zajímavé, že děti s normostenickým a astenickým habitem mají nižší vztlak. Lze to vysvětlit tím, že u nich převládá kosterní a svalová hmota nad tukovou. Kosterní a svalová hmota je „těžší“ než voda, proto je pro ně složitější zůstat ve splývavé poloze. Naopak dítěti s hyperstenickým habitem se vznášet na vodě daří daleko lépe. Záleží však také na tom, kde na těle mají největší koncentraci tuku. U dětí s normostenickým a astenickým habitem se lépe rozvíjí pohyb a rychlost ve vodním prostředí (Obrazhey, 2018).

2.6.3 Pády a skoky do vody

Pády a skoky jsou nezbytným prvkem pro pokračování ve výuce plavání. Návčik pádů je prvkem přípravné plavecké výuky, jelikož jejich znalost může v budoucnu jedinci zachránit život (především ve volné přírodě, ale i při nečekaných situacích u bazénů atp.). Pád do vody bývá samovolný, zatímco skok je aktivní. V plavecké přípravě se většinou nacvičují skoky základní, nenáročné a bezpečné. Cvičíme skoky na pokyn, popředu i vzad. Je třeba dbát na to, aby byl u každého návčiku skoků do vody cvičitel, eventuálně naučit děti dopomoci. Cvičíme pády vpřed i vzad schylmo i kotoulem. Vždy začínáme z nízkých poloh a pokračujeme do poloh vysokých (Čechovská, 2008).

2.6.4 Orientace ve vodě

Absolvent přípravné plavecké výuky by měl být schopný orientace ve vodě, čímž rozumíme dovednost odhadnutí vzdálenosti pod vodou, správné provedení ulehnutí břichem či zády na dno, kotoul nebo stojka, případně zapojení více z těchto i dalších prvků za sebou.

Orientace ve vodě úzce souvisí také s potápěním, které se dá nacvičovat například podplaváváním překážek, potápění s otevřenými očima (pro předměty) a vynořováním a zanořováním (kachním ponorem) v mělké vodě (Giehl & Hahn, 2005).

2.7 Volba prvního plaveckého způsobu

V čase se názory na volbu prvního plaveckého způsobu různily a docházelo k jejich vývoji. Názory byly postupně podkládány fakty a argumenty proč volit daný způsob jako první. Tato volba je zásadní pro přípravnou i základní plaveckou výuku, jelikož s výběrem způsobu se zásadně mění metodika a typy nácviku.

V současné době jsou názory stále různé, existují jisté pro a proti u každého způsobu, a proto je to stále otevřené (a stále otevírané) téma, které se těžko ověřuje v praxi. Dle Čechovské (2008) se totiž zdá, že jsme každý buď přirozený kroulař (znakař) nebo prsař. Zkušenosti z kojeneckého plavání nasvědčují tomu, že je nám přirozený buď hrabavý současný pohyb končetinami, anebo je to hrabavý střídavý pohyb končetinami.

Čechovská (2008) navíc uvádí spoustu argumentů proč upřednostnit kraul před prsovým způsobem. Stejně tak Neuls et al. (2018) uvádějí celou tabulku výhod a nevýhod jednotlivých plaveckých způsobů při volbě prvního. Mezi hlavní velkou nevýhodou prsou patří vysoké nároky na koordinaci a souměrnost pohybů, jejichž špatné provádění vede k silné fixaci chyb, které se velmi těžce odstraňují. Dle Čechovské (2008) plavecký způsob prsa zvládají lépe plavci nadanější a také plavci pozornější, soustředěnější a lépe spolupracující, což jsou většinou dívky.

Mezi výhody prsařského způsobu patří zejména dlouholetá tradice v Evropě, praktické využití v pozdějším věku a při rekreačním a zdravotním plavání. Přičemž se ale opět vracíme k tomu, že by měl být způsob prováděn správně a bezchybně, jinak je v rámci zdravotního plavání spíše kontraproduktivní a dochází například k přetěžování šíjového svalstva, zvýraznění nefyziologického zakřivení páteře nebo k přetěžování určitých svalových partií, vedoucím ke svalovým dysbalancím (Čechovská, 2008).

Neuls et al. (2018) uvádějí, že je u prsou výhodou možnost nácviku i při nezvládnutí nádechu a výdechu do vody. Jde ale pouze o úsporu času v nácviku, nikoliv o zjednodušení.

Oproti tomu kraul je jednoznačně nejvíce využívaný způsob – v kondičním a sportovním plavání, triatlonu nebo například ve vodním pólu. Má velmi jednoduchou pohybovou strukturu (nebo alespoň jednodušší než u prsou). Výhodou je také jednoduchý transfer nacvičených pohybů dolních končetin pro znak. Nevýhoda pro

začátek s nácviem kralu nastává tehdy, pokud plavec není schopný plynulého výdechu pod vodu. Potřeba přesné souhry dolních končetin a výdechů může také činit obtíže (Neuls et al., 2018). Brooks (2011) se také přiklání k volbě kralu, jako prvního plaveckého způsobu. Kraul je nejrychlejší závodní způsob, má větší počet závodních tratí než ostatní a tvoří základ většiny tréninkových programů. Přičemž toto tvrzení podporuje většina autorů, publikujících v oblasti závodního plavání a vodních sportů.

Jako první plavecký způsob lze zvolit jakýkoliv ze všech tří plaveckých způsobů, záleží na metodice dané plavecké školy. Plavecká škola SPORTS TEAM zvolila jako první plavecký způsob kraul.

2.8 Základní plavecká výuka

Základní plavání si klade za cíl zvládnutí pohybu ve vodě obstojným způsobem (Hoch et al., 1983).

Dle Neulse et al. (2018) je základní plavecká výuka primárně určena dětem ve věku 5-10 let, avšak touto etapu si musí projít všechny děti a budoucí plavci, proto není věk omezujícím faktorem. Jde o etapu navazující na přípravnou plaveckou výuku, z které by měli žáci získat kompletní základy alespoň jednoho plaveckého způsobu, v lepším případě dvou.

V základní plavecké výuce se učí první komplexní plavecké pohyby, které se postupně zdokonalují a fixují. Nesporně se jedná o nejdůležitější a nejcitlivější etapu výuky plavání. Abychom docílili správného provádění plaveckých způsobů budoucnu, musíme položit co nejstabilnější základy, na kterých se dá stavět. Jde o motorické učení, jehož cílem je naučit děti alespoň jednomu plaveckému způsobu (Bělková-Preislerová, 1998).

Výstupem ze základní plavecké výuky v rámci kurzů SPORTS TEAM by mělo být správné provedení kralových a znakových nohou, kralová i znaková souhra horních končetin, kralové nádechy a základy prsou.

2.8.1 Předpoklady ke vstupu do základní plavecké výuky

Jedním z předpokladů pro vstup do základní plavecké výuky je zvládnutí základních plaveckých dovedností. Plavec by měl zvládat základ kraulových i znakových nohou (v případě, kdy volíme jako první plavecký způsob kraul).

Umí se orientovat ve vodě, rozezná rozdíl mezi skokem a pádem do vody a skok umí provést bezpečně, umí se ve vodě udržet bez potřeby se ihned dostat k břehu či stoupnout na dno. Je schopný splývat na břiše i na zádech. Vydechuje pomalu a plynule do vody (Bělková-Preislerová, 1998).

2.9 Plavecké způsoby

Plavání je krásný sport, zejména na pohled. Vypadá snadně, když se provádí správně. Pohyby dobrého plavce se zdají plynulé a ladné. V pravidelném sledu pohybu najdete uklidňující rytmus, který působí nenáročně a relaxačně. Ve skutečnosti je plavání komplikované. Mnoho věcí musí proběhnout správně a přesně v ten správný okamžik. Všechny části těla pracují najednou, tělo je při plavání ponořeno do kapaliny a svaly jsou stále unavenější, takže každý pohyb je čím dál tím těžší. Nejlepší způsob výuky je zjednodušit je až na jejich základ, na ty nejdůležitější body každého způsobu (Brooks, 2011).

V následující kapitole uvedu obecnou charakteristiku každého ze způsobů spolu s popisem základních prvků. Považuji za velmi důležité znát správnou techniku způsobů a jejich detailní provedení.

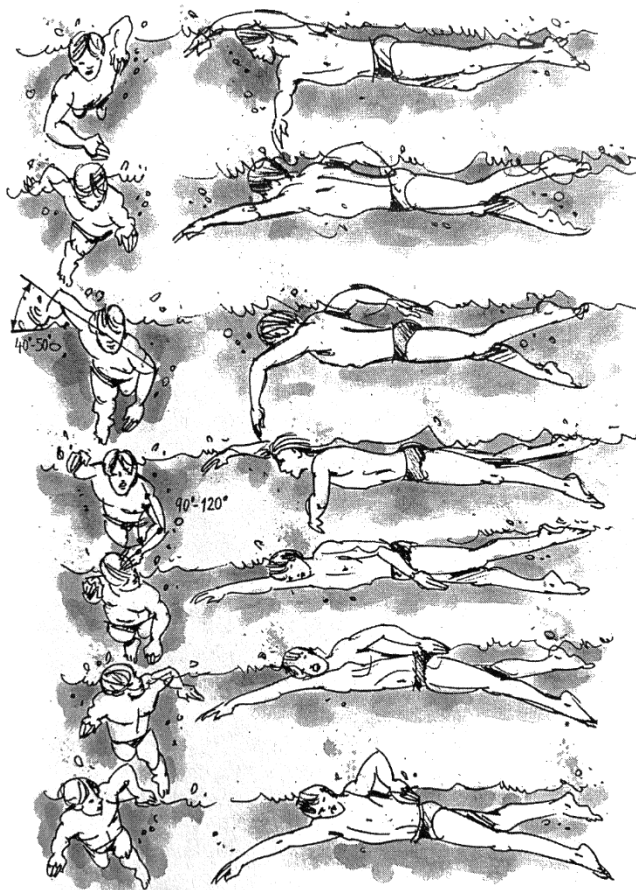
2.9.1 Kraul

Podle Brookse (2011) je kraul nejrychlejší závodní způsob, má větší počet závodních tratí než ostatní a tvoří základ většiny tréninkových programů. Přičemž toto tvrzení podporuje většina autorů, publikujících v oblasti závodního plavání a vodních sportů. Dle Čechovské a Milera (2001) se jedná o nejefektivnější plaveckou techniku. Pro svou efektivitu je využívána i v dalších sportech, jejichž součástí je plavání.

Technika kroulu se vyvinula díky disciplíně volný způsob. Trenéři vrcholových závodníků hledali a stále hledají optimální techniku v poměru k délce tratí, to znamená, že kraul bude vypadat jinak při závodě na 50 m a při závodě na 1500 m. Nejobvyklejším je však šestiúderový kraul, přičemž hlavní hnací silou jsou horní končetiny. Dolní končetiny představují spíše funkci vyrovnávací a stabilizační. Na jeden záběrový cyklus horních končetin připadá šest záběrů nohama, avšak i tento poměr je individuální a záleží na vlastní praxi (Čechovská & Miler, 2001).

Tělo plavce leží ve vodě, leží vodorovně a je co nejvíc prodloužené (streamline). Působí „dlouze“. Plavci zaujímají vůči hladině mírně šikmou polohu, kdy jsou nohy níž než krk a hlava (Neuls et al., 2018). Horní část zad spolu s rameny vylézají nad hladinu. Při kroulovém pohybu se tělo otáčí kolem podélné osy, což napomáhá lepšímu přenosu horních končetin. Nádechy se provádí po otočení hlavy na stranu, provádí se

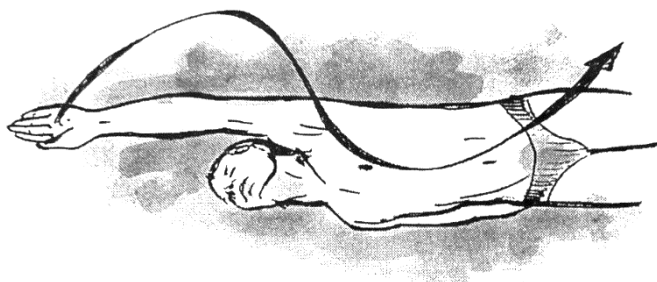
těsně nad vodou. Někdy se můžeme setkat i s poučkou „na půl brýlí“. Myslí se tím, že při nádechu vylézá jen polovina brýlí, tudíž i polovina obličeje. Druhou polovinu máme stále zanořenou do vody. Strany nádechu se mohou buď střídat, anebo plavec dýchá pouze na jednu stranu, to záleží na počtu temp mezi nádechy. Hlavu plavci drží tak, aby se při tempech dívali přímo pod sebe, někdy mírně před sebe (Brooks, 2011).



Obrázek 3. Technika kraulu (Čechovská & Miler, 2001, 43).

Dolní končetiny vykonávají kmitavý pohyb, který je střídavý. Měl by být v rozsahu maximálně 50 cm. Špičky jsou natažené, směřují k sobě. Hlezenní kloub je uvolněný, nikdy by neměl jít vidět „pedálovitý“ pohyb končetin. Kop vychází z kyčelního kloubu, takže je kop proveden celou nohou (Čechovská & Miler, 2001). Horní končetiny jsou hnací silou celého způsobu. Paže se přenášejí uvolněně ve směru vpřed a jsou v pokrčení. Zanoření probíhá v pořadí ruka, předloktí, loket a rameno. Paži zasouváme do vody uvolněnou, ramena se vytáčejí do strany a usnadňují nádech. Dlaň má miskovitý

tvár a „cítí“, že se opírá o vodu. Dále paže pokračuje směrem dolů vzad, zprvu se ohýbá v loketním kloubu a v druhé polovině záběru se opět natahuje. Dráha ruky připomíná esovitou křivku. Místo, kde vychází paže z vody, se pohybuje kolem pasu a boků, neměla by se nikdy dostat ke stehnu plavce. První z vody vychází loket a setrvačností se celá paže přesouvá opět do počáteční fáze pohybu (Brooks, 2011).



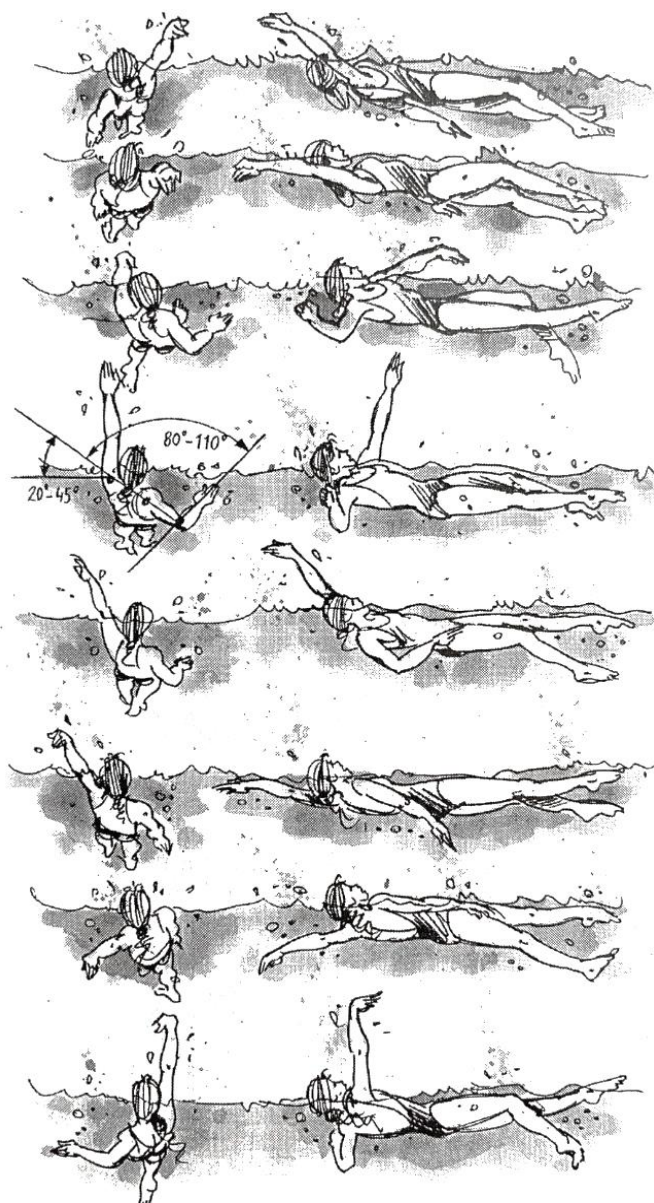
Obrázek 4. Pohyb horních končetin (Čechovská & Miler, 2001, 46).

2.9.2 Znak

V průběhu historie existovalo velké množství variant plavání na znak, nicméně technika, která se využívá v dnešním závodním plavání je odvozená od kraulu. Znak i kraul jsou pohybově velmi podobné způsoby. Oba způsoby charakterizuje asymetrický pohyb paží a kopavý pohyb nohou. Polohou při obou způsobech je příbuzná v tom, že se provádí při vodorovné poloze. Tělo se natáčí kolem podélné osy a paže zabírají dolů po celé délce těla. Stejně jako u kraulu, připadá na jeden záběrový cyklus horních končetin šest záběrů nohama (Čechovská & Miler, 2001).

Základem pohybu je poloha těla a hlavy. Tělo splývá na hladině, nárty jsou mírně niž než ramena. Hlava je nehybná, plavec by se nikdy neměl otáčet ve směru, kam plave. Také nemá důvod otáčet hlavou do stran, jelikož je dýchání zjednodušeno tím, že plavcův obličej není ponořen do vody. Při závodu se plavec orientuje podle naváděcích praporků. Hlava je centrem stability. Nádech na jednu z přenášených paží usnadňuje dýchání a vytváří záběrový rytmus. Pro znak opět platí, že by mělo tělo plavce ležet v co nejvíce prodloužené poloze neboli již zmiňovaná „streamline“. Pohyb dolních končetin je víceméně stejný jako u kraulu. Z hlediska síly je kop významnější při pohybu směrem k hladině. Kotníky jsou uvolněné, palce směřují mírně k sobě. Pohyb vychází z kyčle. Na rozdíl od kraulu je u znaku výraznější rotace pánve, jelikož se rotace ramen přenáší na celé tělo. Znakové kopy jsou mírně šikmé, ale opět jsou

oporou pro záběry horních končetin. Nohy kmitají u hladiny, ale neměly by cákat vodu kolem, spíš by měly vodu „vařit“ (Brooks, 2011).

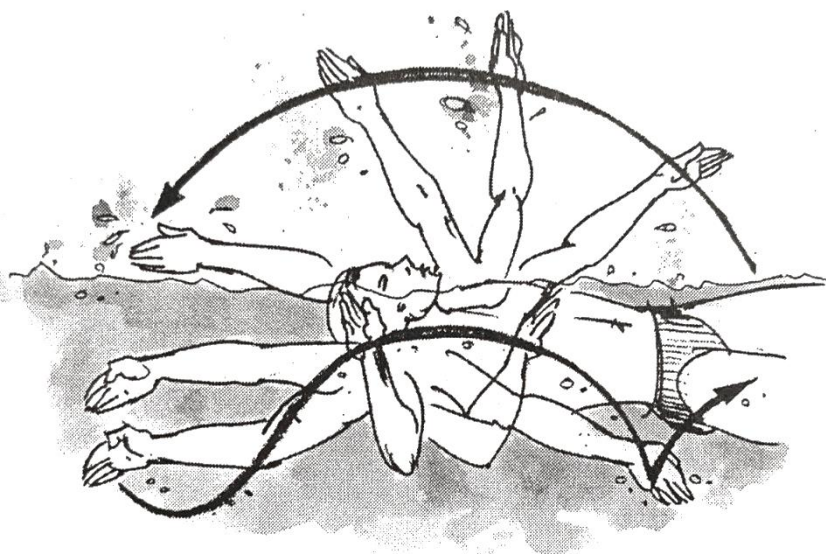


Obrázek 5. Technika znaku (Čechovské & Miler, 2011, 49).

Pohyb horních končetin, obdobně jako u plaveckého způsobu kraul, je střídavý pohyb probíhající po uzavřené křivce. Pod vodou probíhá fáze záběrová a nad vodou fáze přenosu. Záběrová fáze začíná zasunutím uvolněně natažené paže do vody v šíři ramen. Paži zasouváme do vody malíkovou hranou ruky jako první (Čechovská & Miler, 2001).

Dle Brookse (2011) je sice důležité protnout hladinu vody malíčkem, je však také velmi důležité myslet na to, že by plavci neměli vytáčet pouze dlaň, ale i ruku, paži, rameno a kyčel, a to ve stejném okamžiku. Vstup do vody proto probíhá celou jednou stranou těla.

Záběr plavec vede dlaní podél těla pod hladinou. Průběžně ji ohýbáme v lokti, do úhlu kolem 90-120°. V druhé části pohybu se paže opět napíná a končí na úrovni stehna. Fáze přenosu začíná uvolněným vytažením paže z vody, obvykle hřbetem ruky nebo opět malíkovou hranou. Paže je v přenosu vždy uvolněná a souhra vypadá tak, že jsou horní končetiny v cyklu vždy proti sobě (Čechovská & Miler, 2001).



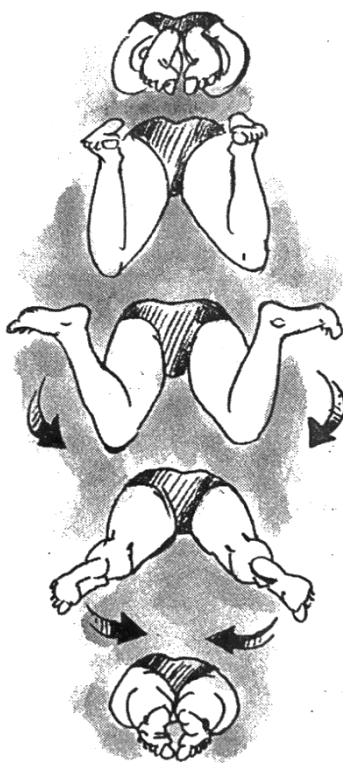
Obrázek 6. Pohyb horních končetin (Čechovská & Miler, 2011, 53).

2.9.3 Prsa

Plavecký způsob zvaný prsa je širokou veřejností pravděpodobně nejvíce využívaným způsobem. Je využíván rekreačními plavci, ale také je většinou jediným a nutným základem pro udržení se ve vodě a pro schopnost plavat. Tato skutečnost se přisuzuje tomu, že prsa lze plavat i bez nutnosti ponořit hlavu do vody. Historicky je velmi starým způsobem a s největší pravděpodobností byl základem pro ostatní plavecké způsoby. Tento způsob si během historie také prošel řadou změn, které vedly k modernímu stylu prsou (Neuls et al., 2018). Ačkoliv se mezi vrcholovými plavci stále setkáme s rozdílnou technikou, tyto drobné odlišnosti se postupem času ztrácejí. Nesporně se však právě u prsou nejvíce odlišují styly vrcholových plavců oproti ostatním plaveckým způsobům. Největších úprav se tento způsob dočkal během 80. let, což se ale muselo projevit i v oficiálních pravidlech plavání. Původní styl například neumožňoval plavci ponořit hlavu, moderní styl naopak říká, že by hlava plavce měla v každém tempu protnout hladinu vody (Čechovská & Miler, 2001).

Poloha těla plavce se v průběhu celého záběru mění. Při dokončení tempa je plavec v takové poloze, kdy má vzpažené ruce a natažené, propnuté nohy. Snaží se tak využít co nejlépe záběr, který provedl. Opět můžeme mluvit o pojmu „streamline“, který je převzatý z angličtiny. V této poloze jsou ramena a hlava plavce níž než jeho boky, oproti stavu, který nastává uprostřed záběru (Neuls et al., 2018). V tomto bodě jsou ramena výrazně výš než boky. Díky tomuto střídání dochází k vlnění těla (Brooks, 2011).

Pohyby dolních končetin při prsových kopech jsou prováděny současně a jsou symetrické. Je to pravděpodobně nejnáročnější plavecká dovednost, ve které lze získat mnoho špatných návyků. V první fázi (přípravné) plavec přitahuje dolní končetiny k hýždím chodidla, kolena se jen mírně rozevírají a chodidla jsou na širší boků. Další fázi plavec vytáčí špičky do stran a „rozkopnutím“ nohou do stran, vzad a dolů. Této fázi říkáme fáze záběrová. Kop je velmi energický, rychlý a mohutný. Plavec kop dokončuje natažením nártů v hlezenním kloubu a splýváním (obrázek 7) (Neuls et al. 2018).



Obrázek 7. Správné provedení prsového kopu (Čechovské & Miler, 2001, 58).

Horní končetiny pracují opět současně a symetricky. Pohyb začíná přípravnou fází, a to v momentě splývání se vzpaženými pažemi. Plavec začíná záběru ve chvíli, kdy již vyprchává hybná síla ze záběru předešlého. Vytáčí a táhne dlaně směrem od těla s postupným ohýbáním předloktí po eliptické dráze. Přitom je v lokti udržován tupý úhel, který postupně přechází do ostrého úhlu. Záběr zrychluje a je ukončen přitažením loktů k sobě pod hrudní kostí na úrovni ramen (Neuls et al., 2018). V momentě přitahování loktů se tělo plavce prohýbá v kříži a dochází ke vdechu (Brooks, 2011).

Při souhře (obrázek 8) zahajují pohyb paže, kolena se krčí až při přiblížení loktů k sobě. Na konci jednoho záběru tělo plavce opět splývá a je ve „skluzu“ (Neuls et al., 2018).



Obrázek 8. Technika prsou (Čechovská & Miler, 2008, 57).

2.10 Didaktika plavání

Na základě osnov a cílů výuky, materiálních podmínek, věku a úrovně žáků stanoví pedagog počet, frekvenci a délku jednotlivých cvičebních jednotek. Prodlužováním výcviku ve vodě se zvyšuje jeho účinnost. Rychlost postupu výuky je třeba přizpůsobit i vlastnostem dětí (nebojácnost nebo naopak strach z vody, tělesné oslabení atd.) (Hoch et al., 1983). Čechovská a Miler (2001) ve své publikaci říkají, že pokud je výuka prováděna jednou týdně nebo pouze dokonce jednou za 14 dní, je daleko méně účinná. Dá se říct, že se v každé takové lekci dítě učí „znovu“ vše již probrané. Optimální by byla výuka na 20-30 minut, ale denně.

Základními organizačními jednotkami, které zabezpečují plavecký výcvik, jsou plavecké školy (dříve střediska plavecké výuky). Ty mají také za úkol dbát na bezpečnost při plaveckém výcvik – je zajišťována dobrou organizací, dodržováním všech hygienických, zdravotnických a pedagogických zásad. V neposlední řadě vyžaduje velkou zodpovědnost všech pedagogických pracovníků (Bank, 1991).

2.10.1 Organizační formy

Tréninková nebo cvičební jednotka je základní a hlavní organizační formou sportovního tréninku. Cvičební jednotka je součástí výukového plánu, je také jeho nejkratším časovým úsekem. Takovýto plán by měl obsahovat cíl výuky, metody a základní časový postup. Struktura cvičební jednotky se v zásadě neliší od klasické struktury běžné vyučovací jednotky v tělesné výchově. Specifika jsou především obsahová (Neuls et al., 2018).

Cvičební jednotka se dá rozdělit na:

- úvodní část,
- hlavní část,
- závěrečnou část.

Úvodní část cvičební jednotky probíhá na jejím začátku. Slouží k přípravě na zatížení organismu v hlavní části jednotky. Dá se rozdělit na psychickou přípravu a rozcvičení. V rámci psychické přípravy se cvičenec naladí na pracovní režim, který následuje v hlavní části jednotky. Spočívá v ukáznění, navození soustředěnosti a

motivaci k dalším činnostem. Rozcvičení spočívá v přípravě organismu k výkonu, obsahuje zahřátí a prokrvení, mobilizační cvičení a strečink. Pro plaveckou cvičební jednotku je charakteristické rozplavání ve vodě. V přípravné a základní plavecké výuce se jedná většinou o herní činnost, zaměřenou na různé plavecké dovednosti. Zařazují se také skoky a pády do vody, dechové cvičení nebo nácvik orientace ve vodě, většinou opět formou hry (Neuls et al., 2018).

V **hlavní části cvičební jednotky** je nutné splnit hlavní cíl dané jednotky. Obvykle jde o opakování probraného učiva v různých formách a způsobech, nácvik nových prvků na suchu i ve vodě, spojování prvků v celek, zdokonalování technik či rozvoj pohybových schopností (Neuls et al., 2018).

Na konci cvičební jednotky je dobré zařadit aktivity uklidňující organismus i mysl a je třeba zahájit zotavování organismu a jeho přípravu na další cvičební jednotku. Této fázi se říká **závěrečná část**. Zařazují se cvičení dynamická s velmi nízkou intenzitou, která mají za úkol urychlit zotavení a začít odbourávat odpadní látky vznikající během zatížení. V případě přípravné a základní plavecké výuky to může být například relaxační vyplavání, splývání nebo hra. V části statické by mělo proběhnout protažení svalů a často se zařazují kompenzační a vyrovnávací cvičení. Předchází se tak svalovým dysbalancím a vadám spojeným s držetím těla. V přípravné a základní plavecké výuce je dobré klást důraz právě na uklidnění organismu a zhodnocení cvičební jednotky s trenérem či cvičitelem. Poslední minuty cvičební jednotky se nejvíce uchovávají v mysli cvičenců a s tímto stavem mysli se nejčastěji vrací zpět. Proto je dobré dbát na to, v jakém rozpoložení plavci odchází.

2.10.2 Sociálně-integrační formy

Didaktické formy jsou opatření, díky kterým jsme schopni organizačně zabezpečit průběh tréninkového procesu ve cvičební jednotce. Zajišťují naplňování cílů a úkolů.

Sociálně-integrační formou je řešena kooperace trenéra a cvičence, nebo interakce mezi cvičenci navzájem. Mohou mít různé formy:

- hromadnou,
- skupinovou,
- individuální,
- dvojic.

Specifickými didaktickými formami je například kruhový provoz, variabilní provoz a doplňková cvičení. V plavecké výuce můžeme blíže využít zejména doplňkových cvičení. S cílem zvýšení tělesného zatížení zařadíme např. nespecifické pohybové činnosti (Neuls et al., 2018).

2.10.3 Didaktické postupy

Didaktické postupy jsou způsoby vyučování a patří k základním strategiím tréninku. Postup volí trenér (učitel) a je třeba jej zvolit po uvážení stávající úrovně pohybových schopností a dovedností žáků, cílů, obsahu a úkolů výuky. Přihlíží především k individuálním a věkovým zvláštnostem žáků.

Roztočil a Stloukalová (2012) uvádějí následující didaktické postupy:

- komplexní postup,
- analyticko – syntetický,
- smíšený postup.

U komplexního postupu jde o nacvičování pohybové dovednosti při zachování všech souvislostí, tzn. vcelku. Je nejvíce využíván u jednoduchých pohybových cvičení, často přirozených. Nejvíce je využíván u předškolních dětí. Neuls et al. (2018) uvádí, že se používá u dětí mladšího věku, protože nejsou schopny představit si dílčí části pohybu. Vyučování pohybové činnosti pomocí rozložení pohybu. Lze používat u vyspělejších žáků, kteří jsou schopni tuto metodu přijímat. Je vhodný pro komplexní a složité pohybové struktury.

Některé zdroje uvádí také induktivní způsob, nicméně v rámci přípravné a základní plavecké výuky využíváme nejvíce dva předchozí.

2.10.4 Didaktické zásady

Hlavní zásady dodržované v plavecké výuce jsou zásady systematickosti, přiměřenosti, aktivity, názornosti a trvanlivosti.

Vždy postupujeme logicky, uspořádaně a v návaznosti na předchozí části výuky. Vyučuje od nejjednodušších k nejvíce komplexním a složitým cvičením, přičemž tempo vždy přizpůsobujeme individualitám skupiny (Neuls et al, 2018).

2.11 Plavecká výuka

Plavecká výuka žáků základních škol je v České republice organizována od konce 60. let. Za uplynulou dobu prokázala účelnost a prospěšnost, protože díky ní téměř vymizela plavecká negramotnost.

2.11.1 Povinná plavecká výuka na základních školách

V případě, bavíme-li se o povinné plavecké výuce v rámci základních škol, o zařazení do školního vzdělávacího programu rozhoduje samotná instituce (tedy samotná škola, potažmo ředitel školy). Pokud je výuka zařazena, realizuje se ve dvou, po sobě jdoucích ročnících 1. stupně ZŠ, a to v rozsahu 20 vyučovacích hodin v jednom ročníku.

Plaveckou výuku lze zajistit hned několika způsoby, a to:

- prostřednictvím plavecké školy jako školského účelového zařízení dle § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb.,
- u fyzické osoby nebo právnické osoby provozující vázanou živnost „Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti...“,
- přímo u právnické osoby vykonávající činnost ZŠ (právnická osoba vlastní nebo spravuje plavecký bazén a provozuje jej).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy V Praze dne 15. ledna 2015 Č. j. MSMT-37471/2014 Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách.

2.11.2 Plavecká výuka v rámci mimoškolních kurzů

Plaveckou výuku lze také realizovat jako volnočasovou aktivitu, v podstatě v jakémkoliv věku. Plavecké tréninky v takovýchto formách probíhají od přípravné výuky po kondiční plavání. Institucemi, které takovéto vzdělávání poskytují, mohou být také plavecké školy, poskytující kurzy plavání pro širokou veřejnost. Výuka probíhá vždy pod vedením kvalifikovaných instruktorů – trenérů.

2.11.3 Mimoškolní kurzy plavání SPORTS TEAM CZ

Soukromá škola plavání SPORTS TEAM CZ poskytuje mimoškolní kurzy nejen v Praze, ale také v dalších městech v České republice. V Praze působí na dvou bazénech, a to v Aquacentru Šutka a na plaveckém stadionu SK Slavia Praha.

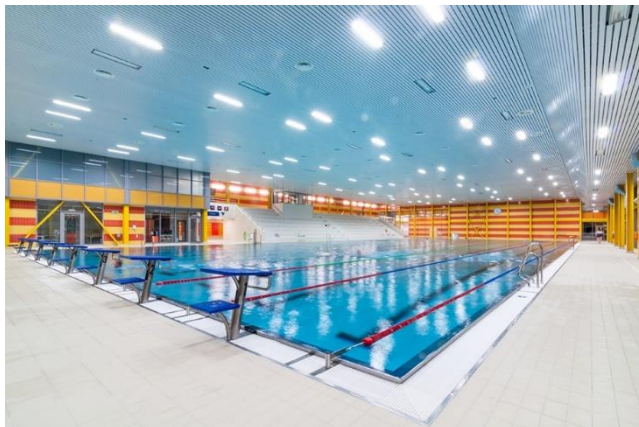
Nabízí kurzy od přípravné plavecké výuky a základní plavecké výuky, přes zdokonalovací až ke sportovně kondičnímu plavání. Ve své nabídce má i pokročilé plavání pro dospělé.

2.11.4 Prostředí plaveckého bazénu Šutka

Aquacentrum Šutka je plavecký areál, který se nachází v části Prahy zvané Troja. Jeho výstavba započala již v roce 1987, později byla pozastavena a dokončena byla až roku 2012. Provozovatelem tohoto aquacentra je společnost TRADE CENTRE PRAHA, a. s.

V areálu aquacentra Šutka se nachází tři bazény. Hlavní 50 m bazén, výukový malý bazén a bazén relaxační. Aquacentrum také nabízí zábavu v podobě atrakcí aquaparku a relaxaci ve wellness. Celý areál je bezbariérový. Samozřejmostí je kompletní zázemí, včetně šaten, sprch a toalet.

Bazén v délce 50 m je jediným dalším 50 m bazénem v Praze po Bazénu Podolí. Nabízí možnost využití 8 plaveckých drah. Dno bazénu se svažuje od 220 cm do 135 cm. Teplota vody je 27, 2 °C. Na jedné straně bazénu je situovaná tribuna. V prostorech velkého bazénu probíhají kurzy základní plavecké výuky. Výuka je vždy vedena z mělčí strany bazénu a je využitých 25 metrů délky.



Obrázek 9. Hlavní bazén Aquacentra Šutka.



Obrázek 10. Výukový bazén Aquacentra Šutka.

Výukový bazén slouží většinu času nejmenším návštěvníkům s rodiči, případně plaveckým školám a kurzům. Nejčastěji je zde vyučována přípravná plavecká výuka. Výhodou tohoto bazénu je jeho hloubka od 40 cm do 90 cm, která poskytuje komfort jistoty pro neplavce a začínající plavce v přípravné plavecké výuce. Teplota vody je 30,1 °C. Má svůj samostatný vstup s kompletním zázemím šaten a sprch.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je zhodnotit plavecké dovednosti plavců během pololetí mimoškolních kurzů přípravné a základní plavecké výuky v Praze.

3.2 Dílčí cíle

- Zhodnotit zlepšení v daných dovednostech v plavecké výuce.
- Porovnat bodové hodnocení vstupního, kontrolního a výstupního měření základních plaveckých dovedností.
- Popsat průběh tréninků v průběhu pololetí.

4 METODIKA

Výzkum byl prováděn v průběhu zimního pololetí mimoškolních kurzů v Aquacentru Šutka v Praze, ve školním roce 2019/2020. Kurzy jsou pouze pololetní, přihlašování probíhá vždy před začátkem kurzů, proto bylo pravděpodobné, že se skladba skupiny v letním pololetí změní (případně budou některé děti přesunuty do pokročilejší skupiny).

Bylo provedeno hodnocení vstupní, které proběhlo druhou cvičební jednotku, dále hodnocení kontrolní, které proběhlo zhruba v polovině kurzu a poslední hodnocení výstupní, které proběhlo předposlední cvičební jednotku.

Výběrové soubory byly tvořeny dvěma skupinami, každá skupina s 12 probandy. Ve skupině přípravné plavecké výuky bylo 5 dívek a 7 chlapců, ve skupině základní plavecké výuky bylo 6 dívek a 6 chlapců. Věk cvičenců přípravné plavecké výuky se pohyboval v rozmezí od 4 do 7 let, v základní plavecké výuce se pohyboval od 6 do 9 let, tudíž se jednalo o děti v předškolním a mladším školním věku.

Testování byli všichni cvičenci obou kurzů. Kurzy jsou mimoškolní, tedy nepovinné, věkově smíšené. Cvičenci jsou rozřazováni dle úsudku rodičů (rodiče posílají přihlášky do jednotlivých kurzů). V případě, že jsou jejich dovednosti pro danou skupinu nedostatečné, jsou přesunuti (po konzultaci trenérů a rodičů) do jiné, méně pokročilé skupiny. U dvou testovaných skupin se jedná pouze o přesun ze základní plavecké výuky do přípravné.

Probandi byli testováni celkem z 10 plaveckých dovedností, které jim byly předvedeny cvičiteli. Hodnocení se odehrávalo metodou pozorování. Cvičitelé bodovali probandy dle škály plavecké úrovně z knihy Čechovské a Milera (2001) (Tabulka 2). Vstupní test byl proveden 3. 10. 2019, pokud nebyl někdo z cvičenců přítomen, byl dozkoušen následující hodiny.

Data byla zaznamenána do tabulky hodnocení. Kontrolní test byl realizován 28. 11. 2019, testování nepřítomných probandů opět proběhlo následující hodiny. Výstupní test proběhl 23. 1. 2020. Všechny hodnoty byly zapsány do tabulek.

Všechna získaná data byla následně shrnuta do výsledkových tabulek a zde procentuálně a graficky porovnána. Součástí příloh je rozpis náplně lekcí během celého pololetí.

Tabulka 2. Škála hodnocení plavecké úrovně (upraveno dle Čechovské & Milera, 2001).

1. Potopení hlavy	
3 body	potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat zvolna do pěti
2 body	potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže
1 bod	neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)
2. Otevření očí pod hladinou	
3 body	při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky
2 body	rychlé otevření očí, chybná odpověď
1 bod	potopení bez zrakové kontroly
3. Výdech do vody	
3 body	prohloubený výdech, provedení zvolna
2 body	výdech do vody proveden rychle
1 bod	pouze částečný výdech
4. Hvězdice v poloze na prsou	
3 body	cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
2 body	cvičení bylo provedeno bez výdrže
1 bod	cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno
5. Hvězdice v poloze na zádech	
3 body	cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
2 body	cvičení bylo provedeno bez výdrže
1 bod	cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno
6. Kotoul ve vodě	
3 body	provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna
2 body	provedeno přetočení vpřed s drobnými nedostatky
1 bod	provedeno neúplné přetočení
7. Vynesení 2 předmětů (hokejový puk) z hloubky 1,35 m (PPV) a 1,75 m (ZPV)	
3 body	vynesení 2 předmětů
2 body	vynesení pouze 1 předmětu
1 bod	vynesení nebylo úspěšné
8. Pád či skok do vody	
3 body	pád nebo skok z podřepu střemhlav
2 body	pád nebo skok z podřepu po nohách
1 bod	vstup do vody nebyl proveden skokem ze stoje nebo z podřepu
9. Vznášení v poloze na zádech	
3 body	výdrž více než 1 minutu
2 body	výdrž více než 30 sekund
1 bod	výdrž méně než 30 sekund
10. Splývání	
3 body	odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m
2 body	odraz od stěny a splývání více jak 2 m
1 bod	odraz od stěny a splývání bez výdrže
Plavecká	Počet bodů
Velmi dobrá	25-30
Pokročilá	16-24
Začátečnická	méně než 16

5 VÝSLEDKY

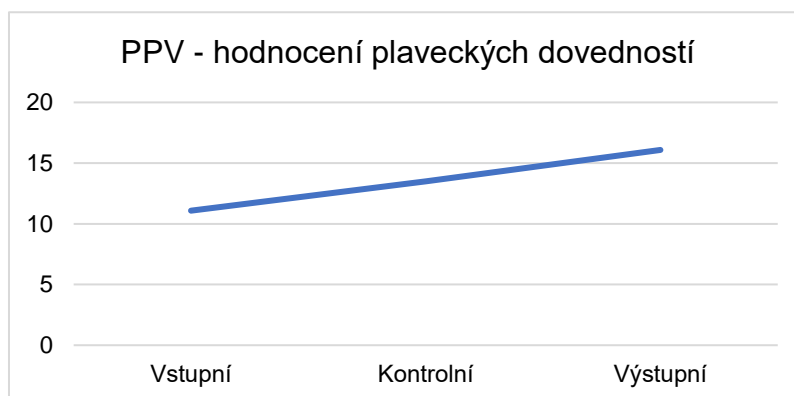
5.1 Přípravná plavecká výuka

Tabulka 3 – přehled průměru získaných bodů u cvičenců v přípravné plavecké výuce (dále PPV). Dle škály hodnocení, kterou uvádí Čechovská a Miler (2001), dosáhli plavci PPV u vstupního hodnocení pouze „začátečnické“ úrovně. Všichni měli méně než 16 bodů. U výstupního hodnocení byl průměr 16,8 bodů, tedy dle hodnocení Čechovské a Milera (2001) by probandi spadali do úrovně pokročilých začátečníků. Jejich škála bodů se pohybuje od 0 do 30 bodů, přičemž 30 bodů je maximum, které je možné získat.

Tabulka 3. Průměry získaných bodů, přizpůsobená stupnice byla od 10 (nejhorší výsledek) do 21 a více bodů (nejlepší výsledek).

Hodnocení	Průměr získaných bodů
Vstupní	11,08
Kontrolní	13,50
Výstupní	16,08

Tabulka uvádí průměr bodů, kterých cvičenci dosáhli během vstupního, kontrolního a výstupního testování. Dle výsledků lze jednoznačně říct, že obecně (ale i individuálně – viz Tabulka 15) došlo ke zlepšení. Nasvědčuje tomu i Obrázek 11:



Obrázek 11. Vývoj hodnocení PPV. V grafickém znázornění má jasně stoupající tendenci.

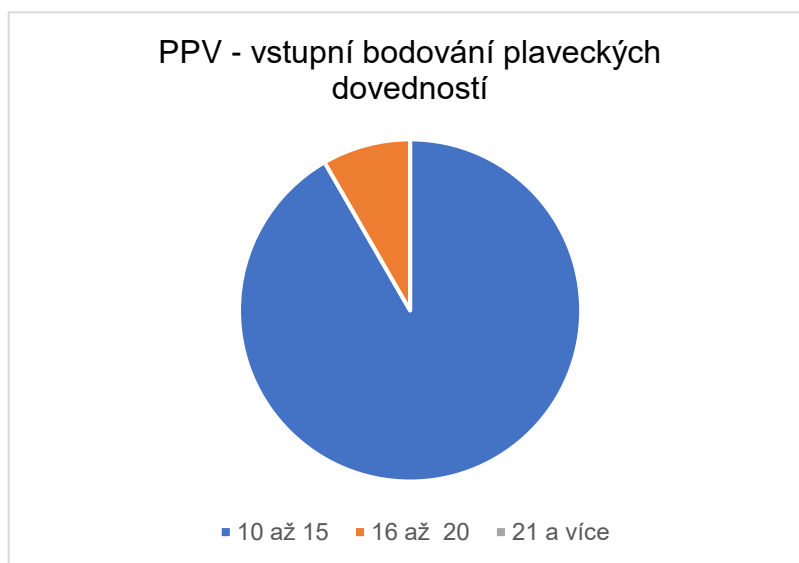
V tabulkách 4, 5, a 6 uvádím rozložení dosažených bodů do tří skupin, v případě PPV to bylo 10 až 15 bodů, 16 až 20 bodů a 21 a více bodů. Obrázky 12, 13, 14

znázorňují vizuální bodové rozdělení. Pro potřeby mé práce jsem bodovou škálu pro PPV i ZPV (základní plaveckou výuku) přizpůsobila výsledkům, jelikož dle hodnotících tabulek Čechovské a Milera (2001) bych zahrнула všechny cvičence PPV do kategorie „Začátečnická“. Viz Tabulka 15.

Tabulka 4. Vstupní hodnocení PPV

Bodová škála	Počet probandů
10 až 15	11
16 až 20	1
21 a více	0

V Tabulce 4 je souhrn dosažených bodů. Nejhorší počet bodů je 10, nejlepším výsledkem je 21 a více bodů.



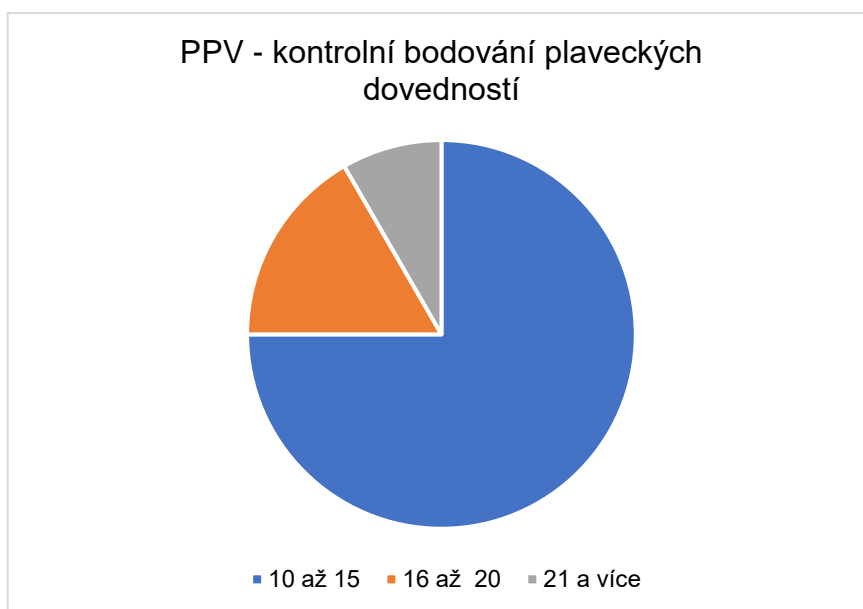
Obrázek 12. Vstupní hodnocení, grafické zobrazení bodování.

Na Obrázku 12 vidíme, že nejmenší část tvoří probandi, kteří dosáhli 16 až 20 bodů (modrá barva, přičemž 21 a více bodů nedosáhl nikdo).

Tabulka 5. Kontrolní hodnocení PPV, počtu bodů 21 a více dosáhl 1 proband. Průměru dosáhli 2 probandi, což je o jednoho více než v předchozím hodnocení

Bodová škála	Počet probandů
10 až 15	9
16 až 20	2
21 a více	1

Již se objevuje část probandů s dosaženým počtem bodů 21 a více (znázorněna šedě na Obrázku 13).



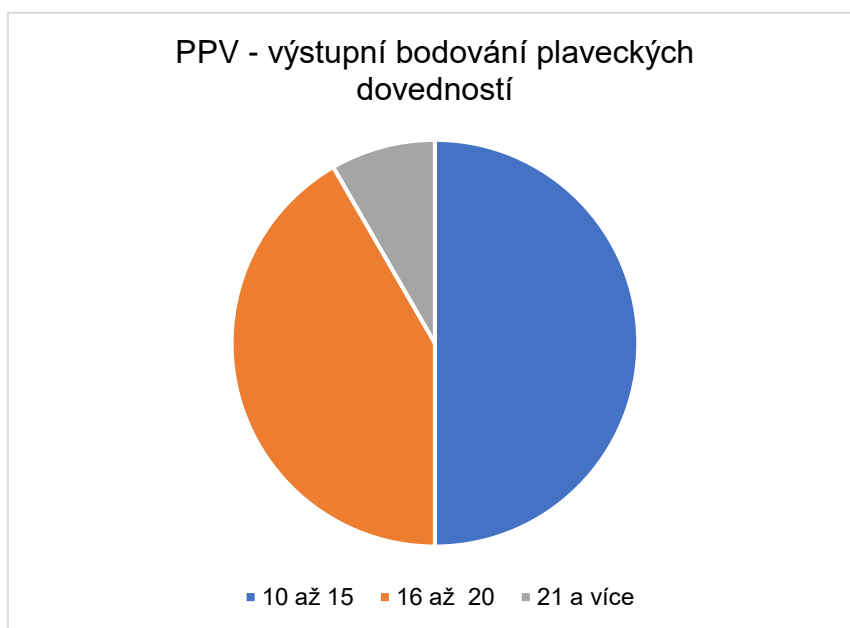
Obrázek 13. Kontrolní hodnocení, grafické zobrazení bodování.

Ve výstupním hodnocení dosáhl počtu bodů 21 a více pouze 1 proband, průměrného výsledku dosáhlo 5 probandů (Tabulka 6).

Tabulka 6. Výstupní hodnocení PPV.

Bodová škála	Počet probandů
10 až 15	6
16 až 20	5
21 a více	1

Na Obrázku 14 lze vidět zmenšující se modrá část (nejhorší počty bodů) a naopak narůstající oranžová část (tedy 16 až 20 bodů).

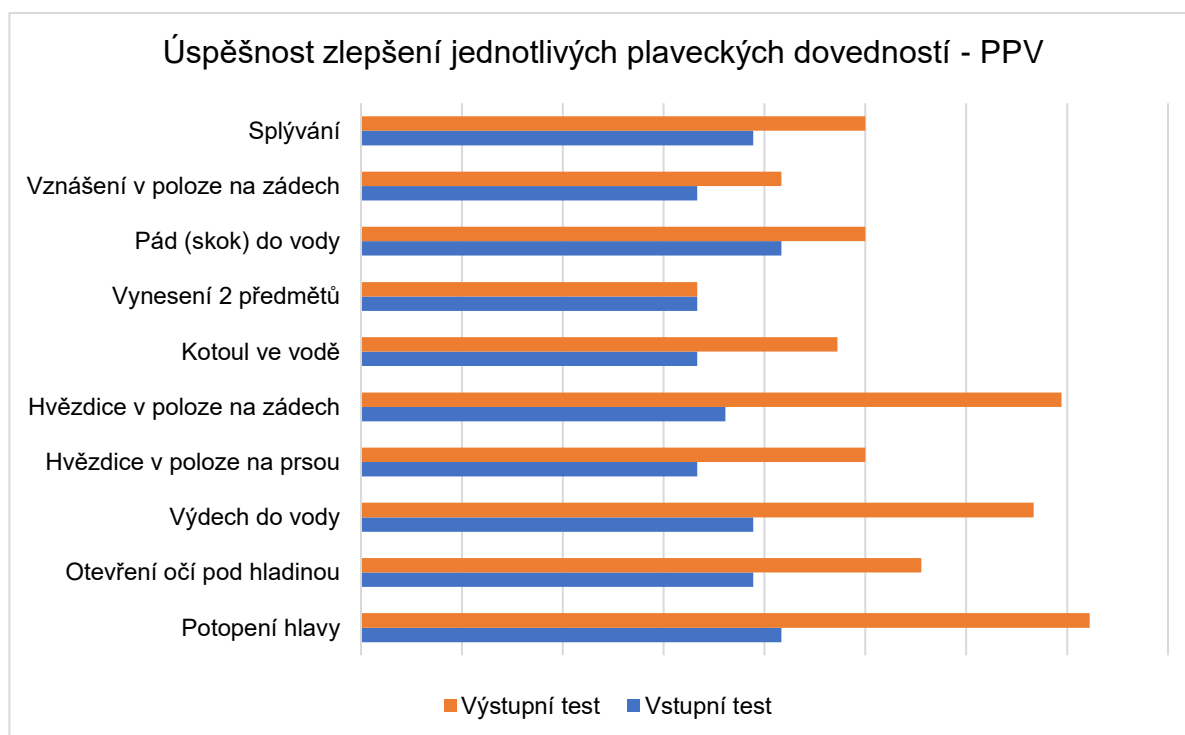


Obrázek 14. Výstupní hodnocení.

Tabulka 7 ukazuje, v jakých dovednostech udělali cvičenci největší pokrok. V rámci PPV můžeme pozorovat největší zlepšení v dovednosti hvězdice v poloze na zádech, zároveň nastalo značné zlepšení v potopení hlavy. Vůbec žádný pokrok nenastal u vynesení dvou předmětů.

Tabulka 7. Úspěšnost jednotlivých plaveckých dovedností.

PPV – Základní plavecká dovednost	Úspěšnost %		
	Vstupní test	Výstupní test	Rozdíl %
Potopení hlavy	41,67	72,22	30,56
Otevření očí pod hladinou	38,89	55,56	16,67
Výdech do vody	38,89	66,67	27,78
Hvězdice v poloze na prsou	33,33	50,00	16,67
Hvězdice v poloze na zádech	36,11	69,44	33,33
Kotoul ve vodě	33,33	47,22	13,89
Vynesení 2 předmětů	33,33	33,33	0,00
Pád (skok) do vody	41,67	50,00	8,33
Vznášení v poloze na zádech	33,33	41,67	8,33
Splývání	38,89	50,00	11,11



Obrázek 15. Úspěšnost jednotlivých plaveckých dovedností v grafickém znázornění.

Obrázek 15 vizuálně ukazuje, ve kterých dovednostech udělali cvičenci největší pokrok. Lze také přehledně vidět, ve které z dovedností jsou nejvíce pokročilí a která jim naopak jde nejméně. Kromě vynesení dvou předmětů se také nejméně zlepšili ve skocích do vody a vznášení v poloze na zádech.

5.1.1 Hodnocené plavecké dovednosti:

Potopení hlavy:

Maximální možný počet bodů lze získat úplným ponořením hlavy, provedeným zvolna a s výdrží. Méně kvalitní je provedení bez výdrže, provedené rychle.

Otevření očí pod hladinou:

Proband musí pro plný počet bodů potopit kompletně tělo a celou hlavu, otevřít oči a rozeznat počet ukázaných prstů ruky. Méně kvalitní je rychlé potopení a otevření, s chybnou odpovědí.

Výdech do vody:

U této dovednosti sledujeme, jestli umí cvičenec provést úplný a prohloubený výdech, který je proveden zvolna. Výdech rychle nebo částečný výdech je hodnocen menším počtem bodů.

Hvězdice v poloze na prsou:

Proband nalehne břichem na hladinu a roztáhne nohy i ruce do co největší šíře. Hodnotící sleduje, jestli je úkon prováděn zvolna, ve výdrži. Cvičenec by měl vydržet v poloze do napočítání do pěti. Ruce, nohy i trup mají zaujímat vodorovnou polohu.

Hvězdice v poloze na zádech:

Proband nalehne zády na hladinu a roztáhne nohy i ruce do co největší šíře. Hodnotící sleduje, jestli je úkon prováděn zvolna, ve výdrži. Cvičenec by měl vydržet v poloze do napočítání do pěti. Ruce, nohy i trup mají zaujímat vodorovnou polohu.

Kotoul ve vodě:

Cvičenec zahajuje pohyb ve svislé poloze s rukama před sebou. Kotoul je zahájen záběrem rukou ke kolenům, trup se sbalí a co nejrychleji se potopí. Po přetočení se opět rozbalí. Sledujeme úplné přetočení podél příčné osy.

Vynesení 2 předmětů:

Cvičenec po vlezu či skoku do vody vynese 2 předměty z hlubší části bazénu. V PPV se jedná o 135 cm, v ZPV je to zhruba 170 cm.

Skok do vody

Nejvíce bodů je dosaženo při skoku z podřepu střemhlav („po hlavě“). Méně bodů je za skok „po nohách“. Sledujeme i nežádoucí pohyby, jako je například otáčení v letu, směřování ke břehu, následné chytání se okraje bazénu.

Vznášení v poloze na zádech:

Proband dosahuje nejvíce bodů při výdrži více jak 1 minutu. Výdrž musí být provedena v klidu a plynule bez jakékoliv dopomoci cvičitele či okraje bazénu.

Splývání:

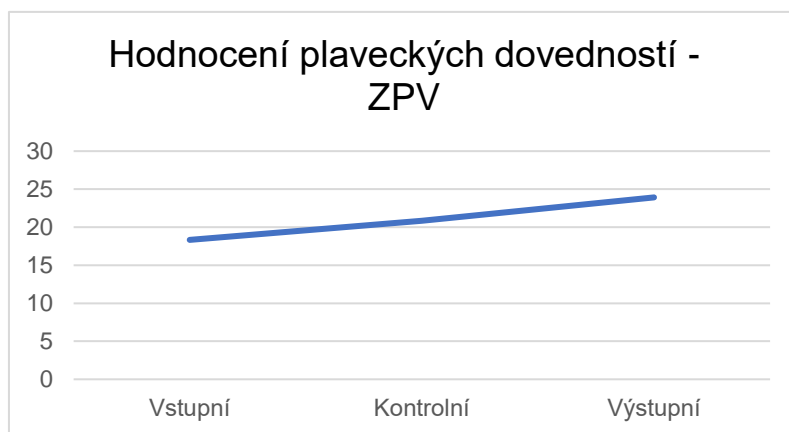
Cvičenec získává nejvyšší počet bodů, pokud po odrazu od stěny splývá více jak 5 metrů. Cvičenec má končetiny v prodloužení trupu, je maximálně vytažený z ramen. Kontrolován je i způsob a síla odrazu.

5.2 Základní plavecká výuka

V Tabulce 8 je přehled průměru získaných bodů u cvičenců v přípravné plavecké výuce (dále ZPV). Dle škály hodnocení, kterou uvádí Čechovská a Miler (2001), dosáhli plavci ZPV u vstupního i výstupního hodnocení v průměru pouze úrovně pokročilých začátečníků, s tím, že jen dva plavci dosáhli u výstupního hodnocení 26 a více bodů, což Čechovská a Miler (2001) považují za velmi dobrou plaveckou úroveň. Jejich škála bodů se pohybuje od 0 do 30 bodů, přičemž 30 bodů je maximální možný počet bodů.

Tabulka 8. Průměry získaných bodů v kurzu ZPV. přizpůsobená stupnice byla od 16 (nejhorší výsledek) do 26 a více bodů (nejlepší výsledek).

Hodnocení	Průměr získaných bodů
Vstupní	18,33
Kontrolní	20,83
Výstupní	23,92



Obrázek 16. Vývoj hodnocení ZPV, grafické znázornění.

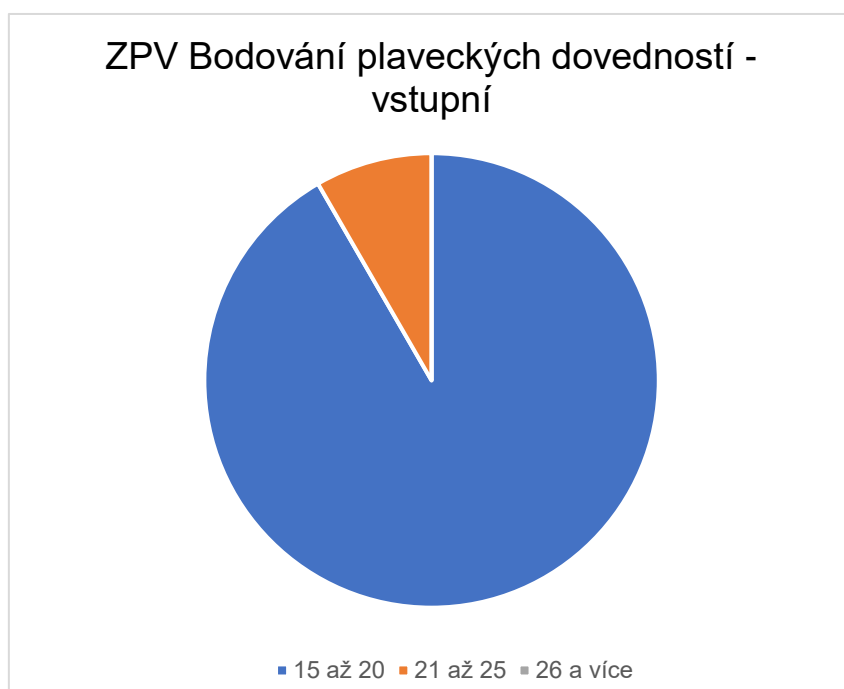
Tabulku 8 graficky znázorňuji na obrázku 16. V tabulkách 9, 10, 11 uvádím rozložení dosažených bodů do tří skupin, v případě ZPV to bylo 15 až 20 bodů, 21 až 25 bodů a 26 a více bodů. Obrázky 17, 18 a 19 znázorňují vizuální bodové rozdělení. Opět jsem bodovou škálu přizpůsobila dosaženým počtům bodů, abych mohla

výsledky graficky zobrazit. Dle předlohy se škála pohybuje od 0 do 30 bodů, v rámci upraveného bodování je v této skupině nejhorší výsledek 16 bodů a nejlepší nad 26 bodů.

Tabulka 9. Vstupní hodnocení ZPV.

Bodová škála	Počet probandů
15 až 20	11
21 až 25	1
26 a více	0

Jak v Tabulce 10 tak na Obrázku 17 můžeme vidět, že většina žáků se po vstupním hodnocení nacházela v „modré oblasti“, která značí počet bodů 15–20. Pouze 1 proband dosáhl více než 21 bodů.

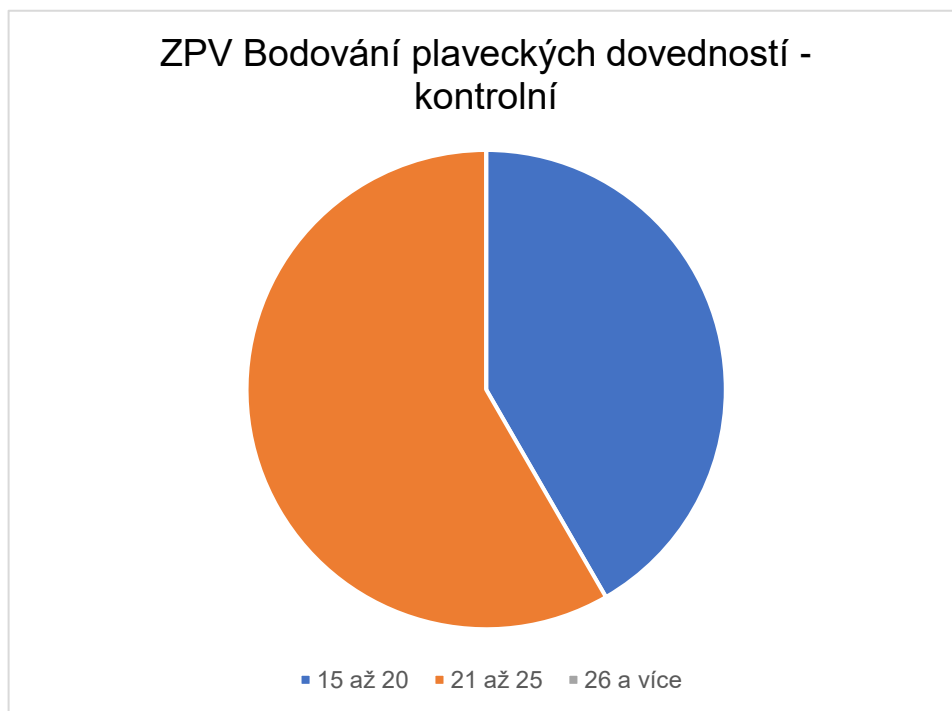


Obrázek 17. Vstupní hodnocení a jeho grafické zpracování.

Tabulka 10. Kontrolní hodnocení ZPV.

Bodová škála	Počet probandů
15 až 20	5
21 až 25	7
26 a více	0

Obrázek 18 vizuálně zobrazuje hodnoty z Tabulky 11. Více než 21 bodů dosáhlo o 6 probandů více než při vstupním hodnocení.

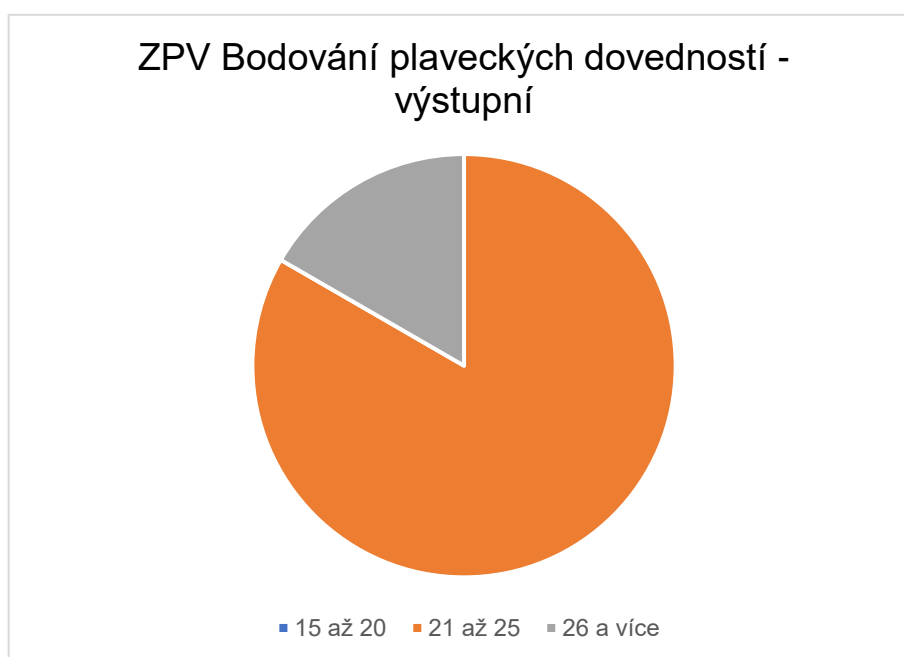


Obrázek 18. Kontrolní hodnocení.

Tabulka 11. Výstupní hodnocení ZPV.

Bodová škála	Počet probandů
15 až 20	0
21 až 25	10
26 a více	2

Výstupní hodnocení ukázalo, že ani jeden proband nedosáhl nejnižší skupiny bodů, navíc dva probandi dosáhli 26 a více bodů. Graficky to zhodnocuje Obrázek 19, kde již není modrá výseč značící 15 až 20 bodů.

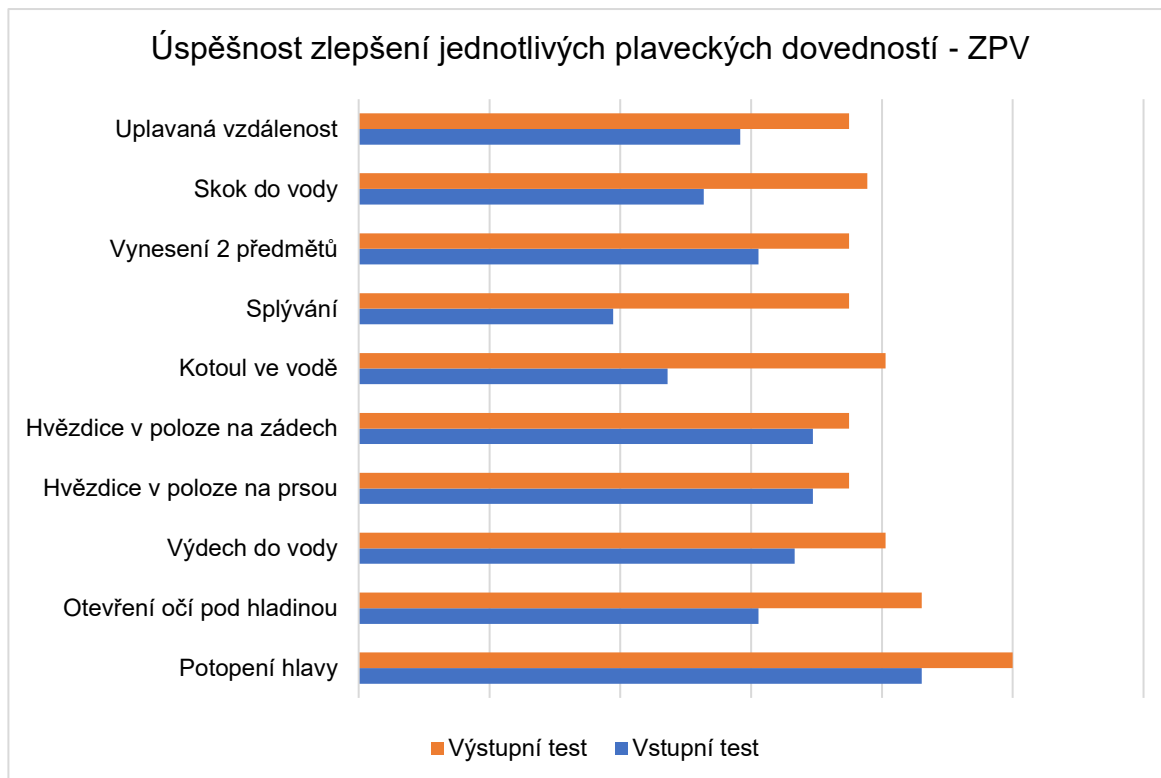


Obrázek 19. Výstupní hodnocení

ZPV – Základní plavecká dovednost	Úspěšnost %		
	Vstupní test	Výstupní test	Rozdíl
Potopení hlavy	86,11	100,00	13,89
Otevření očí pod hladinou	61,11	86,11	25,00
Výdech do vody	66,67	80,56	13,89
Hvězdice v poloze na prsou	69,44	75,00	5,56
Hvězdice v poloze na zádech	69,44	75,00	5,56
Kotoul ve vodě	47,22	80,56	33,33
Splývání	38,89	75,00	36,11
Vynesení 2 předmětů	61,11	75,00	13,89
Skok do vody	52,78	77,78	25,00
Uplavaná vzdálenost	58,33	75,00	16,67

Tabulka 12. Procentuální úspěšnost zlepšení v nacvičovaných dovednostech u ZPV.

V Tabulce 12 je záznam o tom, které z dovedností byly z hlediska tréninku nejvíce úspěšné. V případě základní plavecké výuky to bylo jednoznačně splývání, kde udělali cvičenci největší pokrok od vstupního testu, a to o 36,11 %. Tento výsledek odpovídá typům cvičení, které se v ZPV vyskytují. Cvičenci se také velmi zlepšili v dovednosti kotoulu ve vodě, o necelých 34 %. Úspěšnost je opět vizuálně znázorněna v grafu na Obrázku číslo 11.



Obrázek 20. Úspěšnost zlepšení jednotlivých plaveckých dovedností.

Tabulka 13 a 14. Záznam docházky přípravné plavecké výuky a základní plavecké výuky. V rámci výuky SPORTS TEAM je možné nahrazovat absenci na hodinách i v jiných dnech. PPV a ZPV probíhají i v pondělí a úterý.

ČTVRTEK		Přípravná plavecká výuka														PPVPAS		
	Dívka/Chlapec	26/9/	3/10/	10/10/	17/10/	24/10/	31/10/	7/11/	14/11/	21/11/	28/11/	5/12/	12/12/	19/12/	9/1/	16/1/	23/1/	30/1/
1	CH	-	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2	D	/	/	/	/	-	-	/	/	/	/	/	-	-	/	/	-	/
3	D	-	/	/	/	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	-
4	CH	/	/	/	/	/	-	/	/	/	-	/	/	/	/	/	/	-
5	CH	/	/	/	/	/	-	/	/	/	/	-	-	-	/	/	/	/
6	CH	/	/	/	/	/	-	-	/	/	-	-	/	/	/	-	/	/
7	D	/	/	/	/	-	/	-	-	/	/	-	-	-	/	/	-	/
8	CH	/	/	-	-	-	-	/	-	/	-	/	-	-	-	/	/	-
9	CH	/	/	/	/	/	-	/	-	-	-	/	-	-	/	-	/	/
10	D	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	-	/	/	/	/	/	/
11	D	-	/	/	/	/	/	-	/	/	/	-	-	-	-	/	-	-
12	D	/	/	/	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ČTVRTEK		Základní plavecká příprava														ZPPPAS		
	Dívka/Chlapec	26/9/	3/10/	10/10/	17/10/	24/10/	31/10/	7/11/	14/11/	21/11/	28/11/	5/12/	12/12/	19/12/	9/1/	16/1/	23/1/	30/1/
1	CH	/	-	/	-	-	-	-	-	-	/	-	-	-	/	-	-	-
2	CH	/	-	-	/	/	-	-	/	/	-	/	-	/	/	/	/	/
3	D	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	-
4	D	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5	CH	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	-	/	/	-	/	/
6	D	/	/	/	/	/	/	/	/	-	/	/	/	/	/	/	/	-
7	CH	/	/	/	-	/	/	/	/	/	-	-	/	/	/	/	/	-
8	CH	/	/	/	-	/	-	-	-	/	/	-	/	/	/	/	/	/
9	CH	/	/	/	/	/	-	/	/	/	/	-	-	/	/	-	-	-
10	CH	-	-	-	-	-	/	-	/	/	-	-	/	-	/	-	-	-
11	CH	/	-	-	-	-	/	/	/	/	-	/	-	-	/	/	/	-
12	D	/	/	-	-	/	-	/	/	-	-	-	-	/	-	/	/	-

V Tabulkách 13 a 14 je záznam docházky na obě lekce. V případě zimního pololetí byl kurz rozdělen do 17 cvičebních jednotek. PPV je dlouhá 45 minut, což je dáno organizací výuky – děti odchází do malého bazénu s lektory, kteří jsou zodpovědní i za organizaci mimo výukový bazén (tzn. v zázemí). Teorie organizace cvičební jednotky je většinou vyvracena praxí, jelikož převlékání, sprchování apod. mladších dětí trvá delší dobu než starších a školou povinných dětí. ZPV je dlouhá 60 minut.

6 DISKUZE

Díky zaznamenaným hodnotám a výsledkům, které jsem prezentovala v předchozí kapitole, mohu konstatovat, že se cvičenci v mimoškolních kurzech přípravné plavecké výuky a základní plavecké výuky zlepšili ve většině testovaných dovedností.

Na počátku pololetí bylo zjištěno, že v PPV je z 12 dětí 11 v kategorii začátečníků. Na konci kurzu při výstupním testu bylo zjištěno, že se z těchto 11 začátečníků stali dle bodového ohodnocení pokročilí začátečníci. Na počátku byla průměrná úspěšnost všech dovedností 36,94 %, u výstupního testu to bylo o 16,67 % více, tedy 53,61 %. Největší posun plavci PPV zaznamenali u hvězdice v poloze na zádech, a to o 33,33 %.

Hodnoty u ZPV byly podobné, ale v něčem přece jen odlišné. U vstupního hodnocení bylo zjištěno, že všichni plavci spadají do kategorie „pokročilý začátečník“. Dle interní metodiky kurzů to odpovídá, protože postup z PPV do ZPV by měl být podmíněn úspěšným zvládnutím plaveckých dovedností alespoň v tomto rozsahu. Průměr úspěšnosti všech dovedností byl na začátku kurzu 61,10 % a na konci činil celých 80 %. Rozdíl tedy činil 18,89 %, což je zhruba o 2 % vyšší rozdíl než u PPV. Cvičenci nejvíce pokročili u dovednosti splývání, a to o 36,11 %.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo zhodnotit základní plavecké dovednosti v průběhu pololetního mimoškolního kurzu. Přípravná plavecká výuka je určena pro neplavce a začínající plavce od 4 let. PPV by měla cvičence komplexně připravit na styk s vodou a poskytnout průpravu v daných základních plaveckých dovednostech.

Základní plavecká výuka je určena dětem, které jsou v plavání pokročilejší. ZPV by měla plavce naučit kraulové i znakové nohy do dostatečné míry, aby se byli žáci schopni naučit kraulovou i znakovou souhru. V ZPV by mělo opět dojít k prohloubení všech základních plaveckých dovedností, ale i znalostí týkajících se plavání.

Výuka byla efektivní, dle výsledků lze jednoznačně říct, že se plavci zlepšili ve všech testovaných dovednostech. Jediný nezlepšený prvek bylo lovení předmětů u PPV, nicméně to musím přisoudit malé zkušenosti těchto plavců s hlubokou vodou. Dle výsledků se za pololetí v obou kurzech plavci zlepšili v průměru o 17,78 %. Lze předpokládat, že se další zlepšení dostaví po následujícím výukovém pololetí.

Výsledky měření nasvědčují tomu, že je ve výuce prostor pro zlepšení. Není důležité zdokonalování v jedné dovednosti, protože v rámci výuky přípravné a základní sledujeme spíše komplexní zlepšení. Proto by bylo dobré vyrovnat a přizpůsobit intenzitu nácviku dovedností dle naměřených výsledků; například zvýšit intenzitu nácviku potápění, popř. lovení předmětů u PPV, jelikož se cvičenci v rámci této dovednosti vůbec nezlepšili. U PPV by se také mohly nacvičovat častěji pády a skoky do vody či splývání na úkor nácviku hvězdy na zádech či potápění hlavy.

Přestože cvičenci dosáhli poměrně dobrých výsledků, naměřená data v přípravné i základní plavecké výuce nasvědčují tomu, že by bylo možné nastavit optimálnější plán, který by cvičence zlepšoval komplexně ve všech dovednostech. Pro přizpůsobení výukového plánu by bylo efektivní hodnotit dovednosti dané skupiny po obě pololetí a získat tak ještě lepší přehled díky delšímu časovému úseku.

8 SOUHRN

Má bakalářská práce se zabývá hodnocením plaveckých dovedností v přípravné a základní plavecké výuce mimoškolních kurzů v Praze.

V rámci teoretické části, tedy v části věnované syntéze poznatků, jsem se v úvodu věnovala historii a významu plavání pro lidský život. Jelikož se věk dětí ve výuce ve zmíněných kurzech pohybuje od 4 do 10 let, je v bakalářské práci kapitola věnovaná předškolnímu i mladšímu školnímu věku. Dále jsem uvedla rozbor a přehled základních plaveckých dovedností a také tří plaveckých způsobů, a to kraul, znak a prsa. Věnovala jsem se také obecným poznatkům o plavecké výuce a didaktice plavání.

Praktická část se zabývá vyhodnocením výsledků získaných bodováním daných plaveckých dovedností u obou skupin v průběhu zimního pololetí. Kromě výsledků bodování je v této kapitole vyhodnocena i úspěšnost nácviku jednotlivých dovedností.

Výsledky praktické části by mohly být použity pro úpravu náplně cvičebních jednotek lekcí, v čemž zároveň vidím i přínos této bakalářské práce.

9 SUMMARY

This bachelor thesis evaluates basic swimming skills in two groups of mandatory swimming lessons.

In the theoretical part I focused on the history of swimming and on swimming as a part of a human life. Since the age of children in the mentioned courses ranges from 4 to 10 years, there is a chapter which is devoted to facts about children in preschool and younger school age. I also presented an overview of basic swimming skills as well as I described swimming strokes, namely crawl, backstroke and breaststroke.

The practical part discusses the evaluation of the results obtained by scoring the given swimming skills in both groups during the winter semester. In addition to the results of scoring, this chapter also evaluates the success of training these skills.

The results of the practical part could help adjust the content of swimming lessons, in which I see the benefits of this bachelor's thesis.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2012). Didaktické postupy. Retrieved 20. 3. 2020 from World Wide Web:
https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/3.6._Didakticke_postupy
- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bělková – Preislerová, T., & Felgrová, I. (1998). *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda.
- Bělková, T. (1994). *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta
- Brooks, M. (2011). *Developing swimmers*. Champaign: Human Kinetics.
- Čechovská, I. (2003). Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. *Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov*. 15-19. Bratislava: Katedra plávania a plaveckých športov. Retrieved from the World Wide Web:
https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf
- Čechovská, I. (2006). *Diagnostika plaveckých dovedností*. Katedra plaveckých sportů UK FTVS.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2001). *Plavání*. Praha: Grada.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání – druhé přepracované vydání*. Praha: Grada.
- Čechovská, I. (2006) *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí*. Praha: Grada.
- Giehrl, J., & Hahn, M. (2000). *Plavání*. České Budějovice: KOPP.
- Grexa, J. & Masarykova univerzita. (2007). *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hoch, M., Klausová, D., Vorlíček, V., & Kučera, V. (1983) *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: SPN.

Výroční zpráva vodní záchranné služby. Retrieved 12. 5. 2020 from the World Wide Web: https://www.vzs.cz/wp-content/uploads/2019/06/vzs_2018-vyrocní_zprava.pdf

Kaufman, J. (2008), Koupání a riziko úrazů a tonutí. *Hygiena*, 53 (3), 112-113.

Retrieved 1. 5. 2020 from the World Wide Web: https://hygiena.szu.cz/artkey/hyg-200803-0012_Koupani-a-riziko-urazu-a-tonuti.php

Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic M. (2006). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Matějček, Z., Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H.

Miklánková, L., & Univerzita Palackého. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 200

Motyčka, J. (1991). *Teorie a didaktika plavání: Určeno pro posl. pedagog. fakulty*. Brno: Masarykova univerzita.

Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2018). Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory). Olomouc: Univerzita Palackého.

Obrazhey, O. (2018). Consideration of the Somatotype in the Development of Primary Teaching Swimming Methods of Children. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4 (40), 29-34. Retrieved 20. 3. 2020 from World Wide Web: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1810>

Prieslerová, T. (1983) Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách. Praha: SPN.

Příhoda, V. (1967). Ontogeneze lidské psychiky, Díl 1: Vývoj člověka do 15 let. Praha: SPN.

Roztočil, T., & Stloukalová, B. (2012). *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. [Učební texty]. Hradec Králové: KTVS Univerzita Hradec Králové.

Sklenář, J. (1992) *Balneotechnika II*. Praha: České vysoké učení technické.

Vágnerová, M., & Univerzita Karlova. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

World Health Organization. (2014). *Global report on drowning: preventing a leading killer*. Ženeva: World Health Organization. Retrieved from the World Wide Web 5. 5. 2020: <https://www.who.int/publications-detail/global-report-on-drowning-preventing-a-leading-killer>

11 TABULKY

Tabulka 15. Záznam bodování plaveckých dovedností u probandů PPV.

Vstupní PPV	03.10.2019	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body	Stupeň
Proband	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	12	začátečník
Proband	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	5	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	16	pokročilý začátečník
Proband	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Proband	10	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	13	začátečník
Proband	11	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12	začátečník
Proband	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	začátečník
Kontrolní PPV	28.11.2019	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body	
Proband	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Proband	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	13	
Proband	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	16	
Proband	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Proband	5	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	23	
Proband	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
Proband	7	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	12	
Proband	8	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	13	
Proband	9	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
Proband	10	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	18	
Proband	11	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13	
Proband	12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	12	
Výstupní PPV	23.01.2020	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body	Stupeň
Proband	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	14	začátečník
Proband	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	18	pokročilý začátečník
Proband	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	17	pokročilý začátečník
Proband	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	13	začátečník
Proband	5	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	23	pokročilý začátečník
Proband	6	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	16	pokročilý začátečník
Proband	7	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	17	pokročilý začátečník
Proband	8	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	13	začátečník
Proband	9	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	14	začátečník
Proband	10	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	20	pokročilý začátečník
Proband	11	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	14	začátečník
Proband	12	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	14	začátečník

Tabulka 16. Záznam bodování plaveckých dovedností u probandů ZPV.

Vstupní ZPV	03.10.2019	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body	Stupeň zvládnutí
Proband	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	16	pokročilý začátečník
Proband	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	19	pokročilý začátečník
Proband	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	18	pokročilý začátečník
Proband	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	16	pokročilý začátečník
Proband	5	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	23	pokročilý začátečník
Proband	6	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	18	pokročilý začátečník
Proband	7	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	20	pokročilý začátečník
Proband	8	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	17	pokročilý začátečník
Proband	9	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	18	pokročilý začátečník
Proband	10	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	20	pokročilý začátečník
Proband	11	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	17	pokročilý začátečník
Proband	12	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	18	pokročilý začátečník
Kontrolní ZPV	28.11.2019	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body	
Proband	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	22	
Proband	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	20	
Proband	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	23	
Proband	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	18	
Proband	5	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	23	
Proband	6	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	20	
Proband	7	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	21	
Proband	8	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	
Proband	9	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	23	
Proband	10	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	22	
Proband	11	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	18	
Proband	12	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	21	
Výstupní ZPV	23.01.2020	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body	Stupeň zvládnutí
Proband	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	pokročilý
Proband	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	23	pokročilý začátečník
Proband	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	25	pokročilý
Proband	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	23	pokročilý začátečník
Proband	5	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	26	pokročilý
Proband	6	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	23	pokročilý začátečník
Proband	7	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	24	pokročilý začátečník
Proband	8	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22	pokročilý začátečník
Proband	9	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	26	pokročilý
Proband	10	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	24	pokročilý začátečník
Proband	11	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22	pokročilý začátečník
Proband	12	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	25	pokročilý

Tabulka 17. Záznam náplně lekcí PPV. SPORTS TEAM dodává svým zaměstnancům pouze metodiku, kterou se plavecká škola řídí. Konkrétní náplně výukových hodin sestavují instruktoři sami po zhodnocení stavu skupiny. Vždy se snaží výuku přizpůsobit všem členům lekce.

Cv. Jednotka	Úvodní část	Hlavní část	Závěrečná část
26/9/	Seznámení s instruktory a s dětmi, poučení o bezpečnosti, hygieně a průběhu hodin.	Suchá rozvíčka, hry pro seznámení s vodou.	Volná zábava s dostupnými pomůckami.
3/10/	Suchá rozvíčka s plynujím přechodem do vody.	Hodnocení plaveckých dovedností.	
10/10/	Suchá rozvíčka s plynujím přechodem do vody, opakování předešlé hodiny.	Nácvik potopení obličje a celé hlavy (s přidružením okraje, poté volně v prostoru), vydechování do vody, nácvik potopení bez brýlí.	Volná zábava s dostupnými pomůckami, relaxace, zpětná vazba.
17/10/	Mokrā rozvíčka (ve vodě), využití získaných dovedností potopení hlavy a obličje.	Nácvik potopení hlavy a obličje bez brýlí, otevření očí pod vodou. Opakování vydechování do vody pomocí hry ve dvojicích.	Organizované kolektivní hry ve vodě, uklidnění.
24/10/	Suchá kolektivní rozvíčka, každý jeden cvik. Hry na zahřátí ve vodě.	Opakování nádechu a výdechu do vody, nácvik splyvání na znak s přidržováním u okraje bazénu.	Volná zábava s dostupnými pomůckami, kolektivní součinnost při kreativním sestavení pomůček zábavnou formou.
31/10/	Mokrā rozvíčka, opakování z předešlé hodiny.	Nádech a výdech do vody, potopení s výřízí pod vodou, potápění bez brýlí.	Odreagování na konci hodiny v podobě štafety s pomůckami.
7/11/	Suchá rozvíčka s plynujím přechodem do vody, hra na zahřátí.	Nácvik splyvání na bříše, přiřazení okraje bazénu. Nácvik splyvání na znak, bez přidržení bazénu. Obojí proložené tématickou hrou.	Organizované kolektivní hry ve vodě, uklidnění.
14/11/	Suchá rozvíčka, zahřívací kolektivní hry.	Splyvání na bříše I na znak, opakování výdechu do vody, nácvik orientace ve vodě.	Volná zábava s dostupnými pomůckami, relaxace, zpětná vazba.
21/11/	Mokrā rozvíčka, opakování z předešlé hodiny.	Orientace ve vodě a pod vodou, "opici dráha", splyvání s odrazem od stěny. Skoky a pády do vody ze sedu.	Odreagování na konci hodiny v podobě štafety s pomůckami.
28/11/	Suchá rozvíčka s plynujím přechodem do vody.	Hodnocení plaveckých dovedností.	
5/12/	Mokrā rozvíčka, každý jeden cvik. Štafeta na rozehtání.	Hvězdice na znak a na prsa, kralulové nohy s deskou podél okraje bazénu (většně nácviku držení desky).	Organizované kolektivní hry ve vodě, uklidnění.
12/12/	Suchá rozvíčka, každý předevede jeden cvik, kolektivní hra.	Kralulové nohy s deskou s vydechováním do vody, splyvání s deskou po odrazu od kraje bazénu, skoky a pády do vody ze sedu a kleku.	Štafeta na pomůčkách, zpětná vazba.
19/12/	Suchá rozvíčka s plynujím přechodem do vody, opakování předešlé hodiny.	Hvězdice na znak a na prsa, splyvání, kralulové nohy. Nácvik kotoulu ve vodě, podplavávání. Pády a skoky do vody.	Volná zábava s dostupnými pomůckami, kolektivní součinnost při kreativním sestavení pomůček zábavnou formou.
9/1/	Mokrā rozvíčka, každý jeden cvik. Hry na rozehtání.	Opakování kralulových nohou s dýcháním do vody, nácvik znakových nohou na kraji bazénu, nácvik ve vodě u stěny bazénu.	Volná zábava s dostupnými pomůckami, relaxace, zpětná vazba.
16/1/	Rozvíčka v podobě štafety a aktivního protažení.	Hry ve vodě, nácvik kotoulu, orientace ve vodě, cvičení na otevření očí pod vodou, znakové nohy podél stěny bazénu.	Organizované kolektivní hry ve vodě, uklidnění.
23/1/	Suchá kolektivní rozvíčka, každý jeden cvik. Hry na zahřátí ve vodě.	Hodnocení plaveckých dovedností.	
30/1/	Suchá rozvíčka, každý předevede jeden cvik.	Volná zábava s pomůckami a kolektivní hry dle přání cvičenců.	Rozdávání mokrého vysvědčení, zhodnocení pololetí kurzu.

Tabulka 18. Záznam náplně lekcí ZPV. SPORTS TEAM dodává svým zaměstnancům pouze metodiku, kterou se plavecká škola řídí. Konkrétní náplně výukových hodin sestavují instruktoři sami po zhodnocení stavu skupiny. Vždy se snaží výuku přizpůsobit všem členům lekce.

Cv. Jednotka	Úvodní část	Hlavní část	Závěrečná část
26/9/	Seznámení s instruktory a s dětmi, poučení o bezpečnosti, hygieně a průběhu hodin.	Suchá rozvíčka, opakování z přípravné plavecké výuky (dýchání do vody, potopení hlavy, hvězdičky, splývání, kralové a znakové nohy.	Lovení puků z hloubky, skoky do vody.
3/10/		Hodnocení plaveckých dovedností.	
10/10/		2x rozplavání libovolně, hvězdičky, variace znakových a kralových nohou s deskou. Návčik kralového dýchání u okraje bazénu.	Skoky a pády do vody.
17/10/		2x rozplavání libovolně. KN s výdechem do vody, deska natažená vpřed, poté bez desky. Příprava KN na suchu. Šlapání vody, návčik	Volná zábava s dostupnými pomůckami, kolektivní hry ve výukovém bazénu.
24/10/		2x rozplavání libovolně. KN a ZN s deskou i bez desky. ZN s deskou na břiše. Příprava K nádechu na suchu, KN s nádechem do stran.	Návčik kotoulu ve vodě. Zpětná vazba.
31/10/		2x rozplavání libovolně. Návčik KR na suchu (kralová vrtule), KN střídavě s jednou rukou a nádechem na 1 délku bazénu. Hvězdičky.	Návčik odrazu a splývání. Skoky do vody.
7/11/		3x rozplavání KN a ZN (střídavě). Návčik šipky z podřepu a ze stoje.	Lovení předmětů, podplavávání.
14/11/		3x rozplavání libovolně, potápění a plavání pod vodou. Opakování kralové vrtule.	Volná zábava s dostupnými pomůckami, kolektivní hry ve výukovém bazénu.
21/11/	Vzhledem k tomu, že se základní plavecká výuka v mimoškolních kurzech na Šutce koná ve velkém bazénu a za běžného provozu, je jakákoliv jiná než suchá rozvíčka nereálná. Kvůli bezpečnosti nelze hrát žádné úvodní hry na zahřátí na okraji bazénu. Rozvíčka probíhá buď ve vedení instruktorů nebo v kruhu plavců, přičemž každý předvede jeden cvik. Během úvodní části je také vhodné opakovat kralové a znakové nohy, respektive jejich návčik na okraji bazénu. Pomocí tohoto cvičení lze dobře opravit chyby plavců a zároveň je lze viditelně předvést.	3x rozplavání libovolně, kralová vrtule na suchu, KN s deskou - jedna paže K záběr a nádech, výdech do vody. Návčik šipky ze stoje.	Návčik kotoulu ve vodě, návčik odrazu. Zpětná vazba.
28/11/		Hodnocení plaveckých dovedností.	
5/12/		3x rozplavání, KN s deskou a kralovým záběrem, ZN	Opíčí dráha ve výukovém bazénu.
12/12/		3x rozplavání, návčik kralové vrtule na suchu, KN s deskou a nádechy do stran, návčik K rukou s deskou, střídavý pohyb P a L ruky	Návčik odrazu a splývání. Skoky do vody, návčik šipky.
19/12/		2x rozplavání, návčik odrazu a splývání, opakování hvězdičky na zádech i na prsou, šipka z dřepu a ze stoje, skok pozadu	Volná zábava s dostupnými pomůckami, kolektivní hry ve výukovém bazénu.
9/1/		3x rozplavání, Z nohy s deskou (variace), lovení puku z hloubky	Návčik kotoulu ve vodě. Zpětná vazba.
16/1/		3x rozplavání, Z vrtule na suchu, Z nohy a Z ruce - střídavý pohyb, splývání s odrazem od kraje bazénu	Volná zábava s dostupnými pomůckami, kolektivní hry ve výukovém bazénu.
23/1/		Hodnocení plaveckých dovedností.	
30/1/		Štafety zábavnou formou s pomůckami.	Rozdávání mokrého vsvědčení, zhodnocení pololetí kurzu, volný zbytek hodiny ve výukovém bazénu.

12 PŘÍLOHY

SPORTSTEAM.CZ
SPECIALISTA NA PLAVÁNÍ

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Jméno a příjmení:

PROSPĚCH

DÝCHÁNÍ DO VODY	SPLÝVÁNÍ	VODNÍ CHOVÁNÍ
VODNÍ HRY	PLAVÁNÍ S POMŮCKOU (KRAULOVÉ/ZNAKOVÉ NOHY)	

Jméno trenéra Datum a podpis

SPORTSTEAM.CZ
SPECIALISTA NA PLAVÁNÍ

MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Jméno a příjmení:

PROSPĚCH

ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI	
VODNÍ HRY A SOUTĚŽE	
PLAVECKÉ ZPŮSOBY (KRAUL, ZNAK)	
STARTOVNÍ SKOK	
VODNÍ CHOVÁNÍ	

Jméno trenéra Datum a podpis

Obrázek 21. Mokrý vysvědčení PPV A ZPV.