

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Základní plavecké dovednosti

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik', positioned below the printed name.

ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

To, co způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost zvládnout výdechy do vody během plavání a další dovednosti, které nazýváme **základní plavecké dovednosti** (ZPD). Uvádí se těchto pět skupin činností:

- **plavecké dýchání**
- **plavecká poloha, vznášení, splývání**
- **pády a skoky do vody**
- **orientace ve vodě**
- **pocit vody**

Osvojování základních plaveckých dovedností není důležité jen u malých dětí - začátečníků. Je důležité se k nim vracet i v pokračující výuce a zdokonalovací plavecké výuce, které se účastní již pokročilí plavci. Mělo by proběhnout vždy, tedy i u dospělých neplavců. Nejobvyklejší chybou praxe je, že se těmto dovednostem věnuje omezený čas formou her ve vodě a později se naprosto dává přednost nácviku plaveckých pohybů. Další chybou je, že u neplavců v dospělém věku se základním plaveckým dovednostem nevěnuje žádný čas, zahajuje se přímo nácvikem některého plaveckého způsobu, zpravidla prsou.

Výše uvedené dovednosti nazýváme základní plavecké dovednosti, protože jsou nezbytným předpokladem pro následné zvládnutí plaveckých pohybů. Bez jejich zvládnutí jsou plavecké pohyby neúčelné, strnulé, neuvolněné, schematické. Vzniká pasivní plavec, který je ve vodě nejistý. První vlna, nečekaná hloubka, silnější proudění, náhlé vdechnutí vody, křeč mohou pak u něj vyvolat paniku. Pasivní plavec nedokáže odhadnout situaci a má velké sebevědomí. Tím je sám sobě nebezpečný.

Každý kurz by měl zahajovat opakováním a procvičováním základních plaveckých dovedností. Tj. i zahájení individuálního zdokonalování – např. pro potřeby tréninku plavecké části v triatlonu, kondičního nebo zdravotního plavání. Stačí procvičovat jejich uvolněné, jisté provedení. Cvičení by měla být provedena bez napětí, lehce, v pomalém sledu, relaxovaně, ale soustředěně, pečlivě a přesně. Pořadí plaveckých dovedností není nutné striktně dodržovat, jednotlivé dovednosti se překrývají, navazují na sebe, prolínají se a vzájemně se v různých úrovních podmiňují. Tak např. relaxované potopení obličeje do vody podmiňuje splývavou polohu. Pád do vody předpokládá zvládnutí základní orientace pod hladinou.

Plavecké dýchání

Popis:

Intenzivní nádech ústy a dlouhý plynulý výdech ústy i nosem do vody s otevřenými očima. Nádech a výdech opakujeme nepřetržitě a plynule, nezadržujeme dech. Výdech je časově delší než nádech. Voda stéká volně po obličeji.

Zásady pro nácvik:

- usilujeme o hluboký vdech a plynulý úplný výdech, postupně navozujeme určitý režim dýchání prostřednictvím počítání, říkadla nebo např. překážkové dráhy, která v určeném momentu nutí k potopení a výdechu apod.
- výdech do vody by měl být nacvičován v klidném, pomalém režimu
- usilujeme o zrakovou kontrolu, tj. otevřené oči pod vodou i bez použití plaveckých brýlí
- po vynoření se snažíme bránit okamžitému vytírání očí a vytřepávání vody z uší

Nácvik a prostředky plaveckého dýchání

Nácvik začínáme formou jednoduchých cvičení, která pro děti mohou být hrou. Usilujeme o hluboký vdech a plynulý úplný výdech, postupně navozujeme určitý režim dýchání prostřednictvím počítání a říkadla, která v určeném momentu nutí k potopení a výdechu. Výdech do vody by měl být nacvičován v klidném, pomalém režimu. Usilujeme o zrakovou kontrolu, po vynoření se snažíme bránit okamžitému vytírání očí a vytřepávání vody s uší tím, že volíme pohybový úkol zaměstnávající ruce začátečníka, vodu necháváme volně stéci po obličeji.

Prostředky jsou výklad, ukázka a cvičení.

Metodika plaveckého dýchání v narůstající složitosti

- dýchání nad hladinou s potopeným hrudníkem (voda „tlačí“, vdech je ztížen, výdech usnadněn, tendence ke zvyšování dechové frekvence, mělkého dýchání), nácvik klidného dýchání
- výdech do hladiny ústy (čeření hladiny)
- výdech do vody v dlaních s potopením úst, eventuálně nosu
- krátký výdech, se snahou o úplný výdech, srozumitelným požadavkem může být prudký výdech (vše naráz), potopení úst vertikální (podřepem), horizontální (předklonem hlavy)
- krátký úplný výdech spojený s potopením celé hlavy
- výdech pod vodou ústy i nosem
- potopení a výdech spojen se zrakovou kontrolou pod vodou
- postupný prohloubený výdech do vody
- opakovaný výdech do vody
- režim výdechu (zadržení dechu, postupný, kontrolovaný výdech) spojený se splývavou polohou, s přetáčením kolem podélné nebo příčné osy
- rytmizovaný výdech
- intenzivní vdech a kontrolovaný postupný výdech, opakovaně, řízeně
- dosažení kontrolovaného dýchání (krátký vdech těsně u hladiny a prohloubený výdech do vody)

Chyby plaveckého dýchání a jejich odstranění

- povrchní dýchání – hlava je stále nad hladinou, při výdechu se pouze předklání („zobání“), pro odstranění nacvičujeme dýchání s postupným potápěním celé hlavy (po ústa, nos, oči, temeno)
- neúplný výdech do vody – dokončení výdechu až po vynoření nad hladinu, odstranění nacvičujeme postupným prodlužováním výdechové fáze pod vodou (využit počítání apod.)

Hry pro nácvik plaveckého dýchání

Jejich úkolem je vytvořit základy techniky plaveckého dýchání s důrazem na dlouhý a úplný výdech ústy i nosem do vody. Pohybovým obsahem her jsou různé dovednosti spojené s intenzivním výdechem do vody. Dominují imitační cvičení.

- horká polévka – děti nabírají do spojených dlaní vodu, kterou vyfukují
- horká kaše – děti se potopí po bradu do vody, foukáním chladí horkou kaši
- zaháněná foukáním – děti nabírají do dlaní vodu a vyfukují ji do obličeje druhého, kterého se tím snaží zahnat
- zaháněná plovoucích hraček – děti se snaží foukáním zahnat pingpongový míček (nafukovací hračku apod.) co nejdále
- napodobivé výdechy – koník odfrkne, vítr zahučí, siréna zahouká, zaměstnáváme ruce (zatleskáme, držíme se za ruce, chytíme za uši apod.)
- výdechy do vody – do ležící obruče, proti stěně bazénu
- autíčka – deska = auto, míček = náklad, děti vezou náklad na desce a troubí do vody
- vodník – děti se potopí pod hladinu, vytáhnou paži z vody, hrozí prstem a pod vodou vydechují (bublínky = dušičky)
- kosení obilí – děti stojí v kruhu, cvičitel napjatou paží nad hladinou pokosí vše, co se nepotopí
- horké vřídlo – děti utvoří sevřený kruh a všechny současně vydechují, vytváří „horké vřídlo“
- pumpy – dvojice stojí proti sobě, vzájemně se drží za ruce, střídavě se potápějí a vydechují
- žebříček – dvojice utvoří spojením rukou žebřík, děti podplouvají jednotlivé příčky a vydechují
- válení sudů u stěny bazénu, kotouly
- bába s nůši – dvojice zády k sobě, zaklesnou se lokty, jeden se předkloní do vody = výdech, druhého zvedne nad hladinu

Cvičení pro zdokonalení plaveckého dýchání

Hry jsou přípravou k osvojení si návyku opakovaného rytmického dýchání, které později provádíme úkolově s postupným zvyšováním počtu dechových cyklů. Cílem tohoto cvičení je pozdější využití jako trvalé součásti souhry daného plaveckého způsobu.

- rytmické dýchání u stěny – žáci čelem ke stěně, drží se za okraj bazénu a provádějí opakovaně a rytmicky nádech nad hladinou a výdech do vody (ponor alespoň po temeno), úsilí žáka se projeví intenzitou víření vody na hladině nad hlavou žáka, opakovat 5-10x
- výdechy na mělčině – nádechy těsně nad vodou pootočením hlavy na stranu, výdech do vody, opakovat 5-10x
- chůze ve vodě, horní polovina trupu předkloněná, ruce nad hýžděmi, obličej potápíme pod vodu, vydechujeme při pootočení hlavy doprava nebo doleva (zjistíme stranu, na kterou se nám lépe nadechuje)

Plavecká poloha, vznášení, splývání

Popis:

Nácvik plavecké polohy souvisí s rozvojem schopnosti rovnováhy a zvládnutím dovednosti zaujmout a udržet plaveckou polohu ve vodě.

Vznášení je zaujímání svislé a vodorovné polohy v klidu na hladině, kdy využíváme hydrostatický vztlak.

Splývání provádíme po odrazu ode dna nebo od stěny bazénu.

Splývání v poloze na prsa se zadržným dechem s pažemi vzpaženými, dlaněmi přes sebe, s hlavou mezi nataženými pažemi (pohled na dno bazénu), s nataženými nohama bez kopu.

Splývání v poloze na znak má totožnou výchozí polohu, hlava volně spočívá na pažích, díváme se na strop, boky, stehna a nártý jsou na hladině.

Na rozdíl od zahraničí je u nás v praxi málo nacvičována tzv. **sebezáchovná poloha a vznášení (floating)**. U dětí vzhledem k jejich specifické hmotnosti (výhodnější pro splývání než rozložení hmotnosti dospělého) nebývá nácvik problémem. Začínáme relaxací u okraje bazénu pomalým odpoutáním se od okraje, záklon hlavy, uvolněním paží, klidné dýchání nad vodou. Při přelití obličeje vodou zatajit dech, zůstat ve stabilizované poloze.

Zásady pro nácvik:

- od počátku nacvičujeme **vznášení i splývání v poloze na prsa i na znak!!!**
- **nadlehčení prostřednictvím pomůcek není vhodné**, naopak přiměřená dopomoc učitele plavání nebo rodiče napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě (držení za ruce, mírné podpírání v oblasti boků, pod hlavou)
- míru dopomoci je třeba v průběhu nácviku snižovat
- zásadně provádíme všechny pohyby pomalu, začínáme nalehnutím na hladinu, nenaskakujeme!!!
- **dbáme na otevřené oči!!!**
- hlava je vždy v prodloužení trupu, nezdvíháme ji!!!
- v poloze na zádech se snažíme od počátku odstraňovat vysazené boky (tzv. sezení ve vodě) a hlídáme volné dýchání (nezadržovat dech)

Prostředky:

- vznášení v poloze na prsa - hvězda, šipka, hříbek, kombinace těchto poloh
- vznášení v poloze na znak - hvězda, šipka, sebezáchovná poloha
- splývání v poloze na prsa - s odrazem ode dna, s odrazem jednou nohou od stěny, s odrazem oběma nohama od stěny
- splývání v poloze na znak - (v krajním případě - s deskou pod hlavou), s deskou na břicho, s pažemi připaženými, jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, obě ve vzpažení, s odrazem ode dna, s odrazem jednou nohou od stěny, s odrazem oběma nohama od stěny
- hry pro nácvik splývání: vznášení v kruhu (žáci stojí v kruhu a střídavě se nechávají nést ve vznášecí poloze), torpédo (žáci utvoří uličku a posílají si plavce taháním za jeho paže)

Pády a skoky do vody

Popis:

Základní pády a skoky se dělají z okraje bazénu popředu a pozadu, ze stoje, v poloze skrčeně i schylmo. Patří sem i skok po hlavě.

Zásady pro nácvik:

- důležitá je organizace z hlediska bezpečnosti
- skáčeme buď proudově za sebou, každý žák vždy na pokyn učitele, nebo v řadě vedle sebe všichni na povel učitele
- při skocích nazad a s přetáčením je třeba zaručit eventuální dopomoc, učitel stojí předem nebo bokem k začátečníkovi
- při pádech a skocích popředu dbáme na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu (proti uklouznutí)
- při pádech a skocích pozadu musí přes okraj bazénu přesahovat paty, POZOR – pohled musí směřovat přímo před sebe, nikoliv na nohy (pád hlavou na okraj bazénu)
- **při nácviku skoků po hlavě využíváme prostor bazénu z minimální hloubkou 1,5m**
- **nikdy neskáče po hlavě do obruče ležící na hladině**

Prostředky:

- pád nazad - schylmo, kotoul
- pád popředu - schylmo, kotoul
- pád odvahy (na bok)

Orientace ve vodě

Popis:

Orientace ve vodě je komplex dovedností související se všemi předchozími dovednostmi. Je to prostorová orientace ve vodě i pod vodou, která je předpokladem pocitu bezpečí a jistoty ve vodě. Orientaci ve vodě člověk uplatní zejména při nečekaném pádu do vody (uklouznutí na strmém břehu, převrhnutá loďka, běžné riziko spojené s aktivitami jako rafting, winsurfing, kanoistika), ale i při pokusu o záchranu tonoucího. V těchto případech člověk u sebe nemá plavecké brýle, skřípec (nemůže si ani nos držet rukou), může být v běžném oblečení. Orientace ve vodě se vztahuje k průpravě pro potápění, lovení a plavání pod vodou. Předpokladem úspěchu jsou otevřené oči, umění zadržet dech a výdech nosem.

Zásady pro nácvik:

- nepoužíváme žádné ochranné pomůcky - plavecké brýle, skřípec na nos
- dbáme na otevření očí po celou dobu nácviku
- důležitá je organizace z hlediska bezpečnosti (zpravidla využíváme didaktický styl úkolový a s nabídkou)
- zdůrazňujeme výchovné cíle - odpovědnost za sebe a za ostatní, vědomí rizika (např. při potápění na nádech)
- klademe důraz na uvědomělost při nácviku - proč dané úkoly nacvičujeme, jaký je jejich význam z hlediska bezpečnosti pobytu u vody

Prostředky:

- změny poloh kolem šířkové (kotouly, stojky) a podélné osy těla (šroubek)
- potopení (po nohách, po hlavě - tzv. kachní ponor, delfíní zanoření)
- plavání pod vodou, plavání pod vodou se změnami směru (slalom, cik-cak)
- lovení předmětů v různých hloubkách (zvyšujeme jejich počet, stanovíme pořadí, potopení skokem, z vody, po pádu vzad apod.)
- štafety s různými úkoly

Doporučovaná cvičení jsou často vázaná na určitou hloubku vody, zpravidla mělčiny.

Pocit vody

Popis:

Jsou to cvičení pro rozvoj vnímání vody, která pomáhají začátečníkovi rozpoznat, kdy voda více nebo méně znesnadňuje pohyb, které pohyby umožňují udržet se na hladině a které vedou k pohybu žádoucím směrem. Promyšleně bychom měli vystavovat především pozdější záběrové plochy (ruce, předloktí, chodidla, celé končetiny) odporu vody v co nejpestřejších situacích. Je žádoucí zařazovat i cvičení, ve kterých experimentujeme s plaveckou polohou a rozvíjíme koordinační schopnosti ve vodě.

Zásady pro nácvik:

- zásadně nepoužíváme nadlehčovací pomůcky
- nepoužíváme žádné ochranné pomůcky - plavecké brýle, skřípec na nos
- volíme herní formy, spíše hromadná metodicko organizační forma (kolektivní prožitek)

Prostředky:

- chůze ve vodě - kachna, čáp, kůň, žába, běh popředu i pozadu, cval stranou, ve stoje, s bradou na hladině apod., výskoky, výskoky s potopením
- kopání nohama v sedě na okraji bazénu - málo, hodně, nataženýma nohama, pokrčenými koleny, kroužení od kolen dovnitř i ven
- cákání rukama - tleskání, buben, sekání, cákání, sprcha (vyhazujeme vodu nad hlavu)
- kopání nohama v plavecké poloze na břicho u okraje bazénu, s držením za okraj, ve vodorovné poloze na břicho, na zádech
- ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na břicho a na zádech bez pohybu nohou (ve zdokonalovací plavecké výuce) - tzv. sculling

Čerpáno z:

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