

# PLAVECKÝ VÝCVIK



# PŘEDPLAVECKÝ VÝCVIK

- děti předškolního věku (5-7 let)
- skupinová výuka v počtu „**kolik roků = tolik dětí**“ na jednoho cvičitele nebo individuální výuka „**rodič – dítě**“
- prostředky pro danou věkovou skupinu = **HRY + plavecké pomůcky, písňe a říkadla** (u dospělých - vysvětlování a ukázky)
- komplexní postup tzn. daný pohybový úkol je vyučován v konečné hrubé podobě
- bezpečné zvládnutí vodního prostředí = **adaptace a osvojení si základních plaveckých dovedností** + odstranění bariéry strachu

# ADAPTACE

- zvládnutí vodního prostředí tzv. „sžití se s vodou“
- hravé, zábavné a imitační činnosti v mělké vodě
- jednoduchá a koordinačně nenáročná cvičení
  - ✓ **chůze, klus, běh** (po pás, po prsa)
  - ✓ **pohyb ve sníženém postoji, napodobivá chůze** (čáp, vrabec, krokodýl)
  - ✓ **honičky a pohybové úkoly** – napodobivá cvičení (žabka, kačenka)
    - ✓ **cvičení ve vázaném kruhu** – chůze, poskoky, víření
- ✓ **potopení hlavy a otevření očí** pod vodou s využitím známých říkadel (Spadla lžička)

# ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

Plavecké **dýchání**

Plavecká poloha, **splývání**

**Pády a skoky** do vody

**Potápění a orientace** ve vodě

**Pocit vody**

# PLAVECKÉ DÝCHÁNÍ

Nácvik plaveckého dýchání má klíčový význam pro pozdější plavání!

- hluboký nádech pouze ústy
- plynulý výdech nejprve ústy a později ústy i nosem
- nácvik v klidném a pomalém režimu
- otevření očí pod vodou i bez plaveckých brýlí
- po vynoření neodstraňovat vodu z obličeje a uší

## Postupné kroky

- výdech do hladiny (foukání polévky, přemísťování míčků, napodobování zvířátek, auta)
- výdech s předklonem hlavy (zaměstnat ruce – neotírat oči)
- výdech s podřepem + otevření očí
- dlouhý výdech pod hladinou (vodník, bublinky, v kruhu)
- výdech spojený s pohybovým úkolem (skok, panenka, hříbek, ve dvojici)
- výdech ústy i nosem
- výdech ústy i nosem s přetáčivým pohybem (kotoul)
- rytmizované výdechy

# PLAVECKÁ POLOHA, SPLÝVÁNÍ

## Nezbytné předpoklady pro zvládnutí techniky plavání.

- poloha na prsou i na zádech – zpočátku lze využít dopomoci
- nácvik zaujetí splývavé polohy = provádíme pomalu, nalehnutím na hladinu, nenaskakujeme!
- splývání na břicho – potopení + odraz od stěny šikmo vzhůru
- splývání na zádech – nalehnutí na hladinu, odraz ode dna z podřepu, odraz od stěny
- nácvikem sebezáchovné polohy na zádech = vznášením (floating)

## Postupné kroky – statická poloha na břiše, na zádech

- nalehnutí na hladinu (dopomoc)
- hvězdice
- medúza
- hříbek
- kolotoč (vázaný kruh)
- cvičení spojená se zadržáním dechu a výdechem



## Postupné kroky – splývání na bříše a na zádech

- šipka, torpédo (dopomoc, vedení, tažení a tlačení)
- splývání v uličce,
- trojice – tažení, kruh
- odraz ode dna
- odraz od stěny
- manipulace s polohou hlavy, paží, boků a nohou

# PÁDY A SKOKY

U skupinové výuky dbát zvýšené bezpečnosti!

- skoky pouze na pokyn učitele
- zajistit pomoc z vody - čelem nebo bokem ke svěřenci
- zajistit bezpečnost na břehu při odrazu

## Postupné kroky

- pády vpřed - ze sedu (sklouznutí), ze dřepu, ze stoje po nohách, krokem
- pády vzad
- pády a skoky s pohybovým úkolem (v letové fázi – tleskání, chycení míče)
- pády a skoky s přetáčením kolem podélné osy (vruty)
- kotoul ze dřepu (dopomoc)
- pád ze sedu – střemhlav
- pád ze dřepu – střemhlav
- skok střemhlav (startovní skok) z podřepu (se vzpažením)
- startovní skok
- skok ze startovního bloku – po nohách, střemhlav

# POTÁPĚNÍ A ORIENTACE

Nácvik potápění a orientace pod vodou přispívá k získání pocitu jistoty!

- nácvik pohybu a orientace pod vodní hladinou
- nácvik zadržetí dechu, pomalého výdechu a otevření očí
- lovení a přemísťování předmětů pod vodní hladinou

## Postupné kroky

- potopení obličeje + otevření očí
- ve dvojici – zrakový kontakt pod hladinou – podání ruky, určování čísel
- sed a leh na dně
- změny směru pod hladinou
- válení sudů
- potopení střežhlav (kachní zanoření) – přiměřená hloubka, dopomoc
- výlov předmětů
- podplavávání
- kotoul, kotoul z podložky
- stoj na rukou (dopomoc)

# POCIT VODY

## Usnadňuje a zefektivňuje pohyb ve vodě!

- rozpoznávat žádoucí a nežádoucí pohyby
- vystavovat záběrové plochy odporu vody v různých situacích
- využívat pohyby dlaní, chodidel a celých končetin, sculling, plavání ve dvojicích a šlapání vody
- experimentovat s plaveckou polohou a polohou těžiště

## Postupné kroky

- cvičení na místě – malování, tleskání, hraní si s vodou (na i pod hladinou)
- manipulace s velikostí záběrových ploch rukou – misky, pěsti, roztažené prsty, pohyby paží
- manipulace s velikostí záběrových ploch nohou – špička, fajfka, vtočená a vytočená chodidla
- šlapání vody – na místě, v pohybu
- různé změny směru pohybu a rychlosti
- přetáčivé pohyby
- činnosti s pomůckami – oblečení, destičky, ploutve
- sculling – ploutvové pohyby rukama na místě i v pohybu – honičky v poloze na zádech i na břichu s pomůckami)

# HRY

- na **seznámení s vodou**
- na **dýchání do vody**
- na **splývání**
- na **orientaci ve vodě**



- jednoduché pohybové úkoly, hry a pravidla
- stručné, přesné a jasné informace
- využití účelných gest (např. signál k ukončení rušné části hodiny)
- pohybové hry známé z prostředí sucha
- prvky her, cvičení zábavně popsána, provedená, prezentovaná příběhem a činnosti imitační
- využitím známých říkadel

Tyto „hrové“ činnosti jsou dobře uplatnitelné v každé části vyučovací jednotky!

# ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

- probíhá formou her i organizované výuky
- využití analyticko-syntetický postupu
- využití pohybových her z běžného prostředí (honičky, úpolové hry, štafety, soutěže)
- pestrý a zábavný program, motivující ke spolupráce
- rovnocenné zapojení všech hráčů

Hrové činnosti u starších dětí ubývají v hlavní části lekce, ale stále se hojně objevují v úvodní a závěrečné části hodiny!

# VOLBA PRVNÍHO ZPŮSOBU

Na volbu prvního vyučovaného plaveckého způsobu existují rozdílné názory!

PRSA X KRAUL X ZNAK

Ideální je nebránit přirozenému pohybovému předpokladu a  
respektovat individuální plaveckou motoriku!

## PRSA

- + nejrozšířenější rekreační způsob
- + dlouholetá tradice v ČR i Evropě
- + snadná orientace
- + nižší nároky na intenzitu zatížení
- + bez zvládnutí dýchání do vody
- technicky náročný
- nároky na koordinaci a souměrnost
- obtížnost prsového kopu
- silná fixace chyb

## KRAUL

- + kondiční a sportovní plavání
- + využití v dalších plaveckých sportech
- + transfer dovedností pro znak
- náročná souhra paží a dýchání
- nutnost zvládnout výdech do vody



## ZNAK

- + snadné dýchání
- + výhodná poloha pro opravu chyb
- + snadný nácvik pohybů dolních končetin (transfer z kraula)
- + nejmenší silové nároky
- splývavá poloha na zádech
- ztížená orientace
- vynechání plaveckého dýchání

**Rozhodně je však chybou učit plavat prsa s hlavou nad vodou pouze pro splnění kritéria uplavaných metrů s neznalostí dýchání do vody!**