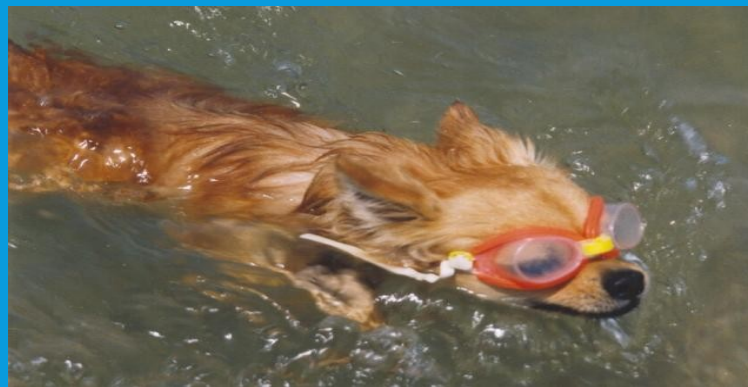


# ZÁKLADY A ZÁSADY DIDAKTIKY PLAVÁNÍ



# „VZDĚLANÝ ČLOVĚK UMÍ PLAVAT A UMÍ TĚTO DOVEDNOSTI VYUŽÍT KE SVÉMU PROSPĚCHU“

(ČECHOVSKÁ, MILER, 2008)



# JAK UČIT PLAVAT

- Kdy začít?
- Jak často a jak dlouho?
- Jaké podmínky?
- Nácvik na suchu?
- Jak postupovat?
- Metodika nácviku
- Organizační formy
- Pomůcky
- Zákonitosti vodního prostředí
- Bezpečnost

# KDY S PLAVÁNÍM ZAČÍT



Kojenecké plavání

Ideální věk???????



Předškolní plavání



Školní plavání



Kdykoliv i v pozdějším věku



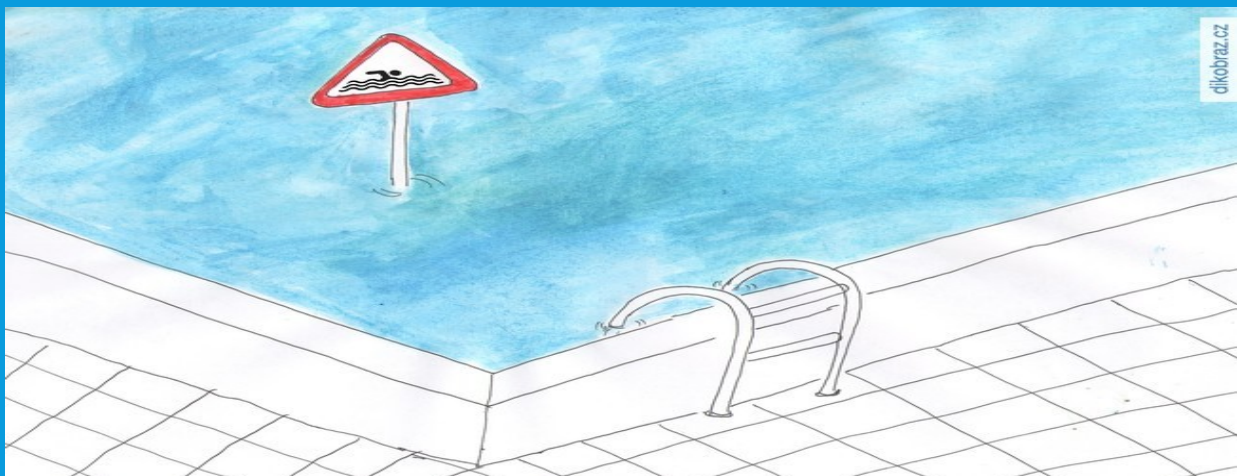
## Jak často a jak dlouho

2 - 3x týdně – nejefektivnější frekvence

1 – 2x týdně – komerční kurzy

20 lekcí – 2. a 3. ročník ZŠ

45 -60 minut – obvyklá délka plavecké lekce



## Podmínky



Teplota vody

Hloubka bazénu

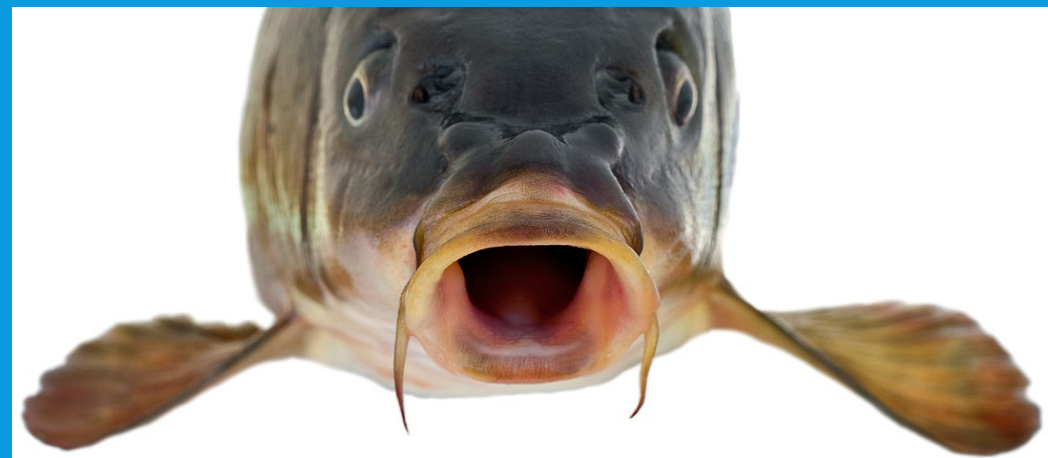
# NÁCVIK NA SUCHU

## NA SUCHU LZE:

- lépe si uvědomit výchozí polohu a průběh záběrových pohybů
- pohyb v určitém okamžiku zastavit
- provádět některé pohyby izolovaně a bez nutnosti udržení splývavé polohy ve vodě
- lépe se domlouvat, opravovat a vést provedení pohybů
- využít dopomoci a zrakové kontroly

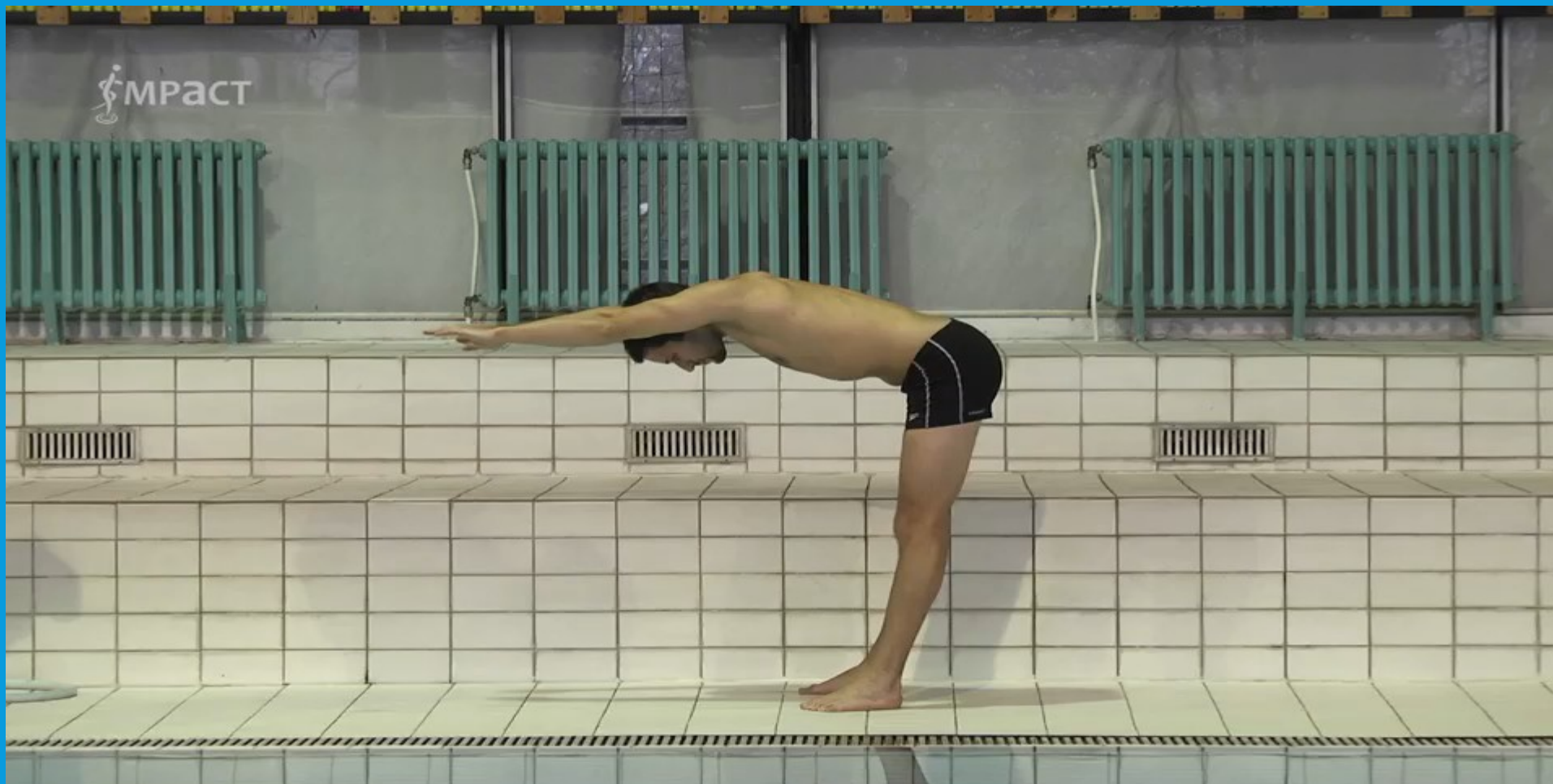
## NA SUCHU NELZE:

- nacvičit plavecké pohyby k dokonalosti
- rozvíjet „pocit vody“
- nahradit pobyt ve vodě



# KRAULOVÉ PAŽE NA SUCHU

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# KRAULOVÉ NOHY NA SUCHU

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)





# JAK POSTUPOVAT

NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁME DVA ZÁKLADNÍ VYUČOVACÍ POSTUPY

## KOMPLEXNÍ

- je využíván hlavně u menších dětí
- při učení jednoduchým dovednostem
- převážně u plaveckých způsobů znak a kraul
- základní „hrubé“ zvládnutí pohybu a následné zpřesňování detailů

## ANALYTICKO – SYNTETICKÝ

- učení po částech a postupné spojování prvků do celku
- je využíván spíše u starších dětí a dospělých
- v plavecké výuce vzhledem k složitosti souhry s dýcháním je nejužívanější

# ANALYTICKO – SYNTETICKÝ POSTUP

**NOHY**

**PAŽE**

**SOUHRA BEZ DÝCHÁNÍ**

**PAŽE S DÝCHÁNÍM**

**SOUHRA S DÝCHÁNÍM**

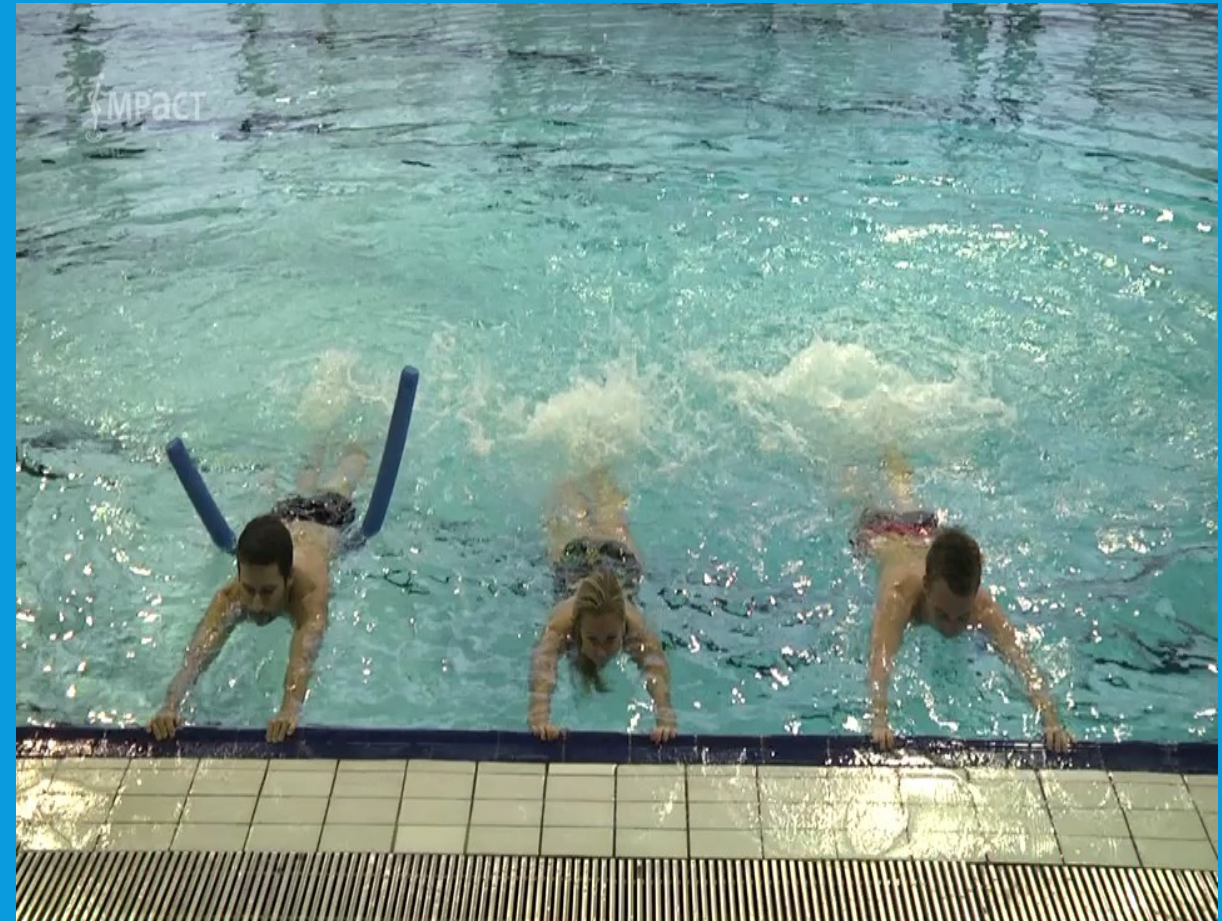
**VYUŽITÍ NÁZORNÉ UKÁZKY**

# DOLNÍ KONČETINY

- na suchu - v sedu nebo lehu – na zemi, na destičce, vyvýšený schod, na kraji bazénu (nohy ve vodě)
- ve vodě – s oporou o stěnu bazénu (možno i s nadlehčovací pomůckou)
- bez desky – s vysplýváním po odrazu
- s deskou – jednotlivci, dvojice trojice
- ve svislé poloze – paže na hladině, paže vzpažit

# UKÁZKY CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# UKÁZKA CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# HORNÍ KONČETINY

- **na suchu** - v předklonu (P, K, M), ve stoji (Z), vleže na vyvýšeném okraji (K), v rohu místnosti (Z)
- **ve vodě** – stoj + předklon, obličej nad hladinou, obličej ve vodě, jedna ruka separátně, druhá, celý cyklus, pohyb během záběru
- **při plavání** - po odrazu (možno i s nadlehčovací pomůckou).

# UKÁZKY CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# UKÁZKY CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)





# SOUHRA BEZ DÝCHÁNÍ

- po odrazu od stěny
- pomalé pohyby - v nouzi  
s nadlehčovací pomůckou pro udržení optimální polohy
- rychlé a pomalé provedení - střídat
- cvičení – vysoký loket, pěstičky, dotyk stehna, dobíhačka...

# UKÁZKA CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# PAŽE S DÝCHÁNÍM

- stoj ve vodě - v předklonu s pohybem jedné paže (K), s pohybem obou paží
- chůze ve vodě - v předklonu s pohybem obou paží
- paže s dýcháním a nadlehčovací pomůckou pro nohy

# UKÁZKA CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# SOUHRA S DÝCHÁNÍM

- souhra (s nadlehčovací pomůckou)
- doplavat co nejdále
- uplavat vzdálenost na co nejmenší počet záběrů nebo cyklů
- střídat rychlost
- cvičení

# UKÁZKA CVIČENÍ

(ZDROJ: NÁMĚT, REŽIE: PAEDDR. MILOŠ LUKÁŠEK, PH.D., KAMERA, STŘIH: JAKUB DOLEŽAL, ING. JIŘÍ VOLDÁN, ŘÍJEN 2013)



# STRUČNÉ SHRNUTÍ

## nácvik prsového kopu

- ukázka prsového kopu
- vysvětlení podstatných prvků - přitažení pat k hýždím, flexe, obloukem do natažení
- nácviku – na suchu, u kraje, ve splývání bez desky, s deskou
- zpětná vazba a korekce chyb - příliš otevřená kolena, nedokončení kopu, vtočená chodidla
- opakování a upevňování dané dovednosti dalšími cvičeními, uplatnění v souhře plaveckého způsobu

# ORGANIZAČNÍ FORMY

## počet žáků

- **kolektivní** – všichni plní jednotný program
- **skupinové** – rozdělení do skupin např. dle věku, plaveckého způsobu, délky tratě
- **dvojic** – využití vzájemné pomoci a korekce chyb
- **individuální** – nácvik techniky a odstraňování chyb v technice

## využití prostoru

- **frontální plavání** – spojené dráhy nebo na šířku – plavci plavou v řadě vedle sebe
- **plavání v jedné dráze** – za sebou tam – nazpět po břehu (např. nácvik motýlka)
- **dvě nebo tři dráhy spojené** – plaveme ve dvou elipsách – po kraji tam, středem zpět
- **na každé dráze jedno družstvo** – domluva na základním pohybu plavců



# PLAVECKÉ POMŮCKY

**specifické pomůcky pro herní činnosti**

nudle, pontony – vodní žíněnky, míčky, plovoucí hračky, předměty k lovení a skluzavky



[www.plavusterezou.cz](http://www.plavusterezou.cz)

výuka základních plaveckých dovedností a v úvodní a závěrečné části hodiny

# VYUŽITÍ

**pomůcky pro výuku plaveckých způsobů**  
destičky, piškoty, packy, ploutve, brýle, šnorchl

- nadlehčení
- zefektivnění a zpestření hodiny
- zvýšení odporu a ztížení pohybu



# FYZIKÁLNÍ ZÁKONITOSTI

## Hydrodynamika – síly dynamické

ovlivňují pohyb plavce tím, že  
pohání vpřed a brzdí

**hnací - propulzivní**

**brzdící – odpor prostředí**

vytvářet takové  
podmínky, aby **brzdící síly**  
byly **co nejmenší**

## Hydrostatika – síly statické

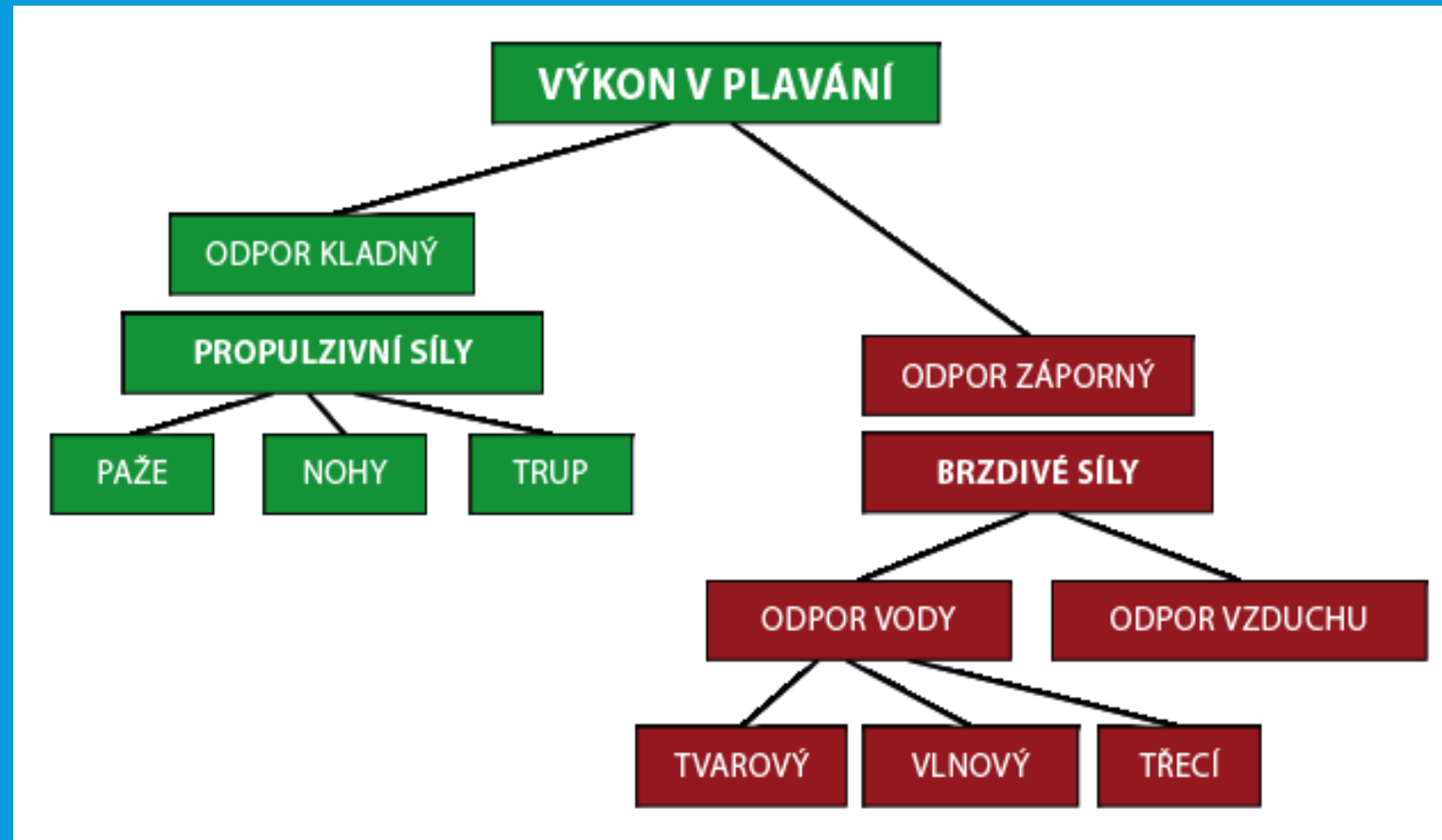
ovlivňují vznášení a udržení  
horizontální polohy těla na  
hladině v klidu

**hydrostatický tlak**

**hydrostatický vztlak**

schopnost vznášení a  
splývání můžeme ovlivnit  
**dýcháním a polohou těla**

# SÍLY PŮSOBÍCÍ NA PLAVCE



Zdroj: Lukášek, M. (2013)

# VYUŽITÍ

- poloha plavce na hladině – vodorovná
- tvar ruky – miskovitý, prsty mírně od sebe
- úhel náběhu – nastavení záběrových ploch
- dráha končetin při záběru – po esovitých drahách
- intenzita a rychlost pohybů – není konstantní
- brzdivé pohyby – eliminovat

# BEZPEČNOST

➤ Prevence

➤ Poučení

➤ Přehled nad žáky

➤ Tonutí

➤ Úrazy páteře skokem do nízké vody

➤ Podchlazení

➤ Úrazy hlavy a jiná poranění pohybového aparátu při pohybu okolo bazénu a přilehlých prostorách

## Nutné požadavky z hlediska bezpečnosti:

- přítomnost v pedagogickém či tréninkovém procesu
- uplatňování vědomé kázně žáků
- stálý přehled o všech žácích
- promyšlená organizace práce
- výběr vhodných metod a prostředků
- správná ukázka a vysvětlení
- používání vhodných plaveckých pomůcek
- kontrola vhodného plaveckého vybavení
- dodržování vhodného počtu žáků



Jaký plavecký způsob zvolit jako první?