

# Základní plavecké dovednosti

# Cíl plavecké výuky

- osvojení komplexní plavecké dovednosti, která zajistí bezpečné zvládnutí vodního prostředí v příznivých i nepříznivých podmínkách
- nestačí se tedy zaměřit jen na plaveckou lokomoci, ale i na další dovednosti, které pomohou zvládnout např. náhlý pád do vody a následnou orientaci pod vodou, provést účelnou změnu polohy těla, bezpečný vstup do vody, relaxační polohu atd.
- tyto dovednosti souvisejí především s bezpečností pobytu a pohybu ve vodě, ale rovněž umožňují využití plaveckých aktivit za účelem podpory zdraví, regenerace nebo zvyšování kondice

# Než začneme s plaveckou výukou

- je třeba si uvědomit, že komplexní plavecké dovednosti nespočívají jen v tom, že člověk umí plavat
- důležité je naučit plavce všechny složky
- je to dlouhodobý proces
- plavecká výuka má tyto etapy
  - přípravná plavecká výuka (adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti)
  - základní plavecká výuka s cílem nácviku plavecké lokomoce (důraz na nácvik jedné, dvou plaveckých technik, rozvoj základních plaveckých dovedností)
  - zdokonalovací plavecká výuka s cílem dosažení komplexní plavecké dovednosti (nácvik prvků plaveckých sportů, záchranného a kondičního plavání)
  - sportovní plavání

# Než začneme s plaveckou výukou

- začátečníka dnes vidíme jako dítě předškolního případně mladšího školního věku
- každé dítě má k vodě jiný vztah: některé děti ji milují a některé zažívají nepříjemné pocity od štípání, chladu až po strach. O vodu se nelze opřít, brání pohybu
- na první hodině je třeba si uvědomit, že dítě je na cizím místě, vidí velký bazén, cizí děti, cizí dospělí a rodiče nikde. U většiny bazénů je špatná akustika (trenér musí mluvit nahlas a i když nekřičí, mohou to některé děti takto vnímat)
- jedním z prvních cílů je, aby se dítě sžilo s vodou, aby se ve vodě cítilo bezpečně, svobodně, uvolněně a umělo si to užívat, tj. adaptovalo se na vodní prostředí (fyzikální vlastnosti vody)
- Jak to poznám? Z chování dítěte: nezaváhá při vstupu do vody, chová se sebejistě, hraje si, nevadí mu potopení hlavy, pocákání obličeje, když ztratí rovnováhu...
- touto fází musí projít každý neplavec (i když se jedná o starší dítě či dospělého neplavce)
- když ve vodě vidíte plavce, je velmi rychlý, přitom zdánlivě nevyvíjí žádné velké úsilí a klouže vodou
- aby toho bylo možné dosáhnout, je tedy třeba začít postupným zvládnutím základních plaveckých dovedností
- Které to jsou?

# Základní plavecké dovednosti

- = pohybové kvality a stimulace pohybových schopností, které jsou předpokladem pro následný nácvik plavecké lokomoce
- fáze adaptace na podmínky motorického učení ve vodě (=fáze seznamování se s vodou) je považována za první plaveckou dovednost
- Základní plavecké dovednosti pojímá každý trošku jinak: např. ve FR se jedná o dýchání a rovnováhu ve vodě, obecné propulsní pohyby, v USA a AUS dominuje floating, potopení a sculling
- v ČR vycházíme z německého pojetí

# Základní plavecké dovednosti

- 5 skupin, které se vzájemně prolínají, někdy na sebe navazují a někdy je lze oddělit
- 1. skupina: dovednosti spojené s dýcháním
- 2. skupina: dovednosti spojené s plaveckou polohou
- 3. skupina: dovednosti umožňující uvolněné potopení obličeje a dále celé hlavy ve vertikální poloze
- 4. skupina: dovednosti související se vstupem do vody
- 5. skupina: dovednosti osvojení si prvků záběrových pohybů

# 1. dovednosti spojené s dýcháním

- nácvik úplného, prodlouženého výdechu, který je spojen s celým potopením hlavy (oči, uši)
- opakované provádění ve správném rytmu
- krátký vdech, dlouhý, postupný a prodloužený výdech ústy i nosem
- při nádech jsou ústa těsně nad vodou
- při výdech se potápí obličej, je dobré trénovat i variantu s potopenou celou hlavou
- Jak na to?

## 2. plavecká poloha

- nácvik zaujmutí a stabilizace splývavé polohy v poloze na prsou a na zádech s výdrží
- cílová pozice – paže ve vzpažení (splývavá poloha)
- nácvik floatingu
- cílem je zvládnutí dynamického splývání (nejprve s navozeným plaváním – impuls k pohybu dá učitel), později se samostatným odrazem od stěny bazénu
- splývání trénujeme na bříše i na zádech
- Jak na to?



# 3. uvolněné potopení obličeje a celé hlavy

- ve vertikální poloze i střemhlav
- orientace pod vodou, otevření očí i bez brýlí
- přetočení z polohy na břiše do polohy na zádech a zpět
- lovení předmětů ze dna
- kotrmelec ve vodě
- plavání pod vodou
- Jak na to?

## 4. vstup do vody

- základní pády a skoky do vody
- využíváme snížené polohy, později skáčíme ze stoje
- nejdříve trénujeme varianty skoků po nohách (špendlík, bomba, pozadu, vykročení)
- je třeba dbát extrémně na bezpečnost
- dále nacvičujeme skoky po hlavě
- Co dělat, když se dítě bojí skočit po nohách?
- Co dělat, když se dítě bojí skočit po hlavě?

# 5. rozvoj pocitu vody

- sculling a jeho nácvik
- základy záběrových pohybů
- nejprve kopání s deskou
- později záběry pažemi
- dítě se učí využít vodu k pohybu (opřít se o ni, neprohrabávat)
- Jak na to?

# Nácvik

- využití plaveckých pomůcek
- nácvik na suchu
- využití herních a soutěžních prvků
- není možné postupovat v nácviku po uvedených skupinách. Většinou jsou propojeny a více dovedností se slučuje do jedné (např. splývání s obličejem pod vodou a výdechem do vody (+kraulové nohy))
- začínající plavec (ať už dítě nebo dospělý) by měl zvládnout všechny plavecké dovednosti – Proč?

# Kdo je plavec?

- Definice: Za plavce se považuje ten, kdo uplave souvisle 200 metrů bez zjevných známek vyčerpání.
- Myslíte si, že to stačí?
- V hlavní roli je sebejistota a uvolněnost, s jakou se plavec ve vodě pohybuje, ale dále je třeba zvládnout základní plavecké dovednosti
- nebo při nejmenším zvládnout uvolněně a beze spěchu:
  - vydechovat pod vodou
  - ponořit hlavu a obličej a pod vodou krátce setrvat
  - uvolněně ležet na hladině, a to jak na břiše tak i na zádech
  - otevřít oči pod vodou
  - zorientovat se pod vodní hladinou
  - vylovit předmět z hloubky
  - plavat na hloubce
  - skočit do vody po hlavě či alespoň po nohách

# Kdo je plavec?

- Plavci nevadí, když
  - nečekaně spadne do vody
  - mu nečekaně voda nacáká do obličeje
  - na otevřené vodě nedosáhne na dno (a to ani náhle)
  - se musí vypořádat s chladnější přírodní vodou
  - narazí ve vodě na překážku
  - vypořádá se slabšími proudy a vlnami
  - nezpanikaří, pokud se dostane do potíží a ví jakým způsobem problémy vyřešit

Uplavaná vzdálenost není klíčovým faktorem, pokud plavec nezvládne výše uvedené. Pokud totiž dovednosti zvládne a má potíž vydržet plavat 200m, dá se to lehce pravidelným tréninkem napravit (a vlastně to ani není moc pravděpodobné).

Správná plavecká technika znamená překonání delších vzdáleností v kratším čase.