



Plavání osob se specifickými potřebami

Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová, Ph.D.

Tělesně postižení

- **Metodika dle Kontaktu BB** (Kovář, Nevrkla, Vojáček)
 - Přípravná
 - Vstupy do vody
 - Uvolňovací cviky
 - Hry ve vodě
 - Základní
 - Znaková poloha
 - Nácvič dýchání
 - Obraty
 - Cvičení pro senzoričkovou adaptaci (balanční cv.)
 - Znakový záběr
 - Znak soupaž
 - Soutěžní etapa
 - Plavci si osvojují plavečké způsoby (styly) dle jejich individuálních možností



Tělesně postižení

- **Halliwickova metoda plavání**

- Manželé McMillenovi
- Práce vedvojicích s asistentem i skupinách s individuálním přístupem

a) Vstupy do bazénu (s asistencí x bez asistence)

- Horizontální x vertikální

b) Podpory plavce

- Horizontální – pozice židle
- Vertikální – v leže s oporou hlavy o rameno...

c) Podpory ve skupině

- Kruh, řada, zástup

d) Rotace

- Horizontální, vertikální

e) Turbulence – mlýnek, vlnění

f) Hry ve vodě



Desetibodový koncept (The Ten Point Programme):

1. Psychická adaptace
2. Uvolnění se a osamostatnění se
3. Transverzální rotace
4. Sagitální rotace
5. Longitudinální rotace
6. Kombinované rotace
7. Vztlak – důvěra v podporu vody
8. Rovnovážná poloha
9. Turbulence
10. Základní plavecké pohyby

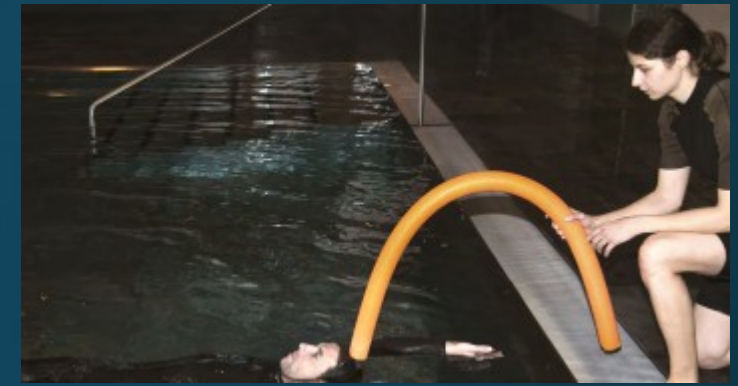
Závodní plavání TP

- Mezinárodní federace – [World Para Swimming](#)
- [Český svaz plaveckých sportů](#)
- Mistrovství ČR, Evropy, Světa
- Paralympijské hry
- Plavci s tělesným postižením jsou zařazováni do tříd **1 až 10**.
- Nižší třída odpovídá těžšímu **postižení**.
- Sportovní třídy S1-S10 / SB1 - SB9 / SM1- SM10 - tělesné postižení
- **Sportovci s různým postižením soutěží mezi sebou, protože sportovní třídy jsou přidělovány na základě dopadu postižení. na plavání, nikoliv na samotném postižení.**
- Plavci je udělena jedna třída pro styl motýlek a volný způsob (S), jedna třída pro prsa (SB) a jedna třída pro polohový závod (SM). Výsledkem **klasifikace** je například S4/SB3/SM4.



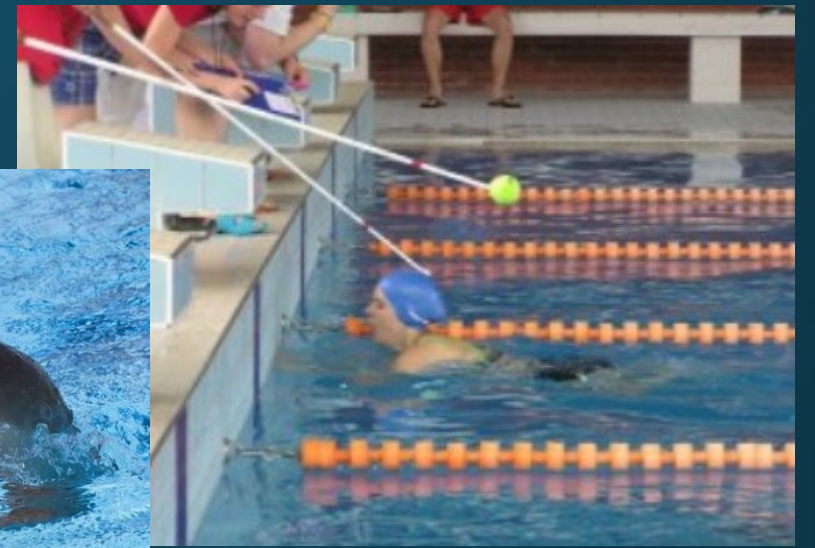
Zrakově postižení

- Provádění pohybem – taktilní
- Vše doprovázeno hlasovým komentářem a zvukovými projevy (orientace, hry..)
- Metodická řada stejná jako u osob bez postižení
 - Pomalejší tempo
 - Důraz na techniku a provádění pohybem
- **Bezpečnost**
 - Orientace (okraj bazénu, hloubka, tvar bazénu, obrátky, plavecká dráha..)
 - Poznání prostředí



Závodní plavání ZP

- PARALIMPÍJSKÝ VÝBOR
- ČESKÝ PARALIMPÍJSKÝ VÝBOR
- ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců
- ČESKÝ PLAVECKÝ SVAZ



- Plavci se **zrakovým postižením** jsou zařazováni do tříd **S11 – S13**, kde třída S11 je určena pro sportovce s absolutní ztrátou zraku
 - na závodech musí plavat se začerněnými plaveckými brýlemi
- třída S13 pro sportovce s nejmenší ztrátou, nebo nejmenším poškozením zraku.
- Zrakově postižení sportovci plavou všechny způsoby, na obrátce se u některých plavců vyžaduje asistence druhé osoby, která plavce upozorní na obrátku poklepem holí k tomu účelu přizpůsobenou (tapper).
- Mírné úpravy pravidel pro těžce slabozraké a nevidomé

Sluchově postižení



- Řeč těla doprovázena mluvením s výraznou, ale ne přehnanou artikulací
- Znaková řeč, prstová abeceda
- **Zásady komunikace:**
 - Nekřičet ani nemluvit příliš rychle
 - Neotáčet se zády – musí na vás jít vidět
 - Nezakrývejte si tvář
 - Ověřte si doplňující otázkou zda vám neslyšící porozuměl

Na bazéně

- Odložit naslouchací zařízení – kocholární implantát, naslouchátka (domluvit si pravidla, signály předem..)
- Pozor na záněty uší – špunty, čepice plavecké, vysoušet uši, oleje...

Závodní plavání sluchově postižených

- **Paralympijské hry**
 - PARALIMPÍJSKÝ VÝBOR
 - ČESKÝ PARALIMPÍJSKÝ VÝBOR
 - Český svaz neslyšících sportovců
 - ČESKÝ PLAVECKÝ SVAZ

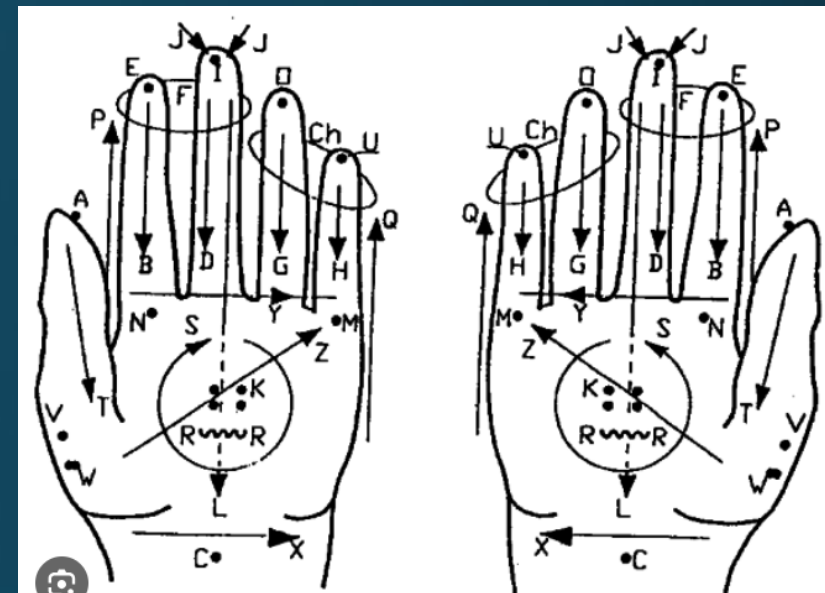


Pro start – vizuální (světelné) signály

- **Deaflympiáda** (dříve užívané názvy **Tiché hry**, **Světové hry neslyšících** a **Mezinárodní hry neslyšících**
 - Je sportovní událost zaštiťovaná Mezinárodním olympijským výborem

Kombinované postižení

- Tělesné
- Smyslové
- Mentální (Českého svazu *mentálně postižených* sportovců)



KLASIFIKACE DLE MÍRY POSTIŽENÍ OVLIVŇUJÍ PLAVÁNÍ

Děkuji za pozornost

Zdroje:

- Pacholík, V., & Blahutková, M. (2012). Plavání osob se specifickými potřebami. In A. Buková & K. Lukáč (Eds.), *Rekreační šport, zdravie, kvalita života* (s. 233–239). Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu.
- Bátorová, M. (2015). Plavání studentů se specifickými potřebami, Metodická příručka, Litera Brno, Vysoké Učení technické v Brně, Centrum sportovních aktivit.
- Česká asociace zdravotního plavání a sportů. (n.d.). Plavání. Dostupné z <https://cazhs.webnode.cz/sporty/plavani/>