

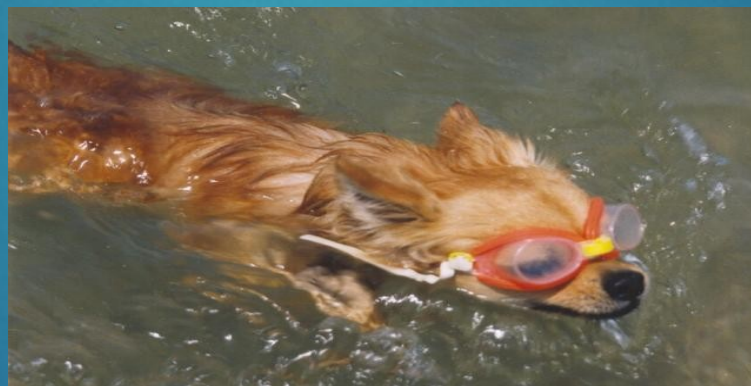
# Základy a zásady didaktiky plavání



(Plavecký oddíl TJ Slavoj Český Těšín, 2024)

# „Vzdělaný člověk umí plavat a umí této 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  
Školní plavání



Kdykoliv i v pozdějším věku

Ideální věk??????



Předškolní plavání



## 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:

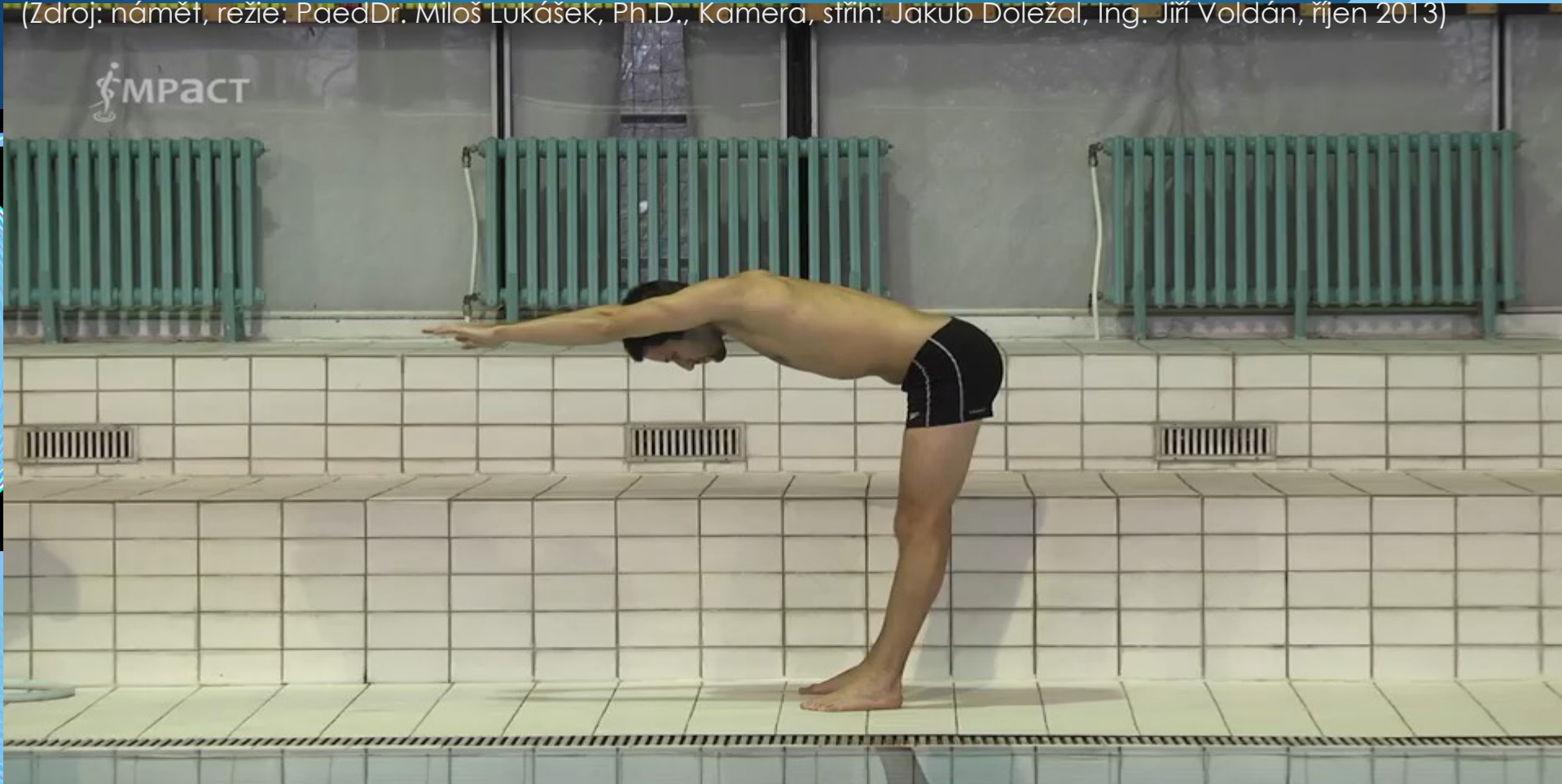
- lépe si uvědomit výchozí polohu a průběh záběrových pohybů
- pohyb v určitém okamžiku zastavit
- provádět některé pohyby izolovaně a bez nutnosti udržení splývavé polohy ve vodě
- lépe se domlouvat, opravovat a vést provedení pohybů
- využít dopomoci a zrakové kontroly

## 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**

**SOUHRA 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

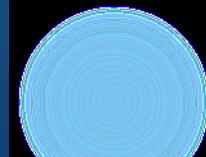
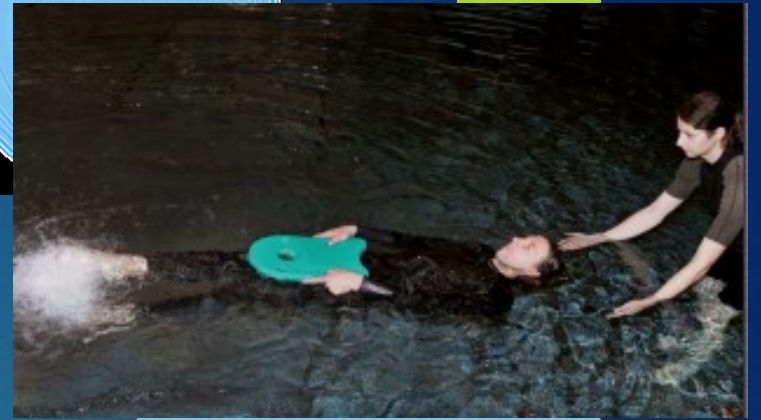
- s oporou o stěnu bazénu
- ve stoji
- s využitím nadlehčovacích pomůcek x bez nich



# Dolní končetiny

Využití pomůcek: Kdy jak?

- s pomůckou – s vysplýváním po odrazu
- bez pomůcky – 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).



# HORNÍ KONČETINY

## ➤ ve vodě

➤ stoj + předklon,

➤ Chůze, plavání s plaveckým piškotem

➤ obličej nad hladinou,

➤ obličej ve vodě,

➤ jedna ruka samostatně, druhá,

➤ celý cyklus

➤ **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
- technická 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
- pětná 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

# ORGANIZAČNÍ FORMY

## Využití prostoru

➤ **základní 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 a plovoucí hračky,
- předměty k lovení
- Skluzavky aj

### Využití zejména:

- výuka základních plaveckých dovedností
- 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



Simpsonovi.cz

# Fyzikální zákonitosti

## Hydrodynamika – síly dynamické

ovlivňují pohyb plavce tím, že  
pohánějí vpřed a brzdí

**hnací - propulzivní**

**brzdící – odpor prostředí**

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

## Hydrostatika – síly statické

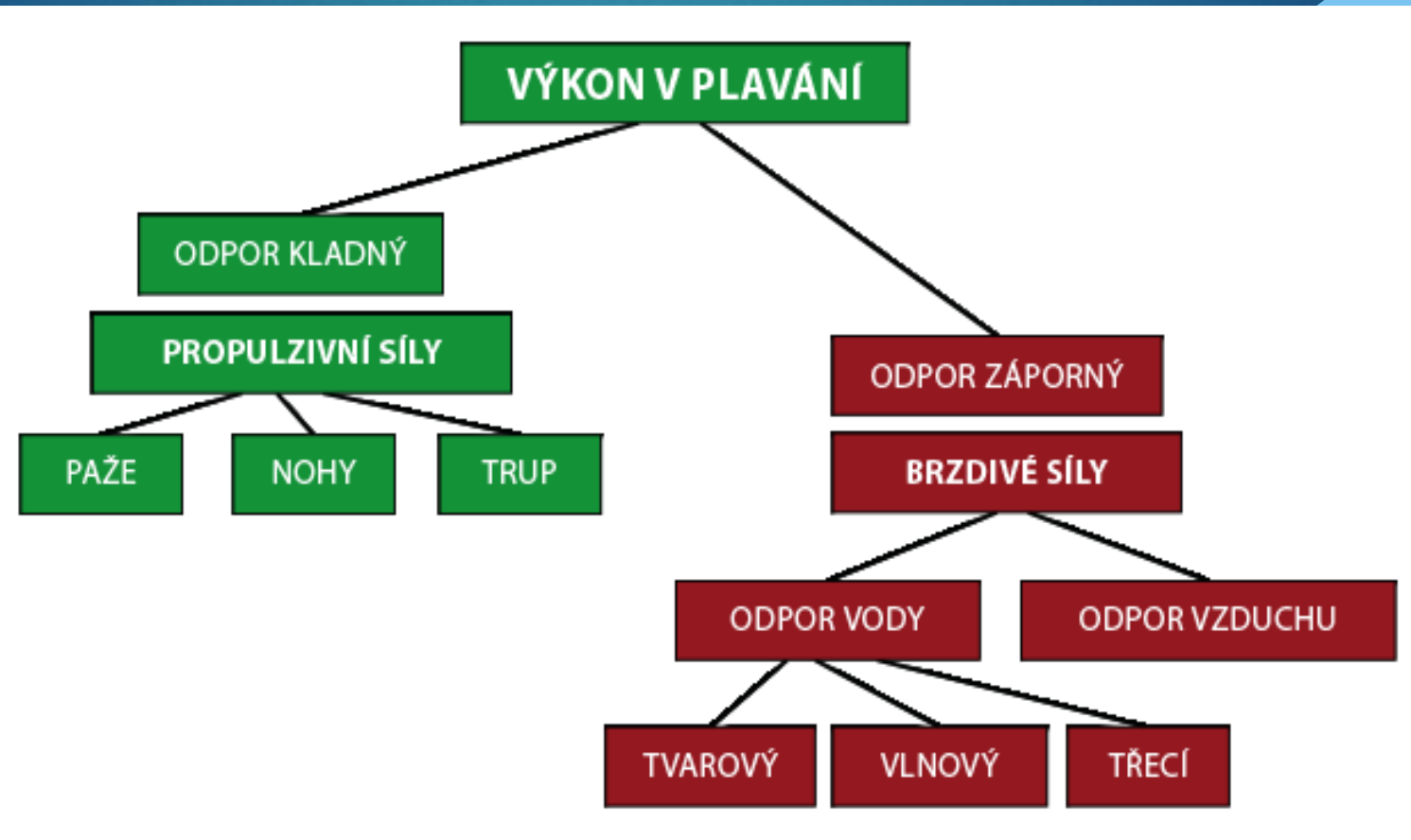
ovlivňují vznášení a udržení  
horizontální polohy těla na  
hladině v klidu

**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
- uhel 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 (signál z vody – při nebezpečí)
- 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





Jaký plavecký způsob zvolit jako první?  
Znak x Kraul?

# DĚKUJI ZA POZORNOST

Zdroje: Materiály Dita Hlavoňová, MILOŠ LUKÁŠEK FSPS MUNI