

PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

METODICKÁ PŘÍRUČKA

PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

METODICKÁ PŘÍRUČKA

Autor

Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová

Autor přílohy – Plánování a harmonogram učuky

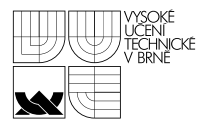
Ing. Rostislav Doubek

Recenze

PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

PaedDr. Eva Vykypělová

Tvorba a tisk tohoto materiálu byly spolufinancovány z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky, z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Publikace byla vydána v rámci projektu
„InTeg – Integrované centrum podpory a poradenství na VUT v Brně“
(OP VK CZ.1.07/2.2.00/29.0018).



www.integ.vutbr.cz



PŘEDMLUVA	13
ÚVOD	17
POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTY VE VODĚ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI	21
ZDRAVOTNÍ VÝZNAM PLAVÁNÍ	27
FYZIKÁLNÍ ZÁKONITOSTI VODNÍHO PROSTŘEDÍ	28
Působení tlakových a vztlakových sil	28
Hydrodynamika	28
... Brzdivé síly ve vodním prostředí	30
... Hnací síly ve vodním prostředí	32
OSOBNOST UČITELE, TRENÉRA A STUDENTA SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI VE VÝUCE PLAVÁNÍ	35
Cíle a směr výuky	35
Osobnost učitele a trenéra plavání	35
... Charakterové vlastnosti učitele a trenéra plavání	37
Osobnost plavce se specifickými potřebami ve výuce plavání	38
... Charakterové vlastnosti plavce se specifickými potřebami	38
Vzdělání trenéra a učitele plavání	38
Pedagogické působení ve výuce plavání	39
... Přístup a dovednosti učitele plavání	40
... Sebereflexe	40
BEZPEČNOST PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ	45
Obecná pravidla bezpečnosti	45
Pravidla bezpečnosti studentů se zrakovým postižením	45
Pravidla bezpečnosti studentů se sluchovým postižením	46
Pravidla bezpečnosti studentů s tělesným postižením	46
Legislativa plavecké výuky	46
TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	49
Plavecký způsob znak	49
... Poloha těla a hlavy	49
... Znakové nohy	49
... Znakové paže	49
... Technika dýchání	50
... Souhra znak	50

...	Nejčastější chyby ve znakové technice	52
	Plavecký způsob kraul	54
...	Poloha těla a hlavy	54
...	Kraulové nohy	54
...	Kraulové paže	54
...	Technika dýchání	59
...	Souhra kraul	59
...	Nejčastější chyby v kraulové technice	59
	Plavecký způsob prsa	62
...	Poloha hlavy a těla	62
...	Prsařské nohy	62
...	Prsařské paže	62
...	Souhra prsa	64
...	Nejčastější chyby v prsařské technice	66
	Plavecký způsob motýlek	68
...	Poloha těla	68
...	Motýlkové nohy	68
...	Motýlkové paže	68
...	Souhra motýlek	68
...	Nejčastější chyby v motýlkové technice	70
	METODY VÝUKY PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI	73
	Metody výuky dříve a dnes	73
...	Individuální snahy naučit se plavat	73
...	Metoda bidla	73
...	Metoda nadlehčování	73
...	Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry	74
...	Současné pojetí výuky	74
	Metody výuky a individuální přístup ke studentům se specifickými potřebami	74
	STUDENTI SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	79
	Prostředí vhodné pro výuku studentů se zrakovým postižením	79
...	Kvalita vody	79
...	Světelné podmínky	79
...	Tvar a hloubka bazénu	80
...	Orientace na bazénu	81
	Přístup ve výuce plavání ke studentům se zrakovým postižením	81
...	Jaký přístup zvolit k osobám se světloplachostí?	81
...	Jaký zvolit přístup k osobám s poruchami barevného spektra?	82

...	Kotoulové obrátky a výjezdy	162
	Cvičení pro cit pro záběr	165
	Důležité shrnutí zásad při výuce plavání studentů se zrakovým postižením	166
	Pravidla závodního plavání pro plavce se zrakovým postižením	167
...	Přehled pravidel pro plavce se zrakovým postižením	168
STUDENTI SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM		175
	Prostředí vhodné pro výuku studentů se sluchovým postižením	175
	Zásady přístupu u studentů se sluchovým postižením ve výuce plavání	176
...	Komunikace	176
...	Kontraindikace pro plavání osob se sluchovým postižením	178
	Metodika výuky plavání studentů se sluchovým postižením	179
	Pravidla závodního plavání pro plavce se sluchovým postižením	180
STUDENTI S KOMBINOVANÝM POSTIŽENÍM		183
	Studenti s kombinovaným smyslovým postižením	183
...	Přístup ke studentům s kombinovaným smyslovým postižením	183
	Studenti s kombinovaným tělesným a smyslovým postižením	184
...	Primární je smyslové postižení	184
...	Primární je tělesné postižení	185
STUDENTI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM		189
	Prostředí vhodné pro výuku plavání studentů s tělesným postižením	189
	Metodika výuky plavání podle Kontaktu bB	190
...	Přípravná etapa	190
...	Základní etapa	191
...	Soutěžní etapa	192
	Halliwickova metoda výuky plavání	193
...	Vstupy do bazénu	194
...	Podpory plavce	197
...	Podpora ve skupině	200
...	Rotace	201
...	Turbulence	202
...	Hry ve vodě	203
...	Výstupy z bazénu	206
	Pravidla závodního plavání pro plavce s tělesným postižením	207
LITERATURA		211

Milé čtenářky, milí čtenáři,

právě jste otevřeli publikaci, ve které naleznete metodické náměty pro výuku plavání osob se specifickými vzdělávacími potřebami. Snahou této příručky je zlepšit informovanost pedagogů i trenérů v otázkách přístupu k jedincům se specifickými potřebami a předat jim potřebné informace, aby se nebáli začlenit jedince se specifickými potřebami do tělovýchovného procesu, konkrétně do hodin plavání.

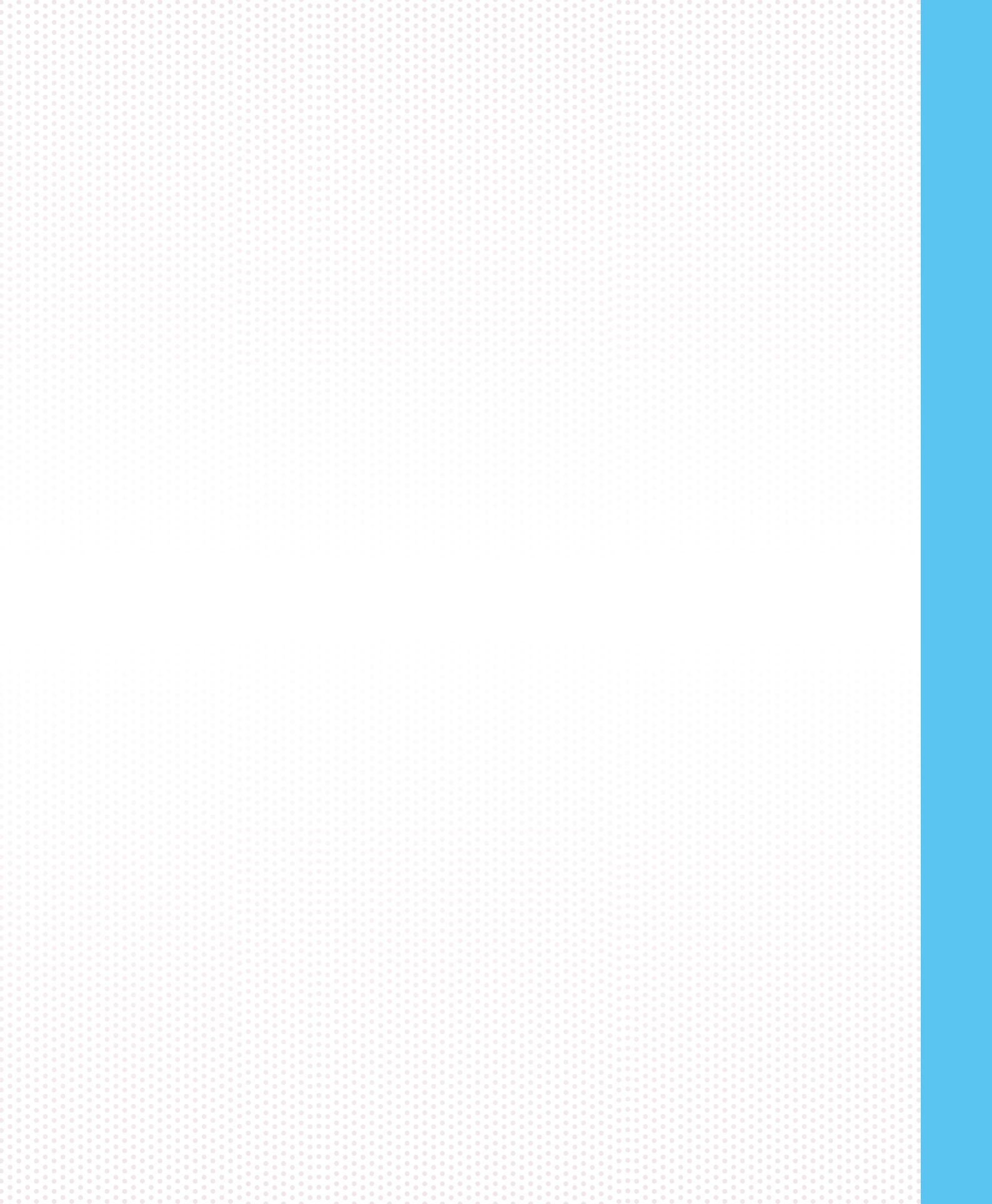
Publikace vznikla jako výstup projektu CZ.1.07/2.2.00/29.0018 s názvem „InTeg – Integrační centrum podpory a poradenství na VUT v Brně“, jehož cílem bylo podpořit zlepšení studijních a volnočasových podmínek studentů se specifickými vzdělávacími potřebami a zlepšit informovanost zájemců o problematiku studentů se specifickými nároky v terciárním vzdělávání.

Jedna z klíčových aktivit projektu byla zaměřena na realizaci vzdělávacích a poradenských aktivit v oblasti péče o zdraví. V průběhu realizace projektu byly všechny cílové skupiny projektu vzdělávány v oblasti péče o zdraví formou seminářů, kontinuálních a intenzivních kurzů a workshopů.

Těšíme se, že díky této publikaci podíl informovaných zájemců o plavání jedinců se specifickými potřebami ještě vzroste.

Za projektový tým

PhDr. Lucie Peričková, Ph.D.
Hlavní a věcný manažer projektu
Centrum sportovních aktivit
Vysoké učení technické v Brně



Tato publikace vznikla z podnětu učitelů a trenérů plavání zrakově postižených studentů a studentů s dalšími specifickými potřebami. Proto zde naleznete zpracovány přístupy a metodiky plavecké výuky pro studenty se zrakovým, sluchovým, kombinovaným a tělesným postižením pro potřeby učitelů a trenérů plavání.

V první části této metodické příručky se seznámíme s pohybovými aktivitami ve vodě a jejich modifikacemi pro studenty s jednotlivými typy postižení. Následuje kapitola Zdravotní význam plavání. Dále se zaměříme na fyzikální vlastnosti vodního prostředí, které jsou prakticky aplikované tak, aby byly přínosem ve výuce plavání.

Následujícími kapitolami si představíme osobnosti učitelů a trenérů, jejich pedagogické vlastnosti a působení na studenty včetně možností vzdělání učitelů a trenérů plavání. Bezpečnost ve výuce plavání a legislativní zakotvení udávající doporučení, v našem případě jen orientační, počtu studentů ve výuce je zmíněna v samostatné kapitole.

V další části příručky se již konkrétně zaměříme na jednotlivé plavecké způsoby, u kterých si popíšeme jak plaveckou techniku, tak nejčastější chyby, kterých se studenti při plavání dopouštějí. Poté již rozdělujeme studenty dle jednotlivých zrakových, sluchových a tělesných postižení a podrobně rozebíráme přístupy a metodiku plavání pro tyto studenty. Přístupy ke studentům i metodika plavání je orientována zejména na začátečníky a neplavce. Tato část je rozpracována velmi podrobně zejména proto, aby mohla sloužit jako metodické vodítko při výuce plavání a obohatit začínající učitele a trenéry plavání studentů se specifickými potřebami.

V kapitole Studenti se zrakovým postižením se nejprve zaměříme na vhodné prostředí pro výuku, jako je kvalita a teplota vody, osvětlení bazénu, hloubka a tvar bazénu apod. Následně si představíme specifické přístupy ke studentům s jednotlivými typy zrakových vad. Např. pro studenty se světloplachostí, s poruchami barevného spektra, se šeroslepostí, u nevidomých a u osob se zbytky zraku. Dále je v této kapitole popsána organizace a průběh výuky spolu s metodikou výuky plavání studentů se zrakovým postižením. Poté začínáme s popisem náviku jednotlivých plaveckých způsobů nejprve na břehu a poté ve vodě. Prakticky je u každého plaveckého způsobu popsána i asistence učitelů. V metodické části výuky ve vodě uvádíme polohování studentů ve vodě a na sebe navazující plavecká cvičení bez pomůcek i s nimi. V poslední části této kapitoly se podrobněji podíváme na pravidla závodního plavání plavců se zrakovým postižením.

V kapitole Studenti se sluchovým postižením se zabýváme zohledněním velmi specifických podmínek u plavání s tímto postižením. Hned na úvod konstatujeme důležitost výběru bazénu s dobrými akustickými vlastnostmi, bez nichž by byla výuka studentů se sluchovým postižením velmi ztížena až znemožněna. Udáváme i několik doporučení, jak lze špatnou akustiku řešit výběrem nejvhodnějšího místa k mluvení přidáním zástěn, otevřením dveří či použitím mikrofónu apod. Dále popisujeme specifický přístup ke studentům přímo ve výuce, ve které musíme studenty vhodně motivovat, ke komunikaci používat zrakový analyzátor a svoji řeč doplnit gesty, výrazem tváře, postoji apod. V kapitole také mluvíme o tom, že je vhodné znát, jakou ztrátu sluchu student má, a uvádíme klasifikační tabulku. Každá kategorie má svá další zdravotní i psychologická specifika, která je nutné během komunikace a výuky citlivě respektovat. Plavání má být pro studenty přínosem, proto je třeba znát i mnohé kontraindikace spojené s plaváním studentů se sluchovým postižením. V kapitole upozorňujeme na riziko skoků do vody, potápění, náhlé změny teploty a úder do hlavy. Metodiku plavání začneme vyučovat již na břehu pomocí obrázků. Na závěr uvádíme možnosti závodního plavání sluchově postižených.

V kapitole Studenti s kombinovaným postižením se věnujeme specifickým tohoto typu postižení. Zmiňujeme se o tom, že studenti s kombinovaným postižením používají kompenzační pomůcky, které si v bazénu musí sundat, a jak to prakticky ovlivní plaveckou výuku. Uvádíme, jak je důležité znát míru postižení, z nichž je kombinace složena, abychom věděli, na čem postavit komunikaci. Dále popisujeme různé

kombinace postižení a následně individuální přístup k nim. Mluvíme o studentech s tělesným a sluchovým postižením, s tělesným a zrakovým postižením, s tělesným a zrakově-sluchovým postižením a nakonec s tělesným a sluchově-zrakovým postižením.

V kapitole Studenti s tělesným postižením se zabýváme celou šíří tohoto tématu. Nejdříve mluvíme o tom, jaké musí být vhodné prostředí pro plavání těchto studentů. Tvar, hloubka bazénu a teplota vody totiž mohou usnadnit celou výuku. V této části publikace jsou popsány dva typy přístupů ve výuce plavání ke studentům s tělesným postižením. První je metodika podle Kontaktu bB, u níž proces výuky rozdělujeme do několika etap. Přípravná etapa mluví o bezpečném vstupu do vody, o navázání vztahu důvěry se studentem, o uvolňovacích cvicích a hrách ve vodě. V Základní etapě se dozvíme, jak můžeme studenta naučit znakovou polohu, nacvičit dýchání a obraty. Popíšeme také Cvičení pro senzomotorickou adaptaci, Znakový záběr a Znak soupaž. Dále se věnujeme Halliwickově metodě výuky plavání, která pracuje se studenty ve skupinách a zaměřuje se na rozvoj kladného vztahu k vodnímu prostředí a radosti z pohybu v něm. U této metody se nepoužívají plavecké a nadlehčovací pomůcky, dbá se o vztah důvěry mezi asistentem a studentem a později mezi studentem a vodou. Zde uvádíme postupy při vstupech i výstupech studentů s tělesným postižením do vody a z ní, jejich polohování a rotace, podpory i různé typy asistence ve vodě včetně podrobného popisu různých cvičení a her.

V příloze této publikace je uveden podrobný popis sestavení harmonogramu výuky jednotlivých plaveckých způsobů a příklad plaveckých tréninků dle kategorií výkonnosti.

Věřím, že bude tato publikace pro všechny začínající případně i stávající učitele a trenéry plavání studentů se specifickými potřebami přínosem a obohatí je i o další metodická cvičení nebo jim poskytne rady, jak postupovat při výuce plavání studentů s jednotlivými typy postižení.

POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTY VE VODĚ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTY VE VODĚ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Jak všichni víme, není plavání jedinou pohybovou aktivitou vykonávanou ve vodním prostředí. Pohybové aktivity v tomto specifickém prostředí můžeme rozdělit do několika kategorií.

- vodní aktivity, nebo také pohybové aktivity ve vodě (aqua aerobic, aqua fitness atd.),
- vodní sporty (potápění, podvodní ragby, atd.)
- plavecké sporty (vodní pólo, synchronizované plavání, skoky do vody a plavání).

V dnešní době, díky stále se zvyšujícímu zájmu o zdravý životní styl a pozitivním vlastnostem vodního prostředí prospěšným pro lidský organismus, se stále více aktivit přesouvá do vody. Některé sporty nebo pohybové aktivity byly do vody přeneseny a některé vznikly přímo pro vodní prostředí. Studenti se specifickými potřebami se o tento typ pohybových aktivit a sportů zajímají, nebo je i provozují, případně bychom jim je mohli nabídnout. I proto si zde několik z nich uvedeme včetně modifikací pro jednotlivé typy postižení:

- **Vodní pólo** – je sport, který hrají hráči ve vodě a jejich úkolem je dopravit míč do brány soupeře, aniž by se dotkli dna. Pro studenty se sluchovým postižením (SP) je tento sport bez úpravy pravidel. Studenti se zrakovým postižením (ZP) mohou hrát s ozvučeným míčem. U studentů s tělesným postižením (TP) je třeba podle typu postižení modifikovat pravidla – menší hřiště, nafukovací míč, hloubka vody, kde budou moct dosáhnout na dno apod.
- **Podvodní ragby** – hrají hráči ve 3–5 m pod vodou s nasazenými ploutvemi, potápěčskou maskou (brýlemi), dýchací trubicí (šnorchlem) a speciálním míčem naplněným slanou vodou, kterým se snaží umístit gól do koše na dně bazénu přes obranu soupeře. Pro studenty s TP zařadíme menší hloubku nebo umístíme upravené koše na hladinu, případně upravíme pravidla. Pro SP, kteří mají od lékaře povolené se potápět, může provedení zůstat stejné, jinak je pro ně tento sport kontraindikovaný (nevhodný), případně můžeme upravit pravidla tak, aby hra probíhala pouze na hladině. Studenti se ZP využijí pro hru ozvučený míč, případně u studentů se zvýšeným nitroočním tlakem a kontraindikací potápění zařadíme hru na hladině.
- **Podvodní hokej** (podhladinový hokej) – tento sport je poměrně nový a stejně jako podvodní ragby se hraje s ploutvemi, rozlišovací čepičkou, která má i funkci ochrany uší, potápěčskou maskou, dýchací trubicí (šnorchlem), rukavicí a speciální jednoruční hokejkou, kterou se posouvá olověný puk (potažený pryží) do branky. Tento sport nejde jako podvodní ragby modifikovat na hladinu, proto jej mohou hrát jen ti studenti, kterým jejich fyzické a smyslové omezení umožní plavat pod vodou.
- **Potápění** – jedná se o potápění s dýchacím přístrojem ať už v bazénu, nebo na otevřené stojaté nebo tekoucí vodě, případně pod ledem. U studentů s TP je potápění bez omezení, pokud nemají k poškození pohybového aparátu ještě přidružené jiné omezení a jejich postižení jim nebrání absolvovat kurz potápění. Případně je možné se potápět na společnou láhev s instruktorem. Pro studenty se SP a ZP můžeme potápění doporučit jen tehdy, pokud jim lékař nezakázal potápění do hloubky kvůli zvýšenému nitroušnímu a nitroočnímu tlaku.
- **Freediving** – neboli u nádechového potápění vítězí ten, kdo dokáže vydržet na jeden nádech co nejdéle pod vodou. Soutěží se ve třech kategoriích ve statické, dynamické etapě a hlubinném potápění. U statické etapy se soutěží ve výdrži na čas v klidovém stavu na jeden nádech, kdy plavec splývá na hladině obličejem otočeným ke dnu. U dynamické etapy se soutěží v tom, kdo uplave na jeden nádech nejdlejší vzdálenost. A u hlubinného potápění se usiluje o dosažení největší hloubky vlastními silami. U statické etapy, kdy studenti leží jen na hladině, není třeba žádná modifikace. Jen studenti se ZP, kteří mohou mít kontraindikované dlouhé zdržování

dechu kvůli nitroočnímu tlaku, nemohou tento sport provozovat. U dynamické etapy je nutné pro nevidomé studenty dát na okraj bazénu zvukové zařízení, které bude studenty navádět. Tito studenti nemají možnost zrakové kontroly, proto plavou s odchylkou od požadovaného směru až o několik metrů, a měli by vůči ostatním nevýhodu. Pro omezení odchylek je možné pod vodu dát vodící lano, za které se však nesmí student posouvat vpřed. U hlubinného potápění studentů s TP, kterým úroveň jejich plaveckých dovedností a zdravotní stav dovolí plavat do hloubky, nejsou třeba žádná omezení ani modifikace. U studentů se ZP a SP, kteří nemají problémy s nitroočním a nitroušním tlakem taktéž nezařazujeme úpravy pravidel ani modifikace. Díky vodícímu lanu se i nevidomý student může v této disciplíně orientovat pod vodou, ale stejně jako ostatní závodníci se za lano nesmí přitahovat. U těchto studentů doporučuji jištění lanem a doprovod asistenta pod vodou při tréninku i v samotném závodě.

- **Skoky do vody** – tento sport je i paralympijským sportem a mohou jej provozovat všichni studenti jak s tělesným postižením (dle postižení pohybového aparátu), tak studenti se smyslovým postižením, vyjma těch s kontraindikovaným potápěním, k němuž dojde po dopadu do vody. U nevidomých studentů a studentů s TP můžeme zařadit úpravu pravidel a modifikace skoků.
- **Vodní fotbal** – se hraje ve speciálních nafukovacích nebo gumových hřištích jen s minimálním množstvím vody. Vzhledem k tomu, že u této pohybové aktivity dochází často k uklouznutí a pádům, nedoporučuji tento sport pro studenty se ZP, kteří mají od lékaře omezení náhlých změn poloh a úderů do hlavy, aby nedošlo ke zhoršení stávající zrakové vady. U studentů se SP je nutné domluvit signály pro lepší komunikaci při hře a dostatečně vysvětlit pravidla. U studentů s TP, pokud jim to jejich pohybové omezení dovolí, je možné hrát bez úprav pravidel. Studenti s berlami a na vozíku mohou být v bráně s menšími rozměry nebo můžeme zařadit modifikaci, kdy budou všichni hráči vsedě hrát pouze rukama.
- **Plavání** – plavání je taktéž paralympijským sportem, stejně jako plavání s ploutvemi a skoky do vody. Soutěží se podle pravidel pro plavání tělesně a zrakově postižených plavců. Plavci se sluchovým omezením mají modifikovaný start na světelný signál. Při výuce plavání je třeba zařadit přístupy a metodiky dle jednotlivých specifických potřeb, viz kapitoly s tématy přístup a výuka plavání studentů se ZP, SP a TP.
- **Vodní záchranný sport** – tento sport je modifikací vodní záchrany, kdy jsou převzaty prvky záchrany tonoucích jako je tažení, záchrannářský kraul, hod podkovou na cíl, plavání pod vodou a v oblečení apod. Tento sport je třeba pro jednotlivé studenty přizpůsobit dle jejich potřeb. Studenti s TP mohou závodit ve všech disciplínách dle jejich schopností a omezení. Je možné pro ně upravit pravidla nebo přímo sestavit disciplíny tak, aby vyhovovaly konkrétnímu studentovi s TP. Např. pro studenty s DMO se zhoršeným úchopem je možné místo figuríny tahat barel, který se lépe uchopí za ucho. Další možností tažení se zhoršeným úchopem je využití pásků se suchým zipem, který je upevněn za zápěstí plavce, s jehož pomocí potáhne student barel. Rozhodčí na druhé straně pásek strhne a plavec pokračuje dál. Při plavání v oblečení nemusí mít studenti s TP zapnuté knoflíky apod. U studentů se ZP můžeme zařadit disciplíny záchrany tonoucích ve dvojicích, kdy jeden naviguje a vzájemně si asistují apod. U sluchově postižených studentů není třeba modifikace. Jen pokud mají kontraindikováno potápění, vynecháme disciplíny pod vodou a zařadíme záchrannářský kraul, hod na cíl, tažení apod.
- **Ploutvové plavání** – u plavání s ploutvemi, stejně jako u freedivingu se plave u hladiny i pod vodou, proto je pro studenty se specifickými potřebami potápění kontraindikací (nevhodné). Plave se s monoploutví nebo krátkými ploutvemi, ať už se vzduchovou lahví nebo bez ní. U ploutvového plavání se závodí v plavání na hladině, kdy se plave s monoploutví a šnorchem. V rychlostním potápění se plave také s monoploutví, ale tentokrát pod vodou. Závodníci mají vzduchovou láhev, kterou tlačí před sebou, a po celou délku závodní tratě nesmí vynořit

obličej z vody. V disciplíně Bi-fins se plave kraulem se dvěma gumovými ploutvemi a dýchací trubicí (šnorchlem). Tudiž studenti se zvýšeným nitroočním a nitroušním tlakem mohou závodit jen v disciplíně plavání na hladině a Bi-fins, kde i přes znevýhodnění kvůli svému omezení nebudou plavat prvních 15 m pod vodou, které jsou v pravidlech povoleny.

- **Aqua fitness** (aqua aerobic, aqua posilování, taneční formy ve vodě aj.) – u tohoto typu pohybových aktivit je důležitý výběr a úprava cviků pro studenty s TP podle jejich omezení pohybového aparátu. Pro studenty se SP je vhodné k cvičení na hudbu zařadit i počítání na prsty a gesta, která jsou třeba studentovi předem vysvětlit. Studenty se ZP využívající při cvičení zrak přesuneme do předních pozic tak, aby na lektora pokud možno co nejlépe viděli. Pokud jim jejich zraková vada neumožní cvičit podle názorného předcvičení lektora, je možné navštěvovat cvičení s asistentem. Lektor (učitel) spolu s asistentem studenta před zahájením cvičení seznámí (provedením pohybu) s jednotlivými prvky cvičení spolu s pojmenováním jednotlivých cviků. Při samotném cvičení bude cvičitel prvky nejen předvádět, ale hlavně je jmenovat, aby měl i nevidomý student přehled o prvcích, které se v danou chvíli předcvičují. U studentů se ZP je nezbytné, aby asistenti slovně i taktálně opravovali chybné provedení pohybu, případně studentovi vysvětlili nebo zopakovali, co se má dělat. Pokyny lektora musí být jasné, stručné a vyslovené dostatečně v předstihu.

Ne všechny uvedené pohybové aktivity ve vodním prostředí, jsou vhodné pro všechny studenty se specifickými potřebami s ohledem na kontraindikace jejich postižení či omezení, ale mnohé stačí modifikovat nebo upravit pravidla, pomůcky, případně provedení.

Nyní se blíže zaměříme na samotné plavání, které můžeme rozdělit na:

a) Výkonnostní – závodní

- profesionální a vrcholové plavání,
- amatérské závodní plavání,

b) Výkonnostní – nezávodní

- motivační prvek pro tréninkový proces není vítězit nad jinými plavci v závodech, ale zlepšit svoji výkonnost, překonávání osobních rekordů nebo dosažení vytyčeného času,

c) Rekreační

- motivační složkou je společenský charakter – upevnování vztahů, plavání s kamarádem, partnerem, rodinou – společný čas, zábava,
- pocitová a volní složka – z důvodů vyplavování endorfinů do krve při provádění pohybové činnosti prožívá většina lidí po pohybové aktivitě pocity radosti nebo tzv. dobrý pocit, který může motivovat člověka k tomu jít si zasportovat, v našem případě chodit plavat,

d) Kondiční a zdravotní

- kondice – zlepšení vytrvalostních, případně i rychlostních schopností, posouvání prahu únavy, urychlení regenerace a zotavení organismu, rozvoj vitální kapacity plic, svalové síly, dochází ke spalování kalorií, rozvoj a udržení kondice i ve starším věku a stáří, otužování – podpoří se imunitní systém a s tím i odolnost vůči nemocem,
- kompenzační charakter – při sedavém zaměstnání, jako kompenzační sport pro sportovce z jiného sportovního odvětví, psychická kompenzace duševního vypětí – rodinné problémy, pracovní stres atd.,
- zvyšování kondice při zdravotních potížích a pozitivní vliv na zdraví člověka,
- poúrazové plavání jako podpůrný prostředek pro znovunavrácení pohybové funkčnosti, rozsahu či pro odstranění bolesti,
- zdravotně rehabilitační – jako jeden z prostředků pro zvýšení rozsahu kloubního a vazivového aparátu při zkrácení či jeho poškození,
- hubnutí a formování těla.

U plavání jako sportovním odvětví jsou závody, výsledky i tréninkový progres zaměřeny na výkon. Úspěch a výsledky jsou oceněny formou finančních či věcných darů, ale zejména společenským uznáním za zlepšení svého dosud nejlepšího času nebo vítězství. Toto překonávání sebe sama, osobních hranic a rekordů motivuje plavce k dalšímu tréninkovému úsilí.

Plavání může být, jak již bylo řečeno, sportovní pohybovou aktivitou zaměřenou na výkon nebo také pohybovou aktivitou ve vodním prostředí, jejímž primárním cílem není výkon, ale motivací je samotný pohyb ve vodě. Pohyb ve vodním prostředí může také sloužit jako prostředek socializace a začlenění se do společnosti jak v širokém slova smyslu, tak i do společnosti přátel nebo lidí se stejným či podobným životním stylem. Plavání může být vykonáváno jednak pro pocitovou a volní složku radosti z pohybu, ale také pro zvyšování kondice nebo pro pozitivní vliv na zdraví.

ZDRAVOTNÍ VÝZNAM PLAVÁNÍ

FYZIKÁLNÍ ZÁKONITOSTI
VODNÍHO PROSTŘEDÍ

Na zdraví člověka působí mnoho činitelů, a to jak pozitivních, tak i negativních, stejně je tomu i u plavání. Plavání je cyklická pohybová aktivita, kterou lidé provozují už od nepaměti a máme o ní historické zmínky na nástěnných malbách i hliněných nádobách. Ve starověkých dobách lidé brali plavání jako dovednost nutnou k přežití v boji a v pozdějším období temna jako světskou radovánku, kterou bylo nutné potírat. Nebylo tomu tak všude, objevily se i kultury, které braly plavání jako součást základní vzdělanosti, a věřím, že je tomu tak i dnes. Plavání totiž není jen pohybová aktivita pro zdraví, vítězství nebo rekreaci, ale je to hlavně dovednost, kterou můžeme zachránit lidský život.

Plavání je v současnosti zařazeno mezi sporty pozitivně působící na zdraví člověka a je využíváno jak pro kondičně-zdravotně-rehabilitační, tak pro rekreačně-relaxační účely. Přesto má plavání nejen své pozitivní, ale i negativní stránky. Začneme od těch méně potěšujících, a to jsou negativní činitelé vodního prostředí. Mezi tyto faktory můžeme uvést bakteriální a infekční onemocnění, která se přenášejí v prostředí bazénu. Bohužel v teplém a vlhkém prostředí se bakteriím velmi dobře daří. V důsledku toho, že někteří lidé nedbají na hygienická opatření zakazující vstup na bazén s jakýmkoliv přenosnými onemocněními, odřeninami i krvácejícími ranami, dochází na bazénech k šíření nepříjemných kožních problémů, bradavic, mykóz apod. Mezi další negativa můžeme zařadit možnosti tonutí při přecenění plaveckých schopností, proto bychom měli do výuky zařazovat i sebezáchranné dovednosti jako je vznášení se, šlapání vody apod. a také dopomoc unavenému plavci a záchrana tonoucích (tomuto tématu věnujeme níže samostatnou kapitulu). Mezi rizika pohybu ve vodním prostředí a v jeho okolí můžeme také uvést přehřátí organismu a s tím spojené srdeční selhání z náhlého zchlazení organismu při skoku do vody, úrazy spojené se skoky do bazénu i neznámé vody a podchlazení zejména u dětí a velmi štíhlých osob.

Nyní se podívejme na kladné činitele vodního prostředí pozitivně ovlivňující zdraví člověka. Mluvíme-li o zdraví, máme na mysli všechny tři bio-psycho-sociální oblasti. Pokud se člověk v jedné z těchto složek necítí dobře a zdrav, není jeho zdraví úplné. Pohybové aktivity ve vodním prostředí, mezi něž patří i plavání, působí napříč všemi zmiňovanými oblastmi zdraví. Podíváme-li se podrobněji na složku biologickou, tedy tělesnou, můžeme říci, že pohybem prováděným nemaximální intenzitou, dochází nejen k rozvoji kondice, ale nehrozí zde ani riziko poranění svalů, šlach a kloubů. Dále při plavání a pohybových aktivitách ve vodě dochází k zapojení svalů, které v běžném životě nevyužíváme. U některých plaveckých způsobů se protahují svaly s tendencí ke zkrácování. Například při plavání na znak se protahují zkrácené prsní svaly apod. Voda jako fyzikální činitel nám díky svým vlastnostem (vztlak, tlak, odpor atd.) umožní realizovat pohyby, které bychom se mimo vodu neodvážili provádět (kotouly, salta, běhy, skoky atd.) nebo které by nám naše fyziologické dispozice (věk, váha atd.) neumožnily. Otužování organismu a s tím spojené zvýšení obranyschopnosti organismu je dalším pozitivem pohybu ve vodním prostředí. Vzhledem k tomu, že při plavání vydechujeme proti odporu vody, zvyšuje se nám vitální kapacita plic a naopak tlak vody působící na hrudník nám výdech usnadňuje. Tyto biomechanické zákonitosti působící na naše tělo mají příznivý vliv nejen na dýchací systém, ale i na srdečně cévní, kdy tlak vody znesnadňuje vypuzení krve srdcem do tepen a naopak usnadňuje návrat krve z periferie a žil do srdce.

Z psychologického hlediska má plavání pozitivní vliv jako relaxační a rekreační aktivita, při níž člověk odbourává nahromaděný stres z pracovního i osobního života. A v neposlední řadě sociální složka zdraví je zastoupena v pohybové aktivitě ve vodě prostřednictvím skupinových i individuálních kontaktů, seznamováním se s novými lidmi a pravidelným nebo ojedinělým setkáváním se s dalšími lidmi z prostředí bazénu nebo z otevřené vodní plochy.

Obecně můžeme říci, že otevřené vodní plochy, kromě dálkového plavání a veslování na vodě, slouží spíše k rekreačním účelům a naopak bazény mají spíše relaxační, kondiční i rehabilitačně-léčebný charakter (lázně).

Shrneme-li si všechny vlivy působící na náš organismus ve vodě, včetně prostředí a dalších sociálních i jiných vlivů, můžeme říci, že pohybová aktivita ve vodě, tedy i plavání, je pro zdraví prospěšná ve všech třech bio-psycho-sociálních oblastech.

FYZIKÁLNÍ ZÁKONITOSTI VODNÍHO PROSTŘEDÍ

Nyní se blíže seznámíme se zákonitostmi vodního prostředí, abychom dokázali lépe porozumět fyzikálním vlivům působícím na tělo plavce ve vodě. Pochopení biomechanických a fyzikálních vlivů působících na plavce ve vodě nám pomohou k hlubšímu vhledu do plavecké techniky. Avšak vzhledem k tomu, že by se o biomechanice plavání dala napsat samostatná kniha a pro naše pedagogické potřeby není třeba pojmout tuto problematiku do takové šířky, zaměříme se zde jen na základní zákonitosti vodního prostředí.

Biomechanika jako vědní disciplína vznikla na počátku 20. stol. a zabývá se naukou o pohybech živého těla. Využitím fyzikálních poznatků zkoumá vzájemnou interakci vnějších a vnitřních sil těla i prostředí, a to v klidu i v pohybu. Avšak nesmíme zapomenout, že kromě mechanických zákonitostí mají na pohyb člověka velký vliv také zvláštnosti organismu biologické (genetické, antropometrické, úroveň trénovanosti, úroveň zvládnutí pohybové dovednosti daného pohybu aj.) a psychologické (duševní pohoda, stres, nálada, předstartovní stav aj.). Podívejme se blíže na význam biomechaniky v praxi. Biomechanika nás seznamuje s působením a účinky vnějších sil, čímž nás učí tyto síly využívat či eliminovat pro lepší účelnost pohybu. Vytváří teorie optimální techniky pohybu, čímž významně napomáhá ke stanovení správného metodického a didaktického postupu nácviku jednotlivých plaveckých dovedností. Dále nám biomechanika umožňuje včasné odhalení chyb a napomáhá nám s jejich korekcí použitím vhodných prostředků. A v neposlední řadě se poznatky z tohoto oboru využívají pro vývoj a výrobu pomůcek pro sportovní či zdravotní plavání, případně pro zajištění bezpečnosti při pohybových aktivitách na bazénech i jinde (Havlíčková, 1993).

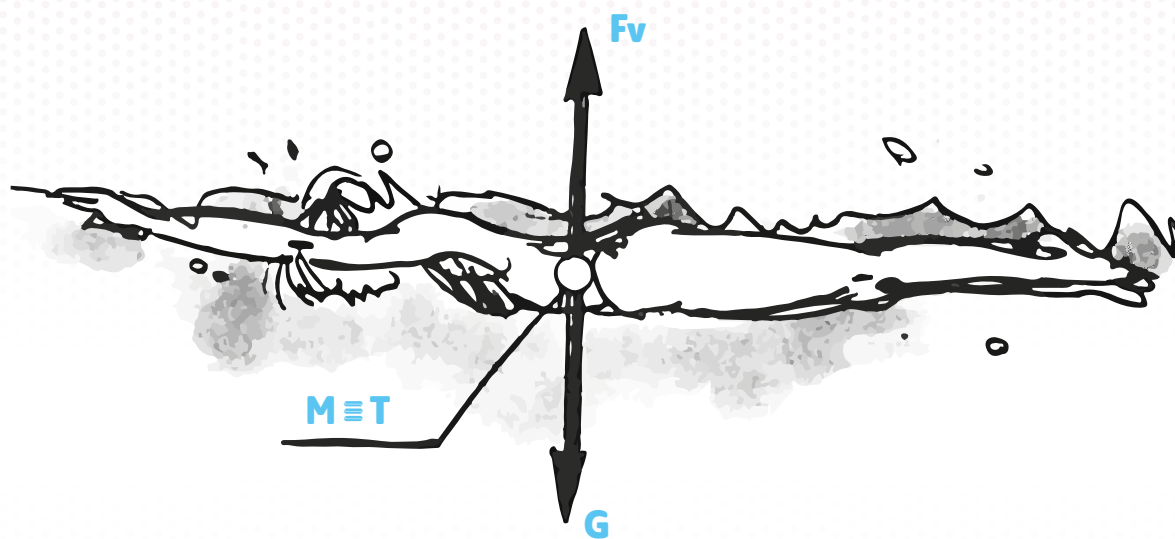
Shrneme-li si zmiňované informace, můžeme říci, že biomechanika plavání zkoumá specifické vlastnosti vody a zákonitosti pohybu plavcova těla ve vodním prostředí. Díky poznatkům získaným biomechanickým výzkumem jsou navrhovány metodické postupy výuky jednotlivých plaveckých způsobů, korekce chyb, vývoj tréninkových metod, prostředků i pomůcek pro výuku a plavecký trénink.

PŮSOBENÍ TLAKOVÝCH A VZTLAKOVÝCH SIL

Ve vodě na lidský organismus působí nejen tepelná vodivost prostředí, kterou ve vodě cítíme jako proudění vody způsobující ochlazení organismu, ale také vztlakové a tlakové síly. Vztlakové síly můžeme rozdělit na hydrostatický a hydrodynamický tlak. Hydrostatický tlak působí na nepohybující se těleso, v našem případě na plavce. Tento hydrostatický tlak roste s hloubkou vody a je to tlak vodního sloupce v určité hloubce způsobovaný gravitační silou Země. Naopak hydrodynamický vztlak působí na pohybujícího se plavce kolmo na směr jeho pohybu, přičemž částice vody obtékají tělo při jeho pohybu ve vodě po různých dlouhých drahách. Pokud je dráha delší, zvyšuje se rychlost těchto částic, a tím vzniká dynamický tlak (Čechovská & Miler, 2008). Pro zjednodušení můžeme říci, že s růstem dynamického tlaku klesá statický tlak, takže rozdíl tlaků na různých stranách těla se projevuje jako hydrodynamický vztlak. Tento vztlak umožňuje plavci ležet na vodě a jeho působením je nadlehčován (Obr. 1).

HYDRODYNAMIKA

Hydrodynamika zkoumá vztahy a vzájemné působení vodního prostředí na lidské tělo v pohybu. Pokud bychom se podrobněji zamýšleli nad tím, co plavcům umožňuje dopředný pohyb ve vodě a co jim tento pohyb naopak ztěžuje, je nutné se blíže zaměřit na působení hydrodynamických sil. Tyto síly umožní vytvoření propulzních sil, které plavce posouvají vpřed, ale zároveň se při tomto pohybu vytváří brzdivé síly neboli síly, které tento pohyb ztěžují. Tudíž můžeme říci, že rozlišujeme hydrodynamické síly hnací a brzdící (Roztočil & Stloukalová, 2012).



Obr. 1

Působení vztlačkových sil na tělo plavce
v horizontální rovině

(Čechovská & Miler, 2008)

... Brzdivé síly ve vodním prostředí

Při plavání je důležité si uvědomit, že odpor vody je tím větší, čím je větší rychlost plavání. Což znamená, že odpor vodního prostředí stoupá exponenciálně s rychlostí plavání. Velký vliv na zvýšení tohoto odporu má i profil a poloha těla plavce. Podobně jako síly působící na dopředný pohyb plavce, můžeme takto rozdělit i plavecké pohyby na pohyby ve směru a proti směru plavání. Pohyby pod vodou, které plavec provádí ve směru plavání, jsou brzdicí (záporné). Pomocné pohyby jsou pohyby prováděné nad vodou (přenos paže, nádech). A nejdůležitějšími pohyby využívajícími reaktivních změn odporu jsou pohyby proti směru plavání (kladné), které ženou plavce vpřed (Hofer, 2012).

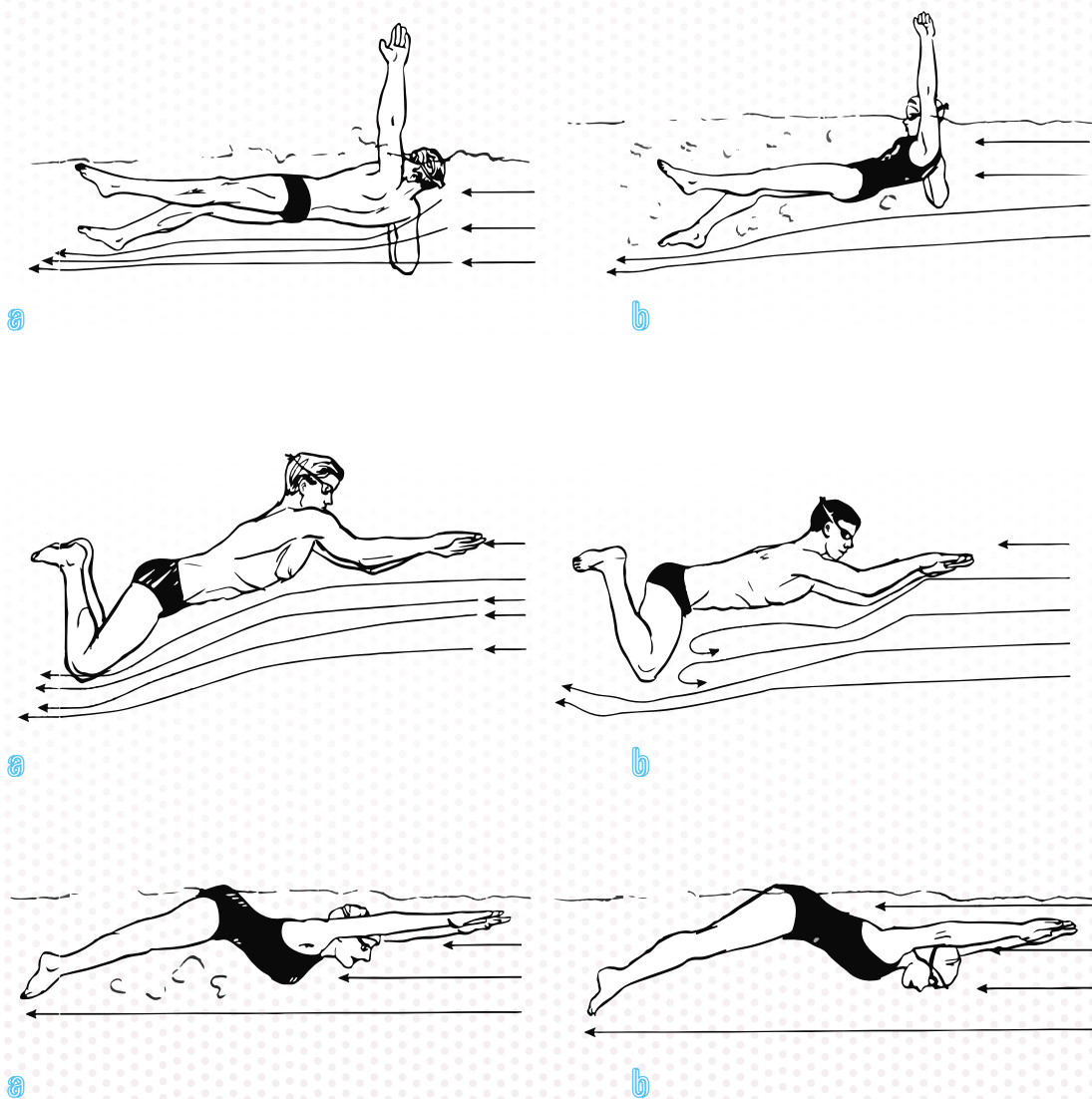
Brzdivé síly, které ve vodním prostředí nepřetržitě působí na tělo plavce po dobu jeho pohybu, může plavec ovlivnit již zmiňovanou rychlostí plavání, ale také polohou těla a plaveckou technikou. Pokud se plavec ve vodě pohybuje, voda jej obtéká. Obtékající voda nacházející se těsně u těla, se pohybuje směrem k tělu nulovou rychlostí. Čím je proudící voda od těla vzdálenější, tím je její rychlost vyšší a vzniká tak tzv. třecí odpor. Třecí síly jsou závislé na tvaru tělesa (nejlépe klínovitý tvar). Tento tvar těla mají ženy, proto jsou z biomechanického hlediska oproti mužům zvýhodněny, avšak jejich silové i další antropometrické parametry (výška, délka končetin atd.) jim nedovolí překonat mužské výkony. Dále pro minimalizování třecích sil je důležitý hladký povrch těla, proto také v 90. letech došlo k velkému rozmachu materiálů plavek, které se snažily imitovat kůži žraloků a tuleňů. V dnešní době jsou tyto materiály pro závodní plavání již zakázány. Rychlost plavání ovlivňuje také laminární proudění, při němž proud vody obtéká tělo ve vrstvách rovnoběžně s povrchem těla, a turbulentní proudění, kdy s vyšší rychlostí pohybu voda tvoří tzv. víry. A poslední neméně důležitý aspekt ovlivňující třecí odpor plavce, který si zde uvedeme, je délka těla, přičemž platí, že vyšší postava plavce pozitivně ovlivňuje třecí síly.

Při pohybu plavce ve vodě naráží na jeho tělo částice vody a díky působení tlaku na náběhové straně vzniká podtlak za tělem plavce s vířením, což se nazývá tvarový (vířivý) odpor. Ten je ovlivněn zejména postavením těla proti směru plavání, rychlostí a hustotou vody. Plavec jej může ovlivňovat tím, že se snaží zaujímat co nejuvíce obtékavou polohu a technikou plavání se snaží o co nejmenší postavení těla i končetin proti směru plavání. S tím souvisí i čelný odpor, který je při splývavé poloze minimální a při postavení kolmo proti směru plavání je největší. I proto je kraul nejrychlejší plavecký způsob. Naopak prsa jsou nejpomalejším způsobem, kvůli nádechové fázi, kdy je plavec svojí polohou těla postaven kolmo proti směru plavání (velký náběhový úhel). Pokud se plavec pohybuje na hladině, vzniká zde tzv. vlnový odpor. Experimentálně bylo prokázáno, že brzdivé síly jsou pod hladinou menší než na hladině, což bylo hlavním důvodem, proč v 80. letech 20. stol. se začalo plavat zejména pod hladinou (převážně vlněním) s výjimkou nádechu, který však mnohdy byl jen na obrátce (Motyčka, 2001). Poté byla tato technika usměrněna pravidly platícími do dnes, kdy plavec po odraze či startovním skoku může plavat pod vodou maximálně 15 m (Český svaz plaveckých sportů, 2010). Vlnový odpor může plavec pozitivně ovlivnit technikou plavání, ale i výška zde hraje významný pozitivní faktor.

Posledním typem brzdicích sil, které si zde uvedeme, jsou síly vyplývající z plavecké techniky jednotlivých způsobů. Dochází zde ke vzniku odporu záporným pohybem končetin proti směru pohybu plavce nebo změnou polohy (Obr. 2). Čím plavec zaujme splývavější polohu, tím menší brzdivé síly na něj ve vodním prostředí působí. Např. u prsou při postavení stehů kolmo proti směru plavání (Obr. 2b, druhá řada) má plavec mnohem větší odpor než na obrázku (Obr. 2a), nebo na znakařku s nižší polohou těla hlouběji pod hladinou (Obr. 2b, první řada), na kterou působí brzdivé síly výrazněji než na plavce (Obr. 2a) v první řadě. Brzdivé síly vznikají u prsouvé techniky napřímením těla při nádechu, pohybem horních končetin po záběrové fázi do splývavé polohy nebo pokrčením dolních končetin před provedením prsařského kopu.

Odpor a obtékání vody
dle polohy těla plavce

(Magliŝo, 2003)



... **Hnací síly ve vodním prostředí**

Ve chvíli, kdy plavec ve vodě zabírá, vznikají tzv. hnací síly, jejichž výsledkem je propulze (pohyb vpřed). Ve chvíli mezizáběrové přestávky plavec nezabírá a jeho tělo se pohybuje jen setrvačností, přičemž rychlost plavání díky brzdícím silám klesá. Rychlost plavání se v průběhu plaveckého tempa mění díky cyklickému opakování záběrových a nezáběrových fází. Vzhledem k nejkratším mezizáběrovým přestávkám je kraul nejrychlejším plaveckým způsobem. Plavec pomocí záběrových ploch horních i dolních končetin vytváří hnací sílu.

Rychlost plavání je také determinována délkou plaveckého kroku a časem, za který byl proveden pohybový cyklus, což je u každého plavce individuální. Délka plaveckého kroku je ovlivněna více parametry, jako například antropometrickými parametry plavce, intenzitou plavání, ale také únavou organismu atd. Účinnost plavecké techniky je závislá na provedení pohybového cyklu a je ovlivněna úrovní silových a vytrvalostních schopností.

Biomechanické principy efektivní plavecké techniky

1. Plynulost záběru: plavec se při překonávání odporu vody snaží o co největší plynulost průběhu záběru s minimální mezizáběrovou přestávkou.

2. Zákon akce a reakce: tento princip je základem plavecké propulze, bohužel ale pracuje i v negativním důsledku (brzdivé účinky) při nežádoucích pohybech, např. pohyby hlavou či trupem do stran, záklon, úklon, předklon, nebo při chybně provedeném záběru či přenosu paže aj.

3. Princip přenášení silového impulsu: silový impuls z konce záběru se přenesou a využije pro přenosovou fázi do začátku záběru nebo při obrátkách – startech (odraz, činnost pod vodou, výjezd, navázání plaveckých pohybů). Chybou je zrychlování nebo zpomalování pohybů paží před zasunutím do vody.

4. Zákon zvyšování odporu: Jak už jsme uváděli výše, při zvýšení rychlosti se zvyšuje i odpor, který se také zvyšuje chybami v plavecké technice.

Pokud bychom se chtěli podrobněji podívat na záběr a jeho propulzi a efektivnost, je důležité vzít v potaz cit pro vodu. Tento cit pro vodu patří mezi základní plavecké dovednosti. Ve velké míře je vrozený, ale můžeme jej pomocí plaveckých cvičení rozvíjet. Kvalita citu pro vodu a účinnost záběru závisí na hmatových a pohybových analyzátoch, přičemž plavec může hnací sílu ovlivnit tím, že maximalizuje účinek hydrodynamických sil nebo zvyšuje rychlost pohybu. Plavec musí být schopen plavat takovou rychlostí, aby dokázal udržet efektivnost záběru, čímž zvyšuje účinek hnací síly, a tak dosahuje větší rychlosti a zkracuje prokluz. Což je vzdálenost, kterou plavec urazí během záběru proti směru pohybu. Plavci s dobrým citem pro vodu se zaměřují zejména na zvýšení účinku hydrodynamických sil. Dalším ukazatelem dobrého citu pro vodu je délka plaveckého kroku, což je vzdálenost, kterou plavec uplave v průběhu jednoho plaveckého tempa. Tudíž můžeme říci, že čím menší počet temp pro překonání dané vzdálenosti plavec má, tím efektivněji dokáže využít účinky hydrodynamických sil, avšak v optimální rychlosti (Roztočil & Stloukalová, 2012).

OSOBNOST UČITELE, TRENÉRA A STUDENTA SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI VE VÝUCE PLAVÁNÍ

OSOBNOST UČITELE, TRENÉRA A STUDENTA SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI VE VÝUCE PLAVÁNÍ

Každý trenér nebo učitel plavání by si před začátkem svého pedagogického a trenérského působení měl položit otázku, jakým směrem se bude ve svém působení ubírat a jakého cíle chce dosáhnout. Učitel se může již na začátku úzce specializovat například na výuku dětí, dospělých nebo směřovat k závodnímu plavání. Je možné si ponechat tzv. širší záběr a postupně svou specializaci zužovat, například z výuky dětí a dospělých intaktní populace na děti se zrakovým nebo tělesným postižením, případně z kondičního na závodní plavání apod. Neméně důležité jako zaměření, kterým se bude trenér (vyučující) ubírat, je volba cíle, kterého bude chtít dosáhnout. Je třeba si volit spíše krátkodobé dosažitelné cíle, které působí motivačně, ne frustračně. Například není vhodné, aby si čerstvý absolvent licence trenéra třetí třídy dal za cíl být šéf trenérem reprezentačního týmu. Což neznamená, že nemůžeme mít vize a sny, ale je vždy třeba zhodnotit své schopnosti a poté správně vyhodnotit úsilí a čas, který je pro dosažení cíle nezbytný. Může zůstat směr a hlavní cíl být reprezentační trenér, ale následně je třeba si zvolit dílčí cíle, jimiž musí trenér z našeho příkladu projít.

CÍLE A SMĚR VÝUKY

Jak jsme si již zmiňovali výše, každý vyučující začínající s výukou studentů se specifickými potřebami (spec. potř.) si musí uvědomit, kam chce svoji výuku směřovat. Výuka plavání zaměřená na výkon (výsledky časové, vzdálenostní apod.) není pro výuku neplavců se zrakovým postižením příliš vhodná. Mnohem větší přínos i vzájemné obohacení mezi vyučujícím a studentem bude tehdy, pokud se pedagog (trenér) zaměří více než na výkon na studentův samotný prožitek, který student může, díky vodnímu prostředí a svému rozhodnutí zahájit výuku plavání, získat. Bude-li cílem prožitek a posun ve srovnání se vstupními dovednostmi začínajícího plavce, vyvarujete se možné frustrace z pomalého progresu ve výuce, kdy student dlouhodobě neuplave technicky správně daný úsek nebo nebude čas tak dobrý, jak byste očekávali. Neznamená to, že vyučující nebude studentovi se spec. potř. opravovat chyby v plavecké technice nebo že jej nebude motivovat ke zlepšení zaplavaného času, ale znamená to, že primárním cílem výuky si zvolíme, aby student získal kladný vztah k pohybové aktivitě ve vodě, aby jej výuka bavila a přispěla k získání vyššího sebevědomí i sebepojetí tím, že překonává překážky (obavy, kondice atd.) a překonává sám sebe.

Mnoho vyučujících prožije zklamání tehdy, naplánují-li si určité cíle a výstupy, kterých by chtěli u svých plavců se spec. potř. dosáhnout. Ty se nenaplní, ať už z důvodu fyziologických předpokladů neboli studentových vrozených dispozic (omezení pohyb. aparátu, hustota těla a kostí, poloha těžiště, cit pro záběr apod.), které nedovolí studentovi být tak dobrý plavec, jako by vyučující očekával, nebo z nedostatku motivace, sebezapření, případně kvůli změně priorit a hodnot apod. Avšak bude-li cílem dané hodiny dobrý prožitek a další krok vpřed, dojde k určitému osvobození vyučujícího i studenta od nároků, které se mohou lišit od cíle, který si student nastavil. Tím se může vyučující vyvarovat zklamání, pokud student s výukou nebo tréninkem plavání skončí, i když nedosáhl určité plavecké úrovně, protože cíl výuky měl vyučující nastaven ne výkonově, ale prožitkově, a ten byl naplněn v každé hodině. U studentů, kteří projeví zájem o výkonnostní plavání, je naopak vhodné zařadit tréninky a přístup výkonově orientovaný a ke zlepšení časovému i vzdálenostnímu studenty motivujeme i tomu přizpůsobujeme výuku (tréninkovou jednotku). Můžeme tedy říci, že je třeba rozlišit, zda student do výuky přichází za prožitkem, nebo kvůli výkonu, ať už ve zdokonalení plavecké techniky nebo ve zlepšení osobního časového rekordu.

OSOBNOST UČITELE A TRENÉRA PLAVÁNÍ

Přáním každého vyučujícího i trenéra jsou zlepšení, vítězství i úspěchy jeho plavců. Avšak vyučující by měl primárně vidět své studenty jako ty, které plavání baví, a svým přístupem je dále povzbuzovat a motivovat, ne je přílišnými nároky od plavání odrazovat.

Každý učitel (trenér) je specifický svými kompetencemi, jako je schopnost učit druhé, pedagogickým taktem nebo organizačními schopnostmi i odborností, včetně schopnosti předávat informace a pokyny srozumitelně pochopitelnou formou.

Osobnosti učitelů a jejich přístupy můžeme dělit podle mnoha autorů i kritérií. Jako například učitelská typologie podle Casselmana rozeznává učitele:

- **logotrop** (zaměřuje se na informovanost studenta),
- **paidotrop** (zaměřený na výchovu a osobnost).

Při tomto jednoznačném strukturovaném dělení typů učitelů si dejme pozor, abychom se nesnažili spěšně sebe nebo ostatní kolegy zařadit do určitého typu učitele, ať už v kladném nebo záporném slova smyslu. Tyto typologie učitelů nám mají pomoci nebýt ani v jednom z vyhraněných extrémů. Tedy nebudeme jen paidotrop, který převážně předává své trenérské a pedagogické vědomosti například o sportovním tréninku, regeneraci, výživě, pedagogických metodách apod., ale zapomíná na praktickou realizaci a procvičení získaných vědomostí. Ani nebudeme vyhraněný paidotrop, který své pedagogické působení zaměřuje zejména na výchovu a mnohdy zapomíná předat důležité poznatky, které jsou pro výuku nebo trénink podstatné.

Podle Döringovy typologie pak rozlišujeme učitele:

- **a) ideového** (studentům vštěpuje svůj názor),
- **b) estetického** (zaměřuje se na emoce studenta),
- **c) sociálního** (je trpělivý a tolerantní),
- **d) teoretického** (klade důraz na informovanost studenta),
- **e) ekonomického** (min. námaha, max. výsledek),
- **f) mocenského** (prosazuje svůj názor, autorita je založena na strachu).

U typologie podle Döringa je již dělení podrobnější, ale jen málokdo je vyhraněný mocenský nebo naopak sociální typ. Je třeba si uvědomit, jaké kladné i negativní stránky jednotlivé osobnosti těchto učitelů mají, ke kterému typu učitele inklinujete, a podle toho směřovat svůj další přístup ve výuce.

Každý trenér nebo učitel ve své výuce uplatňuje jemu blízký výchovný styl, jako jsou:

- a) autokratický styl** – učitel rozkazuje, zakazuje, trestá, vyhrožuje, nepřipouští iniciativu,
- b) liberální** – neklade požadavky na studenty, je nejistý, lhostejný nebo omlouvá jejich nedostatky,
- c) demokratický** – je ochoten mluvit se studenty o všem, klade přiměřené požadavky, podporuje iniciativu a samostatnost.

I zde platí, co jsme si uvedli již výše, že jen malé procento učitelů a trenérů je striktně liberálními, autokratickými nebo demokratickými učiteli, ale každý z nás tihne k některým z těchto stylů pedagogického působení. Uvědomíme-li si vlastní výchovný styl, který používáme ve své výuce, získáváme prostor začít na sobě a svém trenérsko-výchovném působení pracovat.

Vyučující volí přístup ke studentům podle jeho individuální osobnosti a temperamentu. Pro úplnost ve zkratce zmíníme typy temperamentů:

- a) sanguinik** – společenský, přístupný, hovorný, bezstarostný, čilý, optimista, dobrý vůdčí typ, stabilní, zábavný, citlivý, upřímný,
- b) choleric** – neútklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, vrtkavý, impulzivní, aktivní, cílevědomý, rozhodný a dobrý organizátor,
- c) flegmatik** – obezřetný, rozvážný, smířlivý, spolehlivý, vyrovnaný, klidný, málomluvný, neaktivní, cílevědomý, dobře odolává stresovým situacím a tlakům, umí vyslechnout,
- d) melancholik** – přemýšlivý, tichý, detailista, nenáročný, náladový, perfekcionista, úzkostlivý, strážlivý, pesimista, rezervovaný, málo společenský, tichý, má rád řád, starostlivý, soucitný.

A na závěr této malé podkapitoly si uvedeme několik otázek na sebepoznání, které nás mohou nasměrovat v dalším rozvoji svého pedagogického působení:

- Podle jakého výchovného (pedagogického) stylu probíhá momentálně mé pedagogické působení a jakým směrem chci, aby se ubíralo?
- S čím jsem ve své výuce spokojen a co by se dalo dělat lépe?
- Jaké dva z uvedených temperamentů jsou mi nejbližší?
- Uvědomuji si své kladné, ale i negativní stránky osobnosti a pracuji na nich?

Zkuste si sepsat 5 svých kladných a 2 negativní vlastnosti, schopnosti nebo dovednosti projevující se ve vaší výuce plavání.

Nyní můžete zkusit začít pracovat na rozvoji svých kladných a na změně svých negativních stránek osobnosti i pedagogického působení. Pro výraznější posun a zpětnou vazbu doporučuji si do výuky zvát kolegy, kteří budou nezávislými pozorovateli a svými připomínkami vám mohou pomoci obohatit a zlepšit výuku nebo tréninkový proces.

Naším hlavním cílem výuky, ale i sportovního tréninku, je nejen jeho účelné vedení, které vede k postupnému zlepšení plavecké techniky a výkonů, ale zejména celkový rozvoj osobnosti plavců.

... Charakterové vlastnosti učitele a trenéra plavání

Zde si uvedeme, jaké charakterové vlastnosti a projevy by měl dobrý pedagog a trenér v ideálním případě mít. Nikdo z nás není dokonalý, takže nemusíme být skleslí z toho, že nedosahujeme všech níže uvedených kvalit, ale berme to jako motivaci do budoucna, vždycky bude co zlepšovat.

Dobrý učitel nebo trenér plavání si uvědomuje důležitost sebevzdělávání i sebekontroly, proto na sobě celoživotně pracuje. Je sám k sobě upřímný a sebekritický, ale zároveň má zdravé sebevědomí a uvědomuje si vlastní hodnotu jak po odborné, tak po lidské stránce. Umí přiznat chybu sobě i druhým a nést za ni zodpovědnost (omluva, náprava). Přijímá konstruktivní kritiku bez urážení se a zbytečného obhajování. Akceptuje i názor a pohled druhých jako podnět k dalšímu osobnostnímu i odbornému růstu, ale umí si stát i za svým přesvědčením. Je konstruktivně sebekritický, ale neobviňuje se. Chyby, kterých se dopustil, bere jako poučení a možnost dalšího posunu vpřed. Umí se vyrovnat s neúspěchem. Jeho cílem je rozvoj vlastní osobnosti a získání nových poznatků i vědomostí ve svém oboru, které může předávat dál.

Dobrý učitel nebo trenér plavání se nezaměřuje jen na plavecký výkon, ale jde mu o studenty jako takové. O jejich psychický, fyzický i duševní rozvoj. Zajímá se tedy nejen o zaplavaný čas, chyby v technice apod., ale i o to, co studenti aktuálně prožívají. Např. se studentů zeptá na školu, na jejich náladu, volný čas apod. Je třeba si uvědomit, že aktuální psychický stav ovlivňuje nejen výkon studenta v dané hodině, ale i jeho celkové prožívání a náhled na život. Vyučující by měl projevovat zájem, vyslechnout a v rámci svých kompetencí dát radu, ale pozor na zacházení do příliš osobních věcí, stavů nebo situací, do kterých by již měli zasahovat odborníci (psychologové, poradci atd.).

Pokud bychom se podívali na vyučujícího nebo trenéra z pohledu studentů, měl by být:

- upravený, přátelský a usměvavý, s čímž se pojí i příjemná atmosféra ve výuce,
- spravedlivý a nepreferovat nebo naopak nepodceňovat žádného studenta,
- mluvit jasně a srozumitelně a zároveň přesvědčivě tak, aby studenti vnímali jeho odborné kvality, ale neměl by používat příliš odborné termíny, kterým studenti nebudou rozumět,
- slovní zásoba vyučujících by neměla obsahovat vulgární výrazy,
- zajistit kázeň bez nadměrného zvyšování hlasu a projevů hněvu,
- umět ocenit úspěch a pochválit,
- znát křestní jména studentů,
- udělat si čas na studenta, věnovat se problémům studentů,
- nezesměšňovat a neshazovat studenty před jinými plavci, nebo učiteli,
- umět odborně poradit do plavecké techniky, případně najít řešení pro odstranění chyb

(Pražáková, 2012).

OSOBNOST PLAVCE SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI VE VÝUCE PLAVÁNÍ

V kapitole osobnost učitele plavání jsem se zaměřila na to, jaký by měl být vyučující plavání, jaké by měl mít vlastnosti a jak by měl na sobě pracovat. Nyní se podíváme na další faktory ovlivňující výuku plavání, a to je osobnost plavce se spec. potř. a jeho postižení.

Osobnost studenta může být jak výkonnostně, tak prožitkově zaměřená a podle toho je třeba zvolit náplň a skladbu výuky. Pokud je ve skupině více studentů, kteří jsou spíše prožitkově založení, zařadte do výuky více her tohoto charakteru (ne soutěživé) a máte-li ve výuce studenty spíše výkonově orientované, zvolte soutěživé hry (štafety, závodivé hry apod.) nebo kombinujte oba typy. Je-li skupina plavců vyloženě výkonnostní, zaměříme se spíše na progres v technice plavání a zlepšení časů.

Nyní se blíže podíváme na propojující faktor mezi vyučujícím a studentem, a to je studentovo postižení, které nejvíce a komplexně ovlivňuje charakter plavecké výuky studenta se spec. potřebami. Je třeba zdůraznit velké rozdíly v úrovni pohybových dovedností u studentů s vrozenou zrakovou vadou a získanou, zejména tehdy, pokud se jedná o nevidomé studenty. Pokud studenti někdy měli nebo ještě mají možnost zrakové kontroly vlastních pohybů, je ve většině případů jejich úroveň pohybových dovedností, a tedy i následně plaveckých, mnohem vyšší než těch, kteří tuto možnost nikdy neměli (nevidomí s vrozenou zrakovou vadou). I ve výuce plavání studentů se získaným zrakovým postižením je pohybová představa získaná zrakem z předchozích nebo současných zkušeností velkou výhodou. Člověk se přirozeně učí nápodobou, proto je kvalita provedení pohybu lepší a rychlost učení novým pohybovým dovednostem rychlejší než u studentů postnatálně (vrozeně) nevidomých. Dále má velký vliv nejen na nácvik plaveckých dovedností, ale i na techniku pohybu míra zrakového postižení i konkrétní typ zrakové vady (výpadky zorného pole apod.) S těmito faktory musí vyučující počítat a výuku jim přizpůsobit. U studentů se sluchovým postižením je to velmi podobné, protože bariéry v komunikaci budou větší u studentů s vrozenou sluchovou vadou, protože neměli možnost zpětné sluchové kontroly, než u studentů, kteří ohluchli následkem úrazu nebo nemoci. U studentů s tělesným postižením vždy záleží na typu a míře postižení pohybového aparátu, pohybových a koordinačních schopnostech i ochotě na sobě pracovat.

... Charakterové vlastnosti plavce se specifickými potřebami

Pokud má vyučující přístup k psychologické diagnostice charakterového typu studentů, kteří mu navštěvují výuku (introvert, extrovert nebo labilní a stabilní typ, případně podrobnější typologie na: sangvinik, choleric, melancholik a flegmatik), může podle toho začít se studenty pracovat a vhodně je motivovat. Např. pokud je student introvert, bude lepší opravovat mu chyby spíše individuálně, tedy ne tak, aby to všichni slyšeli a stal tak středem (negativní) pozornosti. Vhodnější je takového studenta před ostatními pochválit, aby měl možnost lépe se včlenit do kolektivu a chyby mu říci individuálně. U extrovertních typů osobnosti si může pedagog dovolit využít studenta i jako demonstrátora správné plavecké techniky, případně, je-li ve skupině atmosféra důvěry a přátelství, může na studentech ukazovat i konkrétní plavecké chyby s tím, že tyto studenty pak před všemi i pochválí za posun v odstranění této chyby. Pokud bude vyučující vědět, že student patří mezi labilní typy osobnosti (choleric, melancholik), nepřekvapí jej občasná kolísání v náladě, v přístupu k výuce nebo náhlé snížení výkonnosti vlivem psychického stavu, aktuálních pocitů apod. Naopak u stabilních typů osobností studentů je možné čekat relativně stálý výkon a postupný vývoj a progres bez velkých výkyvů.

UZDĚLÁNÍ TRENÉRA A UČITELE PLAVÁNÍ

Trenér a vyučující plavání je tělovýchovný a sportovní pedagog, který se zabývá výukou plavání na úrovni základního, sportovního nebo závodního plavání. Má odborné vysokoškolské vzdělání v oblasti trenérství a sportu, učitelství tělesné výchovy nebo absolvoval školení a trenérské kurzy.

V ČR se trenéři plavání dělí do tří kategorií:

- **III. třídy** – tento trenér absoluuje 50 hodin školení a musí prokázat praktické využití získaných znalostí v oblastech: základy pedagogiky a psychologie, sportovní trénink, metodika výuky plavání začátečníků, technika plaveckých způsobů, plavecký trénink – praktický výcvik se

zaměřením na přípravnou a základní etapu sportovního tréninku v plavání. Školení je ukončeno zkouškou, po níž obdrží osvědčení trenéra III. třídy (cvičitel plavání),

- tuto certifikaci může získat také student oboru trenérství a sport na sportovní fakultě po zdárném ukončení prvního ročníku po absolvování trenérských praxí, vědomostního testu a praktické výuky plavání,
- **II. třídy** – tuto certifikaci získává student fakulty sportovních studií se zaměřením na trenérství plavání po třetím ročníku studia po úspěšném složení vědomostního testu, absolvování dvouleté praxe a obhajobě závěrečné práce se zaměřením na plavání. V rámci celoživotního vzdělávání musí budoucí trenéři II. třídy absolvovat školení v rozmezí 150 hodin aktivní účasti na školení. Pro získání certifikátu trenéra II. třídy je nutné ukončit školení závěrečnou zkouškou z teorie i praxe a obhájit závěrečnou práci. K tomuto studiu mohou nastoupit trenéři až po dvouleté praxi trenéra III. třídy,
- **I. třídy** – trenér první třídy se získává studiem na úrovni vyššího odborného vzdělání, Tento trenér získá nejvyšší trenérskou třídu a je aprobovaný pro trenérství vrcholového plavání.

Při tréninku využívá znalostí pedagogických a psychologických zásad, které musí být doplněny o zásady sportovního tréninku.

Nedílnou a velmi důležitou součástí trenérské a učitelské práce je plánování výkonnostního rozvoje a tréninkového plánu podle tělesného a psychického vývoje svých plavců. Neméně důležité je přizpůsobení náplně jednotlivých výukových (tréninkových) jednotek podle aktuálního zdravotního i psychického stavu plavce. Vyučující i trenéři by se měli snažit o dosažení trvalého zájmu studentů o plavání a o sportovní činnost vůbec v duchu fair play.

PEDAGOGICKÉ PŮSOBENÍ VE VÝUCE PLAVÁNÍ

Vyučující přirozeně ze svého postavení pedagoga nebo trenéra uplatňuje ve výuce formální autoritu. První dojem je při výuce stěžejní, proto je důležité vystupovat s autoritou, ale ne s nadřazeností a přílišnými požadavky na kázeň (na běžné VŠ, která není vojenského charakteru, není třeba začínat v nastoupení do řady s hlášením jmen a odpovědí studentů *zde*). Atmosféra ve výuce by měla být uvolněná, přátelská, ale s přesně a jednoduše stanovenými pravidly (bezpečnostními i kázeňskými) se kterými musí být studenti seznámeni v první výukové hodině. Důležitá je také neverbální komunikace (řeč těla, gesta, oční kontakt atd.), která má vhodně doplnit slovní pokyny a projev vyučujícího nebo trenéra.

Proto, aby studenti lépe pochopili, co po nich jako vyučující v danou chvíli požadujete, a vaše pokyny byly rychleji a správně studenty plněny, nebojte se využívat funkční a vhodný tělesný kontakt. Např. uchopit studenta za paže a provést jej pohybem, předklonit studenta a pokrčit mu kolena při nácviku startovního skoku nebo při organizaci startů z bloků vzít studenty za ramena a postavit je do zástupu apod. Pokud pokyny doplníte fyzickým provedením pohybu nebo nasměrováním, je splnění pokynů nebo požadavků mnohem účinnější než jen jejich slovní popis. U nevidomých studentů to bez taktického provádění pohybem, směřování, navádění, případně trasování nejde, viz dále.

Nebojte se ze začátku vystupovat více autoritativně i za cenu počáteční neoblíbenosti a raději později přejděte do mírnějšího způsobu, protože obráceně to nikdy nejde.

Od formální autority následně přecházíme k osobní autoritě, která je odrazem osobnosti každého trenéra a pedagoga. Je nutné projevovat zájem o plaveckou techniku a výkon každého svěřence, být trpělivý a chválit za každý pokrok, zlepšení času nebo odstranění chyby v plavecké technice.

Budte kreativní a motivujte studenty (závody ve dvojicích, soutěž o nejlepší plaveckou techniku, výkon, dovednostní štafety apod.), protože stereotyp ve výuce začne studenty nudit a demotivovat. Studenti při nedostatečné motivaci přestanou do výuky chodit (pokud je volitelná) nebo povinnou výuku budou absolvovat s nechutí. Jejich progres bude mnohem pomalejší a jejich citová a volní složka bude neuspokojena.

Vyučující a trenéři si musí také dát pozor na tzv. první dojem a na golemovský efekt (nahodnocování, nebo naopak podceňování druhých podle projevů), při němž je ovlivněno očekávání a mnohdy i přístup vyučujícího ke studentům. Nízké očekávání a hodnocení student vnímá a demotivuje jej, zejména,

je-li vysloveno nahlas, byť jen v humoru. Proto nikdy své negativní hodnocení a očekávání na studenty neprezentujte nahlas ani před ostatními studenty (natož před studentem, kterého se to týká), ani před svými kolegy, abychom neovlivnili ostatní svým názorem a pohledem na daného studenta. Hodnocení studentů se získanými zkušenostmi v průběhu výuky, tréninků, i životními událostmi může měnit, proto by měl mít každý možnost vytvořit si o druhém vlastní názor.

Podle Bokové (2012) všichni potřebují pocit důstojnosti, proto si jej navzájem dejme a chvalme se.

... **Přístup a dovednosti učitele plavání**

Pro dobré zvládnutí skupiny studentů je důležité, když vyučující nebo trenér:

- umí zaujmout,
- vyvaruje se nevhodných návyků (mumlání si pro sebe, tahání se za ucho, nos apod.),
- je spravedlivý a zábavný,
- studentům nevyhrožuje nebo na ně nezvyšuje hlas a takto si nevynucuje autoritu,
- je dochvilný a nepodléhá hněvu,
- nedělá si předsudky a nepřistupuje ke studentům podle prvního dojmu,
- vyvaruje se nevhodných důvěrností, ale vhodně používá fyzický kontakt pro opravu chyb v plavecké technice nebo při nácviku nových prvků plavání,
- nepokořuje, neshazuje a nezesměšňuje své studenty, byť jen z legrace,
- dbá vždy na bezpečnost a je ve střehu,
- mluví nahlas, vhodně moduluje hlas a zadává úkoly v jednoduchých a jasných pokynech,
- je pozitivně naladěn a šíří přátelskou atmosféru,
- je dostatečně sebejistý, ale nepovyšuje se nad druhé,
- neustále se vzdělává a zvyšuje si své odborné vědomosti i dovednosti.

... **Sebereflexe**

Každý pedagogický pracovník by se měl během svého působení pravidelně pozastavovat nad svojí činností učitele (konstruktivní sebekritika). Jak správně provádět sebereflexi popisuje Kyriacou (1996) v jedenácti otázkách, které by si měl každý učitel a trenér v praxi položit a zodpovědět:

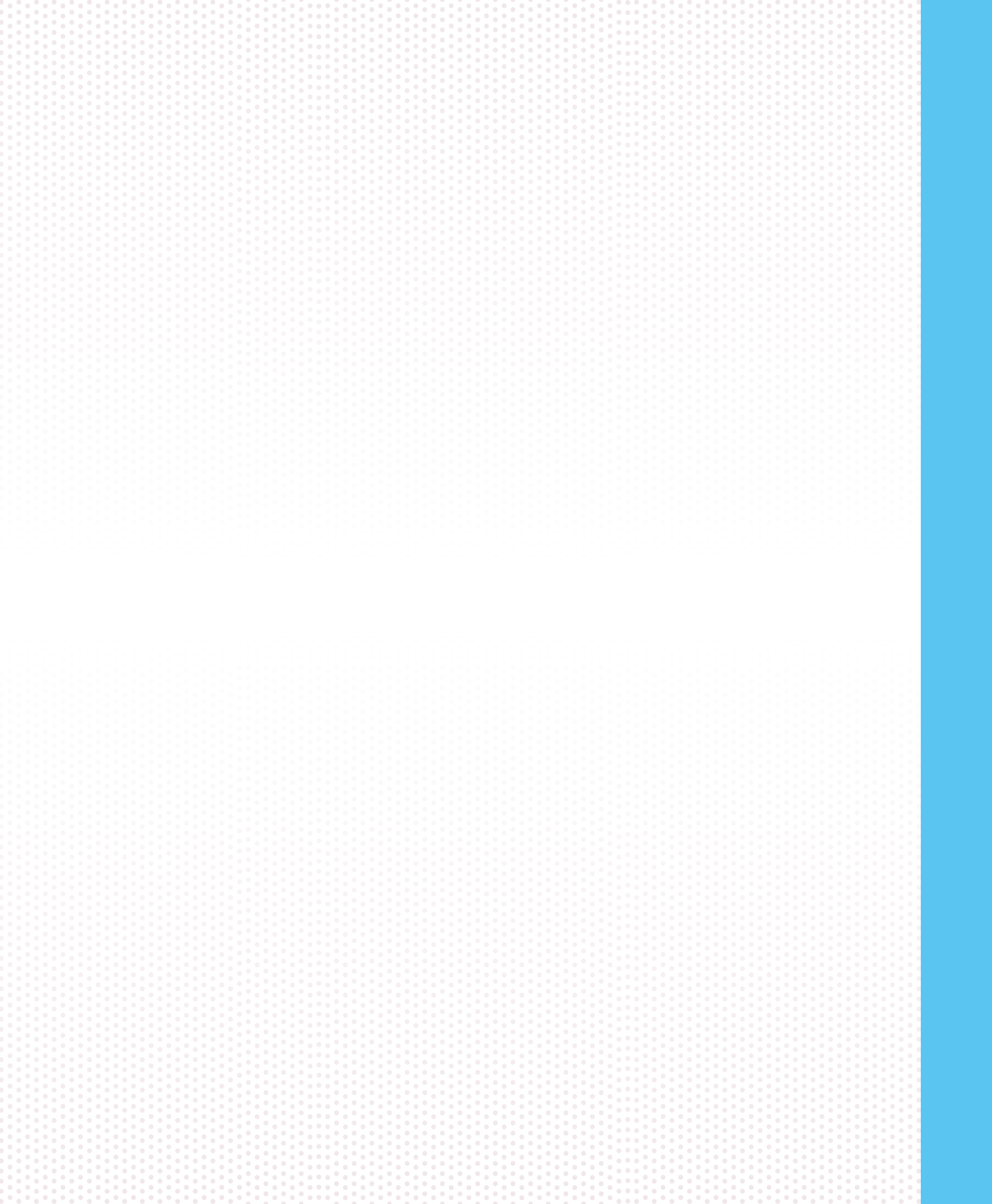
- 1) Plánuji řádně své hodiny, stanovuji jasné cíle, vhodnou náplň a strukturu hodiny?
- 2) Přípravuji si včas materiály a potřeby na výuku (tréninkové plány, videa plavecké techniky)?
- 3) Jsou moje instrukce a pokyny jasné a mají úroveň, která studentům umožňuje porozumět jim?
- 4) Kladu otázky rovnoměrně celé skupině studentů, nejen stále těm samým studentům, a užívám otázky uzavřené (ano, ne) i otevřené (delší odpovědi) pro ověření porozumění i pro získání nových informací?
- 5) Jsou moje hodiny vhodné pro všechny studenty, kteří jsou ve skupině? (Např. dle věku, výkonnosti a dovednostní úrovně, tematického zaměření atd.).
- 6) Využívám široké spektrum učebních činností a pomůcek (ploutve, plavecké desky apod.)?
- 7) Udržuji ve skupině takovou úroveň kázně a příjemné atmosféry, která napomáhá procesu učení?
- 8) Sleduji pozorně práci studentů ve výuce i jejich progres a poskytuji pomoc těm, kdo mají potíže, a chválím za pokrok?
- 9) Hodnotím výsledky důsledně, konstruktivně a ve vhodný čas?
- 10) Jsou mé vztahy ke studentům založeny na vzájemné úctě a dobrém vztahu?
- 11) Jsou moje znalosti vyučujícího (trenéra) dostatečné vzhledem k požadavkům na moji práci?

(Kyriacou, 1996)

Těchto jedenáct bodů jsme aplikovali na plavání, ale platí v každé výuce i sportu, tedy i v plavání, a to jak na profesionální, tak amatérské úrovni.

Výuka plavání však může mít i negativní účinky, zejména při neodborném vedení (špatná organizace výuky, nevhodně sestavené tréninkové plány – přetěžování, nezohlednění individuálních specifíků jednotlivých studentů, neopravování chyb v plavecké technice – zdravotní komplikace, netaktní přístup vyučujícího apod.) a neukázněném nebo agresivním chování (nedbají pokynů, zesměšňování, šikana) studentů mezi sebou navzájem, s čímž se pojí i možnost vzniku úrazů, viz dále.

Avšak obecně můžeme říci, že sport má na fyzickou i duševní oblast člověka pozitivní vliv tehdy, je-li prováděn správně (správná technika, zohlednění zdravotního stavu apod.) ve vhodném prostředí (bazény s vyhovující hloubkou, osvětlením, akustikou, kvalitou vody atd.) a v pozitivní a přátelské atmosféře.



Nyní se podívejme na organizaci výuky z pohledu bezpečnosti. Seznámení studentů v první výukové hodině s organizačními a bezpečnostními pravidly výuky, která jsou dána jak vlastním přístupem každého vyučujícího, tak požadavky provozovatele bazénů, by mělo být samozřejmostí. Je nutné brát v potaz jak hygienická opatření provozovatele bazénů (plavky, plavecké čepice apod.), tak organizační strukturu výuky (prezence, rozcvičení, ukončení výuky, nahrazování výuky atd.), kterou si nastaví každý vyučující individuálně podle počtu studentů, jejich výkonnostní úrovně i individuálních potřeb.

OBECNÁ PRAVIDLA BEZPEČNOSTI

Organizační pravidla, která se týkají uložení věcí pro zamezení krádeží, která jsou pro každou výuku specifická, zde podrobně rozebírat nebudeme, ale podrobněji se zaměříme na nejdůležitější pravidla bezpečnosti, která by mohla ohrozit zdraví a život studentů:

- Vzhledem ke kluzkosti povrchů v prostředí bazénu (podlaha, okraje bazénů, schody, žebříky apod.) je třeba, aby studenti přizpůsobili svou rychlost chůze, pohybu i vstupu do bazénu těmto ztíženým podmínkám. Zejména u studentů s tělesným postižením, kteří se pohybují po bazénu pomocí berlí, případně i u studentů se zrakovým postižením, kteří nemají možnost zrakové kontroly, je nutné, aby dbali zvýšené opatrnosti.
- Ve vodě musí mít vyučující studenty pod neustálou vizuální kontrolou a má přehled o počtu příchozích i odchozích studentů (prezence). Pokud se musí vyučující od bazénu nebo své plavecké dráhy vzdálit, zajistí si za sebe dozor (kolega, plavčík apod.).
- Uyučující v průběhu výuky, ale především po ní, vizuálně kontroluje dno bazénu a před střídáním skupin zajistí, aby nejprve opustila bazén jedna skupina studentů, až poté vstupují do vody další studenti.
- Studenti ani vyučující nesmí svým jednáním ohrozit zdraví a bezpečnost ostatních účastníků výuky, proto je důležité, aby bez pokynů vyučujícího studenti do vody neskákali, neplavali pod vodou, pokud to není součástí výuky, a nikoho do vody neházeli, ani z legrace.
- Při výuce skoků a pádů do vody je důležité, aby měl vyučující přehled o studentech pod vodou i nad ní a dával pokyny k dalším skokům až poté, co je předchozí student v bezpečné vzdálenosti od místa dopadu.
- Do výuky není možné vpustit studenta s nebezpečnými módními doplňky (řetízky, velké náramkové hodinky, bodcovité piercingy apod.), pod vlivem omamných látek ani s přenosnými infekčními nemocemi nebo otevřenou krvácející ránou. Pokud na bazénu dojde k úrazu, je třeba, aby vyučující sepsal se zraněným a svědky formulář o úraze, a to jak vlastní, tak zapsal zranění do knihy úrazů na bazénu, aby bylo z právního hlediska vše ošetřeno.
- V neposlední řadě je vhodné studenty upozornit, aby před výukou i během výuky doplňovali tekutiny, aby nedošlo k přehřátí organismu a dehydrataci.

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI STUDENTŮ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Uyučující nejprve nevidomé studenty provede kolem bazénu a upozorní je na některé prvky, které by pro ně mohly být potencionálním nebezpečím. Studenty se zrakovým postižením využívající pro orientaci na bazénu zrak vyučující pouze na možná nebezpečí slovně upozorní, v případě zájmu studentů vyučující může úskalí bazénu ukázat. Jedná se zejména o výše zmiňovanou kluzkost podlah, schodů a žeb-

říků, ostré rohy a hrany bazénů, hákovité upnutí plaveckých drah, stojany, klece na plavecké pomůcky, skokanská prkna a věž, snížený strop, odtokové kanály nebo odkládací plochy apod.

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI STUDENTŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

U studentů se sluchovým postižením je nutné, aby vyučující studenty seznámil s pravidly bezpečnosti jak písemně, tak slovně s využitím řeči těla a názornou ukázkou. U neslyšících studentů je možné využít i tlumočení do znakového jazyka. Doporučuji využít služby tlumočnicka alespoň v první hodině, kdy je nutné neslyšícího studenta proškolit o bezpečnosti, seznámit jej se strukturou a organizací výuky a hlavně domluvit znaky a gesta pro opuštění bazénu při neočekávané situaci či ohrožení, případně znaky pro jednotlivé plavecké způsoby, plavecká cvičení a pokyny. U studentů, kterým to jejich sluchová vada dovolí, je možné pro signál na opuštění bazénu využít i dlouhý výrazný hvizd píšťalkou, ale je důležité provést zkušební ověření, zda tento signál studenti se SP skutečně slyší. U neslyšících studentů může být tlumočnick přítomen ve všech hodinách, ale pokud bude student se SP dobře odezírat a vyučující doplní každý svůj pokyn názorným vysvětlením a ukázkou buď svojí, nebo někoho ze studentů, neměl by být problém zvládnout výuku i bez tlumočnicka. U pokročilých plavců se SP, kdy vyučující zadává kondiční trénink nebo technická cvičení, která plavec z předchozích tréninků zná, by v komunikaci neměly nastat žádné závažnější potíže. Avšak u začátečníků, kde je třeba některé věci více vysvětlit a student se s nimi setkává poprvé, by mohly nastat komplikace. Proto vyučujícím doporučuji nastudovat si alespoň některé prvky znakového jazyka, kterými můžete doplnit své pokyny. Případně vždy při zahájení výuky nového plaveckého způsobu je možné využít služby tlumočnicka.

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI STUDENTŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

U studentů s tělesným postižením, zejména dolních končetin, je třeba dbát zvýšené opatrnosti, co se týká pohybu v kluzkém prostředí bazénů, ať už s dopomocí asistenta (vyučujícího), pomocí berlí nebo s využitím vozíku. Při vstupech do vody je nutné individuálně zvolit nejvhodnější způsob podle typu a míry TP daného studenta. Ne každému studentovi bude vyhovovat vstup do vody pomocí hydraulického výtahu a ne na každém bazénu jej mají k dispozici. Student si může vybrat, jaký typ vstupu do vody mu nejvíce vyhovuje, zda s asistencí, viz metoda kontaktu bB a Halliwickova metoda plavání, nebo samostatně bez dopomoci.

LEGISLATIVA PLAVECKÉ VÝUKY

Zde si představíme doporučení k výuce plavání studentů se specifickými potřebami, které je však pro výuku plavání studentů na vysoké škole jen velmi orientační. Vždy záleží na rozhodnutí každého učitele nebo trenéra plavání a na jeho schopnostech a organizačních možnostech, které pro výuku má. Dalším důležitým faktorem je i míra postižení a úroveň pohybových dovedností každého studenta, kterou je třeba brát v potaz při volbě počtu studentů ve výuce plavání.

Podle znění vyhlášky č. 73/2005 sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, vč. následujících změn a dodatků, dle § 11 odstavce 1, připadá na jednoho pedagogického pracovníka skupina studentů se zdravotním postižením při koupání a plaveckém výcviku o maximálním počtu 4 neplavců. Je-li to vhodné, nebo se jedná o studenty s těžkým zdravotním postižením, je možné provést i individuální výcvik, tedy jeden pedagogický pracovník na jednoho studenta –neplavce (MŠMT, 2015).

Protože výše zmíněný zákon se nezmiňuje o příslušném počtu plavců, můžeme vycházet ze směrnice MŠMT ČR k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních, kde je stanoven počet žáků „bez speciálních potřeb“ základních škol při výuce plavání. Na jednoho pedagogického pracovníka zde připadá maximální počet 10 neplavců a 15 plavců. Studenti vysokých škol sice již nejsou nezletilými dětmi, ale pro zachování kvalitní a bezpečné výuky se speciálními potřebami můžeme uvažovat optimální počet plavců 10–15 studentů.

Než přistoupíme k metodice jednotlivých plaveckých způsobů, stručně si zopakujeme techniku jejich provedení.

PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK

Zde si ve zkratce popíšeme polohu těla, práci nohou a paží, dýchání a souhru plaveckého způsobu znak, u něhož dochází k nejmenšímu kolísání rychlosti ze všech čtyř plaveckých způsobů.

... Poloha těla a hlavy

- Tělo leží na zádech ve vodorovné poloze,
- hlava je v prodloužení trupu a pohled je směřován vzhůru, chybou by byl přílišný předklon i záklon (tvář je rovnoběžně s vodní hladinou),
- díky otáčení těla kolem podélné osy získá plavec výhodný záběrový úhel a zmenšujeme odpor vody; otáčení se provádí v úhlu 45°.

... Znakové nohy

- Znakový kop vychází z kyčelního kloubu s předozadním pohybem stehen, kotníky jsou uvolněně natažené (ne ve flexi), chodidla směřují k sobě – paty směřují od sebe a špičky k sobě,
- nártvy vykopávají těsně pod hladinu, kde noha vytváří čeření vody (za plavcem to tzv. vyublává),
- nohy dokopávají těsně pod hladinou, takže kolena nevyšlázají z vody,
- pohyb chodidel směrem k hladině působí hnací sílu, nohy vytváří 15 % hnací účinnosti celého plaveckého způsobu,
- nohy mají především stabilizační funkci pro udržení správné polohy těla při záběru paží,
- tělo se během znakového záběru natáčí v podélné ose do stran (neuklání se) a v této fázi kopou nohy mírně stranou.

... Znakové paže

- Znakové paže cyklicky střídavě zabírají v pravidelném rytmu a vytváří 85 % hnací účinnosti celého plaveckého způsobu,
- paže se vytahuje palcovou hranou z vody (dlaň směřuje k tělu a palec vychází jako první z vody), poté se paže nad vodou přetáčí a do vody ruka vstupuje malíkovou hranou (dlaň je vytočená do záběru, hřbet ruky směřuje k tělu a malíček jako první vstupuje do vody),
- pozor na vytažení z vody hřbetem ruky, zvyšuje se tak odpor vody, ale hlavně dochází ke krčení paží v lokti, paže mají být při přenosu nad vodou uvolněně natažené,
- při vstupu ruky do vody není žádoucí plácnout hřbetem dlaně do vody, ale vytočit dlaň malíčkem do vody, aby byl odpor co nejmenší a ruka mohla jít okamžitě do záběru,
- paže vstupuje do vody tak, aby nedošlo k tzv. strhnutí vzduchu pod vodní hladinu, což sníží účinnost záběru, ruka by měla tzv. protnout (proříznout) vodní hladinu,
- ve fázi, kdy jedna ruka vstupuje do vody, druhá ruka je připravena ke kopu směrem k hladině,
- záběr začíná vnořením paže a ruky vytočené malíkovou hranou do vody v úrovni ramen (ani ne příliš do strany, ani nepřesahovat přes hlavu),
- znakový záběr si můžeme rozčlenit na fázi přitažení, odtlačení a přenosovou; přechod mezi fázemi je ve chvíli, kdy je paže kolmo k trupu.

Fáze záběru

a) Fáze přitahování

- Po vstupu horní končetiny do vody se pokrčí v lokti, v prvotní fázi končetina zabírá především předloktím tak, aby se dlaň dostala na úroveň lokte,
- prsty zabírají nejbližší k hladině a úhel v lokti je v rozmezí 80 až 110°, vedle ramene jsou prsty stejně hluboko jako rameno,
- trup se během záběru vytáčí na stranu záběrové paže (vytáčení trupu za záběrem až tak, že rameno druhé paže vychází z vody, ale vytáčení maximálně do 89°),
- záběr pokrčenou paží (páka) je mnohem účinnější než nataženou.

b) Fáze odtlačování

- Ve fázi odtlačování, následuje pohyb po čtvrtkruhové dráze, kdy dlaň tlačí plavec dozadu a dolů, pohyb směřující dolů zvedá rameno a umožňuje přetočení těla kolem podélné osy na druhou stranu,
- záběr se postupně zrychluje s rychlým zakončením, loket stále směřuje ke dnu, ale není přitažen u těla.

c) Ukončení záběru a přenos paže

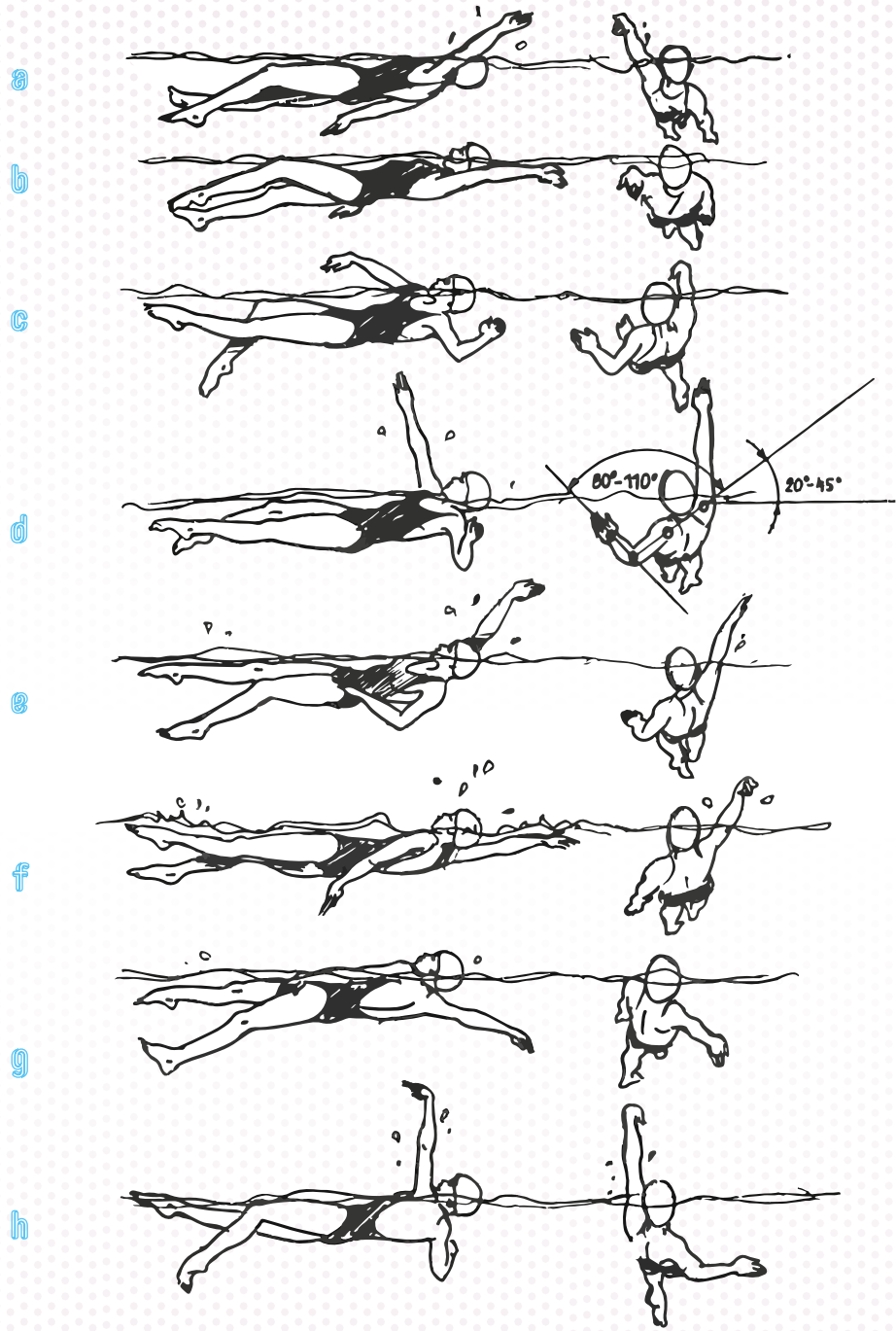
- Záběr je ukončen natažením paže pohybem dlaně vzad a dolů, ramena se přetáčí v ramenní ose směrem vzhůru, čímž se dostává natažená paže z vody palcem nahoru,
- paže se přenáší nad hladinou uvolněně natažená z předpažení do vzpažení, kde znovu vytočením dlaně vstupuje malíkovou hranou do vody.

... Technika dýchání

- Nádech plavec provádí mezi záběry (v mezizáběrové pauze), kdy je jedna paže připravena k záběru a druhá záběr dokončila,
- výdech je na konci záběru protilehlé paže,
- u začátečníků jen zdůrazníme, že jeden nádech a výdech na jeden záběr paže,
- např. při přenosu levé paže výdech, při přenosu pravé paže nádech,
- působením únavy a kyslíkového dluhu se frekvence dýchání může zrychlit nezávisle na záběrech.

... Souhra znak

- Práce paží by měla být neustálá (nesmí se nikde potkat), rytmická, plynulá a pravidelná (tj. když jedna paže začne záběr, druhá začne přenos – zabírají proti sobě), pohyb nohou je pravidelný, na jeden cyklus paží připadá šest kopů (tj. tři kopy na jeden záběr paže), (Obr. 3).



Obr. 3

Kinogram znakové souhry

(Hofer et al., 2011)

... Nejčastější chyby ve znakové technice

Zde si pouze v krátkosti vyjmenujeme nejčastější chyby v plavání znakovou technikou. Odstranění chyb i podrobnější zpracování můžete najít v kapitole Chyby ve znakové technice u studentů se zrakovým postižením.

Chyby v poloze těla

- záklon hlavy je jednak chybou, ale i může vést ke špatné zkušenosti, kdy studentovi opakovaně (nateče voda do nosu a odradí jej od plavání na znak,
- předklon hlavy tak, že uši jsou z vody, což vede u začátečníků ke změně polohy – vysazení hýždí,
- příliš napřímená poloha těla – zvedá se trup nad hladinu,
- příliš velké prohnutí v bedrech,
- rotace těla nad 89°,
- nedostatečná rotace těla, která brání vstupu paže do vody v ose ramen,
- plavec má vysazené boky a tím porušuje polohu (tzv. sedí ve vodě), (Obr. 4).

Chyby v práci nohou

- Příliš velké krčení nohou v kolenou (zanožování k hýždím),
- nedokončení průběhu kopu – zastavení pohybu ve fázi pokrčených nohou,
- kopání křečovitě nataženými nohama,
- kopání do stran – tzv. nůžkovitý kop,
- kop je prováděn s roztáženými nohama – v roznožení,
- kolena vylézají z vody (šlapání na kole), chodidla ve flexi a kolena jsou pokrčena (Obr. 5).

Chyby v práci paží

- Paže vstupuje do vody příliš stranou (vně od osy těla),
- paže vstupuje do vody přes osu těla (křížení přes hlavu),
- paže vstupuje do vody hřbetem ruky (zvýšení odporu, dlaň není nastavena do záběrové pozice),
- paže vstupuje do vody palcem – dlaň se vytáčí za záběrem malíkovou hranou až ve vodě, což způsobí zdržení nebo špatné provedení záběru bez přetočení; je třeba do vody vstupovat (malíkovou hranou,
- přitažení lokte k tělu při záběru pod vodou (loket je v záběru před paží),
- záběr po hladině stranou, nebo nataženou paží do strany,
- záběr nataženou paží po přímce pod trup (nízká účinnost záběru),
- vytažení ruky z vody malíkovou hranou.

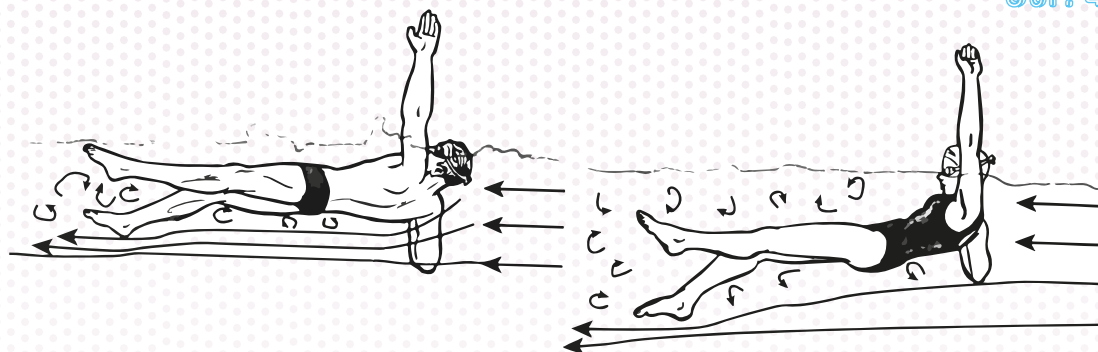
Chyby v dýchání

- Nadechování během záběrové fáze,
- nádech nosem,
- přílišné zadržování dechu,
- nerytmičnost dýchání.

Chyby v souhře znak

- Špatný rytmus paží – paže se dobíhají u těla nebo ve vzpažení,
- špatný rytmus kopu a záběru – pouze přikopávání místo šestidobého rytmu kopu,
- paže jdou do vody přes osu těla a ve vodě zabírají natažené po kruhu, čímž se zvedá břicho nad hladinu (Motyčka, 2001; Čechovská & Miler, 2008; Lukášek, 2013; Hofer, 2011).

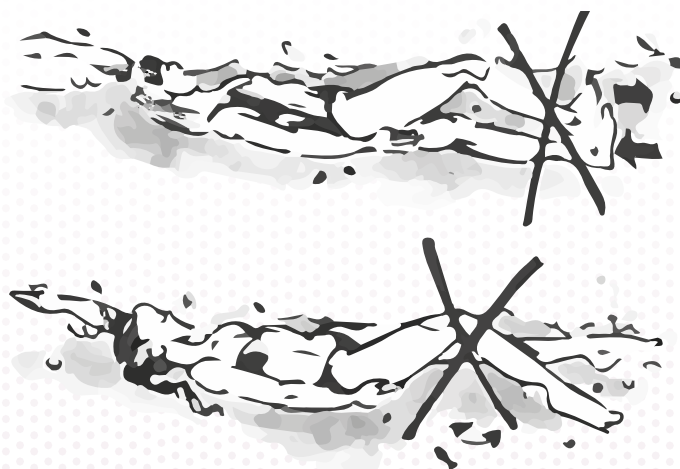
Obr. 4



a) Správná poloha těla
při znakové souhře

b) Chybná poloha těla
při znakové souhře – vysazené hýždě
a plavkyně neleží na vodě

(Maglišcho, 2003)



Obr. 5

Chyby v provedení
znakových nohou,
které vedou
k zvýšení odporu
a zpomalení
rychlosti plavání

(Čechovská & Miler, 2008)

PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL

Plavecký způsob kraul je nejrychlejším plaveckým způsobem díky malému kolísání rychlosti, které je druhé nejmenší ze všech čtyř plaveckých způsobů. Právě kraulem se nejčastěji plavou dlouhé tratě, triatlony i plavecko-běžecké dublony. U závodního rychlostního plavání patří kraul k nejoblíbenějším plaveckým způsobům, ve kterém je mezi plavci největší konkurence. Na plaveckých závodech se tímto plaveckým způsobem plave v rámci volného způsobu.

... Poloha těla a hlavy

- (Poloha hlavy je v prodloužení trupu, její nízká pozice udržuje tělo ve vodorovné poloze ((horizontálně s hladinou),
- dříve byla poloha hlavy vyšší, plavec se díval vpřed a hladinu vody měl těsně nad obočím, nyní je poloha hlavy nižší, plavec se dívá dolů, kolmice spuštěná ze špičky nosu směřuje ke dnu a hladinu vody má plavec u kořene vlasů a mnohdy až u vrcholu hlavy,
- v kraulové poloze je odpor čelního průmětu nízký a tělo rotuje kolem podélné osy v rozmezí 40–50°, což umožní plavci dostat paže do takové pozice, aby jeho záběr pod vodou byl účinný a lehceji se prováděla přenosová fáze.

... Kraulové nohy

Kop kraulovým nohama je jen 15–20 % hnací účinnosti celého plaveckého způsobu. Nohy plní stabilizační funkci pro udržení správné polohy těla ve splývavé poloze. V nádechové fázi kromě stabilizace dopomáhají kraulové nohy (Kn) plynulosti plavání. Pohyb kraulových nohou vychází z kyčlí a přenáší se ze stehna, přes pokrčení kolena cca 120°, které se na konci kopu propíná až k uvolněným nártům s chodidly vytočenými k sobě. Kop směřuje dolů (Obr. 6e), následuje pohyb nohy vzhůru (Obr. 6a–b) s mírným pokrčením v kolenním kloubu (Obr. 6c) a následuje opětovné dokopnutí nártem do hloubky (Obr. 6e). Kop směrem k hladině je prováděn nataženou nohou, v kolenu se krčí až následně.

Hnací účinnost kraulového kopu je při záběru nohama směrem nahoru i dolů. Při kopu směrem do hloubky se nejvíce zapojují svaly přední strany stehna a směrem k hladině je naopak zapojováno více svalstvo zadní strany stehna. U vytrvalostního pojetí kraulů se využívá dvou až čtyřdobý rytmus kopů, ale nejčastěji se využívá tzv. šestidobý kraul (6 kopů na jeden cyklus paží).

... Kraulové paže

Hnací síla paží je 80–85 % z celkové účinnosti celého plaveckého způsobu. Paže se pohybují ve střídavém rytmickém (cyklickém) pohybu. Paže střídají přenosovou a záběrovou fázi tak, aby byla vždy jedna paže v záběru.

Fáze záběru

Při záběru je zápěstí záběrové paže zpevněné v prodloužení předloktí. Prsty jsou natažené (ne křečovité) u sebe nebo mírně od sebe tak, aby vířivé proudy vznikající mezi prsty zvětšily spolu s dlaní plochu záběru, ale nesmí tzv. utéct záběr (plavec se neopře o vodu – neudrží odpor vody). Dlaň se pohybuje největší rychlostí. Pohyb paží můžeme rozdělit do několika fází.

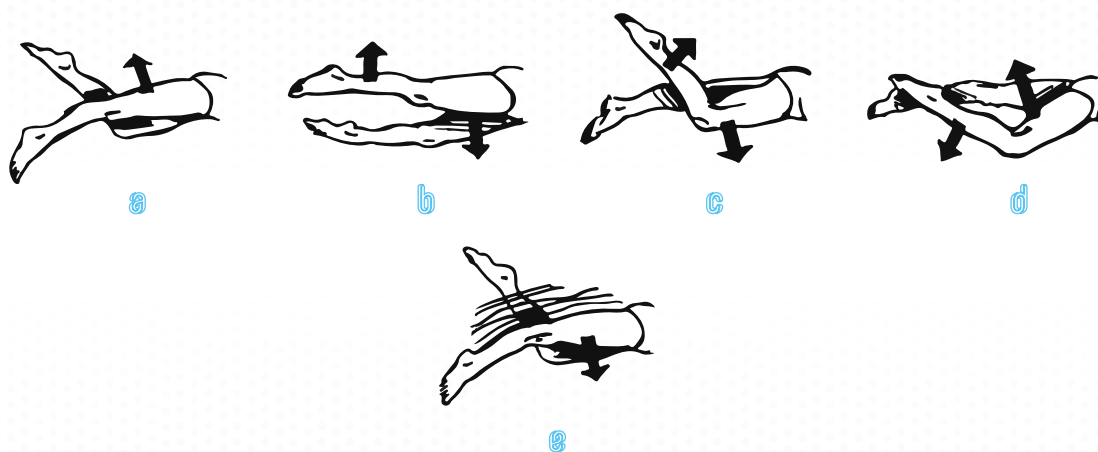
a) přípravná fáze

Tato fáze trvá cca 0,1–0,3 sekundy podle individuálního plaveckého stylu každého jedince. Přípravná fáze je zahájena protnutím hladiny rukou po přenosu paže vpřed a končí ve chvíli, kdy se dlaň obrácená směrem k vodní hladině začne pohybovat dopředu a dolů. Paže se ponoří do vody nejprve prsty, poté předloktím a následně loktem. Ruka se zasouvá do vody téměř natažená na šíři ramen. Pod vodou po dokončení vstupu paže do vody se horní končetina zcela natáhne a zaujme obtékající polohu, aby se co nejvíce eliminovaly brzdivé a vztlakové síly.

Obr. 6

Kraul – pohyby
dolních končetin

(Hofer et al., 2011)



b) Přechodná fáze

Tato fáze je velmi krátká a trvá méně než 0,1 sekundy. Ruka se začíná pohybovat směrem dolů z polohy obtékající do polohy záběrové, kdy plavec tzv. „uchopí“ vodu, neboli vyhmátne záběrovou plochu dlaně a prsty vodu tak, že se o vodu začne následně přitahovat vpřed.

c) Záběrová fáze

Záběrová fáze je časově nejstabilnější fází pohybového cyklu a trvá 0,4–0,5 sekundy. Záběrovou část pohybu paže pod vodou můžeme rozdělit ještě na dvě fáze:

1) přitahování

V této fázi záběru se ruka zpočátku pohybuje mírně do strany (nazad) a dolů (vně podélné osy těla), aby dosáhla své maximální hloubky záběru. Jakmile ruka této maximální hloubky dosáhne, začíná se postupně ohýbat v loketním kloubu, dlaň směřuje k podélné ose těla a zároveň probíhá vnitřní rotace v ramenním kloubu, což umožní plavci zapojit do záběru i plochu předloktí. Ve chvíli, kdy ruka protíná svislou rovinu proloženou ramenní osou, je ohnutí v loketním kloubu největší a dosahuje 90–120°. Pozor na přitažení lokte k tělu, které je v této fázi nežádoucí. Záběr končí u kyčelního kloubu s nataženou paží.

2) odtlačování

Nyní se končetina začíná opět natahovat, přičemž se ruka pohybuje pod břicho a odtud vně od podélné osy nazad. V první fázi záběru je náběhovou hranou záběru palcová strana. V druhé části záběru se stává náběhovou hranou malíková strana. Následně začíná pohyb vzhůru. Během odtlačování se vrací ramenní osa plavce opět do vodorovné polohy, čímž se vytvoří podmínky pro záběr druhé paže. Jakmile paže dokončí záběr, svírá záběrová končetina s povrchem hladiny úhel přibližně 150°.

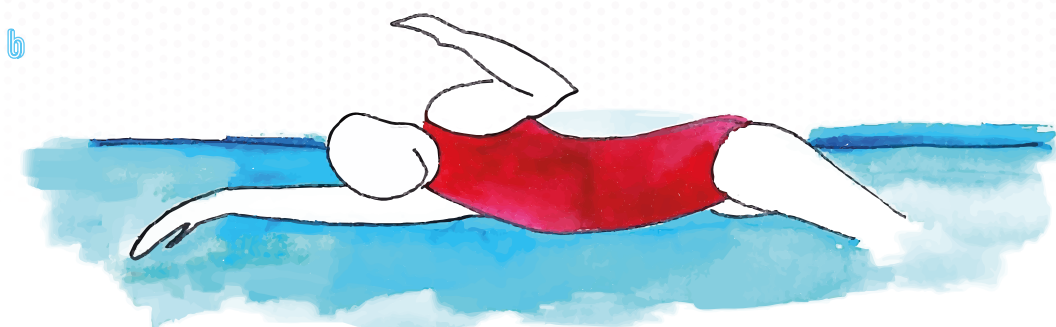
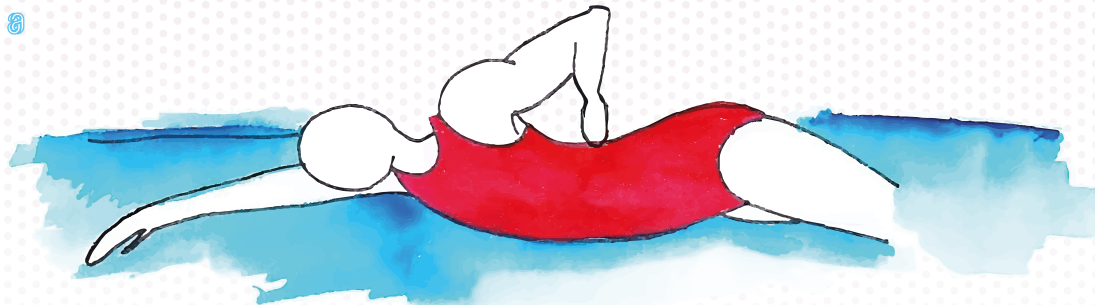
d) Fáze vytažení z vody

Jakmile plavec končí záběr, vytahuje paži z vody nahoru vpřed, a proto vznikají brzdící síly. Z tohoto důvodu ruka a předloktí opět zaujímají obtékající polohu, kdy plavci vytahují končetinu loktem napřed, přičemž uvolněná ruka a předloktí jsou usměrňovány tokem proudící vody. Fáze vytažení je dlouhá méně než 0,1 sekundy. Paži je možné vytáhnout zmiňovaným ostrým loktem, nebo u začátečníků lze vytahovat paži i uvolněně nataženou, což je pro mnohé z počátku jednodušší.

e) Přenos paže nad vodou

Záběrové svaly jsou v této fázi uvolněné a plavec přenáší končetinu nad vodou. Plavci s menším rozsahem pohyblivosti v pletenci ramenním přenášejí končetinu nataženou poměrně nízko nad hladinou. Plavci s velkou pohyblivostí vedou loket po co možná ne vyšší trajektorii pohybu. Předloktí a ruka jsou uvolněné a vykonávají kyvadlovitý pohyb. Fáze přenosu trvá 0,3–0,6 sekundy.

Pokud plavec nevytáhl paži loktem napřed a přenáší paži nad vodní hladinou s tzv. pokleslým loktem, kdy je loket nad hladinou ve stejné úrovni jako je dlaň a pohyb je veden stranou, dojde ke krácení záběru. Plavec při tomto chybném přenosu paže vstupuje současně dlaní a předloktím do vody velmi blízko hlavy, často i přes osu těla (Obr. 7). Díky tomu, že paže do vody nevstoupila pod správným úhlem a nebyla při začátku záběru natažená, je následný záběr pod vodou zkrácený. Plavec s touto chybou také velmi často při záběru přitáhne loket k tělu a tím neudrží správný průběh záběru, kdy dlaň ve vodě předbíhá loket, a záběr se stává méně účinný.



Obr. 7

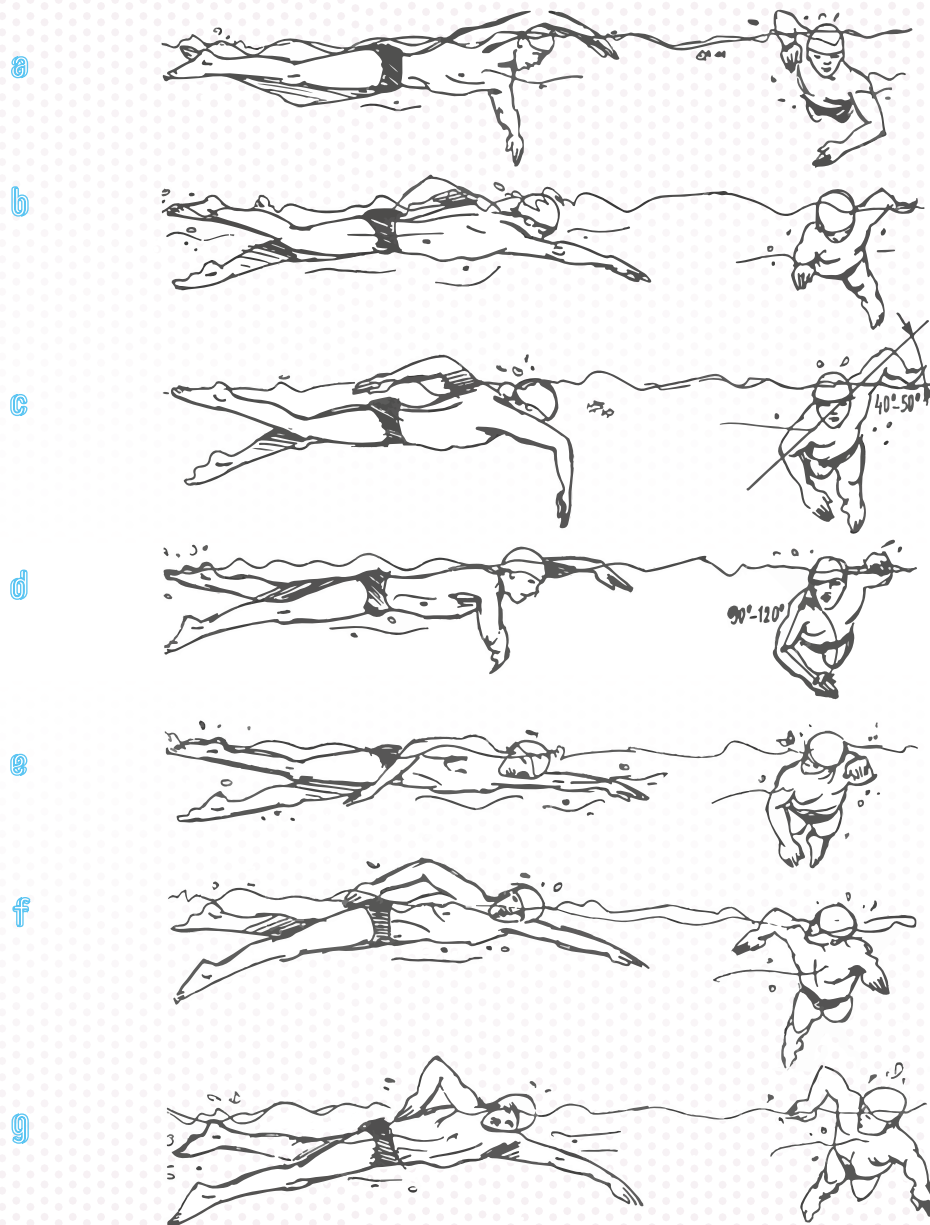
a) Správně provedený přenos paže,
b) chybný přenos s pokleslým loktem

Autor: Hana Doležalová

Obr. 8

Kinogram kralové souhry

(Hofer et al., 2011)



... Technika dýchání

Plavec se u kraulu nadechuje v mezizáběrové pauze, kdy paže na nádechové straně ukončila záběr a druhá paže ještě nezačala zabírat. Plavec může dýchat na jednu stranu i obě strany, tedy na každý druhý záběr nebo na každý třetí záběr. Účuku plavání začátečnicků je vhodné začínat dvoudobým rytmem nádechu, a to na jejich „lepší“ stranu. Avšak z biomechanického i zdravotního hlediska je lépe dýchat bilaterálně, tedy na obě strany na každý třetí záběr, kdy nedochází k jednostrannému zatížení. Proto k tomuto rytmu nádechu studenty postupně vedeme. Tento typ bilaterálního dýchání je vhodný zejména pro závodní plavce.

... Souhra kraul

Souhra kraul znamená plavání pažemi i nohama současně, ideálně v šestidobém rytmu kopů, kdy na jeden záběr paží připadají tři kopy nohama. Práci paží je nutné synchronizovat nejen s kopáním nohama, ale i nádechem do strany (Obr. 8). Všichni plavci mají individuální předpoklady pro kraulovou techniku, tudíž každý student bude mít svůj osobní styl kraulu v závislosti na jeho síle paží, pohyblivosti kloubů, délce horních končetin – páka, uvolněnosti hlezenního kloubu apod.

Typy kraulové souhry podle postavení paží:

- **První způsob souhry** (nejpoužívanější) – zabírající paže je v polovině záběru ve chvíli, kdy se ruka přenášené paže zasune do vody.
- **Druhý způsob souhry (dobíhavý)** – tento typ souhry používají zejména plavci s vysokou splývavostí, rovnováhou a silným kopem plavající střední a dlouhé tratě. Plavec plave tak, že se mu paže u hladiny téměř dobíhají.
- **Třetí způsob souhry (sprinterský i vytrvalostní)** – jedna ruka vstupuje do vody ve chvíli, kdy je záběrová paže již za polovinou záběru. Tento typ plavecké souhry používají zejména sprinteři, aby odstranili fázi pasivního splývání pobíhavého způsobu souhry a také vytrvalci s dvoudobým rytmem kopy u souhry.

... Nejčastější chyby v kraulové technice

Nyní si zde ve stručnosti uvedeme nejčastější chyby v kraulové technice, přičemž doporučení pro odstranění těchto chyb můžete najít v podkapitole Chyby v kraulové technice u studentů se zrakovým postižením.

Chyby v poloze těla

- Vysazené hýždě – hýždě jsou až nad hladinou,
- napřímení těla nad hladinu – příliš zvednutá hlava a tělo nad hladinu – klesnou nohy dolů a celkově se zvýší čelní odpor,
- hlava je v záklonu – hladina je na úrovni obočí a níž – roste čelní odpor,
- hlava je níž než ramena – nohy vylézají při kopu až nad hladinu.

Chyby v práci v nohou

- Nohy jsou příliš krčeny v kolenou a jejich pohyb nevychází z kyčlí ale z kolen,
- vysazený zadek vzhůru, díky tomu nohy kopou hluboko pod hladinu – tato chyba se ve většině případů pojí s kopáním vycházejícím od kolen dolů,
- šlapavý pohyb nohou s krčením kolen s chodidlem ve flexi (cyklistický šlapavý pohyb),
- kopání (křečovité) napnutými nohama,
- kop směrem k hladině student provádí pokrčenou nohou,
- kraulové kopy jsou prováděny příliš do stran.

Chyby v práci paží

- Paže vstupuje do vody vně od osy těla (příliš do šířky) nebo ji naopak „kříží“ (jde do vody přes hlavu), což mnohdy způsobí, že se plavec uklání do stran (Obr. 10),
- paže se zasouvají do vody příliš u hlavy – nevytažená paže vpřed před začátkem záběru (krácení záběru),
- záběr pod vodou není dotažený až do natažené paže – záběr je méně účinný,
- plácnutí paže a dlaně o hladinu – paže a dlaň nevstupuje do vody pod správným úhlem,
- ruce v první fázi záběru příliš brzy tlačí vodu dolů, nedojde k tzv. uchopení (vyhmátnutí) vody,
- záběr pod vodou je prováděn příliš nataženou paží – méně účinný (plavec se při záběru zvedá z vody),
- záběr pod vodou přesahuje podélnou osu těla (pod břicho až k protilehlému boku) – dochází k úklonu trupu ve vodě a kroucení,
- záběr je pod vodou vedený příliš do strany od plavcovy podélné osy – méně účinný,
- paže se nad vodou přenáší bokem s pokleslým loktem – spuštěné rameno – špatný úhel vstupu do vody a následné nežádoucí přitažení lokte k tělu v záběrové fázi.

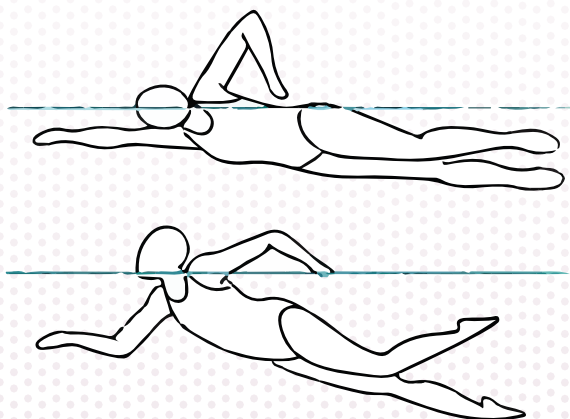
Chyby v dýchání

- Zadržení dechu pod vodou a výdech až nad hladinou,
- příliš lapavý nádech a nedostatečný výdech,
- nedostatečné vytočení v bocích – nádech je prováděn jen otočením hlavy,
- nádech úklonem hlavy nebo úklonem celého těla,
- nádech záklonem hlavy místo vytočením do strany (Obr. 9).

Chyby v souhře kraul

- Při nádechu se plavec příliš přetáčí – pohled směřuje až ke stropu (více jak o 90°),
- nedostatečná rotace boků – ruka se při záběru o boky zastaví a nemůže dokončit záběr,
- špatné provedení nádechové fáze – plavec ukloní hlavu, nebo i trup, a při nádechu poklesne do vody

(Motyčka, 2001; Čechovská & Miler, 2008; Lukášek, 2013; Hofer, 2011).



Obr. 9

Správně provedený
nádech do strany
a špatně provedený
nádech dopředu

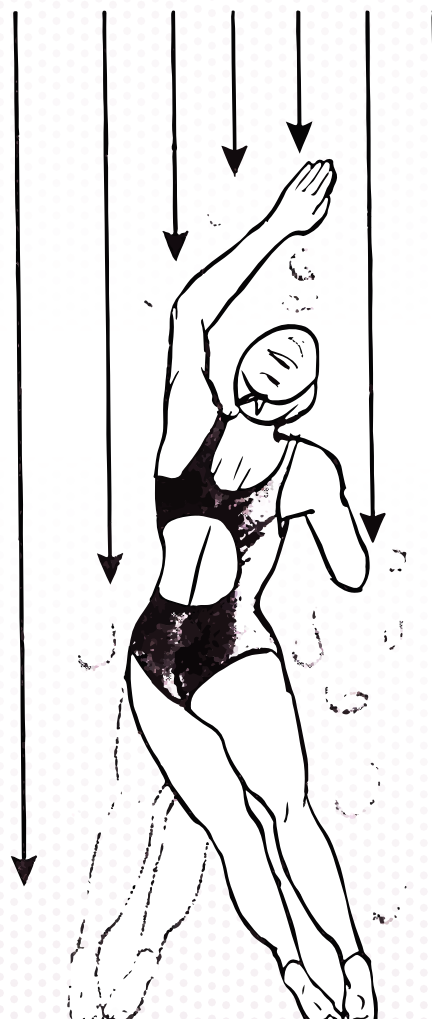
(Maglišcho, 2003)

- a) Správná poloha paží při vstupu do vody
- b) Přesahování přes osu těla až do úklonu trupu

(Maglišo, 2003)



a



b

PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA

Plavecký způsob prsa patří mezi vývojově nejstarší a zároveň nejpomalejší plavecký způsob. U veřejnosti je nejrozšířenější zejména proto, že v dřívějších letech se v základním plavání učil převážně plavecký způsob prsa. Bohužel mnoho rekreačních plavců využívá možnosti plavat prsařskou technikou bez dýchání do vody s hlavou nad vodou, a tím si přetěžují krční páteř. Dnes se již při výuce plavání začíná jednodušší znakovou nebo kraulovou technikou, která se více blíží našemu přirozenému lokomočnímu pohybu (chůzi).

U tohoto plaveckého způsobu dochází k největšímu kolísání rychlosti v jednom plaveckém cyklu a to od 0–3,5 m/s podle úrovně plavecké techniky, výkonnosti a vyvinuté rychlosti plavce. Díky tomuto kolísání až na nulovou rychlost, tedy až do zastavení, tělo plavce spotřebovává nejvíce energie. Kolísání rychlosti je způsobeno polohou těla proti směru plavání při nádechové fázi, kdy je hlava nad vodou a tělo vzpřímené, což způsobí prudkou ztrátu rychlosti (Obr. 11d). Následně plavec přenáší paže vpřed do záběrové fáze (Obr. 11e–f), čímž vznikají velké brzdivé síly, které pohyb vpřed sníží na minimum. V neposlední řadě se na snížení rychlosti podílí postavení stehna proti směru plavání ve fázi krčení před prsařským záběrem nohama.

... Poloha hlavy a těla

Poloha těla i hlavy je u prsařské techniky proměnlivá. Hlava je ve splývavé pozici v prodloužení trupu a plavec se dívá dolů. Při záběru pažemi se hlava spolu s trupem napřimuje do nádechové fáze. Poté se hlava i trup vrací zpět do horizontální polohy uleže na hladině.

... Prsařské nohy

Prsařský záběr nohama (tzv. prsařský kop) můžeme rozdělit do několika na sebe navazujících fází:

- **Fáze přípravná** (krčení nohou) – nohy se krčí v kolenou směrem k hýždím až do ostrého úhlu. V konečné fázi krčení nohou má plavec v kolenních kloubech ostrý úhel a tupý v kyčelních kloubech. Chodidla jsou ve flexi těsně u hýždí v blízkosti hladiny. V této poloze jsou nohy připraveny k záběru (Obr. 11e).
- **Fáze záběrová** – chodidla se vytáčí špičkami od sebe a následuje prsařský záběr nohama vzad směřující do stran a mírně dolů. Fáze záběru nohama končí snožením s nataženými chodidly. Tento pohyb nohou má charakter rovnoměrně zrychleného pohybu a nejvyšší rychlost chodidel je zhruba ve $\frac{3}{4}$ záběru nohama (kopu).
- **Fáze splývání** – tato fáze následuje po dokončení kopu s nohama snožmo a chodidly nataženými, aby měl plavec ideálně obtékavou polohu a v co největší míře zamezil vzniku brzdivých sil. Délka splývání je závislá na intenzitě plavání. Čím kratší vzdálenost vyšší rychlostí, tím je fáze splývání kratší, ale neměla by se vytratit.

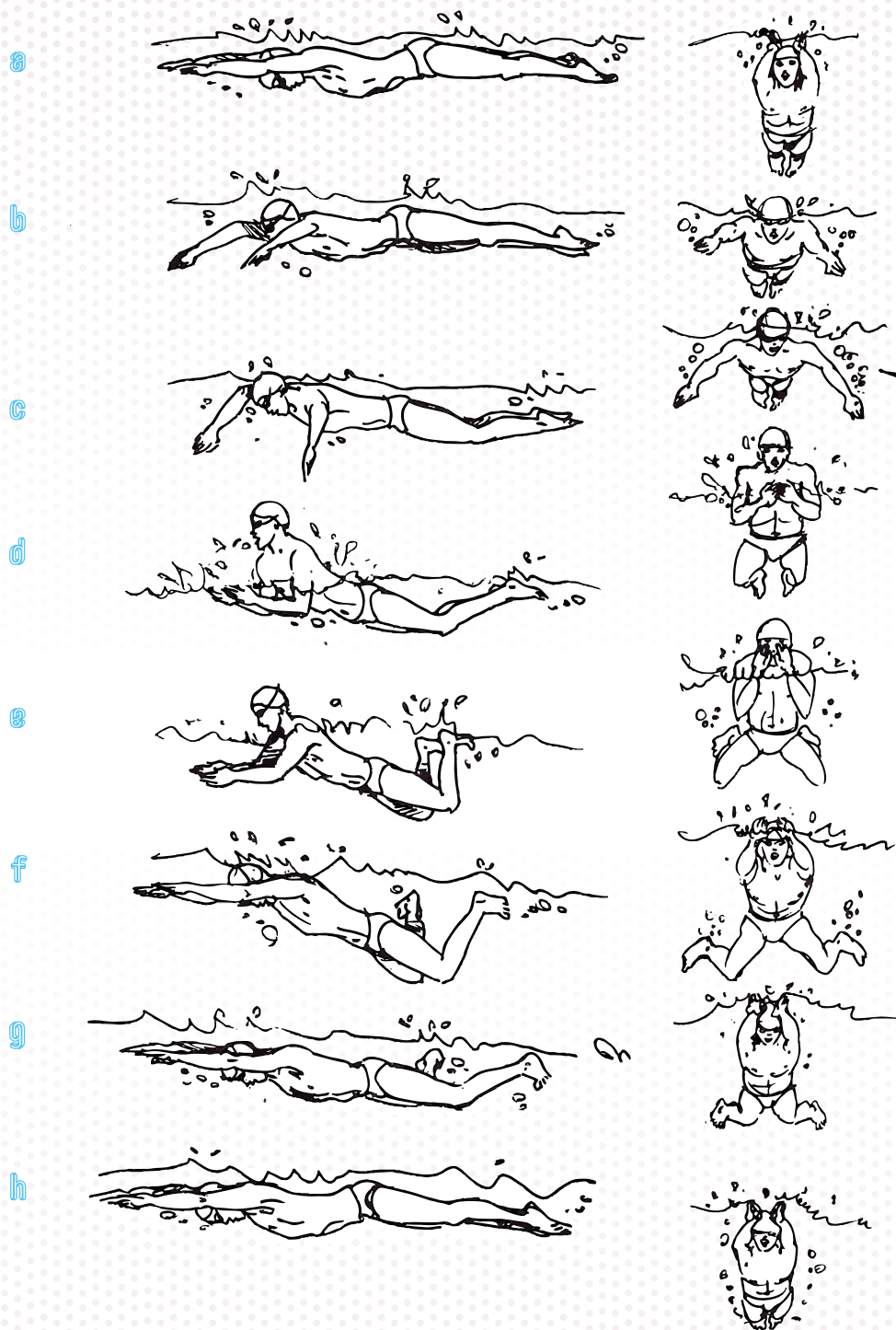
Pohyby dolních končetin musí být symetrické a jsou prováděné současně ve stejné výši (hloubce). U prsařských nohou (Pn) jsou kolena na šíři boků, což plavci zajišťuje provedení relativně úzkého záběru nohama. Ve fázi záběru dolními končetinami jsou chodidla vytočená do stran, aby se jimi plavec mohl co nejvíce odtlačit. Plosky nohou tvoří záběrovou plochu Pn. Při správné technice prsařských nohou musí být na konci záběru nohama poloha plavce na hladině, ve které jsou trup, pánev i celé nohy u vodní hladiny.

... Prsařské paže

Symetrická práce prsařských paží se postupem času vyvíjela a v současnosti se plave dvěma prsařskými technikami. Klasickou technikou, kdy se paže do splývavé fáze přemísťují trčením vodou a moderní tzv. vlnivou technikou, kdy plavec přenáší ruce nad vodou s lokty ve vodě a jeho tělem prochází vlna (přelézání vlny). Nyní si však obecně popíšeme záběr prsařskými pažemi. Můžeme jej rozdělit do 3 fází.

Fáze záběru

- a) **Záběrová fáze** – plavec začíná ve splývavé poloze s pažemi ve vzpažení na šíři ramen. V první fázi záběru zabírají paže od sebe do stran a dlaně směřují vně (od sebe). Následně nastává



Obr. 11

Kinogram průběhu prsové souhry

(Hofer et al., 2011)

pokrčení paží v lokti a záběr směřuje šikmo dolů pod tělo. Jakmile dosáhnou dlaně úrovně loktů, přitahují se lokty v úrovni ramen pod hrudník, kde se dlaně i lokty téměř spojí, aby plavec mohl při následném přenosu paží vodou proti směru plavání v co největší možné míře snížit vliv brzdících sil. Na konci záběrové fáze je tělo plavce v mírném prohnutí ve snaze o to, aby se boky nepropadaly do hloubky, ale zůstaly těsně pod hladinou. V tuto chvíli se plavec také nadechuje, protože je jeho hrudník po dokončení záběru uvolněný a lopatky jsou tlačeny vzad, což přispívá k tzv. otevření (rozpětí) hrudního koše.

- b) **Fáze přenosu** – plavcovy pokrčené paže se trčením přenáší vodou vpřed až do vzpažení. Při napínání loktů vpřed směřují dlaně k sobě.
- c) **Fáze splývání** – po fázi přenosu plavec zaujme splývavou polohu pro zminimalizování čelního odporu. Dlaně v této fázi u většiny plavců směřují ke dnu, aby využily vztlakovou sílu, která jim pomůže udržet napřímenou polohu těla na vodní hladině.

... **Souhra prsa**

Díky tomu, že se plavecká technika prsařské souhry vyvíjela, používá se v dnešním závodním plavání převážně tzv. vlnivá technika, která je však pro potřeby výuky příliš náročná. Z tohoto důvodu si moderní pojetí prsařské techniky popíšeme jen krátce, a to bez důrazu na vlnění, a spíše se zaměříme na klasickou plochou prsařskou techniku, kterou plavou zejména nezávodní plavci.

Podíváme-li se krátce do historie, tak až do 80. let se plavalo plochou technikou, ve které se plavci snažili o co nejmenší kolísání rychlosti během plaveckého cyklu. Oproti vlnivé technice je toto provedení ekonomičtější. Avšak současná vlnivá technika je mnohem rychlejší, proto se v závodním pojetí používá právě ona. U ploché techniky plavec během prsařského záběru nohama přenášel paže vodou vpřed a během záběru paží krčil nohy, čímž byly hnací a brzdící fáze posazeny proti sobě. Postupným vývojem se načasování těchto fází posouvalo, až v dnešní moderní vlnivé technice provádíme všechny pohyby, které plavec brzdí, během nádechu. To znamená, že plavec ve fázi nádechu krčí nohy a natáhne paže do vzpažení. Tím technika ztratila na plynulosti, ale plavec tak může využívat dvou hnacích momentů nohou a paží za sebou, čímž si po delší dobu udrží relativně vysokou rychlost.

Moderní vlnivá prsařská technika

V pozici, ve které má plavec nejnižší rychlost, jsou hlava a ramena z vody, pokrčené paže jsou pod tělem a plavec provádí nádech. V této chvíli plavec zároveň trčí paže vpřed. Během tohoto přenosu paží dokončuje nádech. Při správném provedení má plavec ještě před prsařským záběrem nohama (kopem) paže natažené ve vzpažení a hlavu ponořenou do vody. V tuto chvíli následuje prsařský záběr nohama. Po jeho dokončení plavec zaujme splývavou polohu s nataženým nohama.

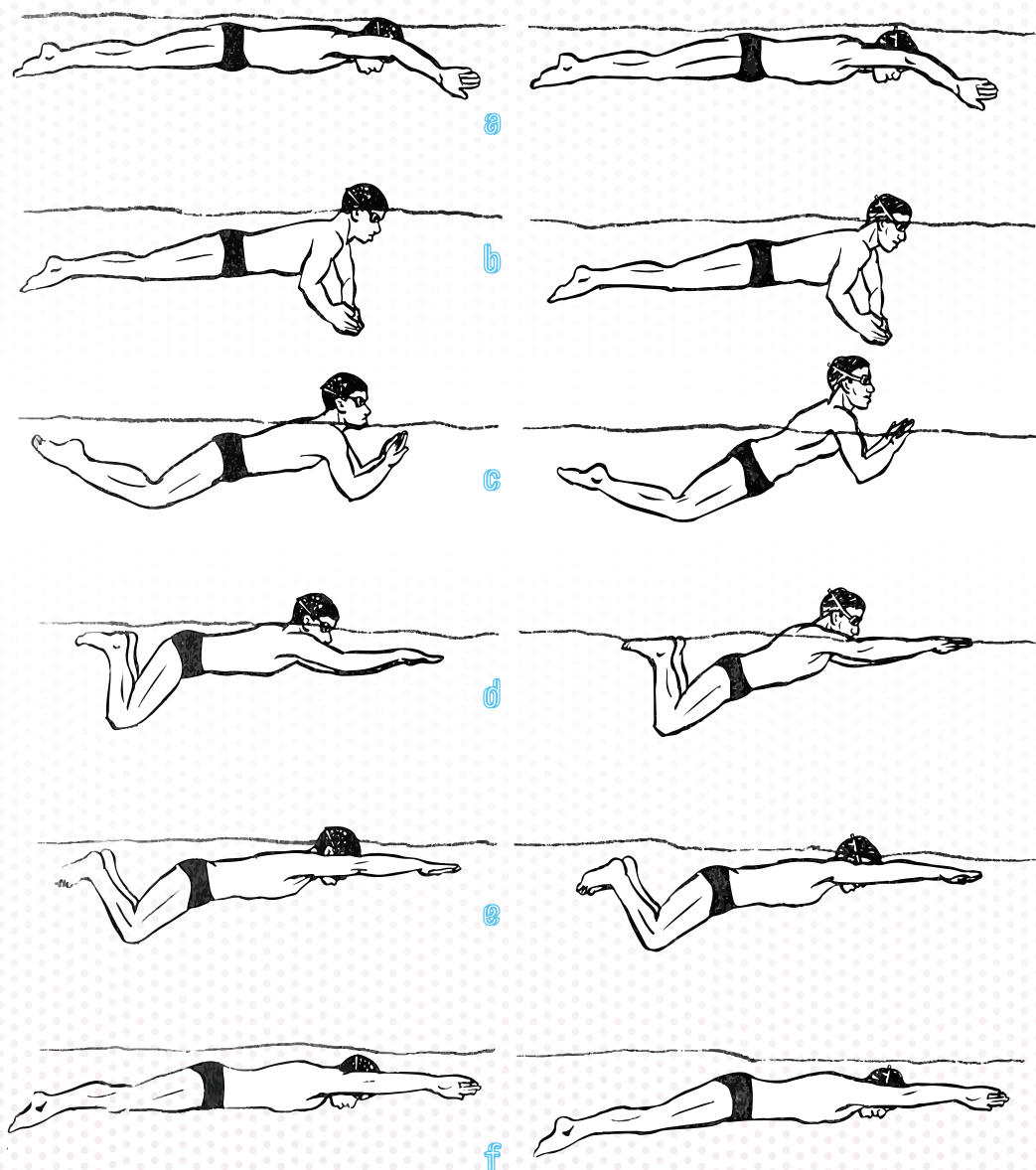
Fáze splývání má různou délku trvání v závislosti na intenzitě plavání. Při volném plavání, tzv. na techniku, je splývání delší a při sprintu je relativně krátké. Po ukončení fáze splývání plavec zahájí záběr pažemi, na jehož konci plavec vydechne tak, aby po vynoření mohl jen dokončit výdech a nadechnout se. Paže se pod trupem během nádechu nezastavují, ale jsou ihned trčeny vpřed. Záběr je oproti klasické technice kratší, aby plavec stihl ještě při nádechu přenést paže vpřed do vzpažení.

Klasická plochá prsařská technika

U ploché prsařské techniky je nejnižší rychlost pohybu ve chvíli, kdy má plavec hlavu a ramena z vody, paže pokrčené pod tělem a provádí nádech (Obr. 12c). Při klasické ploché prsařské technice se plavec nadechuje a zároveň krčí nohy a chystá se na záběr nohama. Poté natahuje paže vpřed do vzpažení, přičemž plavec provede prsařský záběr nohama. Následně na to plavec zaujme splývavou polohu s nataženým nohama a napnutými špičkami. I u tohoto provedení prsařské techniky závisí doba splývání na intenzitě plavání. Při volném plavání je splývání delší a u sprintu je kratší. Na konci splývavé fáze zahajuje plavec záběr pažemi, přičemž na jeho konci plavec vydechne do vody tak, aby při vynoření hlavy z vody výdech jen dokončil a mohl se okamžitě nadechnout (Obr. 12).

Vlevo kinogram prsové souhry klasickou plochou technikou
a vpravo moderní vlnivou technikou

(Magliŝo, 2003)



... Nejčastější chyby v prsařské technice

Nyní si zde ve stručnosti uvedeme nejčastější chyby v prsařské technice, přičemž doporučení pro odstranění těchto chyb můžete najít v podkapitole Chyby v prsařské technice u studentů se zrakovým postižením.

Poloha těla

- Plavec je při nádechu příliš ve vzpřímené pozici s propadlými bedry a záběrem nohama (kopem) hluboko ve vodě,
- tělo plavce je při nádechu příliš prohnuté v zádech,
- plavec se při nádechu hrbí a přitahuje stehna k břichu.

Práce nohou

- Nesouměrný záběr nohama (křivý střih) – jedna noha zabírá nártem a druhá je ve flexi (tzv. kopáček),
- kolena se krčí v přípravné fázi pod tělo – někdy se ke krčení kolena přidá i předklon trupu – trhané pohyby vpřed,
- kolena jsou ve fázi krčení od sebe a paty směřují k sobě (žába) – příliš široké postavení stehna od sebe, je třeba se znovu vrátit k nácviku Pn,
- kolena jsou příliš vzdálena od sebe a záběr nohama směřuje příliš do strany – neefektivní, i když jsou chodidla ve správném postavení,
- chodidla jsou vytočena palci dovnitř – plavec propichuje vodu – záběr nohama je spíše podobný motýlkovému kopu,
- záběr nohou nekončí snožením – plavec nevytlačí všechnu vodu mezi stehny – brzdí se,
- špatný rytmus při záběru nohama,
- příliš rychlé pokrčení nohou – velký odpor vody,
- příliš razantní záběr nohama (kop) – „prokopnutí vody“,
- pomalý záběr nohama – neefektivní záběr „voda uteče“,
- záběr nohama končí příliš v hloubce – většinou se pojí se špatným postavením těla při záběru nohama,
- záběr nohama (kop) končí příliš na hladině – většinou se pojí s vysazením hýždí.

Práce paží

- Na začátku záběru nedostatečně vytočené dlaně vně – nevyhmátne záběr,
- pokleslé lokty při záběru – přitahuje loty k tělu,
- záběr končí za osou ramen – přesahuje lokty za tělo,
- záběr není ukončen přitážením loktů pod trup – příliš krátký záběr (nedotažený),
- fáze přenosu paží dopředu je příliš pomalá,
- chybí rotace zápěstí,
- nesouměrný záběr pažemi – jedna ruka může být slabší, zařadit koordináční cvičení a provést pohybem,
- chybí vytažení paží z ramen – fáze splývání s nataženými pažemi ve vzpažení,
- křížení paží přes osu těla u splývavé fáze.

Dýchání

- Nádech je prováděn ve špatnou chvíli – ve splývavé poloze,
- nádech je prováděn záklonem hlavy (Obr. 13b).

Souhra prsa

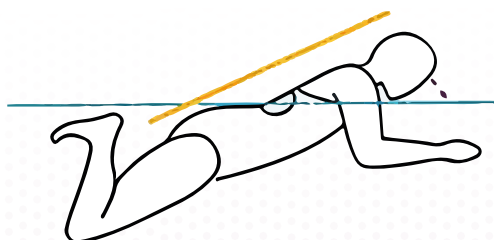
Chyby v souhře u obou prsařských technik

- Chybná koordinace pohybů končetin – předčasné nebo opožděné skrčování nohou,
- špatně načasovaný nádech – navazuje na předcházející chybu,
- příliš dlouhé splývání – pokles rychlosti,

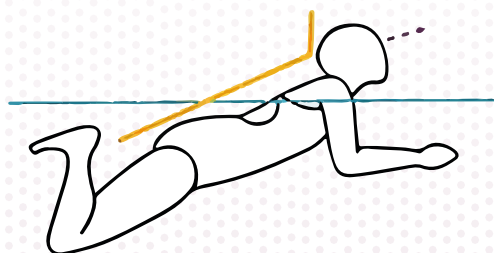
- příliš krátké splývání, paže ještě nejsou nataženy a už začínají nový záběr – plavec přijde o zrychlení ze záběru nohama,
- paže se pod trupem v době nádechu zastaví a nenavazují plynule na pohyb vpřed do vzpažení,
- přerušení návaznosti a plynulého pohybu končetin mezi záběrem paží a začátkem záběru nohama,
- paže zabírají směrem vzad, ne do stran – paže jdou po hladině,
- na konci správného prsařského záběru plavec udělá ještě pohyb vzad pod břicho

(Motyčka, 2001; Čechovská & Miler, 2008; Lukášek, 2013; Hofer, 2011).

Obr. 13



a) Správné provedení nádechu



b) Špatně proveden nádech
záklonem hlavy

(Maglischo, 2003)

PLAVECKÝ ZPŮSOB MOTÝLEK

Tento druhý nejrychlejší plavecký způsob vznikl modifikací plaveckého způsobu prsa a v roce 1952 byl uznán jako nový plavecký způsob. Nyní se blíže zaměříme na plaveckou techniku tohoto způsobu.

... **Poloha těla**

Poloha těla se stejně jako u plaveckého způsobu prsa v průběhu motýlkového cyklu mění prostřednictvím motýlkové vlny. Vlnění je základním prvkem motýlkové souhry. Začíná od hlavy, prochází celým tělem a navazují na něj kopy nohou i práce paží. Poloha těla se vůči hladině mění a úhel mezi hladinou a tělem dosahuje až 30°.

... **Motýlkové nohy**

Motýlkové nohy se podílí na hnací síle celého plaveckého způsobu 35 %. Při práci nohou pracuje celý trup a kopy jsou součástí delfinového vlnění plavce. Pohyb nohama vzhůru je pomalejší než kop směrem k hladině. Poloha nohou při vlnění je taková, že paty jsou vytočeny vně, kolena dovnitř. Hnací síla nohou vzniká pohybem ploch vnějších nártů a dolních částí bérců směrem dolů, přičemž úhel v kolenech je až 80°, ale trvá jen krátký okamžik.

V současném pojetí motýlkové techniky se používá tzv. „dvoudobý“ motýlek, 2 kopy na jeden cyklus paží. Kdy první kop podporuje záběr paží před jeho koncem a pomáhá k nádechu a druhý kop se uskutečňuje při zasouvání paží do vody a je součástí vlnění.

... **Motýlkové paže**

Paže u motýlkové techniky mají větší hnací sílu než práce nohou a na celkové hnací účinnosti motýlkové souhry se podílí 65 %. Pohyb paží je symetrický, probíhá současně a jejich pohyb je závislý na pohybu trupu a nohou při vlnění.

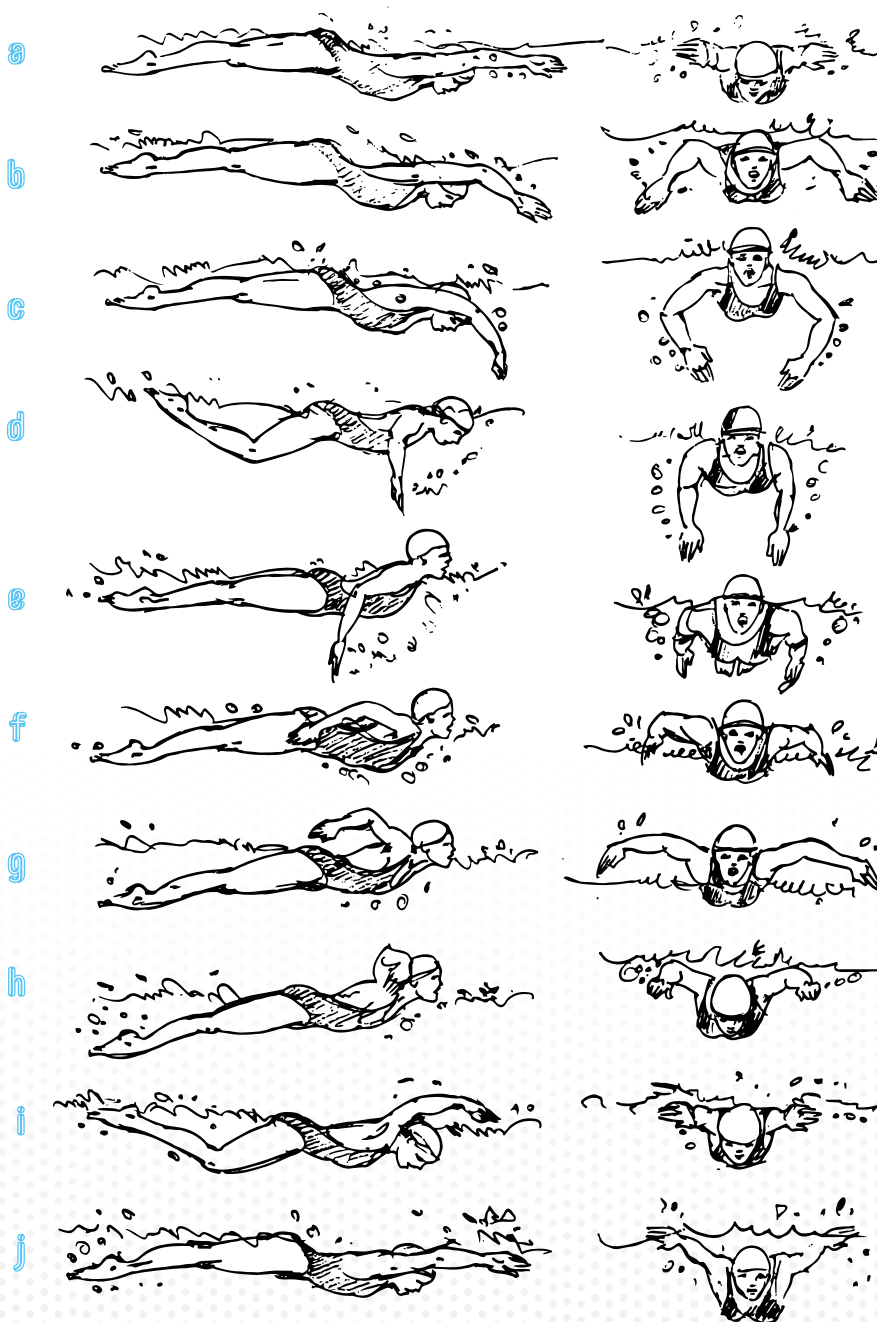
Fází záběru

- a) **Přípravná fáze** – paže jsou po zasunutí do vody ve vzpažení přibližně v šíři ramen a dlaně jsou vytočeny vně, aby mohly ihned po vstupu do vody zahájit pohyb do stran.
- b) **Přechodná fáze** – paže vykonávají pohyb do stran a mírně dolů, poté se ohýbají lehce v loktech. Plavec se snaží o vodu tzv. opřít neboli „chytit záběr“.
- c) **Záběrová fáze** – můžeme ještě rozdělit na:
 - 1) **přitahování** – paže se pohybují po obloucích do stran a dovnitř, přičemž získávají polohu vysokého lokte,
 - 2) **odtlačování** – v tuto chvíli dochází k postupnému natahování paží v loktech pod trupem a pohyb paží se zrychluje až do ukončení záběru ke stehňům dlaněmi vzad.
- d) **Fáze vytažení** – první kop a ukončení záběru se spojují v silový impuls, při kterém se dostávají ramena vpřed nad hladinu a lokty vytahují relaxovaná předloktí.
- e) **Fáze přenosu** – přenos paží je prováděn švihově bočním přenosem těsně nad hladinou po sklonění hlavy a ohnutí zad. Paže jsou při přenosu uvolněny.

... **Souhra motýlek**

- První kop plavec provádí během záběru pažemi,
- můžeme říci, že čím je plavec technicky na vyšší úrovni, tím později během záběru kop vykonává,
- na konci záběru plavec vydechuje, vysouvá hlavu z vody a kop mu k tomu dopomáhá, nádech je načasován do fáze vytažení paží a začátku jejich přenosu nad hladinou, výdech je postupný s důrazem na konci záběrové fáze,
- po provedení nádechu se hlava sklání, paže jsou švihem přeneseny do vzpažení a zasouvají se do vody blízko podélné osy těla na šíři plavcových ramen,
- ve chvíli, kdy plavec zasouvá paže do vody, provádí druhý kop nohama,

→ tělo plavce kopíruje dráhu dlaní a provádí delphinovou vlnu, na jejímž konci se plavec zanoří, krčí kolena a chystá se na první kop (Obr. 14).



Obr. 14

Kinogram motýlkové souhry

(Hofer et al., 2011)

U kondičním plavání i ve výuce plavání se mnohdy učí a plave rozložená dvouúderová souhra. Složená dvouúderová souhra se využívá zejména u závodního plavání.

Fáze složené dvouúderové souhry:

1. Ponoření s prvním kopem,
2. přitáhování paží a příprava druhého kopu,
3. odtlačování pažemi s druhým kopem – nádech,
4. přenášení paží a příprava prvního kopu.

... Nejčastější chyby v motýlkové technice

Nyní si zde ve stručnosti uvedeme nejčastější chyby v motýlkové technice, přičemž doporučení pro odstranění těchto chyb můžete najít v podkapitole Chyby v motýlkové technice u studentů se zrakovým postižením.

Poloha těla

- Poloha těla je stálá a strnulá – vlna neprojde tělem,
- příliš vysoká poloha těla – napřimění, plavec v žádné fázi není v horizontální poloze.

Práce nohou

- Vlnitý pohyb nevychází z kyčlí, ale plavec má snahu vlnit jen rameny a hlavou,
- plavec kope jen od kolen dolů – chybí vlnivý pohyb celého těla,
- pohyb nevychází z kyčlí a spodního břicha, ale od kolen dolů,
- nohy jsou při kopu od sebe v roznožení,
- kop je prováděn s chodidly ve flexi – špičky nejsou v natažení,
- náznak prsařského záběru nohama (kopu), nebo jeden motýlkový a druhý prsařský kop,
- příliš frekvenční kopání za sebou,
- nohy jsou napnuté – kop proběhne ohnutím se v pase,
- příliš malý nebo naopak velký rozsah kopu.

Práce paží

- Paže při vstupu do vody kříží osu těla,
- paže vstupují do vody příliš vně osy těla – vzpažení vně,
- paže zabírají ve vodě bez pokrčení – po přímce.

Dýchání

- Plavec nesklání hlavu včas ve směru pohybu,
- nádech je prováděn ve špatné fázi – např. před prvním kopem,
- plavec se při nádechu prohýbá v bedrech.

Souhra

- Špatný rytmus kopu, a proto mu kop nepomůže vynést paže nad hladinu,
- první kop je příliš pozdě – plavec kope až poté, co má dokončený záběr,
- vysoká frekvence kopu – nevychází rytmus kopu (tři kopy apod.),
- jeden prsařský záběr nohama a druhý motýlkový kop,
- dlouhé pasivní ležení na hladině bez pohybu,
- zajiždění příliš pod hladinu – je problém se následně dostat nad hladinu.

Popis plavecké techniky všech čtyř plaveckých způsobů je zpracován podle Motyčky, Čechovské a Milera, Lukáška a Hofera (Motyčka, 2001; Čechovská & Miler, 2008; Lukášek, 2013; Hofer, 2011).

METODY VÝUKY PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

METODY VÝUKY PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Poté, co jsme si podrobně rozebrali techniku všech plaveckých způsobů, přejdeme k metodám výuky plavání studentů se specifickými potřebami.

METODY VÝUKY DŘÍVE A DNES

V této kapitole se podíváme, jaké výukové metody se ve výuce plavání využívaly v dřívějších letech a kam se přístupy a metody výuky posunuly dnes.

... Individuální snahy naučit se plavat

V počátcích vývoje výuky plavání šlo pouze o individuální snahy, které byly motivovány pouze otázkou přežití (námořníci, rybáři, lovci perel apod.) nebo snadnou příležitostí (obyvatelé povodí řek, přímořských oblastí a ostatních vodních ploch), případně zvědavostí a motivací zkoušet něco nového (cestovatelé, průkopníci plavání a další zájemci). V prvopočátcích plavání lidé ve vodě napodobovali pohyby zvířat, z nichž se postupně vyvinuly modifikace kraulu apod. Nyní si připomeneme vývoj výukových metod v plavání a jakou výukovou metodu využíváme dnes.

... Metoda bidla

Po individuálních snahách samouků byla v 19. století v Německu zavedena výuka plavání pro vojáky. Již v této době Guts-Muts uvádí tři složky nácviku:

- seznamování s vodou,
- nácvik na břehu,
- nácvik ve vodě.

Velká pozornost byla věnována nácviku na břehu, cvičilo se ve stoji na zemi a na různém nářadí, jako například na „plavecké koze“, na které se neplavec učil souhře pohybů. Tento postup byl následně přenesen do vody prostřednictvím bidla, kdy byl neplavec zavěšen v pase, a takto přichycen se učil souhře ve vodě.

V tomto typu výuky pokračoval Ernest von Pfuel, který zcela ignoroval etapu seznamování s vodou. Kladl důraz na nácvik rozloženého pohybu na břehu na počítání a pohyb nacvičený na břehu přenášel i do vody. Vyučoval v závěsu v pevném bodě na bidle i více neplavců současně (tzv. kolotoč). Byly sestrojovány absurdní „učicí stroje“, kde neplavci byli zavěšeni na konstrukce, které vedly jejich končetiny a napodobovaly plavání na prsou. Metoda bidla se přenesla i k nám. Ještě ve dvacátém století bylo možné na bazénech vidět tyto „pomůcky“ pro výuku plavání.

Výuka plavání se v té době zaměřovala jen na nácvik plaveckého způsobu prsa, což bylo neefektivní, přičemž se zcela opomíjela psychická stránka výuky plavání a potřeba adaptace lidského organismu na vodní prostředí. Tato metoda kladla důraz jen na mechanický nácvik. Pohyby byly rozfázovány na počítání, proto plavání ve vodě postrádalo plynulost a rytmus (Preislerové, 1983). Toto pojetí výuky vedlo k tzv. pasivnímu plavání a plavci neuměli dýchat do vody. Vzhledem k tomu, že ve výuce chyběla fáze adaptace na vodní prostředí, plavci plavali s hlavou nad vodou. Bohužel podobný plavecký styl vidíme na bazénech ještě i nyní.

... Metoda nadlehčování

Metodu bidla předcházela „výuková“ metoda nadlehčování ze staré Mezopotámie, kdy lidé plavali na nafouknutých měších ze zvířecí kůže. Tento typ plaveckých pomůcek se nejspíše používal v armádě a tato forma plavání se předávala z generace na generaci. Nevhodným používáním plaveckých pomůcek dochází ke špatnému zafixování plavecké polohy a chybnému dýchání, většinou s hlavou neustále nad vodou. I dnes se mnohdy využívá nadměrné množství pomůcek a místo budování důvěry ve vodní prostředí se studenti tzv. obloží pomůckami.

... **Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry**

Poslední historickou metodou výuky, kterou si zde zmíníme, je kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry, která se objevila na hromadných rekreacích americké mládeže v letních táborech Červeného kříže a v americké armádě v době 1. světové války. V této nelehké době bylo nutné naučit zejména vojáky plavat pro potřeby přežití a boje. Výuka probíhala hromadně a velká pozornost byla věnována etapě seznamování se s vodním prostředím. Američtí učitelé plavání odložili veškerá bidla i nadlehčovací pomůcky, ponechali pouze plaveckou desku. Neplavci poznávali fyzikální zákonitosti, zejména vztlak vody prostřednictvím her, a plavecké dovednosti a pohyby se učili ukázkou a nápodobou. Tato metoda plně respektuje psychickou složku plaveckého výcviku a individuální zvláštnosti dané věkem i výchozí úroveň neplavce. Avšak často byla etapa seznamování s vodním prostředím přeceňována, a naopak byla podceňována výuka plavecké techniky, která se vyučovala převážně nápodobou. Tento způsob výuky byl zaměřen na přirozené pohyby s preferováním výuky kraulu. Časem se však objevila snaha vytvářet přesné metodické řady pro nácvik plaveckých způsobů, což opět vedlo k postupné mechanizaci výuky.

... **Současné pojetí výuky**

Současné pojetí výuky vychází právě z kolektivní metody důvěry a sebedůvěry, přičemž klade důraz na důkladné seznámení se s vodním prostředím, ale neopomíná ani výuku plavecké techniky. Současně se vyhýbá striktním metodickým řadám a přizpůsobuje výuku individuálním zvláštnostem neplavců. Využívání nadlehčovacích pomůcek i celkovou výuku se snaží podřídit efektivitě výcviku. Cílem této metody výuky plavání je aktivní plavec, který je plně adaptován na vodní prostředí, umí se ve vodě pohybovat různými plaveckými způsoby, a to i za ztížených podmínek, a v případě ohrožení je schopen pomoci druhým.

METODY VÝUKY A INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP KE STUDENTŮM SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

U studentů se specifickými potřebami musíme vždy zohlednit nejen úroveň plaveckých dovedností a kondice, ale i jejich pohybové dovednosti v návaznosti na míru a typ smyslového nebo tělesného postižení. Individuální přístup ve výuce plavání a využívání metod:

- názornosti (předvádění, ukázky apod.),
- uvědomělosti (studenti jsou si plně vědomi toho, jak a proč daný pohyb vykonávají),
- soustavnosti (plavecká metodika a cvičení na sebe navazují),

je u studentů se specifickými potřebami nezbytné, a to jak ve výuce integrovaných studentů, tak ve skupině studentů s jednotlivým typem postižení.

Každý student je specifická osobnost a jeho předchozí zkušenosti s vodním prostředím ať už pozitivní, nebo negativní, výrazně ovlivní nejen začátek výuky plavání, ale i její tempo, progres, případně i možnost dosažení určité úrovně plaveckých dovedností. Koordinační, rychlostní i vytrvalostní schopnosti plavce jsou dalším faktorem determinujícím výchozí pozici pro výuku a také udávají předpoklad pro výstupní úroveň plaveckých dovedností.

U studentů se smyslovým nebo tělesným postižením volíme vždy individuální přístup podle aktuálního stupně plavecké gramotnosti, pohybových dovedností, míry fyzického omezení a výstupních požadavků, kterých chce student i vyučující v daném časovém období dosáhnout.

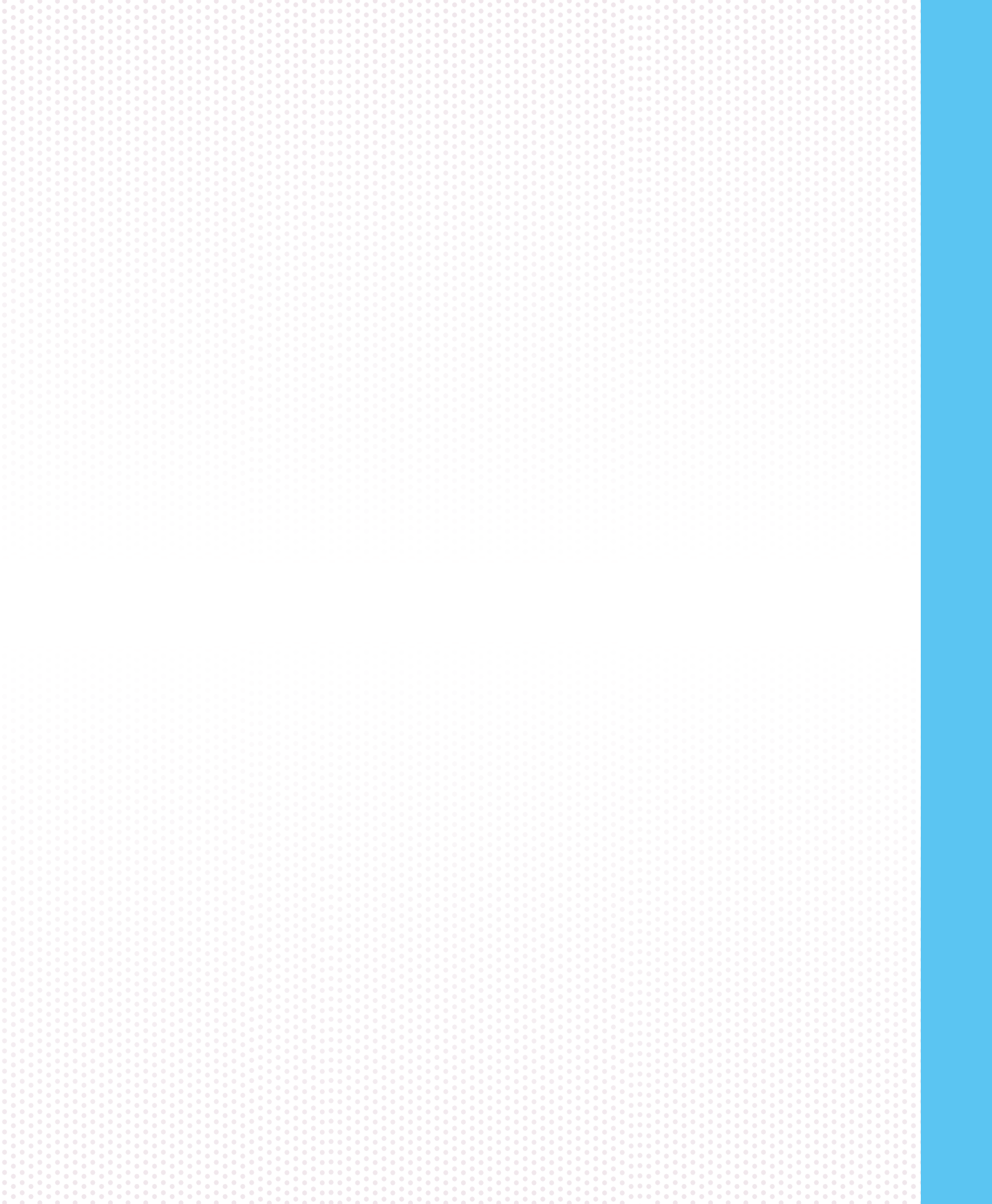
U studentů se zrakovým postižením volíme nácvik plaveckých dovedností na břehu i ve vodě s asistencí i bez ní spolu s využitím plaveckých pomůcek nejen podle míry zrakového postižení, ale zejména podle již zmiňované úrovně plaveckých a koordinačních dovedností. Ne u každého nevidomého nebo těžce slabozrakého studenta či začátečníka je nutné začínat prováděním pohybu na břehu, polohováním ve vodě nebo rozfázováním pohybu do co nejmenších celků. U talentovaných studentů s dobrými koordinačními schopnostmi můžeme některé fáze nácviku s asistencí vynechat a přejít k samostatnému nácviku. Pomocí analyticko-syntetické metody výuky, kdy studenta nejprve provedeme pohybem nohou a poté paží, můžeme ihned v dané hodině přejít na plavání souhrou. Při chybném provedení studenta opravujeme, chybný pohyb více rozfázujeme a vracíme se ke konkrétním plaveckým cvičením s asistencí i bez ní, která jsou

zaměřena na dané chyby, které plavec provádí. Tuto metodu je možné dobře využít při výuce znaku i kraulu, ale to je kvůli nádechové fázi již složitější. U výuky prsařské techniky je z důvodu náročnosti pohybu vhodnější postupovat podle metodické posloupnosti rozfázované do více hodin. Začneme s Pn s asistencí a poté bez ní. Až po zafixování pohybu prsařského záběru nohama přecházíme k výuce paží s asistencí a následně bez ní již v prsařské souhře.

Doporučuji se držet metodické posloupnosti, ale ne striktního dodržování metodické řady. Plavecká cvičení volíme vždy podle aktuální situace, dovedností i atmosféry ve výuce. Tzn. pokud vyučující vidí, že jsou studenti unavení, nebo jejich psychický stav není ideální (stres ze zkoušek apod.), nebude ve výuce volit příliš náročná plavecká cvičení, ale zařadí do výuky zábavné, soutěživé a herní prvky na upevnění stávajících dovedností, až poté může následně přejít k nácviku těžších nebo nových plaveckých dovedností.

Zmiňovanými pravidly se řídíme i u studentů s tělesným postižením. Není nutné se striktně držet jen výukových metod Kontaktů bB nebo Halliwickovi metody plavání, ale doporučuji obě tyto metody kombinovat a individuálně přizpůsobovat tempo i plavecká cvičení konkrétnímu studentovi. Aby studenti se specifickými potřebami mohli ve výuce postupovat svým tempem, je důležité pro ně vytvořit individuální výukové (tréninkové) plány, což je pro vyučující (trenéry) velmi náročné, ale možné. Tzn. že vyučující zařazuje kromě práce ve skupině i nácvik plaveckých dovedností a rozvoj kondice podle individuálních potřeb studentů.

U každého studenta se specifickými potřebami by si měl vyučující po konzultaci se studentem zvolit cíl výuky dosažený v jeho výstupních plaveckých dovednostech nebo výkonu a k tomu výuku směřovat.



Při výuce plavání studentů se zrakovým postižením je třeba zohlednit mnoho specifík, která si zde uvedeme. Ve výuce plavání nelze přistupovat ke všem studentům se zrakovým postižením (ZP) jako k intaktním studentům (bez postižení) nebo jako k nevidomým, ale je třeba konkrétně zohlednit daný typ postižení a výuku tomu přizpůsobit, včetně volby vhodné metodiky. Nyní se zaměříme na prostředí bazénu vhodné pro výuku studentů se zrakovým postižením, poté přejdeme ke specifikaci přístupů a následně se blíže zaměříme na metodiku plavání pro neplavce se zrakovým postižením.

PROSTŘEDÍ VHODNÉ PRO VÝUKU STUDENTŮ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Uzhledem k tomu, že studenti se zrakovým postižením mají díky svému zrakovému postižení více specifík, která jsou třeba zohlednit, začneme s prostředím, ve kterém bude výuka plavání probíhat. Pro výuku studentů se zrakovým postižením je nutné zvolit vhodný bazén s ohledem na kvalitu vody, světelné podmínky, tvar a hloubku bazénu a v neposlední řadě možnosti orientace na bazénu.

... **Kvalita vody**

Kvalita vody je pro studenty se ZP velmi důležitá, protože osoby se zdravotními problémy zrakového orgánu mají oči mnohem více citlivé na různé typy zánětů nebo přechlorování vody apod. než osoby bez zrakového postižení. Oči osob se zrakovým oslabením či znevýhodněním jsou náchylné na různé záněty, což by mohlo z dlouhodobého hlediska negativně působit na jejich zrak, proto je lépe volit vodu slanou nebo čištěnou ozónem. Pokud není tato možnost reálná, pokuste se před první návštěvou bazénu zjistit co nejvíce informací o kvalitě i teplotě vody v bazénu, ve kterém bude výuka ZP probíhat. Zmiňuji se o teplotě vody zcela záměrně, protože nácvik plavecké techniky studentů s těžším typem zrakového postižení zejména u začátečníků probíhá v pomalejším tempu, jeden na jednoho. Což znamená, že se studentem se ZP je trasér nebo učitel ve vodě a provádí jej daným pohybem. Proto je lépe zvolit bazén s vyšší teplotou vody, než je standardních 26 °C, ale o to více je třeba dbát na to, aby byla voda vhodně upravená. U vyšších teplot vody narůstá riziko množení bakterií, nebo naopak nadměrného chlorování, aby k tomuto jevu nedocházelo. Takovéto podmínky by pro zrakový analyzátor studentů se ZP byly velkou zátěží a je nutné využívat plavecké brýle.

Dalším důležitým atributem prostředí, ve kterém budou vyučovány osoby se zrakovou vadou, jsou světelné podmínky na bazénu, možnost dobré orientace v prostředí bazénu a tvar i hloubka bazénu.

... **Světelné podmínky**

Začneme-li světelnými podmínkami, můžeme říci, že pro výuku plavání studentů se ZP je nejvhodnější osvětlení to, které je přirozené a není ani příliš silné, zejména pro osoby se světloplachostí, ale ani příliš slabé. Při špatných světelných podmínkách u studentů s šeroslepostí, ale i studentů využívajících pro orientaci zbytky zraku, je výuka bez dostatečného osvětlení velmi ztížená, protože osoby se zrakovým postižením v šeru vidí ještě mnohonásobně hůře než obvykle. Pokud budete mít pro výuku málo světla, nebojte se požádat personál bazénu, aby vám světla rozsvítili nebo při ostrém slunečním svitu zastínili (žaluzie).

... Tvar a hloubka bazénu

Vyučující by měl pro výuku studentů se ZP zajistit bazén pravidelného tvaru (obdélník, čtverec), což umožní lepší orientaci ve vodě. Různě nepravidelné tvary bazénů jsou vhodné pro relaxaci, ale určitě ne pro výuku plavání osob se ZP, kterým okraje bazénu pomáhají se zorientovat. Okraje bazénu můžeme využít i jako vodící linii u nevidomých neplavců, kdy se např. při plavání znakovým nohama (Zn) plavec lehce dotýká okraje bazénu a plave podél něj (Obr. 15).

V neposlední řadě je velmi důležitá hloubka bazénu. V ideálním případě se snažíme, abychom měli k dispozici bazén s postupně svažujícím se dnem, kde je část bazénu tak hluboká, že v něm studenti mohou pohodlně a bezpečně stát na dně a trasér nebo vyučující studenta či studenty provede vyučovaným pohybem. Ve větší hloubce si studenti pak mohou upevňovat získanou dovednost.



Obr. 15

Využití okraje bazénu jako vodící linie
pro nevidomé studenty u Zn

... Orientace na bazénu

Zaměříme-li se na orientaci na bazénu a tvar a hloubku bazénu, je nutné vědět, že osoby, které jsou nevidomé nebo s jiným stupněm zrakového postižení, si potřebují při první návštěvě šatny, sprchy i okolí bazénu prohlédnout. Ať už za pomoci zraku či hmatu, případně obojího. V případě, že je student jiného pohlaví než učitel či trasér, je dobré využívat bazén, ve kterém jsou šatny společné a na převlékání se používají kabinky, aby mohl být asistent v případě potřeby na dosah. U nevidomých studentů je třeba, aby byl ve výuce jeden na jednoho, což znamená, že na jednoho nevidomého studenta připadne jeden asistent (trasér), který jej provede nejen šatnami a pomůže mu s orientací, ale doprovodí jej do sprch a v případě potřeby mu asistuje i ve vodě, zejména jedná-li se o neplavce. Nedoporučuji, aby byl vyučující zároveň asistentem nevidomého, jelikož se musí věnovat i ostatním studentům.

Ještě se zmíníme, že studentům se ZP velmi stěžují orientaci po bazénu prosklené plochy. V horším případě jsou na bazénu ze skla i dveře, tudíž studenti se ZP využívající svůj zrak mají podmínky orientace tímto atributem ještě mnohonásobně víc ztíženy, než kdyby byly dveře případně i zábradlí a stěny z neprůhledného materiálu.

PŘÍSTUP VE VÝUCE PLAVÁNÍ KE STUDENTŮM SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Před vstupem do vody obejděte se ZP studentem bazén, a pokud má bazén nepravidelný tvar, nechte studenta, aby si ve vodě obručkoval bazén nebo plaveckou dráhu, ve které bude výuka plavání probíhat (představa o tvaru i vzdálenosti). Dále je vhodné studentovi se ZP podat informace o hloubce bazénu. Pokud mu to jeho zdravotní stav zrakového analyzátoru dovolí (nemá zvýšený nitrooční tlak), může se potopit na dno, případně ručkuje po žebříku ke dnu. Tento postup se doporučuje zejména u studentů se ZP, kteří jsou neplavci, aby se mohli lépe zorientovat a získat tak lepší představu o šířce, hloubce i případných překážkách (madlo startovního bloku u okraje, schůdky v krajní dráze, výtah do vody pro TP aj.) v místě, kde se bude student ve vodě pohybovat. Pokud je student se ZP úplný neplavec, je nutné, aby výuka probíhala v bazénu, kde minimálně v jedné polovině bazénu student i asistent dosáhne bezpečně na dno. Pokud bude mít tento začínající plavec obavy potopit hlavu, nenuťte jej potopit se na dno hned na začátku výuky, ale postupně, trpělivě a metodicky jej k tomu dovedte. Je třeba výuku začít nácvikem potápění hlavy a výdechu do vody. Pro odstranění strachu z vody a seznámení se vodním prostředím, je vhodné u studentů se ZP zařadit polohovací cvičení a prvky s Halliwickovy metody plavání, která se primárně využívá pro tělesně postižené, ale dobře se osvědčuje i u osob se ZP. Jedná se o polohování ve vodě, kdy asistent nebo vyučující v různých metodicky posloupných polohách podpírá, nadnáší a polohuje budoucího plavce tak, aby se co nejvhodnějším a postupným způsobem odstranil strach z vody a nahradil jej pocit důvěry k vodnímu prostředí. Blíže se na Halliwickovu metodu plavání podíváme u plavání osob s tělesným postižením (TP). Ze zkušeností s výukou plavání ZP doporučuji využít ve výuce polohovací cvičení z Halliwickovy metody plavání, které jsou mnohem vhodnější než obložení budoucího plavce různými nadlehčovacími pomůckami. Z laického pohledu může vypadat tato metoda mnohem zdoluhavější, ale ve skutečnosti je mnohem účinnější a progres je po získání důvěry ve vodní prostředí rychlejší. Pokud se student se ZP naučí spoléhat na pomoc pomůcek a vyučující nedá dostatek prostoru pro nácvik základních plaveckých dovedností (ležení na vodě, splývání aj.), začnou se v plavecké technice objevovat chyby (vysazování hýždí, vzpřímená poloha těla a hlavy apod.), které bude možné odstranit jen tak, že se znovu vrátíme k prvotnímu nácviku ležení na vodě bez pomůcek. Pomůcky je vhodné využívat pro některá technická plavecká cvičení a pro zpestření výuky.

... Jaký přístup zvolit k osobám se světloplachostí?

U studentů se světloplachostí, což je nesnášenlivost přímého ostrého světla, a u osob s šeroslepostí (výrazné zhoršení vidění při snížení světelných podmínek) dochází při změně světelných podmínek k zhoršení orientace v prostoru, kdy se mění z lehkého omezení na velmi výrazné potíže s orientací, až na úroveň praktické slepoty. Je nutné si uvědomit, že přizpůsobení se čocíky světelným podmínkám trvá u osob s touto poruchou zraku mnohem déle (řádově i minuty) než u osob bez této vady zraku. Proto je na toto omezení třeba brát ohledy a upravit tomu organizaci výuky na bazénu, kde je jednak přímé sluneční

světlo a jednak umělé osvětlení. Při změnách těchto světelných podmínek je důležité dát studentovi dostatek času na to, aby se mohl zorientovat. Nebojte se studenta zeptat, jaké je jeho aktuální vidění, zda by mu pomohlo rozsvítit umělé osvětlení, nebo naopak světla vypnout, případně zastínit okna. Nezapomeňte přizpůsobit své výukové působení studentovu aktuálnímu zhoršenému vidění. V případě potřeby zařaďte provádění požadovaným pohybem nebo vše názorně ukazujte z mnohem menší vzdálenosti, než jste u tohoto studenta zvyklí. Dále je nezbytné si uvědomit, že při náhlé změně světelných podmínek (zešeří se, zajde či vyjde slunce atd.) je tento světloplachý jedinec mnohem náchylnější na úrazy z důvodu náhlého zhoršení či ztráty zrakové orientace. Proto dbejte zvýšené opatrnosti při jeho pohybu na bazénu nebo při nácviku startovních skoků, obrátek apod.

... **Jaký zvolit přístup k osobám s poruchami barevného spektra?**

Spousta lidí si myslí, že osoba s poruchou vnímání barevného spektra má pouze černobílé vidění, tedy barvoslepost (daltonismus černobílé vidění), ale ve většině případů tomu tak není. Lidé s touto poruchou zraku nedokážou rozeznat pouze některé barvy, a to nejčastěji červenou a zelenou, nebo méně často žlutou a modrou. Je zajímavé, že u některých se barvoslepost vyvine až v průběhu života. Při výuce plavání studentů s touto poruchou zraku je dobré si ujasnit, jaké barevné spektrum student nerozlišuje a jaké ano, případně které barvy mu vyhovují pro označení (hry – barevné rozlišovací čepičky). Tato informace je důležitá, pokud budeme ve výuce využívat nějaké barevné pomůcky pro orientaci pod vodou nebo nad vodou, lovení předmětů či rozdělování studentů do družstev podle barvy. Není třeba na tuto poruchu zraku daného studenta se ZP ostatní studenty nějak hromadně upozorňovat, ale v případě, že budete rozdělovat studenty do družstev podle barev, myslete na to, že musíte k požadavku specifikovanému barvou přidat i další doplňující informace jako je blíže určení místa nebo podrobnější popis požadovaného úkolu či využívané pomůcky. Např. tato polovina studentů si vezme žluté desky, které leží vpravo. Tehdy je všem jasné, které desky to jsou, včetně studenta s poruchou barevného spektra. Pokud budete lovit barevné pomůcky ze dna bazénu, upřesněte polohu či specifickou vlastnost těchto pomůcek tak, aby student se ZP jasně věděl, kterou pomůcku má lovit. Např. „vylov všechny kulaté předměty v zadní části bazénu“. Při hrách ve vodě, u nichž využíváme pro rozlišení družstev barevné čepičky, použijeme i číselné popisy.

... **Jaký přístup zvolit u osob s šeroslepostí?**

Šeroslepost (hemeralopia) je ve většině případů dědičná oční vada projevující se zhoršeným nebo velmi špatným viděním za šera či tmy, z důvodů poruchy funkcí sítnicových tyčinek. Je dobré vědět, že oči osoby s šeroslepostí se hůře aklimatizují na změnu světelných podmínek, a to jak přirozeného světla, tak umělého osvětlení. Proto je nutné, při změně světelných podmínek, dát studentům s touto poruchou zraku delší časový interval pro akomodaci očí, tzv. rozkoukání. U šerosleposti těžšího stupně se tento student za šera nebo oblačnosti stává prakticky nevidomým. Proto při změnách světelných podmínek dbejte u těchto studentů zvýšené bezpečnosti. V případě, že dáte studentovi s hemeralopií dostatečně dlouhý čas na to, aby si jeho zrak zvykl na aktuální světelné podmínky, a přesto jeho stupeň zrakové vady mu ztěžuje orientaci v prostoru, poskytněte mu doprovod nebo zajistěte traséra. Nenechte studenta bez doprovodu zejména v případě výuky na venkovních bazénech nebo otevřených plochách, kde není možné upravit míru světelnosti (rozsvítit).

V přírodě může dojít ke změně světelných podmínek náhle a nečekaně a z osoby, která „nemá problémy s orientací“, se stává osoba prakticky nevidomá, tudíž i velmi rychle zranitelná. Pokud výuka probíhá na krytém bazénu, ve většině případů se dá požádat, aby obsluha bazénu rozsvítila, a po krátké době, potřebné k opětovnému přizpůsobení se oka novým světelným podmínkám, může výuka probíhat bez omezení.

... **Jaký přístup zvolit u osob nevidomých a se zbytky zraku?**

V této části si blíže upřesníme a zkonkretizujeme přístup k nevidomým studentům. Jak bylo již uvedeno u jiných zrakových vad, je třeba dbát zvýšené opatrnosti při zajištění bezpečnosti nevidomých studentů při pohybu v prostředí bazénu i ve vodě. V ideálním případě je nevidomý student na bazén přiveden svým asistentem, který jej bude doprovázet i v průběhu výuky plavání. Pokud na bazén nevidomého

studenta doprovodí asistent, ale ve výuce již nebude (pokud zná trasu, může přijít i sám), je třeba zajistit traséra. U nevidomých dobrých plavců může asistovat i spolužák. Jedná se spíše o orientaci v prostoru, ne o opravu chyb a nácvik plavecké techniky. U nevidomých neplavců by měl být asistent (trasér) někdo, kdo má s výukou plavání zkušenosti, aby studenta mohl provádět plaveckými pohyby a cvičeními i opravovat případné chyby podle pokynů vyučujícího.

Pokud budete mít ve skupině více neplavců než 4 a neplavec je i nevidomý student, zajistěte si, abyste jako vyučující nezůstal na takto složenou skupinu studentů sám. Traséra si může nevidomý zajistit sám přes „centra pomoci studentů se specifickými potřebami“ na jeho vysoké škole nebo přímo přes Speciálně pedagogické centrum. Jak jsme již zmiňovali, pokud je nevidomý dobrý plavec, postačí, aby byl trasér vybrán z řad jeho spolužáků nebo jej vyučující ve vodě nebo na břehu se slovním doprovodem provede požadovaným pohybem sám a poté nechá studenta plavat samostatně. Pokud bude nevidomému studentovi dělat asistenci někdo, kdo asistuje poprvé, je důležité jej proškolit a upozornit na některá specifika asistence (správné provádění pohybem, nedržet jen podpírat, slovně doprovázet popis požadovaného pohybu, taktičtěji opravovat chyby apod.). Důležité je proškolit i ostatní plavce, se kterými bude student se ZP plavat v dráze, aby věděli, jak se mají chovat (nemluvit příliš nahlas, aby student slyšel učitelovy pokyny, zbytečně necákat vodou, nepotápět se, neměnit směr plavání bez upozornění apod.) a na co si mají dát pozor (předplavání ze strany, postávání u okraje i na konci bazénů, orientace při plavání na znak apod.).

Někteří trenéři tvrdí, že není dobré vést výuku plavání v krajní dráze, aby nedošlo k bolestivému kontaktu s okrajem bazénu. Avšak ze své trenérské praxe s osobami s poruchami zraku a nevidomými vím, že je to velmi individuální. Někteří nevidomí naopak u kraje plavou rádi, cítí se u něj bezpečněji a okraj mohou využívat jako vodící linii (lehký dotyk prstů ruky okraje bazénu při plavání Zn). Navíc má vyučující nebo trenér studenta takzvaně pro ruce a může s ním být v užším kontaktu i ve chvíli, kdy s ním není přímo ve vodě. Může studenta lehce zastavit, vysvětlit a „ukázat“, co je třeba opravit, a provést požadovaným pohybem na břehu nebo i ve vodě. Na druhou stranu je pravda, že při ztrátě orientace u nevidomého studenta může lehce dojít k bolestivému kontaktu s okrajem bazénu a student může být po takovéto zkušenosti v napětí a může začít dělat mimovolné obranné pohyby nebo chyby v plavecké technice. Proto je možné zařadit výuku nohou v krajní dráze a při plavání souhry se přesunout do vedlejší dráhy. Je to na učitelích a na domluvě s daným studentem, jakou variantu zvolí.

Další organizační úskalí výuky nevidomých vyplývá z toho, že mnoho studentů s tímto typem postižení pro svou orientaci využívá vodícího psa, který z hygienických důvodů na bazén nesmí. Víte-li o tom, že budete mít ve výuce studenta s vodícím psem, upozorněte studenta, že je třeba s provozovatelem bazénu domluvit, kde si bude moci psa nechat a následně vyzvednout. Případně tyto organizační záležitosti může zajistit vyučující.

Pokud budete vy nebo některý ze studentů doprovázet nevidomého, na bazénu nezapomeňte na základní pravidlo, že nevidomého nikam netaháme za ruku, ale nabídneme mu rámě (loket), aby se ho mohl nevidomý sám držet. Pokud provádíte nevidomého zúženým prostorem šaten, sprch nebo do dveří, vždy jde student za vámi. Vychýlením paže za sebe zasunete studenta za svá záda do bezpečí, před možnými překážkami.

Nevidomým studentům, kteří nemají svého traséra zajištěného až do výuky, může s prvotní orientací v prostředí bazénu pomoci i vyučující. Nejčastěji se jedná o orientaci v šatnách, kde je jeho skříňka, kde jsou převlékací kabinky či toalety a sprchy. Avšak nebuďte přehnaně úzkostliví, ani to s dopomocí nemusíte přehánět. Nevidomý student na VŠ je již dospělý a předpokládá se, že základní návyky jak orientace, tak převlékání se atd. má již samostatně zvládnuté, takže není třeba jej doprovázet do převlékacích kabinek či do kabinek na toaletu. Možná budete sami překvapeni, jak dobře dokážou tyto studenti aplikovat své předchozí zkušenosti z pohybu v neznámém prostředí, zbytků zraku, světlocitu pro orientaci na bazén. Avšak základní informace studentovi je třeba podat, zejména tehdy, děláte-li studentovi v první hodině průvodce vy. Například: „Nyní procházíme kolem pokladny, kde si bereme klíče (čipy) a kde je také musíme vrátit.“

Co nejvíce činností nechávejte provádět studenta samostatně, a pokud možno nedělejte nic za studenta vy, i když to bude časově zdouhavější. Pomozte mu, aby to zvládnul sám. Při prvotním provádění na bazénu je dobré upozornit na umístění sušáků na vlasy, kde jsou již zmiňované převlékací kabinky. Pokud jsou společně šatny, je třeba to studentovi říci, aby nedošlo k trapné situaci, kdy se nevidomý začne

převlékat v části určené pro opačné pohlaví a někdo ho napomene. Bylo by to nepříjemné pro obě strany. Ve sprchách, tak jako všude jinde, je nutné zdůraznit, kde jsou schody či jiné překážky, o které by se mohl nevidomý zranit, a to ať už na zemi, tak i na úrovni hlavy, na což mnozí z nás zapomínáme a nevidomý na to přijde sám až bolestivou zkušeností. Avšak jak jsme již výše uváděli, není vhodné, aby vyučující dělal osobního traséra (asistenta) jen jednomu studentovi, protože se musí věnovat celé skupině. Přesto, budete-li někdy trasovat nevidomého sami, dejte si pozor, aby se při vašem trasování nevidomý neporanil či bolestivě do něčeho nevrátil, aby k vám neztratil důvěru, která se pak bude projevovat nejistotou v chůzi a další přemírou opatrnosti v chůzi při vašem vedení. O to více to platí o trasování (asistenci) přímo ve vodě, kdy by po bolestivé zkušenosti začal být student ve spazmu a napětí, kdy se znovu s někým nebo něčím srazí. Pokud budete nevidomého trasovat na obrátky (tapping – dotyk hole o rameno nebo hlavu jako signál pro obrátku) dejte si pozor, abyste se nepozapomněli a nevidomý vám mezitím nenarazil do stěny. Po takovéto zkušenosti se vám už jen velmi těžko podaří, aby nevidomý s touto zkušeností najžděl plynule a bez obav na další obrátky.

Co se týká osob s lehčím poškozením zraku i zbytky zraku, je dobré využívat jejich zrak k názorné ukázce požadovaného pohybu vyučujícím (dlaň, postavení prstů) i k studentově vlastní kontrole pohybu. Samozřejmě do té míry, do jaké jim to jejich zraková vada umožní. Proto při ukázce stůjte vždy v dostatečné blízkosti, a pokud možno v dobrém světle. Čím více vjemů zapojíte do vysvětlování techniky nebo udávání pokynů, tím lépe. Co to znamená? Že svůj výklad nejen slovně popíšete, ukážete, ale i daného studenta tímto pohybem provedete, aby si dovedl spojit vámi vysvětlované pokyny s prožitkem daného pohybu. Většina studentů se zbytky zraku se učí i Braillovo písmo, ale ne všichni, proto je dobré se na tuto informaci zeptat. Jedná-li se o pokročilejšího plavce, u kterého chcete psát trénink na kartičky upevněné na plaveckém bloku, aby si ho mohli i během tréninku studenti číst, můžete tento trénink vyrazit i Braillovým písmem do povoskovaných papírů, které nejsou tak náchylné na promočení. Pokud student se zbytky zraku neumí tento druh písma číst, budete mu muset slovně popisovat, co má dělat a jak je třeba daný trénink plavat. Toto pravidlo platí i ve chvíli, kdy se tento student bude účastnit vámi organizovaných plaveckých závodů. Tehdy je třeba, aby byly pokyny, startovní listiny i výsledky přečteny, nebo napsány v Brailu.

Je možné ve výuce využít i dioptrických plaveckých brýlí, které plavci umožní číst trénink i z vody. Avšak velká většina studentů kvůli vysoké ceně si tuto kompenzační pomůcku nepořídí. A vylézat po každém motivu z vody, nasadit si brýle a snažit se přečíst, co má dále plavat, by bylo velmi nepraktické. Pokud nemá vyučující možnost aktuálně zopakovat studentovi se ZP, co má plavat, dá se domluvit, aby daný motiv (co se má plavat), studentovi se ZP přečetli spolužáci, a to zejména tehdy, kdy je vyučující na opačné straně bazénu a věnuje se jinému studentovi a nemá možnost ihned odběhnout a zadat mu individuálně pokyn. Upozorňuji, že toto platí již pro pokročilé plavce. U začátečníků by měl vyučující studentovi vysvětlit, co má plavat, případně jej daným pohybem i provede. Jen tak je schopen zajistit, aby byl požadovaný motiv, plavecké cvičení, ne způsob, plaván takový, jaký byl požadován.

Dle Šopíkové, Brůžkové a Bátorové (2013) Je třeba: „V kontaktu s nevidomým respektovat jeho povahové vlastnosti, individualitu i schopnosti. Každý jedinec je jiný. Někdo se dokáže bez problémů začlenit do kolektivu, jiný potřebuje pomoc. Někdy je pro zodpovědnou osobu náročné nedělat nevidomému „chůvu“, nevytvořit z něj přemírou péče někoho nesamostatného. Je nutné poskytnout dostatečný prostor k samostatnosti a vyvinutí snahy o vytvoření si své sociální role v kolektivu. Empatie, ohleduplnost a přirozená komunikace vyřeší mnohé svízelné situace a mnohdy je lepší než přemíra teoretických znalostí.“

ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝUKY PLAVÁNÍ PRO STUDENTY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

V prvních hodinách výuky neplavců se zrakovým postižením zařazujeme aktivity pro seznámení se s vodním prostředím a nácvik základních plaveckých dovedností. Zařazujeme pohyby ve vodě proti odporu i vztlaku v různých:

- rychlostech (chůze, běh),
- rozsahu (sculling, velké i malé záběry pažemi nebo nohami),
- směrech (vpřed, vzad, stranou),
- polohách vertikálních (poskoky, kroulové nohy) i horizontálních (v lehu na břicho, na zádech).

Dále zařazujeme polohy a pozice s asistencí i bez ní, plavecká cvičení i hry pro odstranění nedůvěry nebo strachu z vodního prostředí a pokračujeme s nácvikem základních plaveckých dovedností (ZPD) s výdechem do vody, splývání na zádech i na břiše a výukou kraulových a znakových nohou. Nácvik těchto prvků volíme podle úrovně pohybových i plaveckých dovedností studentů se zrakovým postižením (ZP).

Tempo výuky musíme volit vždy individuálně a není určujícím faktorem zraková vada, ale úroveň plaveckých dovedností. Pokud máte ve výuce více studentů na různé úrovni pohybových a plaveckých dovedností, je nutné studenty rozdělit do plaveckých drah podle těchto dovedností a výkonnosti. Je organizačně náročné, a ne úplně vhodné učit ve stejné skupině (plavecké dráze) někoho, kdo je pokročilý plavec a kdo je úplný neplavec, se kterými začínáme od ZPD s nácvikem vdechu do vody a splýváním s asistencí.

Pokud nebude ve výuce nikdo, kdo by měl problémy s výdechem do vody, polohou na břiše nebo na zádech, může si vyučující zvolit, kterým plaveckým způsobem zahájí výuku. Osobně doporučuji začínat znakem zejména u nevidomých studentů a studentů se zbytky zraku. A to z toho důvodu, že studenti při plavání na znak nemusí zpočátku řešit nádechovou fázi a mohou dýchat přirozeně. Při nácviku znaku získají větší sebejistotu, důvěru ve vodní prostředí i dovednost plavat Zn, které jsou velmi podobné Kn. Poté již výuka kraulu, a zejména nádechové fáze, nebude pro studenty tak náročná. Avšak ani toto doporučení není dogma, může se stát, že se ve výuce objeví studenti, kteří budou mít větší problémy s pozicí na zádech než na břiše a pro ně bude vhodnější začít kraulem.

Než přejdeme ke skladbě výukové hodiny pro začátečníky, ještě se zmiňme o tom, že je třeba před zahájením výuky domluvit si se studenty jasný jednoduchý zvukový signál (např. hvizd), na který všichni zastaví všechny činnosti a budou poslouchat, co říkáte. Toto je důležité zejména tehdy, máte-li ve výuce studenty s těžším stupněm zrakových vad. Tito studenti třeba na vaše gesto *stát*, nemohou reagovat, protože na vás nevidí, případně pro hluk kolem sebe nezaznamenají, že je pokyn určen jim. Tento signál je důležité mít jak z bezpečnostních důvodů, kdyby došlo k úrazu, aby všichni zastavili plavání a začali směřovat k okraji bazénu, ale i proto, abyste výuku ve chvíli, kdy potřebujete něco říct všem, mohli zastavit a nemuseli jste překřikovat ostatní zvuky spojené s výukou plavání (šplíchání, kopání atd.). Toto pravidlo je zcela nezbytné, máte-li ve výuce nevidomého studenta a učíte na bazénu se špatnou akustikou. Doporučuji zařadit do výuky dva signály. Jeden pro zastavení činností a druhý v případě úrazu nebo nebezpečí, kdy studenti musí opustit bazén. Tento signál nikdy nepoužívejte zbytečně. Ani signál pro zastavení nepoužívejte příliš často, aby se z výuky nestala „vojna“, kdy budeme na studenty jen pískat, viz více v kapitole Bezpečnost ve výuce plavání.

Pokročilé studenty se ZP plavající v plaveckých dráhách nezapomeňte již v první hodině naučit pravidlo, při kterém plavci plavající v dráze mají vždy společnou cestu s plavci z vedlejší dráhy, aby nedošlo k bolestivé srážce pažemi zkříženými proti sobě tzv. pravidlo brýlí (tehdy pohyb plavců v dráze po pravé polovině dráhy tam i zpět a ve vedlejší dráze plavou po levé polovině dráhy tam i zpět vytvoří pomyslné brýle), a pravidlo předplavávání ze strany, nejlépe kraulem, aby se studenti nepokopali při plavání prsařskou technikou.

... Průběh a skladba výukové hodiny

Nyní si zde podrobně uvedeme názorné příklady skladby a průběhu výukové hodiny plavání pro studenty se zrakovým postižením.

Zahájení výuky a průpravná část výukové hodiny

Před každým zahájením plavecké výuky, kde máte studenta se zrakovým postižením, je důležité zařadit rozcvičení na břehu cca 7–10 min, v rámci kterého se jak protáhneme, tak začneme s výukou průpravných metodických cvičení. Rozcvičení na břehu je důležité pro předcházení úrazům a zvětšení rozsahu pohyblivosti v ramenních, kolenních a hlezenních kloubech, které při přílišném zkrácení znemožňují správnou plaveckou techniku. Avšak rozcvičení na břehu využíváme zejména pro nácvik a opakování plavecké techniky paží a nohou, kde můžeme bez působení vodního prostředí studenta jednodušeji úchopem provést požadovaným pohybem, proto tato část výuky je nazvána Metodické rozcvičení.

a) Metodické rozcvičení paží

- Začneme s kroužením znakovými pažemi ve stoje vzad (Příloha CD – [Foto 1](#)) a poté krouhovými vpřed, poté přecházíme do předklonu, kde několika tempy cca 8–10x procvičujeme krouhový, prsařský a motýlkový záběr. V prvotní seznámení a v začátcích výuky provádíme jen základní provedení pohybu pažemi, tudíž u znaku i kraulu bez pokrčení v loktech, ale dbáme na to, aby byla paže uvolněná, ne křečovitě napjatá. Pokročilejší průběh pohybu zařazujeme až po nácviku základních plaveckých dovedností, kdy studenta na břehu i ve vodě provádíme pohybem dle správné plavecké techniky. U znaku vytáčení paže palcovou hranou z vody a malíkovou hranou do vody a krčení lokte v záběrové fázi s dokončením pohybu dlaní dolů. U kraulu bude stát student v předklonu a vyučující jej provede pohybem s uvolněným přenosem paží a pokrčenou paží v záběrové fázi (Příloha CD – [Foto 2](#)). V dalších hodinách zařadíme při tomto metodickém rozcvičení i nácvik krouhové nádechové fáze.

b) Metodické rozcvičení nohou

- Následně přecházíme na rozcvičení nohou nejprve znakových (Zn) a můžeme zařadit i několik kopů krouhovými nohama (Kn), ale pozor, pro mnoho studentů je příliš obtížné zvednout v poloze na břicho stehna od podložky, proto studenty v případě potřeby pohybem provedte, nebo ať provádí Kn v lehu na břicho s trupem na břehu, ale s nohama ve vodě,
- poté se vrátíme k hlavnímu motivu výuky dané hodiny a začneme se specifickými průpravnými cvičeními s asistencí i bez ní, viz dále.

Výuku začneme tím, že v krátkosti slovně zopakujeme, co jsme minulou hodinu dělali a co budeme dělat dnes, a přejdeme k rozcvičení a průpravným metodickým cvičením na břehu a poté přecházíme se studenty do vody.

Hlavní část výukové hodiny – výuka ve vodě

- V hlavní části hodiny začneme přechodem ze břehu do vody, kdy studenti kopou Zn, Kn nebo prsařské podle hlavního motivu dané hodiny s tím, že mají tělo na břehu a nohy ve vodě, případně dýchají do vody nebo zabírají pažemi taktéž s pažemi ve vodě a trupem na břehu,
- klademe důraz na to, abychom vždy před nácvikem ve vodě, končili daným plaveckým způsobem, kterým budeme ve vodě začínat,
- je možné při nácviku souhry začít s nácvikem nohou na břehu, poté ve vodě,
- následně studenta provedeme pohybem paží (na břehu, nebo v mělké vodě) a student začne s dopomocí nebo bez ní (podle plaveckých dovedností) plavat souhrou. Návrat na břeh zařazujeme zejména ve výuce, kde vyučující nebo studenti nedosáhnou bez potíží na dno bazénu,
- po každém prováděném pohybu nebo seznámení se s dalším prvkem plavecké techniky je důležité, aby si student vyzkoušel každý pohyb i bez dopomoci. Aby se nestalo, že vyučující studenta stále trásuje (vede) a poté jej nechá plavat samostatně souhrou,
- i když máme za hlavní motiv výuky určitý plavecký způsob, zařazujeme v hodině i jiná plavecká cvičení a plavecké způsoby,
- poté, co umí studenti už dva plavecké způsoby, tak je v rámci vyplavání studenti střídají, hlavní část výuky ve vodě trvá cca 40 min.

Závěrečná část výukové hodiny

- Hry a plavecká cvičení na zopakování, delší vyplavání, procvičení techniky, protažení a odchod do sprch. Hry a zábavná plavecká cvičení zařazujeme v průběhu celé hodiny pro zpestření. Pozor, u začátečníků nezařazujeme závodivé hry, protože při vysoké rychlosti se chyby dělají nejčastěji,
- závěrečná část trvá cca 8–10 min.

Při výuce plavání studentů se zrakovým postižením (ZP) můžeme postupovat podle analytické metody, u níž všechny plavecké způsoby rozkládáme do co nejmenších dílčích částí, nebo pomocí syntetické metody, kdy se jednotlivé plavecké prvky nerozkládají. Doporučuji využít obou metod, podle úrovně motorických dovedností studentů se ZP i celé skupiny tedy analyticko-syntetickou metodu výuky.

Můžete začít syntetickou metodou, kdy po vysvětlení pohybu a jeho provedení student již bude plavat celou souhru sám a vyučující jen individuálně opravuje chyby v technice. Až v případě chyb můžete přejít na analytickou metodu a pohyb rozfázujte na dílčí prvky (záběr jednou paží, nádech atd.). Při syntetické metodě je důležité dbát na to, aby se tzv. nevyplavávaly chyby. Proto doporučuji, aby si studenti vždy daný pohyb vyzkoušeli celistvý a postupně dělejte metodické kroky zpět a pohyb rozfázujte. Což znamená, že ne u každého studenta je třeba začít s nácvikem např. záběru jedné paže, až poté druhé, ale někdo je schopen již po první ukázce s provedeným pohybem požadovaný pohyb plavat správně, případně jen s jednou chybou. Např. u znaku v přenosové fázi jedné paže, tudíž se zaměříme jen na tuto paži.

Avšak ne vždy jako vyučující budete mít možnost takto individuálně postupovat, zejména budete-li mít ve skupině více integrovaných studentů se zrakovým postižením nebo nevidomých. Proto doporučuji nechat studenty, ať si probíraný celistvý pohyb vždy vyzkouší, a poté přejděte k nácviku jednotlivých dílčích částí dle metodiky. Výuku doporučuji rozčlenit na samostatný nácvik nohou a po zautomatizování pohybu nohama můžeme již přidat paže, které jsme se učili na břehu, v chůzi vzad i vleže na zádech s asistencí, ale již spolu se Zn. Tedy znakové paže (Zp) student začátečník plave vždy spolu se Zn. Plavat paže bez nohou, které plní stabilizační funkci a pomáhají hnací silou, je fyzicky i technicky velmi náročné. Samotné Zp zařazujeme až do výuky pokročilejších plavců pro získání kondice a zdokonalení plavecké techniky. Pokud byste zadali plavat samostatné paže, například u kraulu nebo u prsou, mnoho studentů začne dělat velké chyby ne proto, že by na to neměli dostatečnou úroveň pohybových dovedností, ale je to pro ně příliš silově a koordinačně náročné. Ale jak víme, výjimky potvrzují pravidlo, proto se nebojte i toto plavecké cvičení (paže s piškotem, destička mezi stehny) zařadit. Například pokud student kope příliš křečovitě a s vysokou frekvencí a nohy jej nadmíru vysilují, a proto se nedokáže dostatečně soustředit na záběr pažemi případně nádech, můžete zařadit samostatné paže. Student si pak může lépe uvědomit, že více jak 80 % silového působení u kraulu i u znaku je v pažích a nohy v souhře „jen“ stabilizují a dopomáhají. Ale u tohoto modelového příkladu je třeba se vrátit k nácviku nohou, aby pohyb nezůstal křečovitý (strnulý) a v příliš velké frekvenci. Je třeba zařadit plavecká cvičení na uvolnění kopu, viz dále.

Ve výuce začínějte slovním popisem požadovaného pohybu s názornou ukázkou pro ty, kteří mohou získávat informace pomocí zraku, byť s omezením. Pokud chcete učit podle modelu výuky, kdy začínáme vždy s metodickým rozcvičením na břehu, v rámci kterého provádíme i nácvik plavecké techniky, můžete zařadit ukázkou s prováděním pohybu (asistencí) Zp některým ze studentů se ZP a ostatní opakují. Máte-li ve výuce nevidomého studenta, vždy provádějte ukázkou s ním, aby si mohl utvořit představu o daném pohybu, a poté jej předejte jeho asistentovi, ať s ním v procvičování pokračuje. Doporučuji každého studenta se ZP požadovaným pohybem taktálně (dotykem) provést.

Případně můžete zařadit i vlastní názornou ukázkou pohybu bez provádění studenta se ZP pohybem. Avšak při ukázce dbejte na to, aby byla správně technicky provedena a hlavně abyste byli při názorné ukázce dostatečně blízko a v zorném poli jednotlivých studentů se ZP, kteří si pohybovou představu vytváří pomocí zraku (podle typu zrakové vady).

METODIKA PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ A POLOH

Mezi základní plavecké dovednosti patří správné plavecké dýchání, vznášení a splývání v poloze na prsa a v poloze na znak, orientace ve vodě (potopení, cvičení ve vodě, kotouly), základní pády a skoky do vody. Zde se zaměříme na specifika výuky těchto dovedností pro studenty se zrakovým postižením.

... Nácvik dýchání

Mezi nejdůležitější pro správnou plaveckou techniku patří nácvik výdechu do vody a nádechu ve správné fázi (timing). Začínáme s nácvikem výdechu, až poté nádechu, ať už dopředu (prsa, motýlek) nebo do stran (kraul).

Při nácviku výdechu do vody je pro mnohé studenty nejtěžší překonat psychický blok z potopení hlavy a výdechu proti odporu vody. Proto doporučuji začít v první úvodní hodině zejména u začátečníků s nácvikem výdechu do vody v nízké vodě, kde si studenti zkusí výdech a nádech ústy i nosem. Pokud mají studenti problém s výdechem do vody nosem, zkuste zařadit cvičení, kdy si student položí ruku na ústa, aby výdech vedl jen nosem. Při nácviku výdechu do vody je důležité zařadit několik nádechů a výdechů do vody bez přerušování. Mnoho studentů přerušuje sérii nádechů a výdechů utíráním si obličeje, což není pro nácvik rytmického plynulého nádechu a výdechu vhodné.

Pokud mají studenti problém s tím, že vdechují při nádechu vodu, zařaďte cvičení, v němž prodlouží výdech až nad hladinu, tím získají jistotu, že nádech mohou provést a nebrání jim v tom vodní hladina. Po statickém nácviku výdechu a nádechu s předklonem hlavy a trupu nebo dřepnutím, můžeme přejít na nácvik nádechu a výdechu v pohybu. Např. v chůzi zvedáním hlavy a skloněním na prsa nebo vytočením hlavy do strany.

U všech plaveckých způsobů provádí začátečníci postupný výdech s konečným výdechem na konci záběru případně s tzv. dovydechnutím nad hladinou. Závodní plavci pracují s dechem kvůli využití vztlaku tak, že dýchají v mezizáběrových pauzách a po nádechu chvíli zadržují dech, až poté následuje postupný výdech s rázným dovydechnutím na konci záběru, aby se nad hladinou provedl pouze nádech.

Nácvik dýchání u plaveckého způsobu znak

U znaku se nadechujeme přirozeně ústy i nosem a vydechujeme ústy. Závodní plavci provádí nádech v mezizáběrové pauze, kdy je jedna paže připravena k záběru a druhá záběr dokončila a vydechují na konci záběru protilehlé paže.

U začátečníků, kteří mají problém s tím, že jim při znaku teče do nosu, zařaďte dechové cvičení, kdy se budou nadechovat ústy a vydechovat nosem, takto nejlépe zabrání vniknutí vody do nosu. Jinak studenti dýchají klasicky v mezizáběrových přestávkách, ale to u začátečníků není třeba zdůrazňovat, proto mohou dýchat přirozeně dle potřeby.

Nácvik dýchání u plaveckého způsobu kraul

Nácvik kraulového dýchání zejména u nevidomých studentů začínáme v lehu na okraji bazénu, kdy hlava a částečně i trup přesahuje okraj bazénu a výdech se provádí do vody. Při výdechu je kolmice ze špičky nosu spuštěná ke dnu a nádech je prováděn vytočením hlavy do strany. Vyučující může asistovat jak ze břehu, tak z vody. U nevidomých studentů můžeme zdůraznit, že při nádechu musí být ucho ve vodě, aby nedocházelo k úklonu hlavy. U nádechu ve vodě dochází i k rotaci trupu a boků kolem podélné osy (do strany), proto zařazujeme při nácviku rotační cvičení.

a) Nácvik kraulového dýchání v lehu na břehu s asistencí ze břehu

Student leží na břiše s hlavou nad vodou, vyučující si klekne vedle studenta na břehu a vytáhne mu hlavu do vody při výdechu a do strany při nádechu. Zároveň slovně pohyb doprovází (nádech a výdech) a dbá na to, aby student neprováděl záklon. Vyučující může asistovat ze břehu (Obr. 16) a (Příloha CD – [Foto 3](#)) nebo z vody (Příloha CD – [Foto 4](#)) a (Příloha CD – [Foto 5](#)).

Poté můžeme zařadit nádech a výdech s jednou paží ve vzpažení. Nikdy neučíme nádech přes obě vzpažené paže, kdy paže na nádechové straně brání nádechu a prohlubuje se tak špatný pohybový stereotyp (nádech tzv. přes paži). Paže může být ve vzpažení opřena o rameno vyučujícího, nebo ve vzpažení volně na hladině. Další možnost nácviku nádechové fáze je s držením plavecké destičky v natažené paži s nádechem do strany. Tato plavecká cvičení budeme později provádět ve vodě spolu s kraulovým nohama (Kn).

b) Nácvik kraulového dýchání v lehu na břehu se vzpaženou paží s oporou o rameno vyučujícího

Student leží na břiše na břehu bazénu, vyučující stojí čelem ke studentovi ve vodě, student má vzpaženou jednu paži, kterou si opírá o rameno vyučujícího. Vyučující uchopí studenta za hlavu a vytáhne mu hlavu na výdech do vody a nádech do strany spolu se slovními pokyny – výdech, nádech (Obr. 17) a (Příloha CD – [Foto 6](#)).

c) **Nácvik kraulového dýchání v lehu na břehu se vzpaženou paží s destičkou**

Student leží na břiše na břehu bazénu, vyučující stojí čelem ke studentovi ve vodě, student má vzpaženou jednu paži a drží v ní destičku, o kterou se opírá (Příloha CD – [Foto 7](#)) a (Příloha CD – [Foto 8](#). Kraulový nádech do strany s asistencí před hlavou) jedná se jak o nácvik dýchání, tak o přípravu na plavání Kn s destičkou s nádechem do strany. Asistence může při tomto plaveckém cvičení být i z boku, kdy vyučující jen jednou rukou směřuje studentovu hlavu do strany a ten má za úkol se při nádechu na vyučujícího „podívat“ (Obr. 18).

Obr. 16

**Nácvik nádechu
na břehu s asistencí
vyučujícího na břehu**



Obr. 17

**Nácvik kraulového dýchání
v lehu na břehu se vzpaženou paží
s oporou o rameno vyučujícího**



Obr. 18

**Kraulový nádech
s asistencí z boku
jednou rukou**



d) Nácvik kraulového dýchání v lehu na břehu se vzpaženou paží s asistencí i bez ní

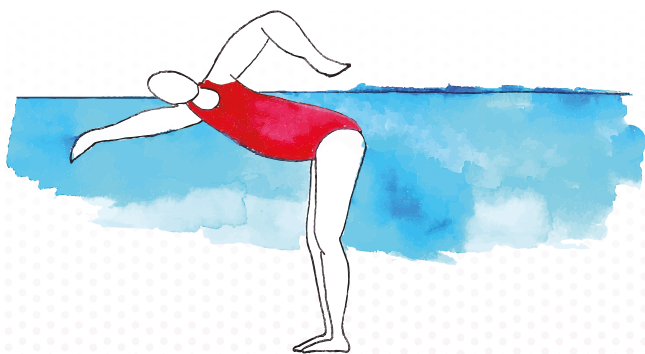
Student leží na břiše na břehu bazénu, vyučující stojí čelem ke studentovi ve vodě, student má vzpaženou jednu paži, kterou má volně položenou na hladině. Uyučující provádí studenta výdechem a nádechem 3–5x, poté vyučující nechá studenta provádět dýchání bez asistence, jen slovně udává tempo nádechu a výdechu. Asistence ve vodě zepředu (Příloha CD – Foto 9. Výdech do vody se vzpaženou paží studenta s asistencí před hlavou) a (Příloha CD – Foto 10. Nádech se vzpaženou paží studenta s asistencí před hlavou).

Dechová hra

Při výuce můžeme zařadit i soutěživou hru, kdo vydrží nejdéle vydechovat do vody se třemi nádechy. Sčítá se celkový čas výdechů i se třemi nádechy do strany. Za špatné provedení se odečítá 5 sekund. Vítězí ten, kdo má v součtu nejdelší čas.

Nácvik nádechu v předklonu

Pokud nemáte při výuce možnost, aby studenti při výuce leželi na okraji bazénu, protože nemáte krajní dráhu, nebo není vodní hladina zároveň s okrajem bazénu, můžete tyto cvičení provádět i ve stoje v bazénu. Při nácviku dýchání v této poloze je trup v mírném předklonu, abychom se co nejvíce přiblížili poloze v lehu na břiše, ve které provádíme nádech (Obr. 19). Při nácviku kraulového dýchání ve stoje v předklonu ve vodě, který následuje po nácviku v lehu na okraji bazénu, provádíme při nádechu v další fázi vytáčení z boků. Student stojí ve výpadu, aby mohl při nácviku nádechu lépe vytáčet boky do strany.



Obr. 19

a) Nácvik kraulového nádechu

b) Nácvik kraulového výdechu do vody v předklonu bez asistence

Autor: Hana Doležalová

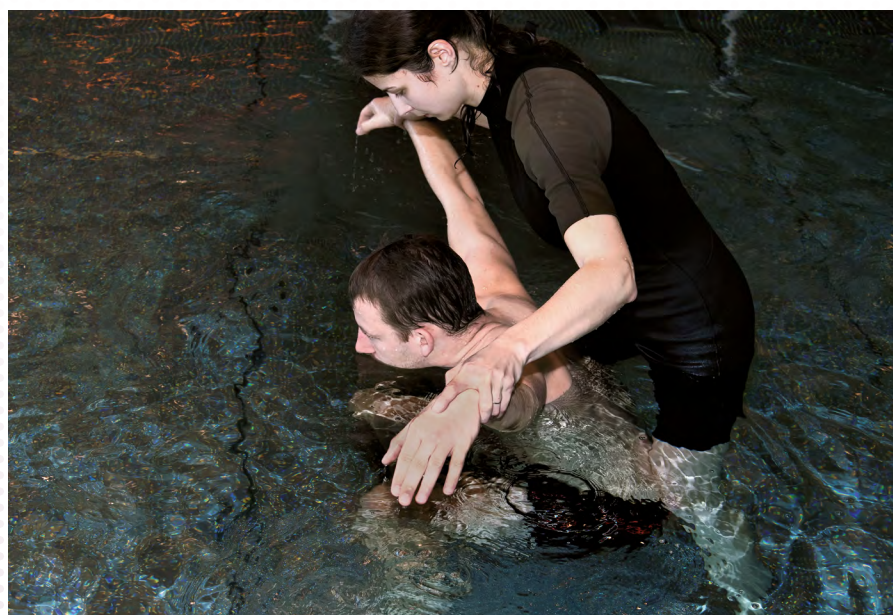
Nácvik nádechu do strany (kraulový nádech) vždy učíme nejprve na jednu stranu. Až po vytvoření správného pohybového stereotypu nádechu při souhře kraul, přecházíme k výuce dýchání na obě strany. Nejprve student stojí v podřepu v předklonu s jednou paží v předpažení a provádí výdech do vody s pohledem ke dnu a nádechem do strany, kdy jedna noha je ve výpadu (pravá paže ve vzpažení – pravá noha vepředu ve výpadu) a při nádechu do boku současně student provádí rotaci v bocích. Poté přecházíme do rotačních cvičení, viz dále.

Nácvik dýchání u plaveckého způsobu prsa a motýlek

Student je v podřepu nebo v kleku ve vodě a vyučující stojí za ním a mírně nad ním (Obr. 20). Uyučující uchopí studenta za předloktí a provádí jej prsařským nebo motýlkovým záběrem, a to nejprve ve statické poloze (bez pohybu vpřed) a následně v chůzi před, aby byl nácvik bližší reálnému provedení záběru. Uyučující může tedy provádět studenta prsařským a motýlkovým záběrem s nádechem zezadu nebo také zepředu, kdy je student také v podřepu a vyučující stojí nad ním a provádí studenta pohybem, ale při pohybu studenta před (v chůzi) musí vyučující couvat. Další možnost provádění pohybem je vedení jen jedné paže a druhou student již zabírá bez asistence. Výhodou asistence zezadu je, že vyučující tím, že je předkloněný nad studentem se ZP, může tlakem svého čela o temeno hlavy studenta naznačit výdech do vody a společně zvedají hlavu do nádechu. Tuto asistenci, kdy je student ve vodě v podřepu a vyučující se sklání nad ním, ať už zepředu nebo zezadu, mohou provádět i vyučující a trenéři menší postavy, což je výhodou.

Obr. 20

Nácvik
nádechové fáze
u motýlku
s asistencí vzad
a nad studentem



... Základní plavecké dovednosti

U začínajících studentů je stěžejní výdech do vody a následně nato začínáme s nácvikem lehu na vodě. Na břiše i na zádech. Pokud má student strach potopit hlavu, začínáme s polohami na zádech, pokud ne, je to na volbě vyučujícího. U nácviku splývání u neplavců se zrakovým postižením začínáme s asistencí pod zády, hlavou, za paže a postupně přecházíme na polohy ve vodě bez asistence. Pokud studenti nemají problém se samostatným ležením na vodě, asistenci zařazujeme jen pro opravu chyb.

Leh na zádech (hvězda a panák)

- Student leží na zádech, paže jsou ve vzpažení – hvězda bez asistence (Příloha CD – [Foto 11](#)) a (Příloha CD – [Foto 12](#)) a nohy jsou v obou polohách v roznožení (roztažené). Poté můžete zařadit pohyb paží a nohou, kdy student v této poloze střídavě roznožuje, přinožuje a současně přechází pažemi z upažení do vzpažení a připážení.
- Studenta, který má strach, a zpočátku i nevidomého neplavce asistujeme s oporou hlavy i pod zády (Příloha CD – [Foto 13](#)), bez opory hlavy jen s podporem pod zády (Obr. 21) nebo s podporem hlavy (Příloha CD – [Foto 14](#)), což je méně vhodný způsob, protože se vždy snažíme, aby student hlavu držel v co možná největší míře sám. Případně můžeme využít pro nácvik ležení na vodě asistenci i pomůcky (Příloha CD – [Foto 15](#)).

Vznášení

- Student leží na zádech, paže má ve vzpažení a nohy v roznožení pokrčmo. Leží na vodě bez pohybu a jeho úkolem je se na vodě udržet co nejdéle. U začátečníků může vyučující v prvních pokusech podepřít studenta pod bedry i pod hlavou a poté jen pod hlavou nebo pod bedry, nebo i s pomůckou, v našem případě aqua-nudlí pod bedry, (Příloha CD – [Foto 16](#)) a (Příloha CD – [Foto 17](#)). Tyto pomůcky využíváme jen pro zpestření nebo při panickém strachu z vody.



Obr. 21

Asistence pod zády
při vznášení se

Leh na břicho (hvězda a panák)

- Student leží na břicho s hlavou ve vodě a má roznožené nohy a upažené paže – může je střídavě připažit a upažit nebo až vzpažit, nohy roznožit a snožit. Pokud má student strach, postavte se k němu čelem a vložte do jeho podpaží své natažené paže. Takto ho nadlehčíte, student má paže v upažení. Následně přejděte do asistence pouze s odporem za dlaně, kdy má student paže natažené ve vzpažení a vyučující mu nabídne své dlaně vytočené vzhůru a student se o ně lehce opírá (vyučující studenta nedrží). Případně zařadte asistenci s podporem pod hlavou, ale to jen v krajním případě, protože u těchto cvičení nám jde o to, aby student sám v co největší míře zaujímal polohu na vodě (Příloha CD – [Foto 18](#)). U nevidomých studentů a studentů, kteří mají počáteční obavy, můžeme zařadit asistenci s podporou dlaní (Příloha CD – [Foto 19](#)).

— Hříbek

- Student si lehne na břicho, přitáhne kolena k hrudníku a obejmě je. Vztlak jej otočí vyhrbenými zády nad hladinu. Úkolem studenta je v této poloze zůstat co nejdéle. Asistence se u tohoto cvičení nedělá (Příloha CD – [Foto 20](#)).

Splývání na břicho

- Student se ZP už v této fázi zvládne ležet na břicho na hladině bez asistence. Student si stoupne ke stěně bazénu a vyučující stojí v podřepu s nohama široce rozkročenými na boku vedle studenta. Uyučující uchopí studenta jednou rukou za jeho spojené ruce ve vzpažení a dlaň druhé ruky mu položí pod břicho. Student pokrčí jednu nohu a zapře se jí o stěnu bazénu. Následně se student položí na vodní hladinu a nohou se odráží dopředu (Obr. 22). Uyučující jej vede za paže a podepírá za břicho. Pokud s tímto cvičením nemá student se ZP problém, je možné jej v dalším opakování již po asistovaném odrazu vypustit dopředu bez dopomoci. Toto cvičení by se mělo dělat ve vodě, kde vyučující pohodlně dosáhne na dno a je schopen ve vodě i chodit, aby studenta mohl vést (Příloha CD – [Foto 21](#)).

Obr. 22

Nácvik splývání s asistencí



- Pokud by studentovi dělal nácvik splývání problému a měl by strach, dá se zařadit hra, kdy studenta ve splývavé poloze předáte dalšímu studentovi a on zase dalšímu a postupně se vede jen za paže bez podporu za břicho a prodlužují se vzdálenosti mezi předávajícími, aby byla postupně delší fáze, kdy student sám bez opory bude splývat.
- U nevidomých studentů je nutné každé vzdálení slovně oznámit, případně aby si sám vzdálenost pažemi změřil. Jinak by studenta mohlo překvapit, že v prvním kole šel tzv. z ruky do ruky a náhle nechápe, že je vypuštěn a nikdo jej nedrží. Toto cvičení je třeba, aby si vyzkoušeli všichni, čímž docílíte toho, že student, který má se splýváním problém, bude přesně vědět, co jej čeká. Díky tomu, že student bude sám asistovat druhým, nebude se tolik bát a jako druhotný efekt to bude mít ten, že si student nebude připadat hloupě a nebude vyčleněn z kolektivu kvůli tomu, že jen on dělá tento typ plaveckého cvičení s prováděním požadovaným pohybem. Navíc je toto cvičení zábavné, takže by nemělo dělat skupině studentů začátečnicků problém. Pokud pracujete se studentem se ZP individuálně, případně s asistentem, dá se posílat studenta tomuto kolegovi a vystřídáte se, aby si i student vyzkoušel někoho asistovat, aby mu to pomohlo se lépe seznámit s tím, co se nacvičuje, nebo studenta můžete vypustit směrem k okraji bazénu. Vzhledem k tomu, že má student paže natažené, nehrozí ani u nevidomých studentů, že by narazil hlavou o okraj.

Pády a orientace pod vodou

- U studentů se zrakovým postižením, kteří nemají zvýšený nitrooční tlak, zařazujeme stejně jako u intaktních studentů pády do vody, aby se naučili orientaci pod vodou a dokázali se dostat na hladinu, případně až ke břehu. Student si dřepne těsně k okraji bazénu, přitáhne kolena k hrudníku, obejmě si nohy pažemi, schová hlavu ke kolenům a provede pád vzad do vody. Vyučující stojí ve vodě a asistuje studentovi. Pokud má student obavy se sám překulit do vody (kotoul vzad), vyučující mu pomůže provést pád do vody na záda zatlačením za kolena vzad. Toto cvičení zařadíme i s překulením se dopředu (kotoul vpřed), ale doporučuji, aby přes okraj bazénu byl položen ponton (velká plavecká deska), aby nedošlo k náhodnému poranění hlavy. Začínáme s pády bez vyvýšení, a pokud to studentům jejich zdravotní stav dovolí, můžeme přejít i na pády z vyvýšeného okraje bazénu. Důležité je, aby se student vždy ve vodě zorientoval a vyplaval nad hladinu. Při prvních pokusech může vyučující dopomoci přitažením studenta (nevidomého) za paži směrem k hladině, aby si lépe uvědomil průběh vymoření, ale pokud možno nechte studenta, aby to zvládnul sám bez dopomoci. Nikdy nezačínáme s pády do vody v první hodině se studenty, kteří mají strach potopit hlavu nebo aquafobii, jinak dostanou panický strach, že se nemohou vymořit a že jsou pod vodou, a může dojít k prohloubení úzkostí z vodního prostředí. V rámci pádů můžeme zařadit i skoky do vody v různých i zábavných provedeních se zanořením, plaváním pod vodou a následným vyplaváním.

Plavání pod vodou

- U studentů se zrakovým postižením můžeme zařadit plavání pod vodou jen tehdy, dovolí-li jim to jejich postižení zrakového analyzátoru. Rozlišujeme plavání na hladině s potopenou hlavou a s plaváním pod vodou, kdy se pod vodou student pohybuje rozloženým plaveckým způsobem prsa (zvláště paže a zvláště nohy). Paže zaberou velkým záběrem stranou až ke stehnům a po splývání, cca 2 sekundách, se paže přenesou do vzpažení a student provede prsařský záběr nohama, cyklus se takto stále opakuje až do vymoření. Plavání u dna je rychlejší než na hladině, protože plavec nemusí překonávat vlnivý odpor hladiny aj.

... Nácvik lehu na zádech a na břiše

Polohy v lehu na vodě s pomůckami

- Pokud má student tendenci kopat sám v polohách na zádech znakové nohy nebo kralové, nezačínáme mu to, nevracíme ho o krok zpět jen na leh bez pohybu.

Leh na vodě s aqua-nudlí pod zády

- Student leží na vodě a pod bedry, případně v podpaží má nudli. Vyučující může asistovat studentovi pod hlavou nebo pod zády, v poloze z boku nebo za hlavou. Následně studentovi zadáme pohyb končetinami od sebe k sobě nebo lehce uvolněně kopat nataženými nohama, jako příprava pro nácvik znakových nohou (Příloha CD – [Foto 22](#)).

Leh na vodě s držením aqua-nudle ve vzpažení

- Poloha na zádech nebo na břiše, nohy jsou v unožení (roztážené) a paže jsou ve vzpažení vně. Ruce svírají aqua-nudli a drží ji ve vzpažení nad hlavou. Vyučující asistuje v případě potřeby u studentovy hlavy, kterou lehce podpírá zespodu nebo má jen pro lepší pocit jistoty položenou ruku na čele studenta. Pokud student vysazuje hůždě do vody (sedá si do vody) položte mu dlaň na břicho a dejte mu pokyn, aby vaši ruku vytlačil nad hladinu (Příloha CD – [Foto 23](#)).

Most

- Jedna aqua-nudle je vložena v podpaží a druhá je pod stehny, vyučující asistuje za hlavou, kterou v případě potřeby podpírá. Student se nesmí prohýbat v bedrech. Aqua-nudle se může v pokročilejší modifikaci přesunout pod vzpažené paže nebo je možné vytvořit most, kdy je jedna ruka ve vzpažení s aqua-nudlí pod paží a druhá nudle je pod stehny. V tomto cvičení můžeme provádět i kraulový nádech s asistencí, viz dále (Příloha CD – [Foto 24](#)).

Most s asistencí

- Student leží na zádech, jednu nudli má pod zády a druhou pod stehny a vyučující jej zlehka podpírá za ramena, jen pro pocit bezpečí, nenadlehčuje. Toto cvičení zařazujeme jen u studentů se strachem z vody jako zpestření polohovacích cvičení (Příloha CD – [Foto 25](#)).

Leh na zádech s asistencí a aqua-nudlí pod stehny

- Jako přechod mezi mostem a znakovými nohama s asistencí můžeme zvolit toto plavecké cvičení, kdy má student aqua-nudli pod stehny a vyučující zlehka podpírá studenta za ramena. Student volně leží na vodě nebo dělá velké záběry do vzpažení a připažení a poté může zakopat i Zn, viz výše.

Aqua-nudle v podpaží nebo za krkem

- U studentů, kteří mají strach si lehnout na vodu, můžeme pro zpestření zařadit cvičení, kdy mají aqua-nudli pod hlavou, ale pozor na vysazování hůždí do vody (posazení). Studenti v této poloze mohou jen ležet, nebo zařadíme pohyb pažemi a nohama do strany, případně znakové nohy. Vyučující položí ruku do oblasti kolen, aby student cítil náraz o dlaň vyučujícího, kdyby mu vyšla kolena nad hladinu (Příloha CD – [Foto 26](#)).

Leh na aqua-nudli s držením mezi stehny

- Student se posadí obkročmo na aqua-nudli (na konička) a poté se položí na záda tak, že delší konec aqua-nudle má pod hlavou a druhý konec aqua-nudle svírá mezi stehny. V této poloze můžeme zařadit pohyb pažemi nebo mírnou rotaci ze strany do strany a paže udržují stabilitu. Pokročilejší cvičení je křížení pokrčené nohy přes druhou s udržováním stability pažemi nebo střídavé vzpažení jedné paže a připažení druhé, (Příloha CD – [Foto 27](#)). Toto cvičení je výborné pro nevidomé studenty, kdy hlavou tlačí delší konec nudle do vody, aby si uvědomili, že pokud necítí, že by tlačili nudli směrem do vody, mají hlavu v předklonu. Ještě více jim k tomu může pomoci, pokud vysadí hůždě, budou cítit, že se o nudli opírají i bedry, a to jim může pomoci si uvědomit, že mají špatnou polohu těla.

... Polohování ve vodě

Polohování zařazujeme v prvních hodinách. Pokud máme celou skupinku neplavců, s integrovaným studentem nebo studenty se zrakovými postiženími, můžeme dělat tyto polohovací cvičení všichni společně. Vyučující asistuje studentovi se ZP a ostatní intaktní studenti jsou spolu ve dvojicích a provádí vzájemné polohování ve vodě. Poté, co každé plavecké cvičení nebo polohování vyučující ukáže se studentem se ZP, předá jej jeho asistentovi (nevidomí) nebo jeho spolužákovi, aby mohl opravovat případné chyby i u ostatních studentů. Pokud je ve skupině neplavcem jen student se ZP, je třeba, aby s ním mohl v jedné dráze nebo vyčleněné části dráhy na velkém bazénu pracovat asistent a vyučující mu jen ukazuje plavecká cvičení, která s ním má dělat. Vyučující opravuje případné chyby jednak při špatném polohování, nebo chyby v plavecké technice studenta se ZP, a přitom se střídavě věnuje i ostatním studentům ve skupině. Pokud máme ve výuce smíšené výkonnostní kategorie, můžeme polohovat jen začátečníky, ať už se zrakovým postižením nebo bez něj, kteří mají strach potopit hlavu nebo se položit na vodu. Ostatní studenti provádí plavecká cvičení bez dopomoci.

Kolébka

- Vyučující drží studenta tzv. v klubičku, kdy je student zády opřený o hrudník vyučujícího, přitáhne skrčené nohy k rudníku a vyučující ho uchopí za stehna těsně nad kolena, lýtka studenta volně spočívají na hřbetě rukou vyučujícího. V tomto držení s ním mírně houpe ze strany na stranu. Toto cvičení zařazujeme jen u studentů, kteří mají strach z vody. Při prvotním seznámení s vodou jim může toto cvičení pomoci k pocitu bezpečí, kdy je student v náručí vyučujícího. Po chvíli můžete studentovi zadat, aby lehce pohyboval pažemi po hladině, aby si zvykal na pohyb pažemi ve vodě (Obr. 23).

Obr. 23

Pozice kolébky
pro odstranění strachu
z vodního prostředí



Podpor za předloktí zezadu – pozice židle zezadu

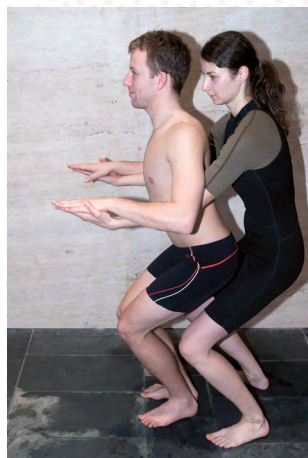
- Student je zády k hrudníku vyučujícího (neopírá se) a opírá se o paže a dlaně vyučujícího jako by seděl v křesle s opěrkami, nohy má v přednožení pokrčmo. Podpor v pozici židle zezadu využijete jako přechodovou fázi mezi kolébkou a lehem na zádech. Uyučující stojí v širokém stoji rozkročném v mírném podřepu a nabídne studentovi svoje paže pokrčené do 90° a vytočené dlaněmi vzhůru. Student si položí svoje dlaně na dlaně vyučujícího (viz Halliwickova metoda plavání), který ho za dlaně nikdy nedrží, jen podpírá. (Palcem na hřbetě ruky studenta nedržíme, jen můžeme poklepem na hřbet ruky u nevidomých naznačit směr, kterým mají otočit hlavu, podat míček druhé osobě apod.). Uyučující v této poloze chodí po bazénu směrem vzad. Tuto polohu můžete se studentem vyzkoušet nejprve na břehu (Obr. 24) a poté ve vodě (Obr. 25).

Podpor za předloktí o dlaně – pozice židle zepředu

- Uyučující stojí čelem ke studentovi v širokém stoji rozkročném v mírném podřepu a studentovy nohy jsou mezi nohama vyučujícího. Uyučující nabídne studentovi své paže pokrčené do 90° a svoje dlaně vytočené dlaněmi vzhůru. Student se opře svým předloktím o předloktí vyučujícího tak, že má vyučující na svých dlaních položené lokty studenta a jeho dlaně jsou položeny na vnitřní straně jeho předloktí. V této poloze provádíme chůzi vpřed, do boku i vzad. Poté můžeme přejít do podporu pouze o nabídnuté dlaně vytočené vzhůru. Uyučující opět studenta nedrží, student se o něj jen opírá. Můžeme si pozici se studentem nejprve vyzkoušet na břehu (Příloha – Foto 28) a (Příloha CD – Foto 29) a následně přejít do vody (Příloha CD – Foto 30), ve které můžete vidět podpor na břehu za předloktí, dlaně a ve vodě za dlaně.

Obr. 24

Podpor v pozici židle zezadu na břehu (Halliwickova metoda plavání)



Obr. 25

Podpor v pozici židle zezadu ve vodě (Halliwickova metoda plavání)



Leh na zádech s podepřením hlavy o rameno

- Vyučující drží studenta pod zády a jeho hlava je položena na jeho rameni. Vyučující couvá a student jen pasivně leží. Poté bude student pohybovat pažemi po hladině z připázení přes upažení do vzpažení, aby cítil změny odporu vody (Obr. 26). Pokud bude student mít sám tendenci kopat Zn, jen jej upozorněte, aby pohyb Zn prováděl uvolněně nataženými nohama. Určitě studentovi nebraňte, aby kopal Zn, abychom v něm v co největší míře podporovali přirozený cit pro plaveckou techniku. Student mnohdy sám vycítí, jaký pohyb je pro kterou polohu vhodný. Jen tehdy, kope-li student jiné než znakové nohy, např. prsařské, nebo je jeho kop s velkou chybou, krčení kolen nad hladinu s ohnutými špičkami do flexe apod., tak jej můžete upozornit, že kopat nohama budeme až posléze, že nyní chcete, aby měl nohy jen uvolněně položené na hladině. Po chvíli studentovi zadejte, aby pohyboval nataženými nohama do roznožení a snožení. Následně se můžete vrátit k pohybu Zn, ale doporučuji předtím studenta pohybem Zn taktilně provést. Pokud student příliš krčí kolena nad hladinu, dejte mu pokyn, aby tzv. natáhl kolena, ale ne křečovitě. U většiny studentů se kop tzv. vyplave, uvolní se a postupně jsou schopni plavat Zn bez krčení kolen nad vodu s nataženými špičkami, které mohou v pokročilé technice vytočit palci k sobě.

Leh na zádech s podporem hlavy dlaněmi

- Student leží na zádech a vyučující jej podpírá za hlavu a couvá vzad. Podpírání probíhá jen velmi zlehka, aby byl student nucen držet hlavu na vodě v co největší míře sám. Poté vyučující pokládá jednu dlaň na čelo studenta a druhou na jeho břicho a student má za úkol vytlačovat dlaň na břicho vzhůru. Dlaň na čele má jen psychický efekt pocitu bezpečí a postupně odstraňujeme i tu, viz výše.

Obr. 26

Leh na zádech s podporem hlavy
o rameno vyučujícího





Obr. 27

Leh na zádech s Kn s podporem pod lopatkami

Leh na zádech s podporem pod lopatkami

- Student leží na zádech na hladině a vyučující ho jen podpírá pod lopatkami a couvá s ním směrem vzad. Uyučující má natažené paže a dlaně vytočené vzhůru a podpírá studenta z lopatky, případně jej může uchopit tak, že prsty jsou pod zády a palce směřují pod paže studenta (pevnější úchop). Pokud má student přirozenou tendenci kopat správně znakové nohy, nebráníme mu v tom, naopak jej v tomto pohybu povzbuzujeme. Můžeme i kopání uvolněně nataženýma nohama s nataženýma špičkami vzad, byť jste se ještě Zn neučili. Ve většině případů na pokyn, že mají lehce kopat nataženýma nohama, to udělá spousta studentů správně, nebo jen s malou chybou, kterou můžete slovně nebo taktálně opravit. Pokud je chyba v kopu velká, po několika kopech zadejte pokyn, že teď jsou nohy jen pasivní a leží na vodě bez kopu, a vrátíte se k tomuto cvičení až při výuce Zn. Můžete stejně jako v předchozím cvičení zařazovat polohování končetin do upažení, připažení, vzpažení, roznožení, snožení a lehké přikopání, které však již musí být v pohybu směrem vzad (Obr. 27).

Vyvarujte se přílišného zdůrazňování toho, že student kope špatně nebo dělá i jiné chyby, abyste jej již na začátku neodradili od další výuky plavání. Mnoho začátečnicků je nejistých nebo se bojí a potřebují spíše povzbudit, takže chvalte a chvalte, ale jen za věci, které jsou skutečně správně, i kdybyste je měli hledat.

Vlajka

- Vyučující drží studenta, který leží na zádech v natažených pažích pod zády. Následně vyučující pohybuje studentem po velkém oblouku směrem doprava a doleva, jako by vlála vlajka. Toto cvičení je pro vyučujícího náročné zejména tehdy, je-li student vyšší postavy, proto jej musí vyučující držet úchopem s palci v podpaží a hodně silově vést při pohybu studentem do strany na vodní hladině, protože překonává odpor vody (Obr. 28).

Leh na zádech s taktilní korekcí chyb

- Student leží na zádech a vyučující ho lehce podpírá pod zády nebo pod hlavou s nataženými pažemi a student střídavě upaží povýš a zase připaží a zároveň roznožuje a přinožuje (Příloha – Foto 31). Poté přejděte do splývání na zádech, kdy student leží sám na hladině a vyučující se studenta dotýká jen za čelo, aby s ním měl kontakt, ale polohu již drží sám. Pokud si v této fázi student začne do vody tzv. sedat (vysazovat hýždě dolů), podepřete jej v bedrech a tlačte jej jednou rukou pod zády směrem vzhůru a druhou ruku mu položte na břicho a řekněte mu, aby tlačil břicho nad hladinu. Dalším krokem je to, že studenta upozorníte, že jej pouštíte pod zády a dáte mu pokyn, aby sám vytlačoval vaši ruku položenou na jeho břichu nad hladinu. Student se však nesmí dívat na vaši ruku na břiše, ale směrem vzhůru, aby nedocházelo k přitlačení brady na hrudník, což ve většině případů vede k automatickému vysazení hýždí (posadí se do vody).

Nikdy studenta při asistenci nepouštějte přes jeho protesty, jinak k vám ztratí důvěru, kterou již nikdy nemusíte získat zpět, a bude při vašem polohování ve vodě v křeči a progres ve výuce bude mnohem pomalejší. Na druhou stranu však neříkejte studentovi, co děláte, způsobem otázky, jestli to můžete provést, jen mu to oznamte, a pokud slovně neprotestuje, prostě to proveďte. Např. „Teď tě chytím pod zády



Obr. 28

Pozice vlajky – vyučující přesouvá studenta na pravou a levou stranu



Obr. 29

Znakové nohy s oporou hlavy o rameno vyučujícího a podpor pod bedry

a položím na záda“ apod. Někteří trenéři zkouší taktiku: „neboj se, já tě nepustím“, ale stejně studenta pustí a pak jej pochválí, že to zvládl. Tuto metodu určitě nedoporučuji, byť danou situaci student zvládl, protože vám příště již nebude tolik důvěřovat. V horším případě se student „napije“ vody nebo mu nateče do nosu a celá výuka a důvěra ve vodní prostředí i ve vás se zcela ztratí a jen velmi těžko se bude znovu obnovovat, zejména u nevidomých studentů nebo studentů se strachem z vody. Mnohem lepší je zvolit přístup, kdy studentovi řeknete, že se nemusí bát, že jste ještě nikdy nikoho nepustili bez jeho vědomí, a vše, co budete dělat, že mu budete popisovat. Jak jsme již uváděli, není nutné čekat na studentův souhlas, jen buďte vnímaví na reakce odporu, a když jsou mírné náznaky strachu a nevole, které nejsou vyslovené nahlas, klidně jděte, protože pokud vám to student neřekne, můžete se příště domluvit, že vám musí říct, že máte zastavit, a tím se vzájemná důvěra neporuší. Například obraty, potopení pod vodu s držním v kolébce apod.

METODIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK

Plavecký způsob znak je díky své přirozené poloze, kdy plavec leží na zádech a hlava je v prodloužení trupu, nejzdravějším plaveckým způsobem, i když rekreační plavci tímto způsobem plavou jen velmi zřídka. Při znakovém záběru plavající posilují ochablé zádomé svaly, které se při běžné činnosti téměř nezapojují a zároveň protahují u mnohých osob zkrácené prsní svaly.

... Nácvik znakových nohou

Pohyb vychází z kyčlí s uvolněnými koleny a pohybem bérce s nataženými chodidly. Břicho je nad hladinou a hýždě tlačí student směrem nad hladinu. Chybou je vysazení hýždí (posadí se do vody), pohyb v kolenním kloubu musí být uvolněný, aby nedocházelo k tomu, že plavec bude stát na místě nebo plavat proti směru plavání při křečovitě natažených nohách. Chodidla vykopávají těsně pod hladinu.

Nácvik znakových nohou na břehu

Student si lehne na záda a může se podepřít na loktech vzad. U nevidomého studenta vždy dbáme, abychom nácvik prováděli v co možná nejpodobnější pozici a poloze, v jaké bude ve vodě plavat. Např. nevidomý student při nácviku znakových nohou (Zn) bude ležet na zádech s pažemi podél těla. Studentovi řekneme, aby natáhl špičky, a při našem pokynu mu špičky taktilně sklopíme směrem k zemi. Poté uchopíme studenta za nártu a řekneme mu, aby zakopal nataženou nohou. Provedeme jej pohybem znakových nohou. Poté ho můžeme uchopit nad hlezenním kloubem, aby byl kotník volný, a student jej musí sám držet sklopený a vytočený dovnitř s prsty k sobě. Poté dejte pokyn, aby student kopal sám Zn, a vy mu jen držte dlaně nad koleno, aby v případě pokrčení kolenu cítil překážku a mohl si lépe uvědomit, že nohy krčí. Toto cvičení zařazujte zejména u nevidomých studentů, kteří si pokrčená kolena nemohou kontrolovat zrakem. Poté zařadte kopání Zn v lehu na okraji bazénu, kdy vyučující je ve vodě a z vody úchopem za nártu a položením dlaně na kolena individuálně opravuje špatně propnuté špičky a krčení kolen. V případě, že student se ZP provádí krčení kolen při Zn, zařadte cvičení, kdy student leží na zádech na břehu s nohama ve vodě s plaveckou destičkou v natažených pažích zlehka položenou na kolenech. Studenti do destičky nesmí koleno kopat. Toto cvičení, které provádíme i ve vodě, se mi velmi osvědčilo pro odstranění krčení kolen při Zn, ale je třeba hlídat, aby si studenti v této poloze na zádech do vody tzv. nesedali, ale stále leželi na hladině. Studenti břicho a hýždě tlačí nad hladinu, a tím eliminují vysazování hýždí do vody.

Nácvik znakových nohou ve vodě

Po nácviku Zn na břehu, kdy student leží na zádech na břehu a kope Zn ve vodě, plynule přecházíme do nácviku Zn ve vodě.

— Nácvik znakových nohou ve vodě s asistencí

Pokud máme ve výuce nevidomého neplavce nebo začátečníky se strachem z vody, začínáme se znakovými nohama s asistencí, kdy student leží na zádech na vodě a vyučující si opře studentovu hlavu o své rameno a pažemi jej podpírá pod zády (Obr. 29).

Následně se snažíme, aby student sám zaujal polohu na zádech s hlavou ve vodě a přitom kopal Zn, a my ho jen zlehka podpíráme pod zády (Obr. 30), případně jednou rukou pod hlavou a druhou rukou pod zády nebo pod pažemi (Příloha CD – [Foto 32](#)). Poté přecházíme na držení jen pod lopatky a student hlavu drží sám a kope Zn. Při tom plaveme (couváme) vzad. **Nikdy nenacvičujeme Zn na místě, nebo netlačíme studenta při Zn vpřed!!**

Poté můžeme studentovi jen asistovat z povzdálí buď zezadu a couváme (Příloha CD – [Foto 33](#)), nebo vedle něj. Případně pokud studentovi dělá problém udržení hlavy nad vodou, kdy dochází k velkému předklonu hlavy, a tím i k vysazení hýždí (tzv. posazení se do vody), podpíráme studenta v lehkém držení za hlavu a on sám kope Zn (Obr. 31) nebo mu položíme dlaň na čelo, aby hlavu nepředkláněl.

Studenta je možné podpírat i z boku s tím, že jej můžeme postupně vypouštět, ale pozor, pokud budete studenta pouštět, vždy mu o tom řekněte předem, zejména má-li strach, aby k vám neztratil důvěru, která by se již velmi těžko, nebo vůbec, nezískala zpět. Pokud se již student udrží na vodní hladině, můžeme, jen pro lepší pocit bezpečí, mu držet ruku shora.

— Znakové nohy s využitím pomůcek

Zn – s plaveckou destičkou na břicho

- Student leží na zádech, drží malou plaveckou destičku (palce v postranních dírkách) nebo větší plaveckou desku na břicho a kope Zn. Jeho úkolem je vytlačet destičku břichem nad vodu a kopat uvolněně nataženými nohama tak, aby voda vybublávala nad hladinu. Můžeme zařadit asistenci pod lopatkami (Příloha CD – [Foto 34](#)) a následné vypuštění plavce do plavání bez asistence (Příloha CD – [Foto 35](#)).
- Pozor na příliš křečovitě natažené nohy, kdy dochází k víření vody tak, že student stojí téměř na místě. Pokud student ke křečovitě nataženým nohám ještě pokrčí chodidlo do flexe, může se stát, že začne couvat. Řekněte mu, aby uvolnil nohy, a zařaďte kopání znakových (kraulových) nohou ve stoje v hlubší vodě.

Zn – s destičkou na kolenou

- Student leží na zádech, drží velkou plaveckou destičku v připážených pažích a destičku má položenou na vodní hladině v úrovni kolen, aby nemohl vykopávat kolena na vodu. Je důležité hlídat studenty, aby si do vody nesesedli, ale tlačili břicho a pánev nad hladinu. Uučující nebo asistent stojí vedle plavajícího a upozorňuje ho, aby do destičky kolena nekopal, ale že musí špičky kopat až nad hladinu, aby za ním voda vybublávala a kop byl účinný. Studenta může při tomto plaveckém cvičení podpírat pod lopatkami (Příloha CD – [Foto 36](#)) a následně jej vypustit. Při prvotních pokusech uučující zůstává studentovi na blízku a couvá před ním, aby bylo možné jej slovně nebo zvukově navigovat a v případě potřeby mu znovu poskytnout pomoc (Obr. 32).

Zn s destičkou pod hlavou

- Student plave Zn a podpírá si hlavu destičkou (Příloha CD – [Foto 37](#)). Pokud již samostatně plave, nemusíme zařazovat, je lépe, aby si na tuto polohu student nezvykal, ale naučil se držet hlavu ve vodě v prodloužení trupu s temenem hlavy ve vodě sám. V některých případech se při tomto cvičení mohou studenti naučit díky předklonu hlavy a vztlaku destičky, která tlačí bradu na hrud', ve vodě při znakové poloze sedět. Proto toto cvičení příliš nedoporučuji. V případě, že má student vysazené hýždě, je nutné jej na to upozornit a podepřít jej v bedrech, případně mu položit ruku na břicho a chtít, aby ruku vytlačil nad hladinu, aby si tuto chybu student lépe uvědomil a snáze ji odstranil.

Obr. 30

Znakové nohy
s podporem
pod lopatkami



Obr. 31

Znakové nohy s podporem hlavy
a prsty se lehce dotýkají okraje
(orientace směru u nevidomých
studentů)



Obr. 32

Znakové nohy
s destičkou
na kolenech
s vypuštěním



Zn s aqua-nudlí pod paží

- Student má aqua-nudli pod hlavou a konce nudle pod pažemi. Toto cvičení zařazujeme v případě, že má student strach položit hlavu temenem do vody, jako pomocné cvičení pro přechod mezi polohováním a Zn bez asistence, případně další modifikace podporů aqua-nudlemi, viz výše leh na zádech s nudlemi – most, nudle za krkem apod.

Zn – s destičkou ve vzpažení

- Pokročilejší plavecké cvičení, které klade větší důraz na samostatné držení pánve na hladině (Příloha CD – [Foto 38](#)).

Taktilní oprava chyb u znakových nohou

- U studentů se ZP a zejména nevidomých studentů je nutné opravovat chyby nejen slovně, ale i taktilně. Uvedeme si jen některé nejčastější chyby a opravy. Vysazení hýždí. Uyučující položí ruku pod bedra studenta, vytlačí mu břicho nad hladinu, zároveň má dlaň položenou na studentově břichu a dá mu pokyn, ať vytlačí břicho s jeho rukou nad hladinu. Lze položit jen ruku na břicho, bez podpory beder (Příloha CD – [Foto 39](#)) nebo s podporou pod bedry i dotykem o břišní svalstvo (Obr. 33).

Další častou chybou je krčení kolen na hladinu. Uyučující položí jednu dlaň na kolena studenta a řekne mu, že mu do ní nesmí kopat koleny, a druhou má na břicho studenta, aby nedošlo pouze ke schování kolen potopením hýždí, ale opravou techniky kopu, tudíž musí student tlačit břicho nad hladinu. A poslední chyba, kterou si uvedeme, je předklon hlavy, který má za následek vysazení hýždí. U pomůcek, které využívají trenéři pod hlavou, k tomuto jevu dochází velmi často (my tento způsob používání pomůcek spíše nedoporučujeme), proto položte ruku na čelo studenta a řekněte mu, ať zatlačí hlavou destičku nebo nudli do vody, případně naznačte tlakem ruky směr pod vodu (Příloha CD – [Foto 40](#)). Pokud má student chodidlo ve flexi a krčí kolena (ohnutou – kopáček), postavte se ke studentovi ve vodě bokem a položte mu vaši ruku shora na kolena nebo na špičky a řekněte mu, že vám do nich nesmí kopat (Příloha CD – [Foto 41](#)). Tím, že vám několikrát narazí koleno nebo špičkami do dlaní, si uvědomí, že kope s ohnutými špičkami nebo pokrčenými koleny.

Obr. 33

Zn s asistencí pod bedry a na břicho



... **Nácvik znakových paží**

Začínáme s výukou znakových paží na břehu, kde uchopí vyučující studenta se ZP a provádí ho pohybem s upozorněním, že paže jsou uvolněně natažené a palcem vychází z vody a malíčkem se vstupuje do vody. U úplných začátečníků neřešíme to, že se paže vytahuje z vody palcovou hranou, jen upozorníme na nataženou paži a vstup malíčkem do vody. U pokročilejších můžeme provádět pohybem i s vytahováním paže z vody palcovou hranou, vstupem malíčkem do vody a pokrčenou paží do pravého úhlu jako nácvik záběru, který končí dlaní ke dnu. U začátečníků touto technikou nikdy nezačínáme, protože je to pro ně mnoho úkonů naráz, ale postupně přidávejte. Začínáme nataženými pažemi nad i pod vodou, až poté učte vytáčením paží. Až budou studenti umět kvalitně základní znakovou techniku, začínáme s pokročilejší technikou, kdy plavec zabírá pod vodou ohnutou paži ve vodě (postupně do 90°) se zakončením dlaně ke dnu. Uvidíte, že studenti, kteří mají tzv. cit pro vodu, budou toto pokrčení paže při záběru dělat automaticky, protože jim to bude jak fyziologicky příjemnější, tak i lépe ucítí záběr.

Pro shrnutí můžeme tedy říci, že znakové paže střídavě a rytmicky zabírají směrem vzad. U základním provedení u úplných neplavců začínáme s vedením paží po kruhu (natažená paže pod vodou i nad vodou a záběr jde po kruhu) a postupně přecházíme dle individuálních dovedností studentů se ZP k pokročilejší technice záběru, kdy paže pod vodou zabírá pokrčením a končí dlaní ke dnu.

Nácvik znakových paží na břehu

Student se ZP stojí ve vzpřímené pozici a vyučující nebo asistent stojí za ním. Uyučující uchopí studentovy paže, které musí být vytočeny malíkovou hranou (malíčkem) směrem vzad při procházení kolem nohou, a spolu se studentem krouží pažemi vzad.

— **Asistence znakových paží zezadu – na břehu**

Při nácviku kroužení paží je dobré si vyzkoušet pohyb paží vzad i v chůzi vzad (couvání), aby si zejména nevidomí studenti uvědomili, že při plavání na znak budou plavat vzad. Již při provádění pohybu znakových paží vzad kroužte pažemi tak, aby docházelo k vytáčení ramen tzv. za záběrem. Nebojte se pohyb paží zvýraznit až lehce přehnat, aby si student uvědomil, že se musí za záběrem vzad vytočit i v bocích, protože zůstane-li jen v poloze na zádech, bez vytočení ramen, jeho ramenní pletenec ho nepustí do správného provedení znakového záběru, ale bude mít příliš široký vstup do vody (Příloha CD – [Foto 42](#)).

— **Asistence znakových paží stranou – na břehu**

Pokud je vyučující menší postavy, může se postavit vedle studenta a provádět jej úchopem zezadu, ale nestojí za zády studenta, ale vedle jeho boků. Začínáme provádění pohybu ve stoje a následně na to v pohybu vzad.

— **Provádění znakovým záběrem jen jednu paží – na břehu**

Uyučující stojí vedle studenta a vede mu jen jednu paži a druhou vyučující drží studentovi u těla nebo ve vzpažení (Příloha CD – [Foto 43](#)) a (Příloha CD – [Foto 44](#)), následně student sám krouží volnou paží vzad bez asistence. Toto cvičení zařazujeme tehdy, daří-li se studentovi se ZP „zabírat“ správně jednou paží a druhou nepřírozeně krčí. Uyučující může vést jednu paži a student má druhou volně u těla, nebo vyučující může vést jednu paži a student již sám zabírá druhou. Můžeme zařadit i asistenci s podporem hlavy o rameno vyučujícího a vedení jedné ruky, ale jen v případě, že má student obavy ze znakové polohy a nechce si lehnout sám na vodu, jinak by to byl metodický krok zpět.

Nácvik znakových paží ve vodě

Poté, co si v rámci rozcvičení studenti na břehu nacvičí kroužení paží vzad s couváním vzad a vytáčení paže malíkovou hranou, provedeme toto cvičení ve vodě nejprve v horizontální a poté ve vertikální poloze. Nejlépe ve vodě několik centimetrů nad pasem, kdy studentovy paže vyučující uchopí a provádí jej znakovým záběrem vzad a společně couvají vzad. Po několika záběrech studenta vyučující pustí a ten provádí záběr sám.

V této fázi, kdy má student již naučený a zautomatizovaný pohyb Zn, můžeme pokračovat syntetickou metodou, kdy se student položí na záda a začne kopat zn a postupně přidává znakové paže.

- **Nácvik znakových paží s asistencí ve vodě**
Znakové paže nejprve ve vodě provedeme ve stoje kroužením vzad, následně přidáme kroužení paží vzad s vytáčením ramen a vstupem malíkové hrany do vody a s chůzí vzad. Poté přecházíme se studentem do vertikální polohy v lehu a provádíme jej pohybem znakových paží v této pozici.
- **Znakové paže s asistencí s podporem hlavy a pod lopatkami – ve vodě**
Vyučující stojí za zády studenta, uchopí jej za paže a společně krouží pažemi vzad a následně začnou couvat. Poté vyučující pokládá studenta na záda, podřepne a je pod zády, pokládá si jeho hlavu na své rameno, drží jej za paže a krouží jimi vzad, student kope Zn a vyučující couvá. Student musí sám vytáčet malíček za záběrem. Studenta je možné asistovat i pod lopatkami, viz výše. Můžeme zařadit cvičení, kdy student má podepřenou hlavu o rameno vyučujícího, který vede studentovi obě paže (Příloha CD – [Foto 45](#)). Nebo vede jednu paži a druhá je u těla (Příloha CD – [Foto 46](#)) bez záběru, případně vyučující vede jednu paži a druhou student zabírá samostatně bez asistence (Příloha CD – [Foto 47](#)).
- **Vedení znakových paží bez podpory hlavy**
Student má hlavu položenou na vodě, vyučující je za studentem a vede mu paže za předloktí a couvá vzad. Student kope Zn (Obr. 34). Uyučující provede studenta několika záběry, buď zanořením nechá studenta odplavat nad sebou, nebo ustoupením do boku vypustí studenta a jen asistuje z boku. Tímto způsobem si můžete dovolit vypustit studenta se ZP, zejména nevidomého, jen v případě, že máte 25 bazén a víte, že studenta doplavete, že vám neujede a nevraží hlavou do okraje bazénu. Můžeme tomu taky zabránit tak, že na druhé straně bazénu již stojí asistent (trapper), který dotykem aqua-nudlí nebo bílou holí s pěnovým zakončením se dotkne ramene nebo čela nevidomého studenta a tím jej zastaví před koncem bazénu.

Obr. 34

Znakové paže s prováděním pohybem



— **Znakové paže s pomůckami a asistencí – ve vodě**

Při chybách v provedení záběru jednou paží, můžeme zařadit cvičení, kdy má student plavecký piškot pod paží druhé ruky pro větší stabilitu těla a vyučující jej podpírá za hlavu a provádí mu pohybem jednu paži. Druhá paže může volně ležet na hladině nebo bude student následně zabírat při asistovaném vedení jedné paže sám druhou (Obr. 35).

... **Souhra znak**

Student plave znakovou souhrou tehdy, kope-li nohama a zároveň zabírá pažemi vzad. Poloha těla musí být vodorovná s vodní hladinou, trup se vytáčí podél vodorovné osy těla za záběrem, hlava je temenem ve vodě s pohledem vzhůru, paže se vytahují palcovou stranou z vody a malíkovou hranou vstupují do vody, kolena neprotínají hladinu a nártý vykopávají vodu nad vodní hladinu. Dýchání probíhá v mezizáběrových přestávkách, viz plavecká technika znak.

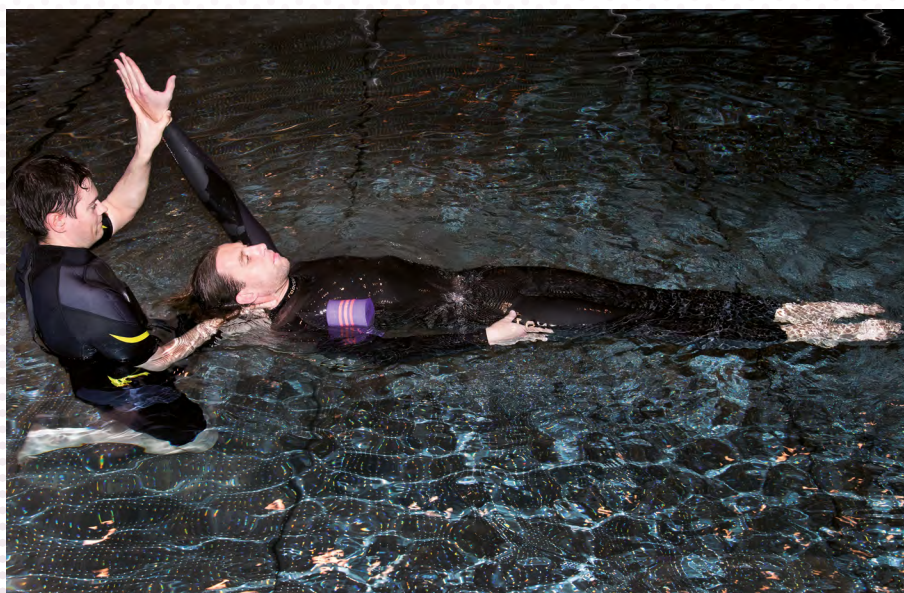
Ve chvíli, kdy již má student zautomatizovány znakové nohy a vyučující jej provedl znakovým záběrem na břehu i ve vodě a student si jej procvičoval i sám bez asistence, přecházíme na nácvik znakové souhry.

Nácvik znakové souhry s asistencí

Uyučující ve stoje provede studenta několika znakovými záběry s couváním vzad, poté studenta vypustí a jen ho pohledem kontroluje. Student ve stoji několikrát zabere znakovými záběry v chůzi vzad a poté přechází do pozice na znak v lehu na zádech, kdy vyučující provádí studenta několika průpravnými cvičeními. U studentů, kteří nemají problém s polohou na zádech a záběrem paží, vyučující jen asistuje v prvních 4–6 záběrech a pak je pouští a jen opravuje případné chyby v technice.

Obr. 35

Provedení znakovým záběrem jedné paže s plaveckým piškotem



- **Znaková souhra s vedením paží s následným vypuštěním**
Vyučující je v podřepu za hlavou studenta (pod ním), student leží na zádech. Student má hlavu volně položenou na vodě a vyučující jej uchopí za paže a zahájí pohyb pažemi vzad spolu s pohybem vzad. Student aktivně kope znakovými nohama. Po několika vedených záběrech vyučující pouští studenta, ustupuje stranou a nechá jej plavat samostatně bez dopomoci, pouze verbálně i taktilně opravuje chyby v technice (vysazení hýždí, pokrčené nohy, hlava v záklonu nebo předklonu atd).
- **Znaková souhra s asistencí dlaněmi pod hlavou bez vedení paží**
Toto cvičení zařazujeme tehdy, má-li student tendenci příliš zaklánět hlavu nebo naopak ji předklánět spolu s vysazováním hýždí do vody. Vyučující stojí za hlavou studenta v podřepu a jen lehce úchopem obou rukou ze strany hlavy upravuje polohu hlavy studenta, který mezitím plave znakovou souhru (Příloha CD – [Foto 48](#)). Nikdy by vyučující neměl podpírat hlavu tak, že si student hlavu do jeho rukou tzv. odloží, což by vedlo k prohloubení špatného pohybového stereotypu, zejména záklonu. Vždy dbejte na to, aby student držel hlavu na vodě sám, viz znakové paže s asistencí za hlavou.
- **Znaková souhra s podporem pod zády bez vedení paží**
Student leží na zádech a vyučující jej lehce podpírá pod lopatkami. Student sám začne zabírat pažemi vzad a přitom kopat Zn. Vyučující couvá se studentem, ale netáhne ho. Postupuje takovou rychlostí, jakou student sám vyvine. Po několika záběrech studenta vypustíte, případně jej pustíte pod zády a přejděte jen na dotyk hlavy za čelo, aby měl student, zejména nevidomý, pocit bezpečí při kontaktu s vyučujícím (Obr. 36).

Obr. 36

Znaková souhra bez vedení paží s podporem pod lopatkami studenta



... Znaková plavecká cvičení pro zdokonalení techniky

Nyní si zde uvedeme několik plaveckých cvičení pro nácvik a zdokonalení plavecké techniky.

Znakové dobíhačky

Pokud by znaková souhra studentovi dělala potíže, zadáme studentovi znakové dobíhačky, kdy student zabere nejprve jednu paži tak, že se paže potkají v připázení u těla, nebo u pokročilejších ve vzpažení či předpažení (nejtěžší). Poté student několikrát zakope pouze nohama a zabere druhou paži. Takto plave do poloviny bazénu a postupně paže roztáčí plynuleji až do pohybu, kdy se paže nepotkávají. U některých začátečníků nebo nevidomých studentů, můžete začít se syntetickou metodou (po provedení student plave souhru znak). U nevidomých doporučuji asistovat u několika prvních záběrů s podporem pod hlavou, vedením za paže nebo podpíráním pod lopatkami nebo pod hlavou studenta, kdy můžete studenta po několika záběrech tzv. vypustit a jen jej asistujte, kdyby potřeboval dopomoc, nebo opravujte jeho chyby v plavecké technice, viz výše.

Záběr jednou paží

Jedna paže je u těla (jednodušší) nebo ve vzpažení a druhá paže zabírá, student se tak může lépe soustředit na celý průběh záběru.

Vytáčení z ramen pro záběr

Při záběru jedné paže druhé rameno vyjede vody, viz rotační cvičení.

Uvolnění přenosu paží

Paže dělá různé pohyby nad vodou pro uvolnění záběru a zpestření – vytřepávání. Paže se při přenosu v předpažení pokrčí a poté znovu natáhne, až poté směřuje vzad.

Střídání rytmu kopů a záběru

Nohy kopou maximální rychlostí a paže zabírají pomalu a naopak, kdy paže zabírají maximální frekvencí a nohy kopou pomalu, poté následuje maximální frekvence pažemi a nohama současně. Toto cvičení je již pro pokročilé plavce.

Znak s kelímkem na čele

Student plave souhru znak i s vytáčením trupu, ale hlava musí být stále v prodloužení těla s pohledem vzhůru, proto na čelo studenta položíme nějaký předmět, v našem případě plastový kelímek, který při souhře znak nesmí studentovi z čela spadnout.

Cvičení na konec záběru

Paže jsou v upažení pokrčmo, s lokty od těla se střídavě provádí překlopení předloktí a dlaně ke dnu, a tím se student posouvá vpřed. Toto je již pokročilejší plavecké cvičení, prohlubující techniku konce záběru a cit pro záběr.

Tahání za plaveckou dráhu („lajnu“)

Toto cvičení pomáhá uvědomění si průběhu záběru pod vodou. Plavec leží na zádech, jedna paže v připázení a druhou rukou uchopí plaveckou dráhu (lajnu) a přitáhne se za ni vzad, poté přenesení paži nad vodou znakovým záběrem a opět ve vzpažení uchopí dráhu a přitáhne se o ni. Toto samé cvičení provede na zpáteční cestě na druhou ruku. Pozor, plavecká dráha nesmí být pružná nebo sestavená z pohyblivých drobných předmětů upevněných na laně, aby nedošlo k poranění.

Nezapomeňte studenty se ZP a nevidomé studenty provést požadovaným pohybem, protože pouhé vysvětlení zejména u složitějších plaveckých cvičení nestačí.

... Chyby ve znakové technice u studentů se zrakovým postižením

Nyní se podíváme na nečastější chyby a jejich odstranění v plavecké technice znak u studentů se zrakovým postižením.

Poloha těla

- **Plavec má vysazené boky a tím porušuje polohu** (tzv. sedí ve vodě) – je třeba podsadit hýždě a tlačít břicho a hýždě k hladině – vyučující položí dlaň na břicho studenta a ten tlačí břicho k hladině a přitom kope Zn.
- **Záklon hlavy** – je jednak chybou, ale i může vést ke špatné zkušenosti, kdy studentovi opakovaně nateče voda do nosu a odradí jej od plavání na znak. Doporučte studentovi, ať provede mírný předklon hlavy s tím, že musí udržet zadní stranu uší a temeno hlavy ve vodě.
- **Předklon hlavy** tak, že uši jsou z vody, což vede u začátečníků ke změně polohy – vysazení hýždí – student ve vodě tak sedí, zadejte studentovi Zn s kelímkem na hlavě, který mu nesmí spadnout jak při Zn, tak při znakové souhře. Pohled musí směřovat vzhůru.
- **Hyperlordóza (příliš velké prohnutí v bedrech)** – nohy kopou příliš pod hladinu, je třeba zvýšit frekvenci kopu a podsadit hýždě a tlačít je vzhůru ke hladině.
- **Rotace těla v podélné ose větší než 89°** – příliš velkou rotaci můžeme opravit stejným cvičením jako předklon hlavy, kdy dáme na čelo studenta malý kelímkem naplněný vodou, tělo při záběru rotuje, ale hlava se dívá stále vzhůru, čímž zabráníme příliš velké rotaci trupu v podélné ose.
- **Nedostatečná rotace těla v podélné ose**, která brání vstupu paže do vody v ose ramen – zadáme rotační cvičení – šroub (po každém záběru otočení se o 180°) a cvičení s tzv. taháním za lajnu, kdy plavec plave velké plavecké dráhy a musí ji ve vzpažení uchopit a odtlačit se záběrem od ní. Případně můžete zadat cvičení, kdy student má za úkol při záběru tak vytočit rameno, že to druhé vyjede z vody.

Práce nohou

- **Kolena vylézají z vody** (šlapání na kole), chodidla ve flexi a kolena jsou pokrčena – zařadíte Zn ve vertikální poloze, a pokud to nepomůže, položte studentovi ruku na kolena a řekněte mu, že má provádět pohyb uvolněně nataženými nohama, ale že nesmí kopat kolena do vaší ruky. Poté zadejte plavání Zn s destičkou na kolenou, kterou si sám student drží a nesmí do ní kolena kopat, a přitom vytlačuje břicho nad hladinu. Mnoho studentů má totiž tendenci opravit chybu vylézajících kolen z vody tím, že potopí nohy vysazením hýždí, což eliminujeme právě pokynem k vytlačení břicha nad hladinu.
- **Příliš velké krčení nohou v kolenou** (zanožování k hýždím) – opět Zn ve vertikální poloze v menším rozsahu a vyšší frekvenci, následně na to má student plavat Zn nohy jen za pomoci nártů a poté k tomu přidá mírný kop bérce a celé nohy, malý rozsah a větší frekvenci.
- **Nedokončení průběhu kopu** – zastavení pohybu ve fázi pokrčených nohou – opět Zn nohy ve vertikální poloze, střídání Zn ve vertikální poloze a v horizontální, následně student plave Zn s tím, že má zadáno, aby špičky tzv. vykopávaly vodu nad hladinu, aby to za plavcem vybublávalo.
- **Kopání křečovitě nataženými nohama** – chodidla jsou křečovitě napnutá a pohyb nevychází z kyčlí. Doporučuji zařadit Zn ve vertikálním postavení (Zn ve stoje v hluboké vodě). Zadejte studentovi Zn ve vertikální poloze se střídáním rozsahu kopu: velký po malý, střední a malý frekvenční jak v horizontální, tak vertikální rovině. Pokud nemáte možnost provádět tento pohyb v hluboké vodě nebo alespoň ve vodě po hrudník, kdy si student dopomáhá scullingem (osmičkové malé záběry vedle těla), aby se nedotýkal

dna, můžete uchopit studenta za špičky, a říct mu, ať úplně uvolní nohy (zatřeste mu s nohama, abyste se přesvědčili, že jsou uvolněné), a proveďte ho znakovýma nohama. Uchopte za špičky a provedení Zn v tomto držení při této chybě nedoporučuji, protože toto cvičení podporuje napnutí nohou v kolenou nebo při uvolnění nohou začne student nohy krčit v kolenou nad hladinu. Můžete studenta uchopit i za stehna, pokud zvládnete rukama obejmout obvod stehen studenta a hýbat mu nohama jakoby kopal znakové nohy. Při provádění Zn za stehna je třeba, abyste stáli na jedné straně u boku studenta čelem k jeho špičkám, a při provádění pohybem budete couvat. V jakékoliv poloze na znak, ať už při polohování či uvolňovacím cvičení musíte jít při nácviku znakové polohy ve směru plavání, nikdy ne proti, aby si student se ZP správně uvědomil, kam plave. Protože při špatně provedeném znakovém kopu (křečovitě natažené nohy a chodidlo ve flexi) se může stát, že plavec nebude plavat směrem vzad, ale směrem vpřed, a musí vědět, že to je nežádoucí,

- **Kop je prováděn s roztaženýma nohama** – zařadíme cvičení, kdy student plave Zn a musí se palci u nohou při Zn vzájemně dotýkat, což donutí studenta dát nohy blíž k sobě.
- **Kopání do stran** – zařadíme Zn s vytočenými špičkami k sobě, poté s piškotem nebo velkou plaveckou gumou, případně může vyučující usměrňovat polohu nohou, aby nedocházelo ke kopu do stran.
- **Špičky ve flexi – tzv kopáčky** – uchopte studenta za chodidla, jemně je narovnejte směrem dolů (napněte mu špičky) a proveďte jej pohybem Zn. Pozor, vždy studentům se ZP řekněte, co hodláte udělat. Tím, že na vás špatně nebo vůbec nevidí, je pro ně nepříjemné, když s nimi manipulujete a oni nevědí nebo nechápou, co s nimi děláte nebo co po nich požadujete.

Práce paží

- **Paže vstupuje do vody příliš stranou** (vně od osy těla tzv. do V). Student bude mít za úkol plavat střídavě dobíhačky s držením velké plavecké, aby si uvědomil, že záběr musí vést více dovnitř. Uyučující provede studenta pohybem a opravuje mu pohyb paží, nebo paže, která směřuje vně osy ramen.
- **Paže vstupuje do vody přes osu těla (křížení přes hlavu)** – student bude mít za úkol zabírat hodně do strany, předtím jej vyučující provede plaveckým cvičením.
- **Paže vstupuje do vody hřbetem ruky** – dochází ke zvýšení odporu, protože dlaň není nastavena do záběrové pozice – zařadíme vytáčení ramen za malíkovou hranou a záběry jednou paží, aby se student mohl na záběr a vytočení lépe soustředit, následují dobíhačky u těla.
- **Paže vstupuje do vody příliš vytočenou palcovou hranou palcem** – paže vstupuje do vody jen mírně vytočenou palcovou hranou nebo prsty směřující do vody zpříma. Opět zařadíme dobíhačky u těla, nejprve jednou paží a poté střídavě oběma s vytáčením paže palcovou hranou do vody. Studenta vyučující provede pohybem.
- **Přitažení lokte k tělu** (loket je ve vodě v záběru před paží) – při této chybě dochází ke snížení účinnosti záběru. Uyučující provede studenta pohybem a ten se snaží udržet tzv. otevřený loket i bez asistence. Zařadíme plavecké cvičení, kdy student po vstupu do vody bude zabírat paží hodně do strany s tupým úhlem v lokti (přehnaně otevřený záběr stranou), student střídá souhru s tímto cvičením, je třeba, aby si student uvědomil, že je to jen cvičení a že při správném záběru svírá paže 90° mezi předloktím a paží.
- **Záběr po hladině stranou nebo nataženou paží do strany**, zařadíme cvičení, kde se bude plavec snažit přitáhnout loket blíž k tělu, opět vyučující provede studenta pohybem.

- **Záběr nataženou paží po přímce pod trup** (nízká účinnost záběru) – u začátečníků tento typ záběru z počátku akceptujeme, ale postupně se snažíme, aby student zabíral pod vodou pokrčenou paží a končil dlaní ke dnu, z počátku zařadíme jen cvičení, kdy musí skončit záběr dlaní ke dnu, a postupně bude student paži víc a víc krčit až do požadovaného úhlu, opět vyučující provádí studenta pohybem.
- **Vytažení ruky z vody malíkovou hranou** – zařadíme cvičení, kdy plavec končí dlaní ke dnu a musí vytáhnout paži palcem z vody, zařadíme provedení pohybem a dobíhačky jednou rukou a následně druhou.

Dýchání

- **Nadechování během záběrové fáze** – zařadíme záběr jen jednou paží s postupným výdechem a do výdechu při konci záběru a nadechnutí tzv. do okna, poté můžeme zařadit dobíhačky se stejným dechovým cvičením, ale zpočátku s nádechem jen na jednu stranu.
- **Nádech nosem** – tento typ nádechu je nedostatečný, zařadíme sprinty, kdy student bude mít větší potřebu kyslíku a začne i dýchat ústy, upozorníme jej na tuto chybu.
- **Přílišné zadržování dechu** – zařadíme dechová cvičení s postupným výdechem v průběhu celého záběru a razantním dovydechnutím na konci každého druhého nebo třetího záběru.
- **Nerytmičnost dýchání** – zařadíme dechová cvičení, kdy vyučující zadá počet záběrů, na které se musí student nadechnout. Např. na: 3, 5 a 7 nebo 2, 4 a 6. Toto cvičení je zároveň hypoxický trénink na zvýšení vitální kapacity plic.

Souhra

Nerytmičný průběh kopů a paží – student nekope 6 kopů na jeden cyklus paží, ale jen dva, nebo občas přikopne, což vede k úklonu trupu – zadat studentům vyšší frekvenci kopů a sprinty.

METODIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU KRAUL

... **Nácvik kralových nohou**

Pohyb kralových nohou vychází z kyčlí, kdy se stehna pohybují v předozadní rovině a bérce uvolněně dokopávají s nataženými špičkami, pohyb kolenou je mírný, ale uvolněný, přičemž je chybou mít křečovitě natažená kolena. Při plavání Kralovým nohama (Kn) dbejte na to, aby za studentem vznikalo tzv. vybublávání zvířené vody (nekopat ani hluboko pod hladinou, ani s chodidly nad hladinou). Více v kapitole Technika plaveckých způsobů.

Kralové nohy na břehu

- Student se položí na břicho a hlavu si položí čelem na složené paže. Natáhne špičky a vyučující studenta se ZP uchopí za stehna (v případě velkého objemu stehem můžeme studenta uchopit i níže) a provede studenta kralovým kopem. Je lepší držet studenta nad kolena, aby si lépe uvědomil, že kralový kop není o křečovitě natažených nohou v kolenním kloubu, ale o uvolněném pohybu vycházejícím z kyčlí. U nevidomých studentů doporučuji, aby zaujali polohu v lehu na břicho s jednou rukou ve vzpažení a druhou u těla s hlavou vytočenou do strany jako při kralovém nádechu, aby si dovedli lépe uvědomit nádechovou polohu. Provádění kralovým nohama na břehu zařazujeme zejména u nevidomých, těžce slabozrakých studentů, jinak je lépe zařadit nácvik kralových nohou (Kn) přímo ve vodě, ať už ve vertikální poloze v hloubce s držením za okraj bazénu, nebo v horizontální poloze vleže na břicho s asistencí, bez ní, s držením za okraj bazénu i volně v prostoru bazénu, případně s plaveckou destičkou.

Kraulové nohy ve vodě bez pomůcek

Zde si uvedeme příklady plaveckých cvičení pro nácvik kraulových nohou bez pomůcek:

- **Kraulové nohy ve vertikální poloze**
 - Pokud máme možnost jít se studenty do hlubší vody, kde nedosáhnou na dno, začneme s kraulovými nohama ve vertikální poloze (ve stoje). Student uvolněně kope kraulové nohy s nataženými špičkami a malými osmičkovými záběry (sculling), kterými si pomáhá, aby udržoval polohu s hlavou nad vodou.
- **Kraulové nohy bez nádechu**
 - Odraz od stěny ve splývavé poloze (paže ve vzpažení spojené dlaněmi) s hlavou ve vodě a student kope kraulové nohy. Vše na jeden nádech, poté zastavit, nebo doplatit znakem na druhou stranu.
- **Kraulové nohy s malým prsařským záběrem**
 - Student kope kraulové nohy a ve chvíli, kdy se potřebuje nadechnout, udělá malý prsařský záběr. Doporučuji toto cvičení zařazovat až po zvládnutí nádechové fáze u kraulu, aby nedocházelo k prohlubování chybného nádechu dopředu záklonem hlavy.
- **Kraulové nohy s kraulovým záběrem při nádechu**
 - Student kope Kn s hlavou ve vodě a vyučující mu jen zlehka pokládá ruku na temeno hlavy z nenádechové strany. Ve chvíli, kdy má student potřebu se nadechnout, udělá jeden kraulový záběr s přetočením se až na záda a doplave znakem. Následně zařadíme Kn se záběrem jednou lepší paží a nádechem do strany, viz nácvik nádechu. Další možnost dopomoci je nabídnout dlaň studentovi, který si položí svoji dlaň vzpažené nezáběrové paže na dlaň vyučujícího (ten jej nedrží) a při záběru a nádechu mu vyučující zlehka podpírá vzpaženou paži.

Nácvik kraulových nohou s pomůckami

Zde si popíšeme kraulová cvičení s využitím různých nadlehčovacích pomůcek:

- **Kraulové nohy s destičkou ve vzpažení – hlava zůstává nad vodou v záklonu**
 - Tuto polohu, při které se nejčastěji provádí kondiční trénink Kn, nedoporučuji zařazovat v prvních hodinách nácviku u začínajících plavců. V této poloze dochází k zařezávání záklonu hlavy, protože studenti plavou Kn s hlavou nad vodou a s pažemi opřenými o destičku. Zařezáváním tohoto špatného pohybového stereotypu se komplikuje nácvik kraulové nádechové fáze, ve které dýcháme do strany a hlavu ani nezakláníme, ani neukláníme, ale spolu s rotací v podélné ose vytáčíme do strany. Dále se zde studenti nadměrně prohýbají v bedrech a při zapírání se o nataženou paže je přetěžován ramenní pletenec. Toto plavecké cvičení je možné občasně zařazovat pro zpestření tréninku u pokročilejších plavců nebo s hlavou pod vodou a s nádechem pomocí kraulového záběru.
- **Kraulové nohy s destičkou v jedné paži ve vzpažení**
 - Student drží destičku pouze v jedné ruce a druhá (nádechová) je u těla. Hlava je při kopání Kn ve vodě a při nádechu se s tělem vytáčí do strany a směřuje mírně vzad (naznačení pohledu na rameno). Nevidomé studenty je třeba co nejvíce názorně navést a dotykem je upozornit, že nádech se provádí tak, jako by chtěli dlouhou tužkou, která jim vede od brady na hrudník, nakreslit oblouček k ramenu podél klíční kosti a zase zpět. Na rameno na nádechové straně může vyučující nevidomému studentovi při nácviku vytočení hlavy zaklepat, aby věděl, kterým směrem se má při nádechu „podívat“.



Obr. 37

Rotační cvičení
pro nácvik
nádechové fáze
u kraulu s asistencí

... [Rotační cvičení](#)

Rotační cvičení bez pomůcek

Rotační cvičení jsou důležitá pro nácvik nádechové fáze u kraulu, ale také pro uvědomění si správného pohybu záběrové fáze u kraulu i znaku, kdy u obou těchto plaveckých způsobů plavec rotuje v podélné ose těla.

— [Rotace 90°](#)

- Student leží s pažemi v těla na zádech, vyučující jej drží za boky a natáčí jej o 90° na pravou stranu a zase zpět na záda a po několika opakováních tohoto cvičení přejdeme na druhou stranu a poté strany plynule střídáme. Je důležité, aby student ve chvíli, kdy je na boku, vydechl do vody a v poloze, kdy má hlavu nad vodu a blíží se poloze na zádech, se nadechnul. Rotace musí být plynulá, aby student stačil nadechnout i vydechnout. To samé vyzkoušíme v poloze na břicho s tím rozdílem, že student začíná výdechem do vody a ve fázi, kdy jej vyučující (asistent) přetáčí na bok, se student nadechuje. První rotace, ať už z polohy na zádech, nebo na břicho začínáme s přehnaným rozsahem, tedy více než 90° (klidně téměř 180°), aby měl student dostatek času si zvyknout na rotaci a při prvních pokusech se mu nestalo, že vdechne vodu. Postupně rotaci zmenšujte až na 90°. Se studentem komunikujte a po každých dvou rotacích ho upozorňujte, že rotace bude menšího rozsahu. U začátečníků důkladně dbejte na provedení výdechu do vody, který mohou prodloužit v prvních pokusech až nad hladinu.

— [Rotace o 90° se vzpaženou paží s asistencí](#)

- Student leží na břicho a jednu ruku má ve vzpažení a druhou u těla v připázení, vyučující stojí za studentovými zády tak, aby držel jednou rukou studenta kolem boků a druhou rukou jej držel za vzpaženou paži, která je blíže k vyučujícímu. Tedy, má-li student vzpaženou pravou paži, vyučující ho drží svojí pravou paží za jeho pravou a levou paží ho objímá kolem boků. Následně vyučující za bok studenta provádí rotaci do strany, kdy student leží na boku a nadechuje se a opět jej vyučující přetáčí na břicho (Obr. 37) a (Příloha CD – [Foto 49](#)). Toto cvičení můžeme provádět volně v prostoru nebo se může student vzpaženou paží držet okraje bazénu a vyučující jej držení jednou nebo oběma pažemi za boky přetáčet do nádechové fáze. Uyučující může studenta přetáčet přes tělo studenta za boky (Příloha CD – [Foto 50](#)) a (Příloha CD – [Foto 51](#)) nebo může stát vedle něj a přetáčet jej směrem k sobě.

— Rotace 180°

- Student plave kraulové nohy se vzpaženou paží nebo v připažení (jednodušší) a pouze pohybem nohy se přetáčí na záda a poté znovu na břicho. Vyučující může v prvních pokusech studentovi asistovat tak, že jej drží za boky (Příloha CD – Foto 52) a (Příloha CD – Foto 53). K tomuto cvičení můžeme přidat i záběr jedné paže při rotaci, což už je těžší cvičení.

— Rotace 360°

- Vyučující nebo asistent drží ZP studenta v náruči. Student leží a má ruce u těla. Na povel se student nadechne a vyučující ho přetočí směrem od sebe o 360° (Příloha CD – Foto 54). Před prováděním tohoto cvičení je třeba upozornit studenty, že musí po celou dobu vydechovat, zejména když se dokončuje rotace směrem vzhůru, jinak jim nateče do nosu. Toto cvičení je vhodné pro osvojení si rotace, odstranění obav z přetočení se ze zad na břicho a uvědomění si přechodové fáze z polohy ze zad na břicho a zase zpět. Toto rotační cvičení můžeme provádět i s držením studenta za boky, kdy jsou jeho paže u těla nebo jedna ve vzpažení a vyučující studenta přetočí ze zad přes polohu na břiše zpět na záda směrem k sobě, nebo od sebe za boky (Příloha CD – Foto 55). Výhodou této rotace s držením za boky je lepší regulovatelnost rychlosti otáčení než při otáčení v náruči. Pokud studentovi nedělá toto cvičení žádné potíže, můžete zařadit dvojitou rotaci, při které se má student v poloze na zádech nadechnout před zahájením dalšího obrácení. Vyučující (asistent) musí dbát na plynulost a vhodnou rychlost otáčení, aby měl student dostatek času v poloze na zádech pro nadechnutí. Pozor, při poloze s jednou paží ve vzpažení musíte otáčet studenta vždy takovým směrem, aby se nenadechoval přes vzpaženou paži, ale z vody mu nejprve vyjelo rameno připažené, tedy nádechové paže (Obr. 38).

Ne vždy je vhodné rotaci o 360° zařazovat, protože při špatném provedení výdechu mají studenti plný nos vody, což je pak odradí od dalších pokusů. Proto zpočátku můžete zařazovat jen rotace o 90° a 180°. Pokud máte začínající studenty, kteří se nebojí potopit hlavu a nemají problémy s plaváním pod vodou (např. Kn) s vydechováním do vody, klidně můžete toto cvičení zařadit.

Obr. 38

Nácvik rotace o 360°
s asistencí za boky



- **Rotace v lehu na zádech s oporou o rameno vyučujícího**
 - Student leží na zádech a vyučující jej drží pod bedry a opře si jeho hlavu o své rameno a provádí rotaci za bedra do stran. Student pohybem hlavy na opačnou stranu tuto rotaci vyrovnává.

RotáčnÍ cvičení s pomůckami

- **Natažená nudle pod hlavou** – jedno ucho má student položené na aqua-nudli a je v poloze na boku, kde také po celou délku zadaného úseku kope Kn. Obě ruce drží nudli tak, aby byla po celou dobu natažená a student tak mohl co nejvíce simulovat nádechovou polohu na boku. Pozor, hlava se nesmí uklánět. Vystřídáme strany.
- **Natažená nudle za hlavou** – nataženou nudli drží student za hlavou v poloze na boku a ucho je ve vodě. Toto cvičení ještě více přibližuje studentům se ZP nádechovou fází, kdy plavec leží na boku, nezvedá hlavu a kope Kn.
- **Kn s destičkou v lehu na boku** – student leží na boku, jednu ruku má ve vzpažení s malou destičkou a ucho má na straně natažené paže, je ve vodě a kope Kn na boku a pak se po 6 kopech přetáčí zpět na polohu na břicho, kde vydechuje. Provádíme rotaci 90° trupu a hlavy. Pozor, ať nejde jen o rotaci hlavy, ale i v bocích. Např. student kope do poloviny bazénu na jednu stranu a v polovině bazénu může paže vyměnit. Zde již provádíme i nácvik dýchání.

... Nácvik kroulových paží

S nácvikem kroulových paží začínáme na břehu v rámci rozcvičení, nejprve ve stoje kroužením vpřed a poté v předklonu, viz níže. Poté přecházíme k nácviku kroulových paží v lehu na břicho na okraji bazénu s tím, že paže zabírají ve vodě (polovina těla přesahuje přes okraj bazénu) a vyučující vede paže studenta z bočního nebo čelního postavení. Začínáme bez nádechu. Jakmile student potřebuje udělat nádech, zastaví pohyb a vynoří hlavu z vody. Toto cvičení lze i vynechat, ale u nevidomých studentů může být prospěšné. Případně může student ležet na pontonu, a tím docílíme věrnější simulace pohybu, protože se může na desce student pohybovat i směrem vpřed a zároveň jej může vyučující nebo asistent taktálně (hmatem) opravovat.

Nácvik kroulových paží na břehu

Podle tělesné konstituce studenta je nutné vybrat způsob provedení kroulovým záběrem. Pokud je student menší postavy a vyučující je vyšší, můžeme zvolit provádění pohybem zezadu, kdy je student se ZP v předklonu a úchopem za studentovy paže provádí vyučující studenta kroulovým záběrem (kroužení paží vpřed). Vzhledem k tomu, že u studentů se ZP doporučují začínat znakem v prvních výukových hodinách, kdy neučíme kraul, je možné v rámci rozcvičení kroužit pažemi jen vpřed bez nácviku nádechu. Pozor, aby paže nebyly křečovitě napnuté, ale aby byly uvolněně natažené. Ze zkušeností s výukou plavání zrakově postižených nedoporučuji začít hned s výukou tzv. ostrého lokte, kdy se z vody paže vytahuje pokrčená v pravém úhlu a takto pokrčená se přenáší nad vodou. Zrakově postižení pak ve většině případů mají problém s přenosovou fází, ve které tahají paže bokem s klesajícím loktem a díky tomu, že nemají zpětnou zrakovou kontrolu nebo je nedostatečná, je jejich kroulový záběr zcela chybný a mnohdy se spíše podobá plazení se ve vodě než kroulovému záběru.

Při nácviku kroulových paží můžeme nejprve zařadit kroužení uvolněně natažených paží vpřed (aby si student uvědomil směr pohybu). Poté kroužení pažemi vpřed v předklonu s tím, že studenta jen upozorněte, aby mírně pokrčil lokty. A až poté student provádí pohyb i s mírně pokrčeným loktem, ale s vysokým přenosem v ramenním kloubu (nenechte studenta provádět pohyb s chybou). Až následně přistupte k provádění kroulovým záběrem s dotahováním záběru do natažené paže. Až bude mít student v rámci několika hodin daný pohyb zafixován, můžete přejít do provádění kroulovým záběrem s nádechem. S nácvikem kroužení paží začněte již v první hodině. Navíc toto cvičení

Obr. 39

Nácvik kraulových paží
na břehu s asistencí ze strany



i uvolňuje ramenní pletenec, proto je vhodné zařazovat ho nejen u začátečníků při výuce plaveckých způsobů. Pokud budete mít ve výuce již pokročilejší studenty nebo studenty, kterým vysoký přenos v ramenním kloubu s paží nad vodou nedělá žádné potíže, můžete je začít provádět pohybem kraulových paží s ostrým loktem (Obr. 39).

— **Provádění kraulovým záběrem zezadu na břehu**

Postavte se za studenta se ZP (pokud jste minimálně o 20 cm větší než student, jinak zvolte asistenci ze strany) a oba se předkloňte, uchopte studenta za paže, které má uvolněně natažené neboli mírně pokrčené a proved'te jej kraulovým pohybem. Můžete pohyb klidně i rozložit. Nejprve záběr jednou paží, až poté druhou, ale pohyb postupně zrytmizujte, aby byl plynulý a paže se nepotkávaly. Důležité je provést studenta se ZP (zejména nevidomého) kraulovým záběrem, kdy se střídají obě paže, aby si uvědomil, že se při kraulovém záběru paže nepotkávají, a nezařadil si špatný pohybový stereotyp, který by se musel pracně odstraňovat. Pohyb však provádějte pomalu a plynule. Pokud využijete toto postavení, kdy vyučující stojí za zády studenta, je nutné přizpůsobit výšku úchopu za paže podle vaší i studentovy výšky. Čím bude student se ZP vyšší, tím výš za předloktí jej budete muset držet. Pokud vám vaše tělesné dispozice nedovolí uchopit studenta pod loktem, zvolte pro provádění pohybem postavení zepředu nebo z boku. Provádění pohybem začínáme vždy z předpažení. Ať už začínáme rozloženě (každá paže samostatně) nebo synteticky (paže se střídají).

— **Provádění kraulovým záběrem zepředu nebo ze strany na břehu**

Při provádění studenta se ZP kraulovým záběrem zepředu je student v předklonu a vyučující stojí čelem k němu. Student má paže v předpažení a vyučující drží studenta za předloktí, až za zápěstí obou paží. Nikdy ne pouze za dlaně, protože ty se ohýbají a studenta by mohlo mást, že zápěstí se při asistenci ohýbá, a ve vodě již ne. Zápěstí musí být vždy pevné. Uyučující uchopí obě studentovy paže a provádí jej pohybem rozloženě (každou paži zvlášť) z postavení zepředu mírně stranou od prováděné paže, nebo vyučující vede obě paže současně bez zastavování a stojí před hlavou studenta. Při prvotním seznámení s kraulovým přenosem a záběrem u nevidomých studentů začněte s prováděním nejprve jednou paží a následně druhou. Začínáme na lepší stranu, většinou je to u praváků pravá a u leváků levá paže, tak jako vidíme ukázkou provádění pohybem kraulového záběru jednou paží z boku (Obr. 40). Můžete se při provádění kraulovým záběrem ze strany otočit ke studentovi čelem a provádět mu pohybem jen jednu paži.

Kraulové paže s asistencí ve vodě

Při provádění kraulovým záběrem můžeme studentovi vést paži, která je vzdálenější (tzv. přes tělo studenta) nebo tu, která je k nám blíže. Začínáme s vedením jedné paže a následně oběma, a to v první fázi bez nádechu. Při potřebě nádechu se student může postavit, nebo se po dokončení kraulového záběru přetočit na záda, není vhodné, aby se v této fázi nácviku nadechoval student záklonem hlavy.

— **Záběr jednou a následně oběma pažemi s asistencí ze strany – přes tělo studenta**

- Student leží na břiše s pažemi ve vzpažení. Uyučující stojí ve sníženém postavení na boku vedle hrudníku studenta a uchopí jej za předloktí. Poté provádí kraulovým záběrem studentovu vzdálenější paži (přes studentovo tělo), a to bez nádechu – vyučující stojí na pravé straně a provádí kraulovým záběrem levou paži (Obr. 41). Jakmile se student potřebuje nadechnout, postaví se na dno. Toto cvičení opakujeme i z druhé strany. Následně studenta vyučující provede kraulovými pohyby oběma pažemi s držením za předloktí a bez nádechu. Studenta při provádění záběrem ve vodě neudržíme za zápěstí, aby musel sám držet polohu předloktí. Jen v případě chyby jej na to upozorníme, a pokud slovní pokyny nejsou dostačující, provedeme studenta několika záběry se za fixovaných předloktím.
- Vždy zařadíme několik temp vedených a pak necháme studenta, aby zabíral bez asistence (vypustíme jej). Pokud student i při nácviku Kp s asistencí kope Kn, je to v pořádku, pokud je to známkou toho, že se student soustředí na Kp, a to, že je třeba u Kp kopat i nohama, zdůrazníme při vypuštění do plavání Kp bez dopomoci nebo při nácviku souhry. Při nácviku kraulového dýchání je kopání Kn nezbytností.

— **Záběr jednou paží s asistencí ze strany – vedena je bližší paže**

- Můžeme zařadit i asistenci ze strany (z boku), kdy vyučující provádí pohybem záběrovou paži studenta, která je mu blíže, tedy ne přes tělo, ale vyučující stojí čelem k pravému boku studenta a provádí záběrem studentovu pravou paži (levou paži student na hladině drží bez dopomoci).

— **Kraulový záběr s rotací za boky**

- Uyučující stojí na jedné straně u stehů studenta (čelem k hlavě studenta) a uchopí jej oběma pažemi za boky a student sám zabírá kraulový záběr nejprve jednou paží a následně oběma pažemi, vyučující mu dopomáhá jen mírnou rotací za boky v podélné ose. Vše nejprve bez nádechu, až později přecházíme na nácvik nádechové fáze. Kp s asistencí za boky začínáme ve splývavé poloze s pažemi ve vzpažení a hlavou ve vodě (Příloha CD – [Foto 56](#)). Jakmile se bude student potřebovat nadechnout, může se postavit, nebo plynule přejdeme k nácviku nádechové fáze.



Obr. 40

Provádění na břehu kroulovým záběrem
jednou paží s asistencí ze strany

Obr. 41

Provádění kroulovým
záběrem ze strany
přes tělo studenta
(vzdálenější paže)



- **Provádění kraulovým záběrem s asistencí s držením za okraj bazénu**
 - Student se drží jednou paží za okraj bazénu a vyučující stojí vedle jeho trupu a provádí jej střídavě pravou a střídavě levou paží kraulovým záběrem, případně několik záběrů nejprve jednou paží a následně druhou bez nádechu (Obr. 42).
- **Provádění kraulovým záběrem s podporem za ramena nebo dlaně vyučujícího**
 - Student má vzpaženou paži, kterou se opírá o rameno vyučujícího. Uyučující studentovu vzpaženou paži jen lehce podpírá, ale nedrží. Uyučující studentovi provádí nejprve jednu paži několika kraulovými záběry a následně střídavě po jednom záběru. Z počátku bez nádechu. Toto cvičení lze provádět s podporou jen o dlaň vyučujícího jen s tím rozdílem, že nabídneme své pokrčené paže s dlaněmi vytočenými vzhůru a student se střídavě zlehka opírá o jednu nebo druhou dlaň. (Obr. 43)

Při nácviku Kp pokud možno nezařazujeme postavení na dno. Ale domluvíme se se studentem, že bude proveden dvěma záběry a poté mu pustíme ruku a on sám se otáčí kraulovým záběrem na záda a při tom se nadechuje. Toto cvičení pomáhá tomu, aby si student se ZP nenavyknul se při potřebě nádechu postavit na dno, a tím zásadně měnit polohu těla potřebnou pro nádech, avšak ne každý student je schopen toto cvičení provést, proto v počátcích můžeme dovolit i postavení se na dno bazénu.

... **Nácvik kraulové nádechové fáze**

Před samotným nácvikem kraulového dýchání zařadíme rotační cvičení se záběrem, abychom plynule navázali a student měl možnost uvědomit si, že při nádechu dochází k rotaci v podélné ose (boky se vytáčejí na nádechovou stranu). Při dokončení záběru jakoby boky uhýbaly dlaní vytočením do strany.

Přechod z kraulových paží do nácviku nádechové fáze

- **Syntetická metoda** – pokud máme pro výuku bazén, v němž dosáhneme na dno a voda je v některé části bazénu pod hrudník, doporučuji udělat několik kraulových temp v mírném předklonu nejprve ve stoje a poté v chůzi vpřed (nikdy ne vzad). Poté následuje odraz od stěny bazénu, plavat Kn a student zabere tolik záběrů kraulovými pažemi, kolik zvládne bez nádechu. Postupně přecházíme v nácvik kraulového dýchání. Pokud využijeme syntetickou metodu a studentovi půjde záběr kraulovými pažemi s nádechem bez velkých obtíží, můžeme následně jen zařadit plavecká cvičení pro zdokonalení a opravu menších chyb v plavecké technice. Provedení pohybem by ani při syntetické metodě nácviku nemělo chybět, a to hlavně u těžce slabozrakých a nevidomých studentů.
- **Analytická metoda** – nácvik Kp i nádechu rozfázujeme (provádění na břehu, ve vodě, Kp s asistencí ze strany i zepředu), až poté zařadíme nácvik kraulové souhry s nádechem. Plavat samostatně kraulové paže bez Kn nedoporučuji, protože je to pro začínající plavce příliš náročné. Proto začínáme s výukou kraulu až po nácviku znaku, při němž student dostane jistotu v tom, že se nebojí utonutí, protože již umí plavat jedním plaveckým způsobem. Další výhodou zahájení výuky znakem, až následně kraulem je to, že průběh pohybu u kraulových nohou je téměř totožný jako u Zn a v této fázi výuky už by měl mít student pohyb nohou dokonale upevněn a zautomatizován, tudíž se bude moci soustředit zejména na provádění pohybu pažemi a později na nácvik nádechové fáze.
- **Analyticko-syntetická metoda** – při použití této metody studenta provedeme kraulovými pažemi (Kp) v předklonu na místě i v chůzi v před, na břehu i ve vodě (pokud nám to parametry bazénu dovolí). Poté zařadíme provedení pohybu v horizontální poloze (s asistencí z boku i zepředu, v podporu o rameno i bez něj apod.) a plavecká cvičení, která pohyb rozfázují (kraulové dobíhačky jednou paží i oběma). Následně procvičíme Kp spolu s Kn prozatím bez nádechu. Případně zadáme plavat co nejdál bez nádechu a pak se student kdekoli jedenkrát nadechne do strany a udělá ještě několik kraulových temp

Obr. 42

Nácvik kraulového záběru
a asistencí u břehu bazénu



Obr. 43

Provádění kraulovým
záběrem s podporou
o rameno



a doplave volně čímkoliv. Poté se budeme podle projevených chyb vracet zpět a zařadíme cvičení na odstranění těchto chyb a zdokonalení plavecké techniky.

- **Synteticko-analytická metoda** – po slovním popisu techniky a provedení Kp necháme studenta zaplavat kraulovou souhru (Ks) bez nádechu. Následně provedeme studenta Kp s nádechem a on si to ve vodě vyzkouší. Poté se vrátíme podle plaveckých dovedností a projevených chyb k rozfázování kraulového pohybu pažemi. Tedy studenta provedeme rozfázovaně pohybem Kp bez nádechu i s nádechem, ve stoji, v chůzi i vleže na břiše s asistencí ze strany přes tělo nebo bližší paží, případně s asistencí zepředu s podporem o rameno vyučujícího, nebo bez něj, a znovu se vrátíme k provedení celé souhry. Jak jsme již zmínili, není třeba projít celou metodickou řadu, ale postupujeme vždy o krok zpět podle projevených chyb v plavecké technice.

Po dokonale zvládnutém plaveckém cvičení Kp bez nádechu a Kn s kraulovým záběrem s přetočením při nádechu do polohy na znak, můžeme přejít na nácvik kraulového dýchání.

Nebojte se ve fázi přechodu z kraulových paží do kraulové souhry (s nádechem) zařazovat co nejvíce rotačních cvičení se záběrem paží a cvičení pro nácvik nádechu.

- **Šroubek**
 - Student se každým záběrem paže otočí o 180°, tzn. že student začíná plavat Kn na břiše a kraulovým záběrem se otáčí na záda, nadechuje se a dalším záběrem se otáčí dokola o dalších 180°, tudíž bude student rotovat o 360°. Pro některé studenty jsou tato cvičení příliš náročná, proto můžete zařadit rotace i po více záběrech. Např. 4–6 záběrů na břiše a 4–6 záběrů na zádech a znovu se přetočit na břicho a přetočením jedním kraulovým záběrem na záda, zopakovat několikrát v průběhu jednoho bazénu (dle velí-kosti bazénu).
- **Kraulové nohy s přetočením se záběrem na znak**
 - Student leží na břiše a bez nádechu kope Zn, ve chvíli, kdy má potřebu se nadechnout, zabere jednu paží pod vodou kraulovým záběrem, kterým se přetáčí na záda, a kope několik kopů na zádech a poté se znovu přetočí na břicho. Toto přetáčení student několikrát na délce bazénu zopakuje. Při přenosu paže vzduchem z polohy na břiše do polohy na znak se student nadechuje.

V této fázi můžeme zařadit i další rotační cvičení, která jsme si popsali v samostatné podkapitole na toto téma.

Nácvik kraulové nádechové fáze na břehu

V třetí a další hodině už v rámci metodického rozcvičení provádíme studenta pohybem kraulových paží i s nádechem. Nejprve začněte jen vytáčením hlavy a nádechem do strany (pohled do boku za sebe) a s otočením hlavy zpět s pohledem do země a postupným výdechem. Tento nácvik výdechu jakoby do vody je pro pozdější nácvik výdechu do vody důležitý, až později přidáme vytáčení z boků ve výpadu se zanoženou nohou na záběrové straně. Výdech je možné prodloužit až do fáze vytáčení hlavy na stranu, aby měl student se ZP později ve vodě jistotu, že se nadechuje až nad vodou a nebrání mu v nádechu hladina vody. Student je v předklonu, vyučující stojí čelem k němu a drží jej oběma rukama a několikrát mu lehce dopomůže otočit hlavu do strany s tím, že mu řekne, aby se podíval na své rameno a bradou kopíroval hrudník. Provádět pohybem do strany můžete úchopem za hlavu obouruč nebo jednou rukou lehce za bradu, kdy stojíte čelem ke studentovi mírně ze strany. [Podrobněji si nácvik nádechové fáze rozebereme v následujícím textu.](#)

U začátečníků nedoporučuji provádět nádech na obě strany, ale začněte s nácvikem nádechové fáze jen na jednu stranu (většinou pravákům lépe vyhovuje pravá strana a levákům levá, ale není to pravidlem). Až poté, co je nádechová fáze prováděná správně a dostatečně nacvičena a zautomatizována, přecházíme na střídání nádechových stran, ale již s pohybem paží. To platí zejména při

nácviku nádechové fáze ve vodě. Při nácviku nádechu dbejte na to, aby po několika provedených pohybech s asistencí student dělal vytáčení hlavy do strany s pohledem mírně vzad sám. Uyučující v této fázi nácviku má jen lehce položenou rozevřenou dlaň na temeni hlavy studenta, aby při nácviku nádechu student se ZP nezvedal hlavu do úklonu nebo záklonu, ale pohyb již student provádí sám. Vzhledem k tomu, že studenti se ZP mají ztíženou nebo žádnou zpětnou zrakovou kontrolu, dochází právě při nádechové fázi k nežádoucímu záklonu hlavy, použijte provedení nádechu s tím, že vedete studenta jednou rukou za hlavu nebo za bradu a druhou ruku mějte položenou na temeni hlavy studenta, a pokud bude mít student tendenci zaklánět hlavu, vyvíňte mírný tlak na temeno hlavy, aby si student mohl uvědomit, že zvedá hlavu do záklonu, a tuto chybu opravit. Pouze slovní oprava je nedostačující, protože nevidomý student si nemusí umět představit, co pokynem myslíte.

Nácvik záběrové fáze a nádechu je nejtěžší prvek celého kraulu, proto jej můžeme začít nacvičovat také již před vstupem do vody v rámci rozcvičení. Pokud již má student dostatečně naučený kraulový záběr pažemi v předklonu, je třeba jít v nácviku o krok dál. Studentovi řekněte, aby naznačil výdech jakoby do vody (pohled do země) a provedl nádech na jednu stranu vytočením hlavy do strany.

Můžete postupovat i syntetickou metodou, kdy studentovi dáte pokyn, aby zabíral Kp a kdykoliv se bude potřebovat nadechnout, aby se „podíval“ (vytočil hlavu) do strany mírně vzad na jeho lepší stranu a nadechl se. Je důležité upozornit, že nádech se provádí ve chvíli, kdy přenáší svoji nádechovou paži nad vodou. Pro lepší uvědomění je dobré studentům říct, **že je to jako by držel něco v ruce a chtěl se na to podívat**. Nebojte se i u nevidomých používat tento termín, jsou na něj zvyklí a nemělo by jim dělat problém si pod tímto pokynem představit, co po nich chcete.

Pokud chcete spíše pohyb rozfázovat, postavte se čelem ke studentovi, opřete si jeho jednu nataženou paži o svoje rameno a zaměřte se nyní jen na záběr nádechové paže s tím, že jednou vnější svojí paží provádíte záběr studentovou paží (držíte levou za pravou) a druhou rukou dopomáháte otáčet hlavu do strany ve správnou chvíli. Poté můžete přejít do střídavého provedení paží tzv. dobíhačkami, kdy se paže ve vzpažení potkají (doběhnou), aby byl dostatek času si uvědomit, kdy začíná nádech (vytáčení hlavy do strany). Dbejte na to, aby student stále prováděl výdech a nádech, aby si rytmus co nejvíce zautomatizoval. Nádech zprvu provádíme jen na jednu stranu na tzv. každý druhý záběr s tím, že můžete držet studenta zepředu (čelem k sobě) za předloktí a ve chvíli, kdy je třeba udělat nádech, mu zaklepat svým prstem na jeho ruku.

Je-li student se zrakovým postižením (student se ZP) dostatečně malá postava a vy jako vyučující jste naopak mnohem vyšší, je možné v předklonu při provádění kraulovými pažemi zezadu položit svoje čelo na temeno hlavy studenta se ZP a tím zabráníte nežádoucímu záklonu hlavy. Tento pohyb s dopomocí tlaku čela vyučujícího na temeno hlavy studenta můžeme zařadit i v horizontální poloze vleže na bříše při provádění asistence ze strany (paralelně vedle studenta).

— Typy asistence při provádění pohybem při nácviku kraulových paží

Shrneme-li si předchozí text, můžeme tedy říci, že pro provádění kraulovým záběrem využíváme tyto typy asistence jak na břehu, tak následně i ve vodě:

a) **Provádění kraulovými pažemi s nádechem na břehu zezadu** – vyučující stojí za studentem, oba jsou v předklonu a vyučující studenta provádí Kp s nádechem. Uyučující při tom to typu asistence musí být minimálně o 20 cm vyšší než student, jinak nebude tento typ asistence možný a při provádění pohybem dojde k chybě.

b) **Provádění kraulovými pažemi s nádechem na břehu ze strany** – vyučující stojí vedle studenta (paralelně) a jeho pohled směřuje na studentovu hlavu. I u tohoto typu provádění je třeba, aby byl vyučující vyšší než student, nebo je třeba v tomto typu asistence zařadit jen provádění jednou paží bez držení druhé, jelikož na druhou paži menší vyučující přes tělo nedosáhne a dojde k tomu, že vyučující začne studentovu nezáběrovou paži přitahovat k sobě a student ji pokrčí (Příloha CD – [Foto 57](#)) nebo vyučující drží správně studentovu nataženou nezáběrovou paži, ale provádí jej záběrem s pokleslým loktem (Příloha CD – [Foto 58](#)). Poslední chybou, kterou si při špatné asistenci zmíníme je, že vyučující přes tělo studenta přitahuje v záběrové fázi loket studenta k tělu (Příloha CD – [Foto 59](#)),

což by mělo ve vodě za následek snížení účinnosti záběru (dlaň při záběru musí předbíhat loket). Pro výhodnější postavení může vyučující menší postavy přijít blíže k hlavě studenta a uchopit jeho paže výše než za předloktí v blízkosti zápěstí až v polovině předloktí. Správný průběh kraulového nádechu s asistencí z boku je na (Obr. 44).

c) **Provádění studenta kraulovým záběrem s nádechem jen jednou paží s asistencí z boku** – vyučující stojí kolmo k tělu studenta (čelem k boku studenta) v úrovni hrudníku a provádí pohybem jen nádechovou paží studenta tak, že rukou blíže k hlavě studenta jej uchopí za předloktí až lehce za zápěstí a druhou rukou bude směřovat loket studenta, aby student nepřitahoval v záběrové fázi loket k tělu a nepřenášel paži pokleslým loktem.

d) **Provádění kraulovými pažemi s nádechem na břehu zepředu (čelem k sobě)** – pokud by vyučující chtěl studenta provádět záběrem obou paží (s asistencí zepředu), musí již student tento pohyb znát z předchozích cvičení, jinak bude automaticky při záběru přitahovat loket k tělu. Proto doporučuji zařadit pouze vedení jedné paže, kdy vyučující jednou rukou vede úchopem za předloktí (až zápěstí) paži studenta a druhou rukou směřuje loket ve fázi záběru i přenosu. Pokud je student již schopen provádět správný pohyb paže, zařadíme nácvik nádechu, kdy vyučující jednou paží provádí studenta záběrem a druhou rukou (blíže k hlavě) vytáčí studentovi hlavu do nádechu pro správné načasování nádechu. Opět asistenci začínáme v předpažení s pohledem hlavy ke dnu (Příloha CD – [Foto 60](#)).

— **Nácvik kraulového nádechu v lehu na bříše rovnoběžně s okrajem bazénu**

– student leží na bříše na okraji bazénu na velké desce (ponton) nebo ve vodě jen na pontonu a téměř polovina jeho těla je nad hladinou (kolmo k okraji bazénu). Student se ZP leží na bříše a jednou paží, například levou, zabírá ve vodě a při přenosu paže nad hladinou vytáčí hlavu doprava a nadechuje se do strany. Uyučující (asistent) stojí ve vodě vedle studenta mírně vzad a uchopí studenta svojí levou rukou za levou záběrovou paži a provádí jej kraulovým záběrem. Při prvních pokusech zejména u nevidomých studentů může vyučující druhou volnou rukou (v našem příkladu pravou) dopomáhat vytáčet hlavu studentovi do strany ve chvíli, kdy se paže přenáší nad vodou, aby si zafixoval správný rytmus dýchání. I u tohoto plaveckého cvičení dbejte na to, aby student vydechoval do vody, případně u začátečníka, aby jen dovýdechl nad vodou a nad vodou pak už prováděl pouze nádech.

— **Nácvik nádechové fáze u kraulového přenosu s ostrým loktem**

– U pokročilejších studentů můžeme zařadit cvičení pro přenos paže ostrým loktem, kdy student leží na jednom boku podél okraje bazénu se spodní paží ve vzpažení a druhou paží (nádechovou) vyučující vede z vody studentovi tak, aby se prsty dotýkaly vody, přenos je veden ostrým loktem. Paže nevstupuje do vody, jen prsty se zlehka dotýkají vodní hladiny. Uyučující vede záběr ze vzpažení až do natažené paže u konce záběru.

— **Nácvik nádechové fáze na břehu vleže kolmo s okrajem bazénu**

– student leží na bříše na velké desce (ponton), která částečně přesahuje přes okraj bazénu do vody proto, aby student mohl dokončovat záběr až pod ponton a nebyl nucen okrajem bazénu zkracovat délku záběru. Nebo může na pontonu ležet na vodě. Více jak polovina studentova těla je nad hladinou kolmo k okraji bazénu a zabírá kraulovými pažemi. Nejprve několikrát sám bez dopomoci a bez nádechu. Jakmile studentovi dojde dech, zastaví se. Poté vyučující stojí ve vodě čelem ke studentovi a položí si jeho levou nataženou paži na svoje pravé rameno, levou rukou uchopí studentovu pravou paži a provádí jej kraulovým záběrem. Nejprve bez nádechu. Poté takto provedeme pohybem studenta i na druhé straně a necháme jej znovu samotného vyzkoušet si kraulový záběr oběma pažemi bez nádechu. Následně se znovu vrátíme do postavení, kdy se student levou vzpaženou paží opírá o pravé rameno vyučujícího, vyučující uchopí svojí levou rukou pravou paži studenta a provádí jej kraulovým záběrem spolu s vytáčením

Obr. 44

Provádění kraulovou nádechovou
fází s ostrým loktem
s asistencí ze strany



hlavy (nádechem) na vedenou paži. U nevidomých studentů v prvních pokusech opět dopomáháme i s vytáčením hlavy volnou rukou (v našem případě pravou) na nádech. Po několika vedených opakováních nechte studenta, aby si sám zkoušel pohyb bez do pomoci, a vraťte se k dopomoci jen v případě, že student dělá chyby, které neopraví ani poté, co ho na to slovně upozorníte. Nebo spolu se slovní opravou jej znovu provedte požadovaným pohybem a poté jej znovu nechte si pohyb sám vyzkoušet.

- Pak student drží nataženou paži na vodní hladině bez dopomoci a vyučující stojí stranou u nádechové paže a vede tuto paži, případně studentovi v prvních pokusech opět kromě vedení paže dopomůže i s vytáčením hlavy a poté jej nechá si nádech se záběrem zkoušet samostatně.
- Můžeme zařadit i cvičení s plaveckou destičkou – natažená paže leží v prvním cvičení na rameni vyučujícího, poté na destičce a v posledním cvičení volně na hladině. Student je ve stoji v předklonu trupu ve vodě a zabírá – asistent provádí pohybem zepředu nebo pouze nádechovou paží.

Správný průběh záběru kraulovou paží

Při plaveckém způsobu kraul je:

- Zápěstí pevné, které se nikdy neohýbá. Zápěstí je stále v prodloužení předloktí, a to pod i nad vodou. Proto vyučující vede paži studenta se zafixovaným zápěstím (uchopí studenta za zápěstí), ale po několika provedených záběrech již student drží polohu zápěstí sám a vyučující drží studenta těsně nad zápěstím. Uyučující může mít při úchopu (asistenci) ukazováček natažený na zápěstí až hřbetu ruky studenta, aby mohl fixovat nežádoucí pohyb v zápěstí vzad a zároveň poklepat na hřbet ruky ve chvíli nádechové fáze, aby student vytočil hlavu do nádechu. Tento signál je třeba si domluvit u nevidomých studentů předem.
- Prsty při záběru jsou u sebe, ale jsou natažené. Vzhledem k tomu, že každý z nás cítí vodu trochu jinak, je důležité, aby student takzvaně vyhmátl vodu (opřel se o ni). Nemusíte striktně dbát na to, aby byly všechny prsty pevně sevřené u sebe. Mezi prsty vznikají tzv. vířivé proudy a pokud student cítí větší odpor vody s mírně roztaženými prsty, je možné, aby zabíral takto. Pro výuku je však ideální, aby byly prsty jen lehce od sebe, případně těsně u sebe včetně palce, který se však může i mírně oddálit. Důležité je, aby si student sám tzv. vyhmátl vodu a ta mu jednak neunikala mezi prsty, pokud má příliš prsty vzdálené od sebe, a naopak abychom jej striktně nenutili, aby měl prsty sevřeny těsně u sebe, když cítí lépe vodu s prsty mírně vzdálenými,
- Paže je při přenosu uvolněná v mírném pokrčení, u pokročilých můžeme učit přenos ostrým loktem. Při přenosu nad vodou je pohyb ve velkém rozsahu v ramenním kloubu tak, aby nedocházelo k bočnímu tažení paží vodou, ale paže se přenášela nad vodou.
- Nad vodou je možné přenášet paži zcela nataženou, mírně pokrčenou nebo již zmiňovanou technikou ostrého lokte. Boční přenos paže je chybou, avšak vždy je důležité brát ohled na fyziologické možnosti pohybového aparátu studentů, kteří v mnoha případech kvůli zkrácení prsních svalů a tzv. ztuhlým ramenům nejsou schopni provést jiný přenos paže nad vodou než boční. Důležité je, aby student netahal paži vodou. Avšak mnohem důležitější je se zaměřit na to, co se děje pod vodou než nad vodou.
- Paže pod vodou může mít několik variant záběru. Přímý záběr neboli záběr nataženou paží po přímce, který provádí většinou začátečníci nebo plavci, kteří takto nejlépe cítí odpor vody. Záběr ohnutou paží v pravém úhlu vedle těla nebo pod tělem, ale pozor, nikdy nesmí paže přesáhnout pomyslnou polovinu těla (podélnou osu), aby nedocházelo ke křížení záběru a úklonům trupu (tzv. červovitému pohybu). A posledním typem záběru pod vodou je po křivce, který se využíval zejména v dřívějších letech, kdy paže jde mírně do strany a pak vykreslí obloukovou trajektorii směrem pod tělo a poté obchází boky a končí nataženou paží za tělem.

- Pro výuku studentů se zrakovým postižením zvolte buď průběh záběru s uvolněně nataženou paží (v mírném pokrčení) při nácviku přenosu paže nad vodou a s pevně pokrčenou paží v pravém úhlu při nácviku záběru rukou jakoby ve vodě.
- Pokud má student již průběh kraulového záběru dobře zafixován, přidejte odporová cvičení, kdy držíte studenta za předloktí a při přenosu, jakoby nad vodu, jej držíte jen zlehka a při záběru modelujícím záběr pod vodou brzdíte mírnou silou průběh pohybu a student se ZP vás musí lehce přetlačit (zabrat).
- U pokročilejších můžete nechat, aby student sám prováděl pohyb s ostrým loktem, a vyučující stojí čelem k němu a dělá mu odpor svými dlaněmi o jeho tak, aby modeloval protitlak ve fázi záběru a uvolnění při přenosu. Dbejte na vysoký přenos v ramenním kloubu, aby nedošlo k chybnému pohybovému stereotypu.

Nácvik kraulové nádechové fáze ve vodě

Můžeme studenta pro lepší názornost položit na bok a provést ho kraulovým záběrem s nádechem do strany, ale bez kopu kraulových nohou. Student leží na jednom boku a spodní paže je ve vzpažení, druhá paže zabírá s tím, že asistent vede studentovu paži a zároveň naznačuje rotaci trupu mírným přetáčením studenta směrem na břicho a zpět na bok.

Můžeme jako přechodovou fází mezi vodou a cvičeními na břehu zařadit kraulový záběr z okraje bazénu. Následně na to proved'te studenta nádechovou fází ve vodě (Obr. 45).

Obr. 45

Provádění nádechovou fází s ostrým loktem



- **Provádění kraulovými pažemi s nádechem s pomůckami**
Jednou z možných alternativ je provádění pohybem kraulových paží s využitím dalších pomůcek pro zafixování správné polohy a soustředění se zejména na přenos paže a nádech. Toto cvičení doporučujeme zejména pro nevidomé studenty (Obr. 46).

... **Souhra kraul**

Při kraulové souhře provádí student pohyb paží i nohou současně včetně kraulového dýchání do strany.

Synteticko-analytická metoda výuky kraulové souhry

- Pokud při nácviku souhry využijeme syntetickou metodu výuky a provedeme studenta pohybem na břehu a také v předklonu v bazénu (nejprve souhra bez nádechu ve stoji, pak v chůzi vpřed) a poté necháme studenta, aby si vyzkoušel sám kraulovou souhru, až následně se podle provedených chyb vrátíme zpět. Potom zařadíme i souhru s nádechem, přičemž znovu studenta provedeme pohybem, ale rozfázování pohybu pomocí plaveckých cvičení řadíme až poté.

Analyticko-syntetická metoda

- V další fázi nácviku kraulové souhry necháme, aby se student odrazil od stěny bazénu a po několika záběrech se kdykoliv nadechnul na jeho lepší stranu (většinou u praváků na pravou stranu). Po nádechu by měl student udělat ještě několik záběrů a zastavit se, případně doplatvat znakem. Postupně prodlužujeme uplavaný úsek přidáváním dalších záběrů na lepší nádechovou stranu. Zatím neřešíme rytmus nádechu, ale většina netrénovaných studentů nevydrží více než dva až čtyři záběry, tudíž přirozeně začnou dýchat na každý druhý záběr.
- Nezapomínejte opravovat záklon hlavy při nádechu. Případně zařadte rotační cvičení s přetáčením se při nádechu téměř až ke stropu, abychom docílili výraznějšího rotačního pohybu páne v podélné ose.

Obr. 46

Provádění pohybem kraulového záběru s využitím pomůcek



- Poté, co již nedělá kraul souhra s nádechem do jedné strany žádný problém, můžeme postupně přecházet na nácvik nádechu i na druhou stranu. Můžeme opět začít syntetickou metodou, kdy necháme studenta, aby si vyzkoušel dýchat na obě strany a na každý třetí záběr, pokud by to dělalo problémy, se vracíme vždy o jeden krok zpět. Tudiž začneme s kraulovou souhrou, ale nádechem kdykoliv na druhou stranu, než je student zvyklý. Pokud dělá i toto cvičení problém, můžeme zařadit Kraulové dobíhačky. Jedna paže je stále natažená a druhá paže (ta, na kterou neumí dýchat) zabírá a student se při každém záběru záběrové paže nadechne. Nejprve zařadíme cvičení bez destičky, ale u nevidomých studentů můžeme využít i destičku, která jim pomůže k uvědomění si, že nezáběrová paže by měla zůstat na hladině, a ne se o ni opírat, ale na to je třeba studenta upozornit, aby se o destičku neopíral.
Případně můžeme zařadit ještě další cvičení s dopomocí, kde provádíme studenta požadovaným pohybem, viz výše v rotačních cvičeních a kraulových pažích s asistencí.

... **Kraulová plavecká cvičení pro zdokonalení techniky**

Plácačky – vysoký přenos paže – uvolněně natažená se z vysoka tzv. pustí dlaní na hladinu, aby se ozval zvuk plácnutí dlaně o hladinu. Toto cvičení slouží pro nácvik vysokého přenosu v ramenním kloubu a na uvolněný přenos paže. Dbejte na to, aby zápěstí bylo stále v prodloužení předloktí, aby studenti nedokončovali plácnutí o hladinu pohybem v zápěstí. Toto cvičení je vhodné i pro nevidomé studenty, kteří mají tendenci tahat paže vodou a křčit lokty tak, že jim klesá loket a tahají přenos bokem.

Kraulové dobíhačky:

a) **dobíhačky na jednu stranu:** Začněte s dobíhačkami pouze na jednu ruku, nejlépe na tu lepší stranu, kde se studentovi lépe nadechuje. Student zabírá pouze jednou paží a nadechuje se na každý záběr. Pokud toto cvičení nedělá problém, můžeme jej zopakovat na horší stranu a postupně zařazovat střídání paží. Např. 2 záběry pravou a 2 záběry levou a nádech na každý záběr a poté nádech na každý druhý záběr.

b) **střídavé dobíhačky:** ruce se doběhnou (potkají) ve vzpažení před tělem. Doporučuji nespojovat ruce k sobě, ale končit záběr ve vzpažení tak, aby paže byly od sebe ve vzdálenosti na šířku ramen, tedy tak, jak správně mají ustupovat do vody, aby nedocházelo k přesahování záběru přes hlavu (přes osu těla).

Tahání za plaveckou dráhu (tzv. lajnu) – plavec leží na vodě obličejem ve vodě, plaveckou dráhu (lajnu, dělicí lano) má pod sebou uprostřed těla a tzv. se plazí po lajně. Student uchopí lajnu jednou rukou ve vzpažení a přitáhne se za ni až do natažené paže, poté to opakuje druhou rukou. Toto cvičení pomáhá uvědomění si průběhu záběru pod vodou, kdy student zabírá pokrčenou paží až do natažené paže pod tělo a nepřesahuje osu těla. Je důležité, aby plavecká dráha (lajna) ne byla pružná a student ji měl přesně pod sebou, jako by to byla podélná osa těla, která pomyslně půlí tělo uprostřed.

... **Chyby v kraulové technice u studentů se zrakovým postižením**

Zde si uvedeme základní chyby v plavecké technice kralu u studentů se zrakovým postižením spolu s doporučeními, jak tyto chyby odstranit.

Práce nohou

- Nohy jsou příliš krčeny v kolenou – zařadíme Kn ve vertikálním postavení a následně střídavé Kn a Zn,
- pohyb nevychází z kyčlí ale z kolena – Kn ve vertikálním postavení,
- vysazený zadek, nohy kopou hluboko pod hladinou – většinou ve spojení s kopáním od kolena – vyučující položí svoji dlaň na břicho studenta, případně jej podepře v bedrech a student má za

úkol vytláčet ruku vyučujícího nad vodu, musí podsadit hůždě, zařadíme Kn s destičkou na břichu, kterou student vytlačí nad hladinu (pozor na opačný efekt, přitahování destičky k břichu a vysazování hůždí),

- tzv. cyklistický pohyb – neuvolněný hlezenní kloub – provést pohybem (natáhnout špičky), zadat Kn a vyučující několikrát natáhne nárt studenta směrem dolů, kop ve vertikální rovině,
- kopání napnutýma nohama – kop ve vertikálním postavení,
- kop směrem k hladině je prováděn pokrčenou nohou – upozornit na chybu a zařadit Kn s uvolněně nataženýma nohama,
- kopy jsou prováděny příliš do stran – zkrátit kop a zvýšit frekvenci – Kn ve vertikální pozici,
- kombinace a kumulace těchto chyb se musí odstraňovat postupně a každá zvlášť, nikdy neříkejte studentovi naráz víc než jednu chybu, jinak neodstraní žádnou a ještě nějakou přidá tím, jak se bude snažit na všechno se soustředit.

Poloha těla a nádechová fáze

- **Příliš vzpřímená poloha těla** – velký čelní odpor – je třeba, aby plavcův pohled směřoval ke dnu a plavec se nezakláněl. Je nutné zaujmout splývavou polohu na hladině, kdy hlava je v prodloužení těla a pohled směřuje dolů.
- **Úklon, nebo záklon při nádechu** – plavec se při nádechu ukloní v trupu nebo jen v krční oblasti – zvýšení odporu i pokles celkové polohy těla – zařadit rotační cvičení pro nádechovou fázi nebo plavání dobihačkou jednou rukou a při nádechu musí mít plavec ucho stále ve vodě. Vyučující provede studenta pohybem.
- **Při nádechu se plavec příliš přetáčí (více než 90°)** – zařadíme cvičení, kdy musí mít student při nádechu ucho ve vodě nebo tzv. nádech na půl úst, kdy se student nadechuje s polovinou úst ve vodě. Případně můžeme zařadit dobihačky jednou rukou a student má za úkol sledovat hladinu a okraj bazénu – nikdy nesmí vidět až okna a strop, což by znamenalo opětovné přílišné vytáčení trupu.

Práce paží

- **Paže se zasouvá do vody příliš do strany (vně od osy těla)** – Zařadíme kraulovou dobihačku jednou paží, následně druhou a poté střídavě dobihačky zaměřené na užší vstup do vody na šířku ramen. Případně můžete zařadit dobihačku jednou rukou s větší plaveckou deskou, kdy bude student držet desku na šířku a musí záběrovou paži dávat do vody u okraje destičky, která je přibližně široká jako šíře ramen. Toto cvičení doporučuji pro nevidomé studenty, kteří nemají zrakovou kontrolu a dotyk palce a okraj destičky v počátečních záběrech jim napomůže si zafixovat polohu paže, jak daleko a do jaké šířky mají paži, u které dělají chybu, dávat do vody.
- **Paže přesahuje přes hlavu (kříží osu těla)** – můžeme zařadit dobihačky jednou paží nebo střídavě dobihačky (paže se při záběru střídají a potkávají se ve vzpažení) s úkolem dávat paži do strany. Z počátku klidně i přehnaně. U souhry zařadíme cvičení, kdy bude student vstupovat paží do vody vně osy ramen (tzv. do V). Vzhledem k tomu, že je student navyknutý dávat paži do vody přes osu těla, toto přehnané cvičení mu pomůže posunout vstup do vody do správné pozice. Zařaďte cvičení, kdy student dává paže hodně do stran, jakoby před sebou tlačil sud. Nebojte se zadat pohyb tak, aby jej student mírně přehnal. Můžeme zařadit dobihačky s deskou i bez desky se zaměřením na vstup do vody na šířku ramen a provedeme studenta pohybem. Zdůrazněte, že se jedná jen o plavecké cvičení a správný vstup paží do vody je na šířku ramen.
- **Paže vstupuje do vody těsně u hlavy (zkrácený záběr)** – zdůrazněte nutnost natažení paže vpřed před vstupem paže do vody. Vyučující zadá přenos paže co možná nejdál a vstup ruky do vody téměř nataženou paží (nejprve do vody vstupují prsty). Zařaďte

kraulovou dobíhačku jednou paží (můžete nejprve s asistencí), kdy bude student mít za úkol dávat ruku do vody na úrovni zápěstí druhé paže, která je ve vzpažení. Případně zařaďte střídavé dobíhačky, ale se stejným úkolem. Pozor na křížení paží přes hlavu.

- **Zkrácení konce záběru (pod vodou) – nedotažení záběru do natažené paže** – provedte studenta pohybem v předklonu s důrazem na dotažení konce záběru a poté jej nechte plavat dobíhačky jednou paží s důrazem na dotažení záběru, následně to samé cvičení na druhou stranu a poté zařaďte buď střídavé dobíhačky, nebo rovnou souhru s dotahováním záběru. U pokročilejších studentů můžete zařadit souhru hned po vysvětlení a provedení požadovaným pohybem. Můžete zadat cvičení, kdy plavec dotahuje záběr do natažené paže a přežene konec záběru tak, že vytlačí vodu na konci záběru až nad hladinu, nebo přitahování za plaveckou dráhu až do natažené paže jednoruč i obouruč.
- **Pokleslý loket, spuštěné rameno ve vodě (neúčinný záběr)** – vyučující zadá studentovi cvičení, kdy student vede záběr pod vodou do strany a snaží se udržet loket otevřený tak, aby dlaň předbíhala loket, zařadíme dobíhačky jednou rukou a následně druhou.
- **Plácnutí dlaní nebo nataženou paží o hladinu** – je třeba nasměrovat zápěstí a paži, aby vstupovaly do vody pod správným úhlem, paže je pokrčená tak, že loket je výš než dlaň a prsty vstupují do vody jako první, až poté dlaň. Zápěstí je stále v prodloužení předloktí. Zadejte cvičení tažení prsty vodou, kdy student po dokončení záběru vytáhne paži ostrým loktem jakoby z kapsy, pak přenáší paži s konečky prstů až do téměř natažené paže a vsune ruku do vody a provede záběr, několik záběrů pravou a poté levou. Zařaďte dobíhačky jednou paží nebo střídavě, případně souhru s důrazem na vstup do vody.
- **Ruce příliš brzy tlačí vodu dolů, neuchopení vody** (paže zaberou prudce dolů a dojde k tzv. nevyhmátnutí vody) – zadáme cvičení pro tzv. vyhmátnutí záběru. Paže po vstupu do vody směřují dopředu, až poté dolů, můžeme měnit polohy prstů a dlaně (pěst, špetka atd.), nebo zařadíme záběr pouze jednou paží se zaměřením na vyhmátnutí vody, poté druhou, a střídavé záběry jednou a poté druhou paží. Uyučující provede pohybem studentu záběrovou paží viz Kraulové paže s asistencí.
- **Záběr příliš nataženou paží** – menší efektivita, plavec se zvedá z vody – zařadit plavání nad plaveckou dráhou, kdy se student za lajnu přitahuje, a tak simuluje kraulový záběr, kdy student v předpažení uchopí dráhu a přes pokrčenou paži, s otevřeným loktem vně a dlaní dounitř, se přitahuje a následně odtlačuje do natažené paže a poté se paže vymění a zabírá druhá paže, zařadíme i provedení pohybem.
- **Záběr je veden příliš pod trup, dlaň zabírá přes podélnou osu plavce** – je nutné tzv. otevřít záběr, zařadit cvičení se vstupem do vody i se záběrem hodně do strany nebo cvičení s vědomým záběrem více do strany. Uyučující studenta provede správným průběhem záběru.
- **Záběr pod vodou je vedený příliš do strany od těla plavce (od podélné osy)** – u těchto chybných provedení záběrů provedeme studenta záběrem ve stoje v předklonu ve vodě nebo na břehu tak, aby si uvědomil správný průběh záběru. Můžeme zařadit cvičení, že se student drží jednou rukou okraje bazénu, lehce kope kn a vyučující mu vede záběrovou paži, poté student zkouší záběr sám. Toto cvičení můžeme zařadit i s plaveckou destičkou, nebo bez ní, kdy vyučující provede studenta záběrem. Případně můžeme zařadit cvičení s vedením paží. Uyučující je čelem ke studentovi, ten se opírá nataženou paží o rameno vyučujícího a vyučující provádí záběrovou paži studenta požadovaným pohybem a následně při tom i couvá, aby lépe simuloval pohyb plavce po záběru vpřed, viz Kp s asistencí. Případně využijeme dobíhačku jednou paží střídavě nebo cvičení s taháním se o lajnu, kterou má plavec pod tělem a přitahuje se za ni.

- **Nedostatečná rotace boků** – ruka se o boky „zarazí“ – zařadíme rotační cvičení, viz výše. Následně můžeme zařadit i střídavé dobíhačky se zaměřením na vytáčení z boku. Další cvičení pro odstranění této chyby je plavání na boku Kn a jednou rukou ve vzpažení, následně přetáčení na břicho nebo na záda.
- **Přenos s pokleslým loktem** – pokleslý loket má za následek chybný vstup do vody předloktím a při záběru pod vodou přitažení lokte k tělu (neúčinný záběr) – studentům se ZP začátečnickům techniku ostrého lokte nedoporučuji učit, proto zařadte cvičení na odstranění špatného pohybu v ramenním kloubu, kdy student místo vysokého přenosu v ramenním kloubu táhá paže bokem s poklesnutým loktem dolů. Zadejte plavecké cvičení plácačky, kdy paže jsou uvolněně natažené nad vodou s vysokým přenosem v ramenním kloubu, a student uvolněnou paží plácne do vody. Poté, co student zvládne vysoký přenos paže v ramenním pletenci nad vodou s uvolněnou paží, můžete zařadit přenos paže s pokrčenou paží. U pokročilejších plavců zařadíme nácvik ostrého lokte – vytažení ostrého lokte z vody (tzv. vytažení ruky z kapsy), poté tažení prsty vodou až do natažené paže a vstup do vody a následně zadat stejné cvičení, jen se prsty budou přenášet nad hladinou, viz dále.

U pokročilejších studentů zařadte cvičení, jako jsou:

- **Vytažení ruky z kapsy** – student po dokončení kralového záběru do natažené paže vytáhne paži z vody loktem napřed a poté ji přenáší v této pozici nad vodou,
- **cvrnkačky** – kdy si student po dokončení záběru do natažené paže palcem přejezdí od stehna až do podpaží a poté paži nad vodou natáhne do vzpažení,
- **tažení prsty vodou** – student vytáhne paži z vody nejprve loktem, předloktí směřuje do vody a paže je ohnutá v pravém úhlu poté, co je loket již nad vodou, prsty zůstávají na hladině a paže se přenáší do vzpažení a prsty jsou stále v kontaktu s vodní hladinou,
- **přenos prstů těsně nad hladinou** – navazuje na předchozí cvičení, jen s přenosem prstů těsně nad hladinou,
- **plácačky** – vysoký přenos v ramenním kloubu a paže uvolněně dopadne na hladinu a dlaň plácne do vody, zápěstí je zpevněné. Toto cvičení je vhodné na vysoký přenos paže a uvolnění přenášené paže nad hladinou, ale pozor při správné plavecké technice dlaň nikdy neplácne o hladinu, ale do vody vstupují první prsty a předloktí,
- **záběr pod vodou s důrazem na nepřitahování lokte k tělu** – student se bude snažit mít loket stále vedle těla až do fáze natažení paže.

Všechna tato cvičení můžete začít nejprve s asistencí ve stoje ve vodě v mírném předklonu, kdy vyučující stojí za studentem nebo mírně stranou, uchopí mu záběrovou paži (druhá je ve vzpažení) a provede jej cvičením.

METODIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU PRSA

U plaveckého způsobu prsa rozlišujeme tzv. plochou techniku, kdy plavec při nádechu směřuje dopředu a nad hladinou vyčnívá jen málo, a moderní tzv. vlnivou techniku, která je více vzpřímená. Plavec při této vlnivé technice přenáší paže trčením vpřed se spojenými dlaněmi nad vodou, ale s lokty ve vodě (tzv. přelézání vlny). Tělem plavce prochází vlna, ale podle pravidel nesmí kopnout motýlkový kop, jinak je na závodech diskvalifikován. V naší metodice se zaměříme na výuku klasické, tedy ploché techniky, a jen pro zajímavost si uvedeme některá cvičení pro nácvik vlnivé prsařské techniky.

Nácvik prsařských nohou

Zde se blíže seznámíme s nácvikem prsařských nohou s asistencí i bez ní. Začneme na břehu, poté přejdeme do vody s využitím okraje bazénu a pokračujeme s výukou v nízké a následně v hluboké vodě. Dále si uvedeme plavecká cvičení a pomůcky, které při nácviku prsařských nohou můžeme u studentů se ZP využít.

— Prsařské nohy na břehu

Prsařské nohy začínáme učit v lehu na břiše. Nejlépe na vyvýšené ploše, např. na plaveckém bloku, přes který je položena velká plavecká deska, aby netlačil, když si na něj student lehne na břicho. Nohy má student v této poloze spuštěny volně dolů tak, aby je mohl vyučující uchopit a provést studenta prsařským záběrem nohama. Jednou z možností je využití velké schodišťové terasy, přes kterou se student přehne. Pokud nemáme možnost vyvýšených ploch, na kterých můžeme nejlépe simulovat průběh prsařského kopu, lze využít i leh na břiše na podložce (na zemi). Nikdy neučíme prsařské nohy vsedě s krčením kolen k břichu. Dříve se toto cvičení hodně využívalo pro nácvik prsařských nohou, ale nyní se již nepoužívá, protože vede k špatnému pohybovému stereotypu, kdy plavec přitahuje kolena pod břicho. Další velkou chybou je nácvik tzv. žabího kopu, kdy dává student při kopu v záběrové fázi chodidla k sobě a kolena od sebe.

Při výuce prsařského záběru nohama student se ZP leží na vyvýšené podložce nebo na zemi a nohy má natažené ve splývavé poloze (po celé své délce spojené a uvolněně natažené) a bradu má položenou na složených rukou. Uyučující uchopí studenta za chodidla, která jsou v první fázi propnutá. Poté přitáhne studentovi chodidla k jeho hýždím spolu s ohnutím chodidel do flexe. U hýždí se chodidla vytáčí do stran a následuje odtlačení chodidel a bérců směrem do stran s kolena na šířku pánve (Obr. 47). Záběr nohama je dokončen tažením nohou do strany v roznožení a jejich snožením k sobě.

Obr. 47

Provedení pohybem prsařského záběru nohama



Ve výuce začátečníků a nevidomých studentů můžeme pohyb prsařských nohou rozfázovat a při provádění pohybem počítat:

- Výchozí splývavá poloha s nataženýma nohama – nula (řekneme si v duchu číslo 21, což je ideální čas pro splývání, a pokračujeme s další fází kopu, u začátečníků můžete ve splývavé poloze počkat i 2 vteřiny), viz (Příloha CD – [Foto 61](#)),
- přitažení chodidel ve flexi k hýždím – jedna (Příloha CD – [Foto 62](#)),
- vytočení chodidel do strany a záběr bérce (od kolen dolů) do strany – dva, viz (Příloha CD – [Foto 63](#)) a (Příloha CD – [Foto 64](#)),
- snožení nohou k sobě – tři (Příloha CD – [Foto 65](#)).

Po několika asistovaných provedeních prsařskými záběry nohama nechte, aby student prováděl pohyb bez asistence. Jen v případě potřeby, kdy je chodidlo místo ve flexi propnuto (zabírá nártem), přitlačte studentovi palec u chybné nohy směrem dolů. Provádění (asistence) u vytáčení bérce do stran nesmí být příliš silou, protože prsařský záběr nohama není fyziologicky přirozený pohyb a mohlo by dojít k poškození kolenních vazů zejména u studentů se zkrácenými svalovými úpony a vazy. Při provádění prsařským záběrem nohama je důležité, aby nebyli studenti jen pasivní, ale aby tlačili při provádění záběru nohama do strany proti rukám vyučujícího (asistenta) a tím naznačili sílu kopu.

Prsařské nohy s přehnutím přes okraj bazénu

- Student se přehne přes okraj bazénu. Trup má student na břehu a nohy jsou ve vodě. Uyučující stojí ve vodě čelem k nohám studenta. Uchopí oběma rukama chodidla studenta a provádí jej prsařským záběrem nohama, viz výše. Při provádění pohybem prsařského záběru nohama je důležité si uvědomit, že plavec nikdy nepřitahuje steh na k břichu více než do 90° (v kyčelním kloubu). Plavec naopak tlačí chodidla k hýždím a paty má těsně pod hladinou. Při nácviku prsařského záběru nohama nám může pomoci okraj bazénu, abychom nepřesáhli požadovaný úhel a neprováděli u studenta záběr nohama s krčením kolen pod břicho (Obr. 48). I při provádění pohybem Pn přes okraj bazénu dbáme na to, aby student tlačil do rukou vyučujícího (simulace prsařského záběru nohama), a provádíme studenta pohybem až do snožených nohou – do fáze splývání (Příloha CD – [Foto 66](#)) a (Příloha CD – [Foto 67](#)).

Obr. 48

Provádění pohybem prsařského záběru nohama



Obr. 49

Pn s odtlačením vyučujícího pro uvědomění si síly a směru záběru nohama



- **Prsařské nohy s odtlačením vyučujícího**
 - Student leží přehnutý přes okraj bazénu, vyučující si zapře chodidla studenta o svá stehna a drží studenta za kotníky (Obr. 49), student odtlačí vyučujícího prsařským záběrem nohama vzad. Ve chvíli, kdy student vyučujícího odtlačí vzad, vyučující na směruje studentovy nohy do roznožení a následného snožení do splývavé polohy se špičkami nataženými (Příloha CD – [Foto 68](#)). Toto provedení nohou do strany je důležité, aby si student nezařivoval pohyb nohou bez tlaku do strany. Je třeba studenty upozornit, aby tlačili nohama do stran a nedávali kolena od sebe (kolena jsou na šířku pánve). Pokud vyučující neupozorní na držení kolen u sebe (musí se mezi kolena vejít dvě zatnuté pěsti), studenti provedou tzv. žabí kop (Příloha CD – [Foto 69](#)), kterým pak mnohdy plavou i ve vodě.
- **Prsařské nohy s přehnutím přes velkou desku (ponton)**
 - Student si lehne na velkou desku s tím, že kousek stehna ještě leží na desce, abychom eliminovali krčení nohou pod břicho. Pod váhou dospělého člověka se deska ohne směrem do vody, tudíž nebude způsobovat nežádoucí efekt, který můžeme vidět u dětí při nácviku prsařských nohou na velké desce, kdy jim vyjždějí chodidla nad hladinu. Další provádění pohybem na desce je stejné jako v předchozím cvičení s tím rozdílem, že se po odtlačeních se o ruce vyučujícího musí student posunout směrem vpřed. Nezapomeňte vždy chvíli počkat, nejlépe až 2 sekundy ve fázi splývání (snožení).
 - Při každém provádění pohybem na břehu nebo při ohnutí přes okraj bazénu vždy doprovázíme pohyb i pokyny, kdy je nádech a kdy má student zvednout hlavu, a poté naznačit výdech do vody ve splývavé poloze, aby si tento rytmus záběru nohama a nádechu student co nejvíce zautomatizoval už při nácviku prsařských nohou (Pn).

Prsařské nohy ve vodě

Zde si podrobně představíme metodická plavecká cvičení pro nácvik prsařských nohou.

- **Prsařské nohy s malým prsařským záběrem pažemi**
 - Studenta jen několikrát provedeme prsařským záběrem nohama s držením o okraj bazénu a poté v pohybu, kdy má student natažené paže a kope Pn zrovna i nádechem, protože rytmus nádechu se učil již při nácviku Pn na břehu. Případně můžeme pro zjednodušení zařadit dva prsařské kopy na jeden malý prsařský záběr zápěstím. Postupně přecházíme k tomu, že na každý nádech se student nadechuje malým prsařským záběrem, který bude časem student zvětšovat až do klasického prsařského záběru, viz níže. Stále dbejte na plynulé provedení kopu s fází splývání, která může být zpočátku mnohem delší, než je obvyklé.
- **Prsařské nohy s destičkou ve vzpažení**
 - Pokud je student schopen provádět prsařské nohy s malým prsařským záběrem, zařaďte Pn s destičkou až v pokročilejší technice pro zpestření výuky. Pokud dělá plavcům problém udržet polohu těla a synchronizovat pohyb, můžeme využít plaveckou destičku, abychom dopomohli k jednoduššímu zaujetí splývavé polohy a následnému soustředění se pouze na prsařský záběr nohama. Několika prsařskými záběry nohama (prsařskými kopy) vyučující studenta provede a poté již student zabírá nohama sám.
- **Prsařské nohy s asistencí za stehna**
 - Student leží na vodě, paže má ve vzpažení ať už opřené o destičku, nebo jen ve vzpažení, vyučující drží studenta za stehna přibližně v polovině a student zabírá prsařskými kopy. Uyučující tímto úchopem brání vytažení stehna do strany, příliš širokému záběru nohama do stran i přitahováním nohou pod břicho.
- **Prsařské nohy s aqua-nudlí pod stehny**
 - Student leží na břichu, nudlí má kolmo pod stehny, plave prsařské nohy a nebo celou souhru. Toto cvičení zařazujeme tehdy, má-li student tendenci přitahovat stehna pod břicho.
- **Prsařské nohy ve vertikální poloze (ve stoje)**
 - Student stojí v hlubší vodě, nejlépe kde má vodu po ramena, a začne ve stoje kopat prsařské nohy s koleny na šířku ramen.
- **Prsařské nohy s destičkou ve vzpažení**
 - Student leží na břiše, paže má ve vzpažení a kope Pn.
- **Prsařské nohy s piškotem mezi stehny**
 - Toto cvičení dopomáhá k zúžení kopu a nácviku vytáčení bérců do stran. Pozor, je náročné na kolenní vazy, proto nezařazujte plavat tímto způsobem dlouhé tratě.
- **Prsařské nohy s přehnutím se přes velkou desku (ponton)**
 - Plavec leží na desce okrajem stehna a plave Pn buď s asistencí, nebo sám. Pozor, student musí mít nohy při krčení ve vodě, ne nad ní. Toto cvičení dopomáhá k odstranění chyby krčení kolen pod tělo, viz výše.
- **Prsařské nohy s gumou na stehnech**
 - Toto cvičení dopomáhá k zúžení prsařského kopu, který plavec provádí příliš do stran. Guma musí být umístěna v polovině stehna a nesmí být příliš pevná. Je možné využít i teraband.
- **Prsařské nohy a motýlkové vlnění**
 - Toto cvičení je výborným cvičením pro zvládnutí dvoukolého motýlkového kopu. Na jeden záběr paží student dvakrát kope motýlkovými nohama a plave vlnivou techniku tělem.

... **Nácvik prsařských paží**

S prvotním seznámením s prsařským záběrem začínejte vždy na břehu. Provádění prsařskými pažemi dělejte plynule (při trčení paží vpřed zrychlete) a ve fázi splývání, kdy jsou paže ve vzpažení s prsty u sebe, čekejte i 2 vteřiny, aby nedocházelo ke špatnému pohybovému stereotypu, kdy spousta studentů v souhře nesplývá (plavání prsařskými pažemi i nohama zároveň). Poté přejděte do vody a začněte s prsařskými pažemi v předklonu na místě a následně v chůzi po dně. Po dokonalém zvládnutí tohoto plaveckého cvičení můžeme zařadit prsařskou souhru. Někteří trenéři zařazují i samostatné prsařské paže, ale já je doporučuji zařazovat až pro pokročilé studenty v rámci zdokonalování techniky a budování kondice. Nejvhodnější je zařazovat prsařské paže již v rámci tréninku dalších plaveckých způsobů. Například kraulové paže a motýlkové vlnění, nebo prsařské paže a kraulové nohy. Ale plavání kraulovým nohama a prsařskými pažemi spolu doporučuji až po zvládnutí kraulového dýchání do strany, aby si začátečníci nespojili kraulovou techniku s nádechem vpřed.

Nácvik prsařských paží na břehu

— **Prsařské paže s asistencí zezadu**

- Vyučující stojí za studentem a oba jsou v předklonu. Pokud to tělesné dispozice vyučujícímu dovolí (výška, délka paží), je předkloněný nad studentem a provádí jej prsařským záběrem. Pokud vyučující není dostatečně vysoký, stojí za studentem mírně stranou. V případě, že to vyučujícímu jeho výškové parametry dovolí, je možné v předklonu, kdy se vyučující ohýbá nad zády studenta, aby vyučující položil svoje čelo shora na zadní stranu hlavy studenta a mírným tlakem svojí hlavy mu bránil provádět napřímění hlavy příliš brzy, nebo naopak mu dopomohl sklápět hlavu ve správnou chvíli při pohybu paží směrem do splývavé polohy (do předpažení). Prováděný pohyb vyučující doprovází slovními pokyny (**záběr, zvedáme hlavu, nádech, natahujeme paže, sklápíme hlavu mezi ruce a výdech**) Začínáme provádět studenta v základní poloze, tedy v předklonu s pažemi v předpažení (prsty obou rukou jsou u sebe) a hlava je sklopená mezi pažemi (pohled směrem k zemi). Vyučující se drží studenta těsně před zápěstím s tím, že má ukazováček natažený přes zápěstí a hřbet ruky, aby lépe zpevnil zápěstí proti nežádoucímu ohýbání. Můžeme uchopit i studenta za předloktí a on sám musí držet pevně zápěstí. Při nácviku záběru vyučující vede studentovi paže do strany a pak směrem k tělu (tzv. srdíčkový pohyb – každá ruka kreslí půl srdce) a dává pokyn studentovi, aby zvedal hlavu, napřimoval tělo a nadechnul se. Paže vyučující zastaví v předpažení pokrčmo, nikdy ne až za tělem. Vyvarujte se i velkých záběrů příliš do strany, jakoby po hladině, ale veďte záběr pažemi směrem pod hladinu. Ve fázi, kdy jsou paže v předpažení pokrčmo a hlava je napřimená, pokračujte plynule spojenými pažemi vpřed a student sklápí hlavu jakoby do okna mezi ruce a provádí výdech. Zápěstí musí být pevné v prodloužení předloktí a prsty u sebe. Ve vodě může mít student i prsty mírně od sebe tak, aby sám cítil odpor vody (tzv. cit pro vodu, pro záběr). Ve fázi záběru a nádechu je důležité upozornit, že se nejedná jen o záklon hlavy, ale i o mírné vzpřímení celého trupu.



Obr. 50

Provádění prsařským záběrem
s asistencí z boku

- Prsařské paže s asistencí z boku
 - Uyučující stojí na boku studenta ve výpadu (noha dál od studenta je vykročená vepředu a druhá noha blíže ke studentovi je v zanožení). Čím je vyučující menší, tím blíže paží musí stát. Uyučující uchopí studenta těsně před zápěstím (viz výše) a provádí jej pohybem s tím, že při záběru do strany a vzad s postupným napřimováním hlavy i trupu musí vyučující přenést váhu směrem vzad, nebo i udělat krok vzad, aby mohl provést pohyb v dostatečném rozsahu (Obr. 50). Vše je taktéž nutno doprovázet slovními pokyny. V této poloze již vyučující svoji hlavu nepokládá na temeno studenta.

Prsařské paže s asistencí zepředu

- Uučující stojí čelem ke studentovi, který je v předklonu s pažemi spojenými ve vzpažení a hlavou sklopenou směrem k zemi – fáze splývání (Příloha CD – Foto 70). Uučující uchopí studenta těsně před zápěstímaž zápěstí, které musí být pocelou dobu zpevněné v prodloužení předloktí a provádí studenta zrcadlově požadovaným pohybem. Pohyb prsařských paží (Pp) začíná ve vzpažení, poté následuje pohyb mírně do strany s po krčném páteři (nastavení paží proti odporu vody) do pravého úhlu s lokty od těla (Obr. 51), které se postupně přitahují k tělu, a pohyb uučující zastaví ve chvíli, kdy jsou paže u sebe, lokty svírají pravý úhel a mezi hrudníkem a lokty je malá mezera. Hlava i trup jsou v této fázi napřímění směrem vpřed (v mírném předklonu). Poté zahájíme přenos paží vpřed se sklápěním hlavy mezi paže s pokynem, aby student vydechl mezi ruce a sklopil hlavu k hrudníku (Obr. 52). Není třeba, aby při prsařské souhře byla brada až nahrudníku, ale nikdy nesmí zůstat v pohledu vpřed (v záklonu), jednak kvůli přetěžování krční páteře, ale zejména pro zvýšení čelního odporu. Brada nahrudníku je důležitá při startovním odrazu (ZP většinou startují z vody) a prvním velkým výjezdovým prsařským záběru, viz starty, obrátky a výjezdy.



Obr. 51

Provádění pohybem Pp s asistencí zepředu – fáze záběru



Obr. 52

Fáze přenosu Pp vpřed s asistencí



Obr. 53

Provádění prsařským záběrem ve vodě

Nácvik prsařských paží na okraji bazénu

- Student se ZP leží na břiše na okraji bazénu, přes který je položena velká deska (ponton), aby nedocházelo k bolestivým otlačeninám. Student leží tak, že polovina jeho těla je nad hladinou tak, aby se v této poloze udržel a nebylo to pro něj příliš silově náročné. Vyučující se postaví do vody vedle paží studenta zády ke studentovi. Uchopí jej za předloktí (viz výše) a provádí jej pohybem se slovním doprovodem, aby student věděl, kdy má zvedat hlavu pro nádech a kdy naopak sklápět hlavu mezi ruce s výdechem do vody. V této poloze je možné provádět asistenci i zepředu, kdy vyučující stojí čelem ke studentovi a uchopem jej provádí prsařským záběrem. Po několika opakováních (3–6) nechte studenta, aby daný pohyb prováděl sám. V případě, že student dělá chyby, řekněte mu konkrétně jaké a vraťte se znovu k provádění pohybem a pak jej znovu nechte provést pohyb bez asistence.

Nácvik prsařských paží ve vodě

Pokud máme ideální podmínky, kdy hladina vody dosahuje kousek pod prsa, můžeme provést prsařským záběrem studenta i ve vodě (Obr. 53). Student se předkloní, my stojíme za ním nebo vedle něj a provádíme jej prsařským záběrem stejně jako na břehu. Nejprve ve stoje a poté v chůzi po dně směrem vpřed. Poté nechejte studenta, aby si udělal sám několik záběrů ve stoje i v chůzi. Poté se postavte čelem před něj a proved'te jej tři tempa jen s lehkou dopomocí za předloktí se slovním doprovodem a nechte jej jít dopředu s prsařským záběrem, vy couvejte a jen slovně doprovázejte jeho pohyb, který musí být plynulý a dostatečně pomalý, aby měl student čas provést nejen nádech, ale i zaujal fázi splývání v prvotním nácviku až na 2 s. Dbejte na to zejména u prsařských nohou, kde má mnoho vyučujících a asistentů tendenci provádět studenta prsařskými kopy rychle po sobě, což vede ke špatnému pohybovému stereotypu, kdy student začne provádět kopy i záběry velmi rychle a nestíhá tam nádech a neprovádí splývavou polohu (paže ve vzpažení u sebe a nohy natažené a spojené v prodloužení trupu). Pokud máme nevhodný bazén, kde je příliš malá hloubka, může se toto cvičení provádět v kleku či podřepu. Naopak máme-li příliš hluboký bazén, můžete si studenta posadit na koleno zády k vám a provést jej tímto pohybem jako by stál, avšak toto provedení vyžaduje již zkušeného vyučujícího s dostatečnou výškou přesahující jednak výšku studenta minimálně o 15–20 cm, jednak s hloubkou bazénu, kde vyučující pohodlně dosáhne na dno.

... **Souhra prsa**

Při nácviu prsařské souhry se snažíme o postupný přechod z prsařských nohou s malým záběrem předloktím k souhře horních i dolních končetin. Student by měl mít v této fázi již dokonale zvládnuté prsařské paže spolu s nádechovou fází včetně prsařských nohou. Student již po prvních úvodních hodinách začal procvičovat prsařský záběr i kop v každé hodině v rámci rozcvičení a postupně tuto dovednost přenášel do vody. Nejprve nechejte studenta se ZP, aby si souhru vyzkoušel bez dopomoci. Ve chvíli, kdy zjistíme, že má student se souhrou problémy a v jeho rytmu záběru, kopu a splývání je chyba, provedeme studenta požadovaným pohybem.

Prsařská souhra s asistencí

Nyní se blíže seznámíme s prsařskou souhrou, kdy studentovi vyučující dopomáhá prováděním daným pohybem.

Uyučující může uchopit studenta za obě předloktí a provádět paže prsařským záběrem a student sám při tom zabírá prsařskými nohama. Uyučující v této chvíli spíše dopomáhá k získání správného plaveckého rytmu prsařské souhry, kdy ze splývavé polohy s pažemi ve vzpažení (prsty u sebe) a hlavou sklopenou mezi pažemi student přechází do záběrové fáze, kdy se spolu s přiblížením paží k rudníku zvedá i hlava do nádechu (viz technika prsařských paží) a při tom se krčí chodidla k hýždím. Ve chvíli, kdy má student paže v mírném pokrčení těsně před hrudníkem s lokty u těla, jdou paže trčením vpřed spolu se sklápěním hlavy a nohy zahájí kop. Jakmile jsou paže ve splývavé poloze, dojde k tzv. dokončení kopu a snožení nohou k sobě, aby se vytlačila voda, kterou by jinak plavec táhnul sebou. Špičky jsou ve splývavé poloze natažené.

Nádechová fáze

Nádech studenti provádí při dokončení záběru s pažemi pokrčenými před tělem a trupem vzpřímeným s hlavou nad vodou (Obr. 54). Dokončení nádechu při přenosu paží vpřed do splývavé polohy.

– Uyučující stojí za studentem nebo mírně stranou, student je v předklonu, vyučující provádí studenta prsařským záběrem s nádechovou fází. Uyučující slovně udává rytmus nádechu a výdechu,

Obr. 54

Provádění Pp s asistencí vzad a mírně stranou



- u nevidomého studenta, pokud je vyučující dostatečně vysoký, může při provádění pohybem Pp zezadu zatlačit svým čelem na studentovo temeno hlavy ve fázi sklápění hlavy pro výdech, aby mu pomohl lépe pochopit rytmus výdechu a nádechu,
- toto cvičení můžeme provádět jak ve statické poloze, tak v chůzi vpřed na břehu i ve vodě.

Prsařská souhra s asistencí nohou

Provádění pohybem můžeme střídat. Jak jsme již uvedli, provádíme studenta prsařským záběrem pažemi a poté můžeme přejít na nohy, kdy student sám plave prsařské paže včetně nádechu a vyučující jej provádí prsařským záběrem nohama se slovním doprovodem.

Po několika asistovaných záběrech nebo kopech nechejte studenta, aby provedl několik temp bez dopomoci. Nezapomeňte u provádění prsařským nohama, aby student tlačil proti odporu vašich rukou a tím si navykl tlačit chodidly proti odporu vody.

Prsařská souhra bez asistence

Student nejprve zaplave delší úsek Pn na zopakování s malým prsařským záběrem. Následně vyučující provede studenta pohybem paží v podřepu a předklonu ve vodě a poté již student sám plave bez asistence a vyučující mu jen opravuje slovně, případně taktilně, chyby.

... Prsařská plavecká cvičení

- Přeplavat bazén na co nejméně kopů prsařským nohama.
- Přeplavat bazén na co nejméně záběrů – počítat a cestou zpět o jeden méně. Upozornit, že se nesmí ležet na vodě, kdy už se nepohybujeme směrem vpřed, aby fáze splývání netrvala třeba 5–10 s a studenti neleželi na vodě jako dřevo.

... Chyby v prsařské technice u studentů se zrakovým postižením

Zde si uvedeme nejčastější chyby v prsařské technice včetně doporučení, jak je odstranit.

Stehna při kopu příliš daleko od sebe

- Uyučující uchopí studenta za stehna a ta mu při kopu drží v požadované šíři. Dá se využít i plavecká guma, která je přímo určená pro nácvik prsařského záběru nohama.

Paty k sobě při kopu

- Řekněte studentovi, ať při krčení nohou dá kolena blíž k sobě, a proveďte ho znovu prsařským záběrem nohama, případně mu držte stehna v požadované vzdálenosti. Ale pozor u studentů s objemnými stehny, kdy nemusíte požadovanou polohu stehen zvládnout udržet, zařaďte plavání s plaveckým piškotem mezi stehny. Nejprve však proveďte studenta prsařským záběrem nohama, aby nedošlo k tomu, že student bude kopat nohama jen směrem k hýždím a zpět směrem do vody. Je nezbytné, aby student vytočil bérce směrem ven a zabral nohama do strany. Plavání s piškotem nezařazujte u prsařských nohou na dlouhé vzdálenosti, protože je to velké zatížení pro kolenní vazy.

Nesouměrný kop (šikmí stříh)

- Student kope nártem pod tělo a druhou nohu má vytočenou do strany. Je třeba provést studenta správným prsařským záběrem nohama. Uyučující uchopí studenta, pokrčí mu nohy k hýždím a přitáhne mu chodidlo do flexe, přičemž jej upozorní, že se musí při záběru nohama odtlačovat patou (chodidlem) a přitahovat jakoby palce ke kolenním. Prsařský záběr nohama s vědomým odtlačováním se patou a přitahováním palce jakoby ke kolenu by měl pomoci k držení chodidla ve flexi. Tato chyba se jen těžko odstraňuje a je třeba být trpělivý, povzbuzovat a opravovat jak slovně, tak taktilně. Můžete zařadit i plavání prostých nohou s piškotem, nebo prsařské nohy na zádech, ale se stehny pod vodou a přitahováním pat k hýždím.

Přitahování kolen pod břicho

- Student nepřitahuje chodidla k hýždím v přípravné fázi na prsařský záběr nohama, ale přitáhne je pod břicho. Proto pokud bude student se ZP takto plavat prsařský záběr nohama, držte svoji jednu nataženou paži v úhlu 90° pod břichem studenta (kolmo na jeho trup). Pokud vám student narazí do vaší ruky, lépe si tak uvědomí, že opravdu přitahuje nohy pod břicho. Poté jej znovu proveďte prsařským záběrem nohama a nechte jej plavat samostatně a chybu opravujte slovně a i taktálně.

Paty k sobě kolena od sebe

- Student ve fázi krčení kolen nedá paty k hýždím s koleny na šířku kyčlí, ale vytočí kolena do strany a paty směřují k sobě (žába). Tento způsob prsařského záběru nohama je velmi neúčinný. Zadejte studentovi, aby plaval s koleny blíž k sobě (na šířku pánve). Poté můžete pro zúžení kopu dát studentovi plavecký piškot mezi stehna a s ním ať plave Pn. Další možnost je dát plavci na stehna velkou plaveckou gumu, aby mu držela stehna blíže u sebe a nedovolila mu dát kolena dál od sebe a tím paty k sobě, nebo může vyučující studentovi stehna při kopu Pn držet a střídavě jej provádět pohybem Pn.

Příliš široký kop do strany

- Student kope příliš do strany a kolena jsou daleko od sebe. Je třeba celkově zúžit kop a naučit studenta kopat s koleny na šířku pánve a vytáčet bérce do stran, tím se kop zefektivní. Pn s plaveckým piškotem provádět pohybem.

Chodidla jsou vytočena dovnitř

- Student má tendenci kopat jakoby motýlkový kop, je třeba jej znovu provést prsařským nohama a dbát na to, aby držel kolena na šíři boků a při kopu vytácel dostatečně bérce do strany. Můžete zařadit i odtlačení se od stěny bazénu prsařským záběrem nohama (prsařským kopem). Další možné plavecké cvičení je takové, kdy student odtlačí vyučujícího. Student je v předklonu přes okraj bazénu nebo ponton, opírá se svými chodidly o stehna vyučujícího a odtlačí ho prsařským záběrem nohama s asistencí, kdy vyučující dokončí průběh záběru studentovým nohama pohybem do stran a do snožení. Je třeba procvičovat, být trpělivý a opakovaně provádět studenta ve vodě prsařským záběrem nohama, viz výše.

Kop není dokončen do snožení

- Po provedení prsařského záběru nohama zůstane student ve splývavé poloze s nohama v roznožení. Tato chyba se poměrně dobře odstraňuje, mnohdy jen stačí upozornit na to, že je třeba po záběru nohama snožit nohy k sobě, čímž student vytlačí vodu mezi nohama a zaujme splývavou polohu nohou.

Špatný rytmus kopu bez splývavé fáze

- Tato chyba se přenáší i do souhry, kdy má pak student problém se synchronizací celého způsobu. Je třeba zadávat Pn s dlouhým splýváním (např. uplavat bazén na co nejméně záběrů nohama apod.). Počítat do dvou, nebo si říct 21 po každém záběru nohama, kdy je student ve splývavé fázi s pažemi ve vzpažení, hlava se dívá dolů a nohy jsou snožené a natažené.

Ve fázi krčení nejdou paty dostatečně k hýždím

- Pro odstranění této chyby můžete zařadit plavání Pn s pažemi za zády, kdy musí plavec přitahovat chodidla k hýždím, nebo plavec leží na zádech s pažemi pod hýžděmi a musí zanožovat k hýždím tak, že mu kolena nevylezou z vody, ale patami se dotkne rukou u hýždí.

Příliš rázný kop

- Student příliš prudkým záběrem nohama tzv. prokopne vodu a záběr je neúčinný. Je třeba zařadit Pn v pomalejším tempu a student má za úkol na co nejméně záběrů nohama s dlouhým splýváním překonat bazén.

Příliš pomalý kop

- Naopak i příliš pomalý záběr nohama, kdy voda tzv. uteče, je neúčinný a je vhodné zařadit prsařské záběry nohama ve vertikální poloze, nebo zadat studentovi, že má při Pn za úkol si po každém kopu říct v duchu číslo 21 a až po této pauze přejít na další záběr nohama.

Záběr nohama směřuje příliš hluboko

- Student zaujímá vzpřímenou polohu a díky této zvednuté poloze směřuje záběr nohama při konci záběru příliš dolů. Zadejte studentovi cvičení, kdy bude plavat Pn s krčením kolen až k hýždím.

Záběr nohama směřuje příliš na hladinu – paže vylézají z vody

- Student nesmí vysazovat hýždě, ani se prohýbat v bedrech, zaujetím splývavé polohy začne směřovat kop níže. Zařaďte Pn ve vertikální pozici, nebo Pn s rukama za zády. Pokud záběr nohama směřuje příliš hluboko nebo naopak na hladinu, je třeba nejprve opravit polohu těla, prohnoutí v zádech, až následně řešit záběr nohou. Pozor na cvičení Pn s pažemi za zády, nebo Pn v lehu na zádech tak, že nesmí vyčnívat stehna nad vodu – tato cvičení jsou již náročnější a doporučuji je zařazovat až u pokročilejších plavců.

Paže zabírají dlaněmi po hladině

- Na začátku záběru má student nedostatečně vytočené dlaně vně. Upozornit na chybu a provést plavce pohybem na břehu a hlavně ve vodě a nechat jej plavat v souhře zkrácený záběr, tzv. srdíčka, kdy plavec používá jen předloktí, která výrazně staví proti odporu (paže jsou lokty od sebe a následně se lokty přitahují k tělu), nebo můžete zařadit chůzi ve vodě se záběrem jen prsařskými pažemi (Pp) nebo u pokročilejších plavců dát jen Pp se zaměřením se na záběr do hloubky.

Přitahování loktů – pokleslé lokty při záběru

- Student ze splývavé polohy ve vzpažení nezabírá s lokty od těla, ale ve vzpažení krčí paže pod tělo s lokty u těla. Tento záběr je velmi neúčinný. Je třeba se vrátit k nácviku paží, provést studenta pohybem a zadat cvičení, kdy student zabírá v souhře jednu délku jen předloktím, následně celými pažemi bez přímého přitahování loktů k tělu. Pro odstranění této chyby nedoporučuji plavat samostatně Pp, které jsou příliš náročné a vedly by k prohloubení této chyby.

Záběr příliš do strany

- Student zabírá příliš do strany, proto je třeba upozornit na to, aby student dělal menší záběry, provést jej pohybem a zařadit cvičení, kde při plavecké souhře student plave prsařské paže jen předloktím, a pak celými pažemi v menším rozsahu.

Splývání s předpaženými pažemi vně osy ramen

- Student končí záběr ve splývavé poloze vně osy ramen (paže do U). Je třeba upozornit na to, aby student ve fázi splývání dal paže k sobě. Zařaďte cvičení, kde student po každém záběru paží musí ve splývavé poloze chytit palec druhé ruky nebo spojit ruce.

Nedokončený záběr přitažením loktů k tělu

- Student předčasně ukončí záběr bez přitažení loktů k tělu. Je třeba provést pohybem paží studenta a zařadit při prsařské souhře cvičení, kdy se student musí po každém záběru dotknout vnitřní stranou loktů těla, případně vyučující stojící za studentem má položeny své dlaně na žebrech studenta a ten se jich musí při každém záběru dotknout svými lokty (cv. v nízké vodě).

Příliš pomalý přenos paží

- Student plave nerytmicky, protože příliš pomalu přenáší paže dopředu, je třeba provést cvičení, kde provedete studenta prsařským záběrem, kdy mírně přeženete zrychlení trčení paží vpřed. Totéž student provede nejprve v chůzi v nízké vodě v podřepu a předklonu a pak v prsařské souhře.

Nesouměrný záběr pažemi

- Provést studenta záběrem a nechat jej provádět prsařské paže v chůzi ve vodě v podřepu a v předklonu, následně zařadit prsařskou souhru v nízké vodě s tím, že vyučující první záběry studenta povede a následně jej vypustí. Pokud je stále záběr nesouměrný, je třeba hledat příčinu v poloze těla a hlavy, případně může být jedna ruka slabší než druhá.

Chybná koordinace pohybů končetin a nádechu v souhře

- Student předčasně nebo opožděně krčí nohy a tím je způsobeno i špatné načasování nádechu (nestihne jej). Souhra je neefektivní, protože po záběru nohama má student největší rychlost a je třeba zůstat ve fázi splývání a ne hned začít znovu krčit nohy.
- Je třeba na chybu upozornit s tím, že student musí po každém záběru nohama nechat nohy chvíli natažené ve splývavé fázi. Zařadte cvičení s dlouhým splýváním, kdy má student za úkol po každém tempu dosplyvat co nejdál a počítat si počet záběrů na druhou stranu bazénu. Proveďte studenta pohybem nohou s tím, že mu ve fázi splývání přidržíte nohy o trochu déle, než je obvyklé.
- Pozor na příliš dlouhé splývání, podmínkou je, že se student musí stále pohybovat vpřed, nejen ležet na vodě. Ideální počet je u začátečníků u tohoto cvičení tak 12 temp na jeden 25 m bazén. Student má za úkol se zlepšovat o jeden záběr. Není výjimkou, že studenti jdou jeden 25 m bazén na 20 a více záběrů, což je chybou. Po každém záběru následuje v ideálním případě u začátečníků fáze splývání na tak dlouhou dobu, než si řeknou číslovku dvacet jedna.

Příliš dlouhé splývání

- Příliš dlouhé splývání má za následek pokles rychlosti. Je třeba upozornit studenta, aby fázi splývání zkrátil. Zařadte sprint na čas. Opět splývá, než si student vysloví číslovku dvacet jedna.

Příliš krátké splývání pažemi

- Student ještě nemá natažené paže a už začíná zabírat nový záběr. Souhra je málo účinná, protože po záběru nohama má student největší rychlost a je třeba zůstat ve fázi splývání, a ne hned začít znovu zabírat (je to pohyb proti směru plavání a brzdi).
- Je třeba provést studenta pohybem a zařadit cvičení na prodloužení fáze splývání. Student si po každém záběru musí chytit ruce, aby si uvědomil, že ještě nemůže zabírat. Zařadíme počítání do dvou nebo si řekne číslo 21. U pokročilejších můžeme zařadit jen Pp s dlouhým splýváním.

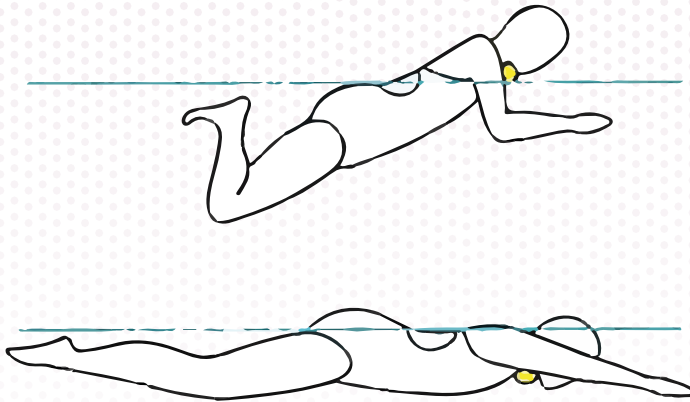
Paže zabírají příliš vzad

- Student nekončí záběr přitažením loktů tělu, ale směřuje lokty až za tělo (lokty přesahují trup za tělem). Je třeba upozornit na chybu a zařadit v souhře plavání malými prsařskými záběry jen předloktím, ty postupně zvětšovat, ale nedovolit přehnaný záběr s lokty vzad. U pokročilejších zařadíme Pp s piškotem, díky tomu jak jsou Pp náročné, většina studentů přirozeně záběr zkrátí.

Obr. 55

Plavecké cvičení pro odstranění záklonu v nádechové fázi

(Magliščo, 2003)



Nádech záklonem

- Student se při prsařském záběru a nádechové fázi nevynoří s tělem šikmo vpřed, ale zakloní hlavu. Upozorněte studenta, že musí mít při nádechu hlavu v prodloužení trupu, a můžete zařadit plavecké cvičení, kdy má plavec tenisový nebo jiný malý míček při plavání pod bradou a nesmí mu vypadnout. Tímto cvičením si student může názorně uvědomit, kdy provádí záklon hlavy. Avšak je třeba zvolit správnou velikost míčku, aby nebyl ani velký (záklon), ani příliš malý (předklon) Obr. 55.

METODIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU MOTÝLEK

Nácvik motýlkového způsobu je pro studenty se ZP obtížnější, a to zejména pro studenty s těžkým zrakovým postižením, kteří nemají možnost podívat se na motýlkovou techniku, ale netřeba se toho bát. U motýlkové souhry mají paže 65 % podílu práce na celkové hnací účinnosti celého způsobu a nohy dopomáhají jen 35 %, z čehož vyplývá, že tento plavecký způsob s výrazným kolísáním rychlosti v mezi-záběrových pauzách je náročný na silové schopnosti plavce.

... Nácvik motýlkových nohou – delfínové vlnění

Motýlkový kop, který vychází z kyčlí a spodní části břicha s dokopnutím bérců od kolen dolů s vytočenými chodidly mírně k sobě, můžeme nacvičovat pomocí vlnění na břicho, při malém prsařském záběru se dvěma delfínovými kopy i vlněním na zádech, kde si studenti uvědomí, že pohyb vychází i ze spodních břišních svalů. Pro nácvik vlnění jsou velmi účinnou pomůckou ploutve. Můžeme využít jak plavecké krátké ploutve, ale ještě lepší pro tento typ plaveckého cvičení jsou klasické potápěčské ploutve.

Nácvik vlnění na břehu

Při prvotním nácviku vlnění můžeme zvolit techniku, kdy student stojí s pažemi ve vzpažení a řekneme mu, že jeho tělem musí procházet vlna, která začíná již od zápěstí a končí dokopnutím. Poté se vyučující postaví z boku za studenta a uchopí jej za spojené dlaně a zahájí průběh vlnivého pohybu. Následně můžeme zařadit stejné cvičení jen s tím rozdílem, že student stojí na jedné noze a při dokončení vlny dokopne i od kolen dolů (sklopení zápěstí, vyhrbení se v horní části zad, vysazení hýždí vzad a následný pohyb pánve dopředu spolu s přednožením jedné nohy a dokopnutím, ve vodě dokopávají obě nohy). Můžeme studentovi s těžkým zrakovým postižením dovolit, aby si položil jednu paži na lopatky vyučujícího a druhou na břicho a vyučující názorně provede průběh vlnění, kdy vlna projde celým tělem. Student si takto může lépe vytvořit pohybovou představu o daném pohybu. Tato cvičení, kdy zahajujeme pohyb už od zápěstí, zařazujeme primárně u studentů s těžkým zrakovým postižením nebo u začátečníků. Ostatní studenti se mohou podívat na ukázkou motýlkového pohybu, který vyučující předvede na břehu, kdy můžeme zjednodušeně studentům říci, že pohyb je velmi podobný jako u kraulu. Vychází jak z kyčlí, tak ze spodního břicha a dochází k výraznějšímu pohybu v pánvi směrem vpřed a vzad a dokopnutí od kolen dolů.

— Kroužení kruhem – hula hu

- Student stojí na jedné noze a napodobuje kroužení kruhem. Můžete zařadit i skutečné kroužení kruhem, máte-li ho k dispozici. Pánev se podsazuje a vysazuje a následuje do kopnutí jednou nohou. U nevidomých studentů můžeme zařadit cvičení, kdy se student opře svým tělem o vyučujícího a kopíruje pohyb vyučujícího.

Nácvik vlnění ve vodě

Nácvik vlnění můžeme zahájit stejným cvičením, jaké jsme zkoušeli na břehu s tím rozdílem, že student leží na vodě a kope oběma nohama současně se špičkami vytočenými k sobě. Je třeba si uvědomit, že vlnění prochází celým tělem od hlavy až k nohám.

— Vlnění s asistencí ve vodě

- Student leží na břiše s hlavou ve vodě a pažemi spojenými ve vzpažení. Uyučující drží studenta za spojené dlaně jednou rukou a druhou rukou dlaní podpírá studenta pod boky. Čím je student větší a vyučující menší, je třeba dlaň podpírající boky studenta posouvat výš směrem k hrudníku. Při tomto provádění je potřeba studentovi říct, že musí podsazovat a vysazovat hýždě tak, aby mu hýždě procházely těsně nad hladinu, a v poslední fázi je třeba dokopnout z mírně pokrčených nohou směrem k hýždím do natažených nohou (Příloha CD – [Foto 71](#)).
- V dalším cvičení drží vyučující studenta jen za paže a druhou ruku má položenou na temeni hlavy studenta, aby nedocházelo k nežádoucímu záklonu hlavy v průběhu krátkého provádění na jeden nádech. Pohyb nahoru a dolů, který má dopomoci k nácviku vlnění, můžeme z počátku přehánět, aby si student uvědomil, jaký pohyb po něm chceme. Poté necháme studenta, aby vyzkoušel vlnění sám.
- Můžeme zařadit i vlnění na zádech s dopomocí, kdy vyučující opět drží studenta jednou paží za jeho spojené ruce a druhou má pod jeho bedry. Student provádí motýlkové vlnění vycházející ze spodní části břicha s mírným krčením kolen do vody a vytlačení (vykopnutím) nohou s vytočenými chodidly k sobě až k hladině. Za plavcem vzniká víření (vybublávání) vody, kterou student motýlkovým kopem vytlačil k hladině.

— Vlnění s plaveckou destičkou

- Motýlkový kop oběma nohama vycházející z kyčlí a spodního břicha, hýždě se vlnivě pohybují těsně pod hladinou (u nácviku i lehce nad hladinou), ale již omezíme pohyb trupu od pasu vzhůru. Můžete využít plavecké nebo potápěčské ploutve, které dopomohou k snadnějšímu provedení vlnění s destičkou.

Delfínové skoky

- Student se odráží s pažemi spojenými ve vzpažení ode dna a jeho skok je proveden po oblouku nad hladinou se zanořením ke dnu, kde se po dotyku dlaněmi dna student ve vodě přikrčí, vzpaží spojené paže a opět se odráží šikmo vzhůru, kdy se nad hladinou obloukovitým skokem znovu zanoří.
- Po nácviku tohoto cvičení zařadíme delfínové skoky s motýlkovými pažemi. Toto cvičení pomůže studentům si uvědomit důležitost druhého kopu, který u motýlka napomáhá přenosu paží nad vodní hladinou. Student si při odrazu ode dna pomůže jak odrazem, tak odtlačení pažemi od vody a poté přenáší nad vodu motýlkové paže a zanořuje se znovu ke dnu s pažemi ve splývavé poloze. Můžeme zařadit toto cvičení nejprve bez důrazu na dýchání a poté s důrazem na nádech při odtlačení paží od vody a vytažení paží z vody a následné sklopení hlavy při přenosu paží.
- Toto cvičení můžeme různě modifikovat, jeden motýlkový skok bez motýlkových paží, druhý s pažemi apod., nebo můžeme zařadit přeskokování aqua-nudlí, kdy vyučující drží dvě nudle před sebou a student jednu nudli přeskóčí delfínovým skokem a druhou pod plave. Toto cvičení můžeme zařadit i s motýlkovými pažemi.
- Provádět pohybem nevidomé studenty, aby lépe pochopili, jak má dané cvičení probíhat, je náročnější. Můžeme studenta nejprve vést jednou rukou za jeho vzpažené a spojené paže a podírat jen pod břichem. Nejprve chceme jen mírný vlnivý pohyb a postupně budeme zvětšovat rozsah a následně můžeme přejít jen do vedení studenta pouze za vzpažené paže a druhou ruku mu můžeme zlehka položit na temeno hlavy, aby nezačláníl hlavu. Těmito způsoby můžeme zkusit provést studenta i plaveckým cvičením delfínovými skoky přes nudle, kdy student jednu nudli tzv. přeskóčí a druhou podplave. Nebo se stejným principem můžeme využít dvou velkých kruhů, ale to až u delfínových skoků bez asistence (Obr. 56).

Obr. 56

Delfínové vlnění s vedením za paže a dlaní položenou na temeni hlavy, aby nedocházelo k záklonu hlavy



- **Vlnění na bříše**
 - Můžeme zařadit vlnění mírně pod hladinou – student drží paže ve vzpažení a pohyb vychází jen ze spodní části břicha, zadek jde lehce nad hladinu a nohy provádí kop bérce pod sebe s nataženými chodidly.
- **Prsařský záběr a dva delfínové kopy**
 - Toto cvičení je výborné pro nácvik dvoudobého motýlkového kopu. Paže dělají malý prsařský záběr a nohy kopou na jeden záběr dva motýlkové kopy.
- **Motýlkové vlnění ve vertikální poloze (ve stoje)**
 - Začneme kopáním kralovými nohou a poté nohy spojíme k sobě s chodidly mírně vytočenými k sobě a pokoušíme se o vlnění ve vertikální poloze. Toto cvičení zařazujeme až u pokročilých plavců, pro začátečníky i mírně pokročilé je příliš těžké.
- **Vlnění na zádech**
 - zařazujeme jak pro nácvik výjezdu po znakovém startu a obrátce, tak pro uvědomění si, že při motýlkovém vlnění vlna prochází celým tělem od vzpažených paží, hlavy, trupu až po nohy, avšak u vlnění na zádech pohyb vychází převážně ze spodního břicha. Dbejte na to, aby nedocházelo k tomu, že nohy budou dokopávat hluboko pod hladinou, ale aby dokončily kop těsně pod hladinu, případně s vytlačení vody až nad hladinu (musí to za studentem tzv. vyublávat, stejně jako u kralových a znakových nohou).
- **Vlnění na boku**
 - Vlnění na boku je pokročilé plavecké cvičení, kdy může být jedna paže ve vzpažení a druhá u těla a vlnění je prováděno u hladiny. Obě paže ve vzpažení nebo obě u těla, ale v tomto provedení musí být vlnění prováděno hlouběji pod hladinou.
- **Vlnění ve vertikální poloze (ve stoje) v hloubce**
 - Toto cvičení je již obtížnější a zařazujeme je u pokročilejších plavců. Student je v hluboké vodě a provádí motýlkové vlnění od pasu dolů a může si dopomáhat malými osmičkovými záběry na hladině, nebo pro vynikající plavce můžeme zařadit cvičení, kdy mají paže zkřížené na prsou nebo v upažení pokrčmo nad hladinou.

... **Nácvik motýlkových paží**

Motýlkové paže zahajují záběr ze vzpažení pod sebe až do natažených paží. Poté následuje vytažení z vody a přenos paží opět do vzpažení. U začátečníků nedoporučuji plavat samostatné motýlkové paže, protože je to pro mnoho i pokročilejších plavců příliš silově koordinačně náročné.

Motýlkové paže na břehu

Vyučující stojí za studentem, uchopí jej těsně za předloktí s nataženým ukazováčkem zpevňujícím zápěstí a provádí studenta motýlkovými pažemi v předklonu. Při nácviku odtlačení paží před přenosem se zvedá hlava do nádechové fáze. Můžeme zařadit provádění pohybem za plavcem, stranou (Příloha CD – [Foto 72](#)) nebo zepředu, případně provádění jen jedné paže a druhou student vede bez dopomoci. Pokud to výškové parametry vyučujícího dovolí, může si (stejně jako u prsou) položit svoje čelo na temeno hlavy studenta a tím korigovat předčasný záklon, nebo naopak naznačit zahájení sklápění hlavy. Paže může vyučující vést také z boku i zepředu, jak jsme si již uváděli u prsařské techniky. Pokročilejší plaveckou techniku záběru pod vodou (po křivce – klíčová dírká) a vytažení paží s ostrými lokty učíme až pokročilé studenty dle jejich individuálních dovedností.

Motýlkové paže ve vodě

Ve vodě začneme nejprve ve stoje z předklonu nebo v podřepu, kdy vyučující stojí za studentem nebo mírně stranou, uchopí jej za předloktí a provede jej pohybem motýlkových paží (Příloha CD – [Foto 73](#)) včetně nádechové fáze. Asistenci může vyučující provádět i zepředu, ale vždy začínáme v poloze, kdy má student paže ve vzpažení, hlava je ve vodě a provádí výdech. Poté následuje záběr

oběma pažemi, odtlačení spolu se zvedáním hlavy, vytažením paží nad vodu a přenosem paží se sklápěním hlavy mezi ruce směrem do vody. Pokud je vyučující dostatečně vysoký, může studentovi dopomoci sklápět hlavu ve správné chvíli zatlačením svého čela na temeno hlavy studenta se ZP. Čím je vyučující menší, tím víc při asistenci ze zadu musí stát bokem vedle studenta (blíže k ramennům studenta) a držet jej za horní končetiny výše, tedy až za vrchní část předloktí těsně před loktem. Případně provádění pohybem (asistenci) musí realizovat pouze zepředu.

— **Motýlkové paže v lehu na vodě s asistencí**

- Student se položí na vodu čelem do vody. Uyučující jej uchopí za boky a student zabírá motýlkovými pažemi a vyučující jej jen podpírá za boky. Toto cvičení je vhodné zařazovat jen u nevidomých studentů nebo u začátečníků, kteří mají z tohoto plaveckého způsobu strach (Obr. 57).



Obr. 57

Motýlkové paže
s asistencí za boky

- **Motýlkové dobihačky jednou paží s motýlkovými kopy**
 - Toto plavecké cvičení je velmi dobré pro uvědomění si motýlkového rytmu, kde na jeden záběr paží připadají dva kopy nohama. Při tomto cvičení je jedna paže ve vzpažení a druhá zabírá kraulový záběr s nádechem do strany. Začínáme odrazem od stěny a několik delfínovými kopy a paže jsou ve vzpažení, poté jedna paže zůstává stále ve vzpažení a druhá zabírá. Při konci záběru pod vodou jedné paže provede student kop a po přenosu paže a při jejím vstupu do vody následuje druhý kop. První kop pomáhá studentovi dostat tělo a hlavu do nádechové fáze a vytáhnout paže nad hladinu. U nevidomých studentů můžeme zařadit vlastní taktilní podnět, který mu pomůže si uvědomit, kdy má dokončit motýlkový kop. Nevidomý student se při dokončení záběru záběrové paže procházející kolem boků dotkne boku palcem a tehdy dokončí kop. Další menší kop provede ve chvíli, kdy paže vstupuje do vody a palcem ruky se dotkne druhé natažené paže. Cvičení zařadíme i na druhou stranu, pokud studentovi nedělá problém kraulový nádech na druhou stranu.

- **Motýlkové dobihačky – pravá, levá souhra**
 - Toto cvičení někteří vyučující zařazují jako přechodovou fázi mezi motýlkovými dobihačkami jednou paží a souhrou. U začátečníků není třeba toto cvičení zařazovat vůbec. Je to na zvážení každého vyučujícího, protože je dosti obtížné. Paže zabírají kraulově, kdy na záběr jedné paže následují dva kopy, ale pozor, při střídání paží si student musí uvědomit, že bude kopat lichý počet kopů. Tedy, student kopne při začátku záběru pravé paže a poté při vstupu pravé paže do vody a zároveň na tento kop proběhne výměna paží, následuje kop při dokončení záběru levé paže a při vstupu levé paže do vody, následuje motýlkový záběr pod vodu oběma pažemi. Student znovu kopne při dokončení záběru odtlačení oběma pažemi, zvedá se hlava do nádechu a paže se následně přenáší stranou a hlava sklápí do vody. Při vstupu paží v předpažení znovu následuje kop a poté záběr jen pravou paží a to celé znovu dokola. Je možné ještě před tímto cvičením zařadit jen střídání záběru levé a pravé paže kraulovým záběrem, až postupně přejít do tohoto plaveckého cvičení, kdy se střídají paže a poté je motýlkový záběr. U tohoto cvičení se již neasistuje, maximálně můžete studenta nejprve pohybem provést na břehu nebo ve vodě v předklonu a následně jej asistovat za boky, kdy bude student zabírat pažemi i kopat, ale vy musíte se studentem jít vpřed, jinak to pro něj bude na místě příliš náročné. Případně můžete využít ploutve, které výrazně zesílí sílu kopu, a tím usnadní přenos paží. Dále se dá využít aqua-pás, který boky lehce nadnese, a vytažení při prvních pokusech nebude tak náročné. Osobně raději doporučuji využít ploutve, nejlépe velké potápěčské, a pak přejít na krátké plavecké a následně bez ploutví.

... **Souhra motýlek**

Začínáme odrazem ve splývavé poloze v lehu na hladině s pažemi ve vzpažení. Po výjezdu, tedy po několika motýlkových kopech směrem šikmo vzhůru mírně pod hladinou, zahajuje student záběr paží pokrčenými pažemi směrem k hrudníku s lokty od sebe až do natažených paží. Následuje vytažení paží z vody a jejich přenos do předpažení. Souhra motýl má tzv. dvoudobý rytmus, kdy plavec při dokončení záběru před vytažením paží z vody provádí první výraznější kop. Tento kop spolu s dokončením záběru pomůže plavci vytáhnout paže z vody a provést přenos vpřed do vzpažení. Při vstupu natažených paží do vody v šíři ramen následuje druhý kop. Ve fázi odtlačení paží se zvedá i hlava do nádechu a po přenosu paží stranou směrem do vzpažení se hlava opět sklápí do vody. Závodní dýchání má na každý druhý záběr nádech, ale začátečníky učíme dýchat na každý záběr. Stejně tak neučíme začátečníky pokročilejší techniku záběru paží pod vodou, při které jsou paže mírně do strany, následně po křivce směrem k břichu a poté směřující za boky. Tato technika je pro začínající plavce příliš složitá a učíme ji až pokročilejší studenty.

Uyučující může před samotnou souhrou ještě jednou provést daným pohybem studenta, který stojí v předklonu a musí si dupnout jednou nohou o zem ve chvíli, kdy vyučující studentovi provádí paže na konci

záběru, a podruhé po přenosu paží při vstupu do vody. Uučující zejména nevidomým studentům říká kop teď a kop teď a přitom si student musí dupnout a vyučující mu při slovu „teď“ mírně zmáčkne předloktí, které mu drží, nebo mu dá jiný taktilní podnět (klepnutí ukazováčku do předloktí apod.). Následuje samostatná souhra, případně pokud bude mít student obavy nebo budete vidět, že mu nejde rytmus a má problémy s přílišným zjetím pod vodní hladinu a následným vynořením, můžete jej asistovat (nadlehčovat) za boky, ale dbejte na to, aby student prováděl i kop, a vy s ním jděte po směru plavání. Nevýhodou této asistence je to, že omezuje studenta v pohybu pánve, proto je lépe zařazovat dopomoc pomocí ploutví, nebo se vrátit k motýlkovým dobíhačkám a přidat více délek vlněním na břicho, na zádech a zejména cvičení, při kterém student zabírá malým prsařským záběrem s nádechem a dvakrát kopne motýlkový kop, viz výše.

... Chyby v motýlkové technice u studentů se zrakovým postižením

Jeden kop prsařský a druhý motýlkový

- při nácviku je třeba se vrátit k motýlkovému vlnění, případně zařadit motýlkové dobíhačky jednou a následně druhou paží.

Přílišné vysazování hůždí, nebo prohnutí v bedrech

- upozornit na tuto chybu a zařadit vlnění na zádech a na břicho nejlépe s ploutvemi.

Pohyb trupu je strnulý a vlnění je prováděno předklonem a záklonem trupu

- je třeba se vrátit k nácviku vlnění. Zařadit vlnění na břicho, zádech, boku a nejlépe s ploutvemi.

Tažení paží vodou při přenosu

- zejména u nevidomých a nedostatečně silově vybavených studentů – zařadte motýlkové dobíhačky nejlépe s ploutvemi a následně i bez nich, poté souhru i s ploutvemi, až nakonec bez nich.

Chybný rytmus kopu

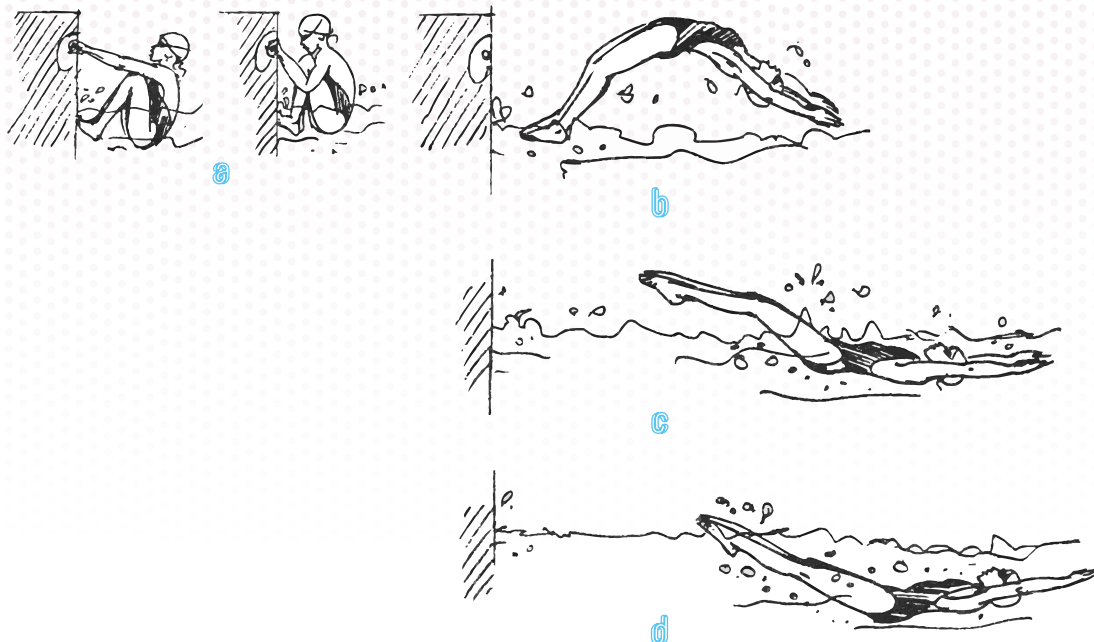
- kopy jdou příliš rychle za sebou – zařadte prsařské paže a motýlkové nohy s dvoudobým rytmem kopu, následně motýlkové dobíhačky, které nevidomí studenti mohou plavat tak, že při záběru paže kolem boků se palcem dotknou boku a v tu chvíli dokopnou a po přenosu paže se palcem dotknou druhé paže spolu s dokopnutím, aby si lépe uvědomili, kde se nachází jejich paže a kdy mají dokončit kop.

Nádech ve špatné fázi

- zařadte provedení pohybem v předklonu, poté motýlkové dobíhačky, případně dobíhačky s nádechem dopředu (což je těžká varianta), můžete zařadit plavání s ploutvemi, které výrazně pomohou při nádechové fázi dostat tělo nad hladinu.

STARTY, VÝJEZDY, DOHMATY, OBRÁTKY

Studenti se zrakovým postižením se kvůli zvýšenému nitroočnímu tlaku nesmí potápět do hloubky nebo procházet polohou s hlavou dolů, proto jen u některých studentů můžeme zařadit nácvik startovního skoku a kotoulové obrátky. Nevidomí studenti, kteří již nemají zbytky zraku, mohou dělat kotoulové obrátky, protože zde již nehrozí zhoršení vidění, ale startují vždy z vody. U studentů se zhoršujícím se progresem oční vady nikdy nezařazujeme potápění do hloubky bazénu, tedy i startovní skok na znak, nebo zanoření po obrátce s výjezdem, neučíme se zanořením do hloubky, ale jen mírně pod hladinu, aby z biomechanického hlediska nedocházelo k brzdění.



... Starty

Znakový start a výjezd

Student se oběma rukama chytí madla na bloku učeném ke znakovému startu. Skrčí nohy a opře špičky o okraj bazénu. Poté se student ještě více přitáhne oběma pažemi k madlu a následně na to se pouští a přenáší paže stranou nebo přes hlavu do vzpažení, spolu se záklonem hlavy se prohýbá v zádech a odráží se nohama od stěny směrem vzad (tzv. šipka vzad). Do vody nejprve vstupují paže, které se pod vodou úchopem za dlaně spojují, a brada se přitiskne k hrudníku. Hýždě by v ideálním případě měly jít nad hladinu a nohy po dokopnutí zajíždí pod vodu ve stejném místě, kde do vody vstoupily paže (Obr. 58). Po zanoření se poloha směřující ke dnu srovnává a student „vyvlní“, nebo vykope Zn na hladinu, kde začíná plavat znakovou souhru. Pro usnadnění výjezdu šikmo vzhůru doporučte studentům, aby nasměrovali prsty rukou spojených paží ve vzpažení směrem vzhůru k hladině. Díky tomu, že je hlava při vstupu do vody v mírném záklonu, je třeba, aby student ve vodě postupně vydechoval nosem, jinak mu voda vteče do nosu.

Zde jsme si popsali ideální provedení znakového startu, kterého ne všichni studenti budou schopni, proto je třeba tento pohyb dostatečně procvičovat a doplnit o pomocné metodické cvičení. Studenti s velkým nitroočním tlakem by neměli tento způsob startu provádět kvůli záklonu a zajíždění relativně hluboko pod hladinu.

- **Znakový start s asistencí na břehu**
 - Nejprve si pohyb paží student vyzkouší na břehu, kdy vyučující stojí za studentem a uchopí jej za předloktí z vnější strany, poté vedeným pohybem naznačí vyučující s pažemi studenta přitažení paží k madlu a následný přenos paží vzad se záklonem hlavy a s naznačením záklonu. Můžete si se studentem vyzkoušet dva způsoby přenosu, ať už přes vzpažení, nebo boční přenos. Student si sám vybere, který způsob mu vyhovuje. Vedený znakový start na břehu můžete vyzkoušet i s odrazem od stěny, kdy student opře jednu nohu o stěnu a vyučující asistuje studentovi opět zezadu, ale vyučující nohu o stěnu neopírá. Po naznačení úchopu a přitažení paží následuje vedený přenos paží se záklonem hlavy i zad a odtlačení nohy od stěny. Uyučující musí studenta pevně držet, aby při odrazu od stěny a záklonu student neupadl. Uyučující doprovází provádění pohybem pokyny, co má student dělat. Např. **pokrčíme lokty, odrážíme se od stěny a vzpažíme paže apod.** Nejprve vše děláme ve velmi pomalém tempu. Student si následně vše vyzkouší sám a vyučující jen studentovi z těsné blízkosti, ne s dotykem, asistuje, aby nedošlo k pádu studenta se ZP, zejména nevidomého.

- **Znakový start s asistencí ve vodě**
 - student se ZP zaujímá základní polohu s držením madla v pokrčených pažích, nohama skrčenýma a špičkami chodidel opřenými o stěnu bazénu. Uyučující stojí v podřepu vedle studenta se ZP a drží jej za boky. Při přitažení těla k madlu mu vyučující dopomáhá nadlehčením. Poté se student odráží a vyučující jej pozvedne za boky nad hladinu tak, aby mu hýždě naznačily přechod nad hladinou, a poté jej vypouští pod vodu, aby sám dokončil vykopání nebo vyvlnění na hladinu. Pokud je student schopen naznačit přechod hýždí směrem vzhůru a jen se neodtlačí vzad, podepřete jej jen při startovním odrazu rukou nebo malou plaveckou destičkou pod hýžděmi. Uyučující nadlehčí studentovi hýždě při přitažení těla k madlu a při následném pohybu vzad nad hladinou. Student bez dopomoci dokončí zanoření do vody a výjezd.

- **Metodická cvičení pro nácvik znakového startu**
 - **Přeskokaqua-nudle**—při znakovém startu musí student přeskocit aqua-nudli položenou na hladině (musí hýžděmi projít nad aqua-nudlí, kterou drží vyučující 40–60 cm od hýždí studenta).
 - **Proskočení kruhu položeného na hladině**—student zaujme základní postoj pro znakový start s držením se madla a nohama opřenýma o mantinel, poté na povel „Na místa“ přitahuje tělo k madlu (hýždě se mírně nadzvednou) a na povel Start se student musí odrazit vzad, proskočit kruhem a vyvlnit nad hladinu.

Start z vody pro plavce se zrakovým postižením

Plavci se zrakovým postižením, zejména nevidomí, ve většině případů kvůli zvýšenému nitroočnímu tlaku, ale i kvůli specifikaci startů v závodních pravidlech pro plavce se zrakovým postižením, startují z vody.

Student se jednou rukou drží madla pro znakový start nebo okraje bazénu a druhou nataženou paží ukazuje, kam poplave. Mnoho plavců startuje s rameny vytočenými do směru plavání, aby jen přenesli paži vzduchem do vzpažení (splývavé polohy) a mohli se odrazit od stěny bazénu už v poloze na břiše. Druhý způsob je takový, že se student drží jednou rukou madla nebo okraje bazénu, ale jeho ramena a tělo včetně nohou zapřených o stěnu bazénu jsou na boku. Po startovním signálu student přenáší paži vzduchem kolem ucha přes hlavu a za hlavou jí téměř nataženou vstupuje do vody. Student vyplave nad vodu jako při kraulu na boku. Tento typ odrazu je pro některé studenty se ZP, zejména pro nevidomé, hodně náročný na orientaci pod vodou a vyžaduje dlouhodobý nácvik, aby student pod vodou neztratil směr a neplaval do vedlejší dráhy.

- **Start s odrazem na břiše**
 - Při nácviku začínáme u okraje bazénu, kdy se jedna paže drží, druhá je natažena ve

vzpažení a nohy jsou pokrčené a opřené o stěnu bazénu. Uučující stojí vedle studenta a drží jej jednou paží za nataženou paži a druhou za ruku, která se drží o madlo nebo okraj bazénu. Na startovní povel, který vydá vyučující, společně přenesou ruku studenta, která se držela madla, obloukem do vzpažení k druhé paži, která byla ve vzpažení, a následuje odraz, který již student provádí sám (vyučující ho vypustí směrem pod hladinu – dá mu k tomu silový impulz vlastními pažemi). Student pak provádí výjezd, viz dále.

... Dohmaty

Zde se seznámíme s dohmaty pro všechny plavecké způsoby a následně s kyvadlovými obrátkami u kraulu a znaku, které jsou pro studenty se ZP vhodnou alternativou kotoulové obrátky, kterou ve většině případů nemohou kvůli zvýšenému nitroočnímu tlaku provádět.

Dohmat u znaku

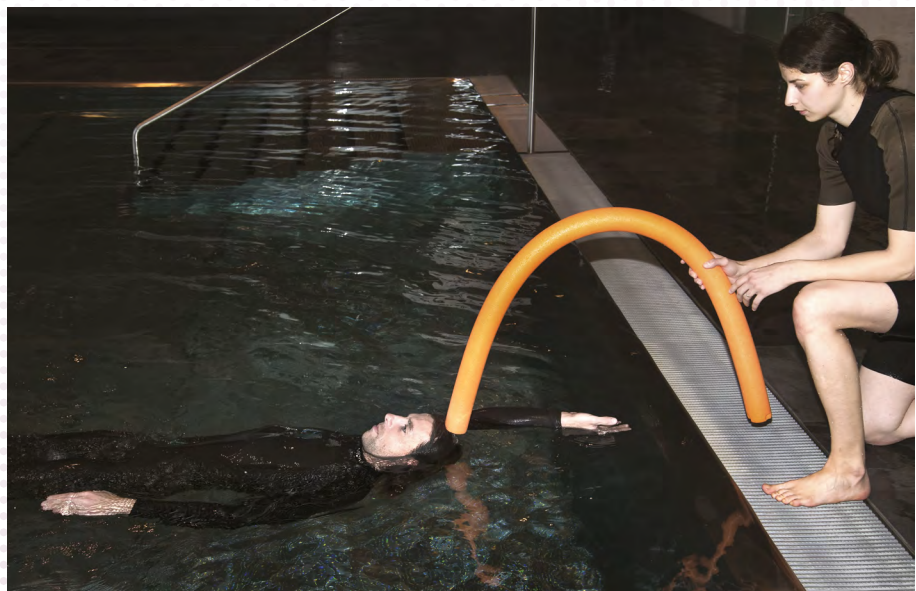
U plaveckého způsobu znak dohmatáváme při dojezdu v poloze na zádech, nikdy ne v poloze na břiše. Student plave znak a posledním tempem se dotkne stěny bazénu. U studentů s těžkým zrakovým postižením a u nevidomých se dotkne tapper. Dotykem o rameno nebo o hlavu studenta holí s pěnovým zakončením upozorní, že je konec bazénu. Zejména na plaveckých závodech je třeba, aby tapperi dělali lidé, kteří si to předtím alespoň několikrát vyzkoušeli, aby studenta nebouchli do obličeje, nebo naopak při nájezdech na obrátku neupozornili na okraj bazénu příliš brzy nebo pozdě (Obr. 59).

Dohmat u kraulu

U kraulu se při dohmatu stačí dotknout jednou paží nebo jakoukoliv jinou částí těla, protože na závodech se plave kraul jen jako volný způsob. Ve výuce se však řídíme pravidlem, že u kraulu se dohmatává jednou rukou.

Obr. 59

Tapping před dohmatem na znak, nebo znakovou obrátku



Dohmat na prsa a na motýlka

Dohmat na stěnu bazénu při plaveckém způsobu prsa a motýlek se provádí v poloze na prsou oběma rukama současně. Nejprve proved'te studenta požadovaným pohybem na břehu bazénu. Student je v předklonu a vyučující stojí za ním a úchopem tentokrát za zápěstí, aby mohl dopomoci studentovi ve správnou chvíli vztýčit zápěstí na dohmat, provádí studenta prsařským záběrem, viz výše. Při prsařských záběrech vyučující se studentem jdou směrem ke stěně. Poslední záběr společně zakončí dohmatem dlaněmi současně na stěnu. Poté si student dohmat vyzkouší sám. Nejprve jen jeden záběr a poté dohmat a postupně začíná dál a dál a může poslední záběr zrychlit a dohmat udělat razantněji. Uyučující všechno doprovází slovním popisem. Pokud budete s nevidomými studenty dělat toto cvičení, nezapomeňte stát u stěny dříve než student. Dotykem o rameno nebo čelo vaší rukou nebo tappingovou holí, včas studenta upozorněte, že je u stěny a je třeba dohmatnout. Toto cvičení můžete provádět i ve vodě s tím, že začnete s asistovanými prsařskými záběry v chůzi, viz výše, a poté, co si student toto cvičení vyzkouší sám, přejdeme do prsařské souhry s ukončením dohmatem oběma rukama a začneme s nácvikem prsařské obrátky.

Vždy záleží, jaké motorické dovednosti Vaši studenti se ZP budou mít. Podle toho jde některé pro ně příliš jednoduché cvičení vynechat, nebo můžete přejít přímo na nácvik pohybu ve vodě bez nácviku na břehu.

... Kyvadlové obrátky a výjezdy

Kraulová kyvadlová obrátka a výjezd

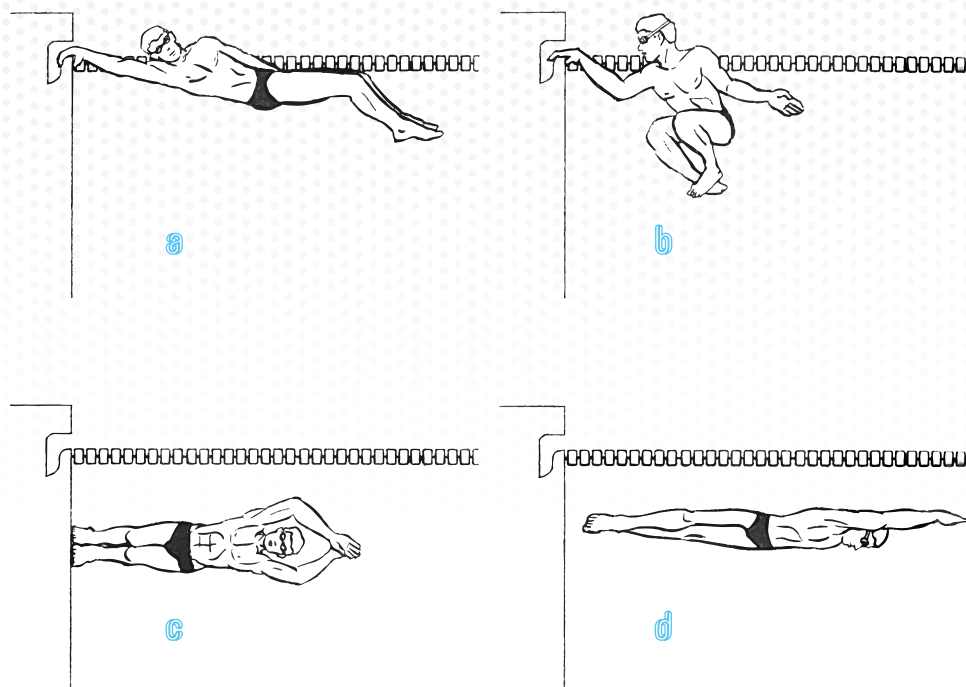
Kraulová kyvadlová obrátka je pro nácvik jednodušší než prsařská, protože při doplávání již jedna paže zůstává po dokončení záběru v zadu a druhá dohmatává v poloze na břiše. Poté se tělo vytáčí na stranu a nohy se ve stejném směru opřou na boku o stěnu bazénu. Paže, která dohmatla, je pokrčená (loket směřuje ke dnu) a dlaň je položena na stěně bazénu. Nedohmatová paže je v této fázi změnou polohy na stranu v upažení. Hlava je vzpřímená ve směru ramen rovnoběžně s okrajem bazénu. Následuje mírné odtlačení paží a přenos pokrčené paže nad hladinou, která za hlavou vstupuje do vody, nejprve prsty a poté pokrčenou paží. Paže se pod vodou spojují do splývavé polohy (do „šipky“). Tím, že pokrčená paže vstupuje do vody za hlavou nejprve prsty a dlaní, až poté loktem, který je stále nahoře až do zanoření (ostrý loket), se zajistí, že se student jednodušeji zanoří pod hladinu. Po přenosu paže následuje odraz od stěny. Je třeba zdůraznit, že nejprve musí vejít paže do vody, až s pažemi téměř ve splývavé poloze se student může začít odrážet. Student se tedy po přenosu odráží a vyjíždí několik temp vlněním nebo Kn v pozici na boku až po několika kopech se srovnává do pozice na břiše. Přenosem paže se nesnažíme dostat tělo do pozice na břiše, ale až ve vodě se srovnává (Obr. 60).

— Nácvik kyvadlové kraulové obrátky

Student stojí bokem ke stěně, o kterou má opřenou pokrčenou paži a nohu. Druhá paže je upažená a ukazuje směr, kam se odrážíme, a na druhé noze stojí, což ve vodě tak nebude (ve vodě jsou obě nohy na jednom boku opřené o stěnu bazénu). Na břehu nám jde zejména o nácvik rytmu a přenos paží, proto nevádí, že není pohyb na břehu úplně totožný s tím ve vodě. Uyučující stojí za studentem a drží jej za nataženou paži. Student stojí v předklonu a vyučující stojí vedle něj mírně vzad v předklonu nad ním. Uchopí studenta za paže a společně kráčí se záběrem kraulovými pažemi v předklonu ke stěně. U stěny naznačí poslední záběr s tím, že jedna paže již zůstane po dokončení záběru ve vzpažení a druhá dohmatává na boku. Jedna noha se opře o stěnu a vyučující provede studenta přenosovou fází, kdy se paže přenesou obloukem přes hlavu, v pokrčení vstupuje jakoby do vody, kde se spojí s nataženou paží, a následuje náznak odrazu od stěny v pozici na boku a srovnání těla do pozice na břiše. Uyučující po celou dobu nácviku pohybu stojí za studentem a provádí jeho paže požadovaným pohybem. Totéž bude probíhat ve vodě, jen s tím rozdílem, že po přenosu paží již student zajede pod vodu sám. Pokud jste dostatečně vysocí a dobří

Průběh kyvadlové obrátky s dohmatem na jednu ruku

(Maglíšcho, 2003)



plavci, můžete provést studenta ve vodě celou obrátkou.

Po přenosu paže při obrátce a zanoření do vody následuje vyvlnění na hladinu. Začátečníci mohou na hladinu vykopat kraulovýma nohama, kde se plynule na hladině naváže kraulovou souhrou. Pozor, aby nevidomí studenti nezačali zabírat pažemi ještě pod hladinou, je třeba je na tuto chybu upozornit a zařadit cvičení, kdy zkusí zabrat kraulovými pažemi ještě pod vodou a poté nad vodou, aby si lépe uvědomili rozdíl, když na hladině nezabírají při přenosu paže proti odporu vody.

Znaková kyvadlová obrátka a výjezd

Kyvadlová obrátka na znak se používá jen u nezávodního plavání a je téměř stejná jako u kralu, jen s tím rozdílem, že se dohmatává na zádech. Po dohmatu jednou paží ve vzpažení na zádech se tělo vytáčí do pozice na boku a paže je pokrčená díky působení kinetické energie. Dlaň dohmatové paže se vytáčí taktéž do strany a o stěnu bazénu se opírá celou plochou. Nedohmatová paže zůstala po dokončení posledního záběru vpředu a v této fázi je díky postavení na boku v upažení. Následuje mírné odtlačení (odraz) dlaní od stěny bazénu a přenos paže k upažené nedohmatové paži se zanořením lehce na boku. Poté se student odráží na boku a vyjíždí vlněním nebo Zn na znak. Provádění pohybem a metodika je shodná jako s výukou kraulové kotoulové obrátky jen s tím rozdílem, že vyučující začíná provádění pohybem znakovou obrátkou v pozici na znak a po odraze je znovu v pozici na zádech, viz výše.

Prsařská kyvadlová obrátka a výjezd

Student dohmatává oběma dlaněmi současně o stěnu bazénu. Poté jednu paži přesune podél těla vodou směrem vzhůru (ne stranou). Přesouvá ji po co nejkratší dráze do vzpažení a současně se nohy pokládají bokem na stěnu bazénu, tudíž jsou ramena i nohy v pozici na boku. Ruka, která je na stěně bazénu, se neдрží okraje bazénu. Dlaň je na stěně bazénu jen opřena (drží ji tam kinetická energie z posledního kopu a dohmatu). Jakmile je jedna ruka ve vzpažení (tzv. vodou ukáže, kam student plave), druhá paže směřuje vysokým přenosem nad hladinou k první paži. Máme dvě možnosti přenosu paže a zanoření. U první možnosti se paže přenáší téměř natažená a do vody vstupuje razantně spolu se zanořením studenta a následným výjezdem. Druhá možnost je taková, že student přenáší pokrčenou paži taktéž kolem ucha, ale zanořuje se jen kousek za hlavou (cca u lokte natažené paže), (Obr. 61). Pozor, při dohmatu i přehmatu do boku je hlava nad vodou. Častá chyba začátečníků je taková, že se snaží udělat dohmat a poté i obrátku s obličejem ve vodě.

— Návčik prsařské obrátky na břehu

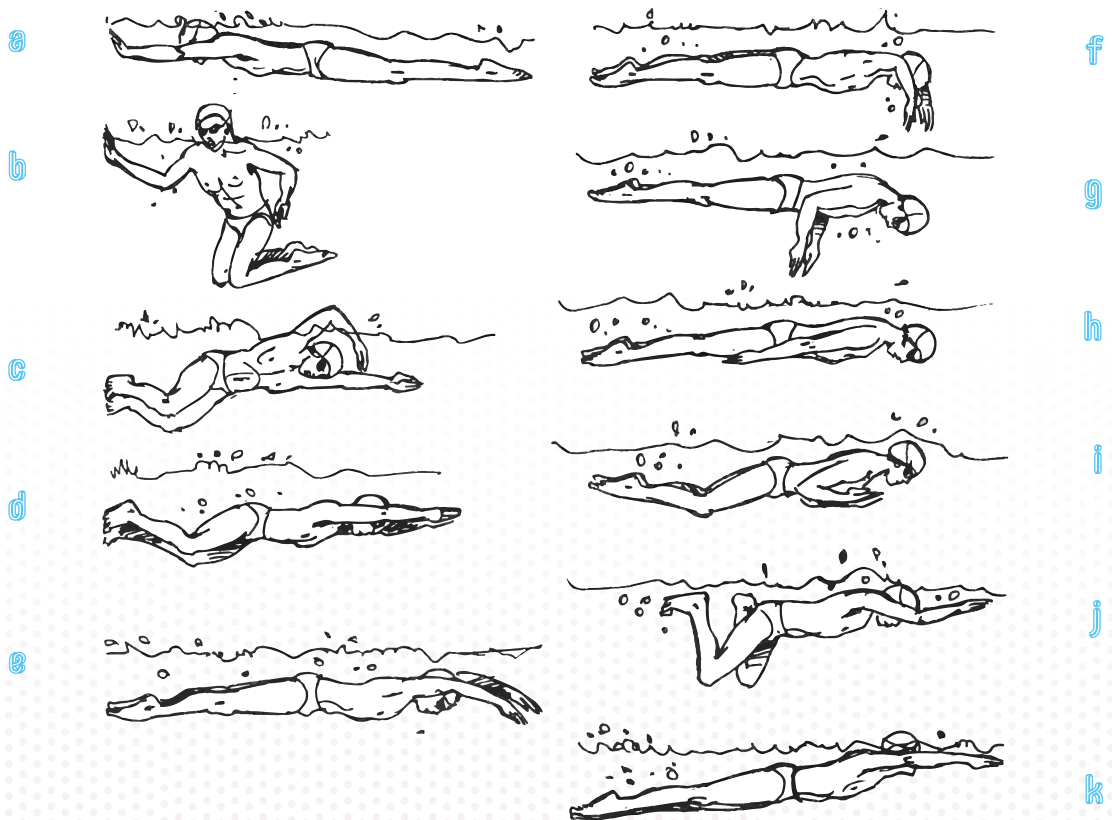
Po doplávání prsařskou technikou následuje dohmat obouřuč, vytočení těla, ramena a jedné nohy, která se opře o stěnu (na druhé noze student stojí), jedna ruka zůstane položena dlaní na stěně, jen se spolu s rameny nesměřuje do boku, a druhá ruka projde spodním pohybem těsně podél těla do vzpažení (tzv. ukáže dopředu). Poté následuje mírné odtláčení pažemi i nohama, ale ty ještě stále zůstávají na stěně bazénu. Nohy jsou totiž mnohem delší, takže mají větší rozsah pohybu než paže, proto paže musí opustit stěnu bazénu dříve než nohy. Poté se opírající se paže přenese bokem do vzpažení a dlaně se spojí, aby tělo zaujalo co nejvhodnější obtékavou polohu (v poloze splývání). Vyučující se postaví za studenta a provede ho posledním prsařským záběrem. Společně dohmatnou a vyučující vede jednu paži podél břicha po co nejkratší dráze do vzpažení (loktem spodním obloukem dopředu a poté se paže natáhne). Druhou ruku vyučující drží studentovi opřenu o zeď. Student si opře jednu nohu, která je blíže ke stěně, o stěnu. Poté následuje mírné odtlačení paže od stěny a zrychlený přenos paže obloukem za hlavou do vzpažení, aby mohly paže pod vodou zaujmout splývavou polohu (dlaně spojené s pažemi ve vzpažení a hlava se dívá na dno). Následně student naznačí odraz od stěny a vyučující pokračuje v pohybu po odraze se studentem (udělají několik kroků) a vyučující natáčí jeho tělo do pozic v mírném předklonu na bříše. Pokud je na vašem bazénu u odrazové stěny žlábek, můžete jej využít pro prvotní návčik a rozfázování obrátky, ale nikdy nedovolte, aby se studenti chytali vyvýšeného okraje bazénu, jinak se může stát, že se již toho návyku při obrátce nezbaví, nebo jen s obtížemi. Navíc toto provedení s úchopem velmi zdržuje provedení celé obrátky.

— Návčik prsařské obrátky ve vodě

Budeme-li chtít pohyb učít syntetickou metodou, můžeme studenty poté, co si nacvičí obrátku na břehu nechat, aby udělali 1–2 prsařská tempa a provedli dohmat a poté obrátku s výjezdem. Při dohmatu vyučující uchopí ze břehu přes okraj bazénu dlaně studenta a přidrží mu je na mantinel, následně mu oddělá jednu ruku tak, aby ji nasměroval vodou dopředu a student ji tam mohl vodou natáhnout, a poté pomůže s odrazem paže od stěny tím, že přenese studentovu paži směrem k natažené paži. U velmi talentovaných studentů může stačit pro prvotní seznámení jen toto provedení pohybem, ale je lepší následně návčik ještě rozfázovat na více dílčích částí. Začneme v poloze na boku, kdy má student dlaň položenou na stěně bazénu s tím, že je jedna ruka už ve vzpažení a nohy jsou opřeny o stěnu bazénu také na boku. Vyučující stojí ve vodě, drží přitisknutou dlaň studenta na stěně bazénu a druhou rukou drží studenta za předloktí natažené paže ve vzpažení. Poté dá pokyn k přenosu paže do vzpažení, student se odrazí nohama od stěny a společně s vyučujícím jde student pod vodu. Doprovoďte studenta skutečně až pod vodu, aby se nenaučil odrážet se po hladině místo pod vodu, aby mohl udělat prsařský výjezd. V další fázi již provedte studenta celou obrátkou. Student je několik kroků od okraje bazénu čelem ke stěně. Společně s vyučujícím provede několik prsařských záběrů

a dohmat. Prsařské záběry jsou prováděné v chůzi a v podřepu s mírným předklonem. Po dohmatu vyučující uchopí za předloktí jednu paži, kterou provede loktem napřed do natažení vodou do vzpažení (po co nejkratší dráze kolem břicha studenta) a druhá ruka zůstává položená dlaní na stěně bazénu. Poté vyučující ustupuje stranou a student si opírá chodidla o okraj bazénu a jeho ramena jsou taktéž na straně. Vyučující jednou rukou přidržuje studentovu paži.

Pokud nacvičujete prsařskou obrátku už na bazénu, kde nedosáhnete na dno, můžete provést studenta pohybem tak, že se student bude v poloze na boku s nohama opřenými o okraj bazénu držet jednou paží okraje bazénu, druhá bude ve vzpažení. Vyučující bude stát ve vodě za zády studenta na stupínku na kraji bazénu (většinou je v každém větším bazénu) a bude se držet zápěstí studenta u paže, kterou se drží za okraj. Poté se na signál student rukou mírně odtlačí od okraje a společně s vyučujícím přenášá paži k druhé natažené paži, zanořují se a odrážejí se od stěny bazénu. Následuje splývání. Toto cvičení



Obr. 61

Kinogram prsařské kyvadlové obrátky

(Hofer et al., 2011)

opět může dělat jen vyučující, který je velmi dobrý plavec, a není vhodné ho zařazovat častěji, protože prohlubuje chybné provedení obrátky, kdy se studenti při dohmatu chytají za okraj bazénu. Proto toto cvičení zařadte jen v prvotním nácviku a zdůrazněte studentům, že je to výjimečně a že se jinak nesmí okraje bazénu při obrátce držet.

Po tomto cvičení doporučuji zařadit nájezd na obrátku. Nejprve ze stoje jen s dohmatem a následnou obrátkou a výjezdem. Poté s jedním až dvěma prsařskými záběry a postupně přidáváme záběry.

— Chyby

Nejčastější chyby a příklady možností jejich oprav.

Příliš brzy kop nohama

- Student kopne příliš brzy, kdy je přenosová paže ještě nad hladinou – je třeba studenta znovu provést pohybem – jen paže; nebo na břehu, a zdůraznit, že je třeba nejprve přenést jednu paži ke druhé ve vzpažení (plácnout do vody), až poté se odrazit.

Odtlačení se zády vzad

- Po dohmatu se student hodně odtlačí zády vzad místo toho, aby se vytočil na bok a dal nohy stranou na stěnu bazénu – upozorněte jej na chybu a postavte se za studenta a proveďte ho pohybem, kdy mu nedovolíte udělat pohyb odtlačení se vzad.

— Prsařský výjezd

- Odráz ve splývavé poloze s pažemi ve vzpažení a spojenými dlaněmi. Po odraze čekám až 3 vteřiny, než začnu s velkým prsařským záběrem až ke stehnům. Začínáme s výukou zjednodušeného záběru, který jde po přímce ze vzpažení přes upažení do připažení. U pokročilých studentů můžeme začít s nácvikem výjezdového záběru po křivce, kdy jdou paže mírně stranou a poté směřují pod břicho, kde dokončují záběr pod tělo (tzv. Klíčová dírka). Tento pokročilý záběr je dle závodních pravidel dovolen doprovodit jedním delfínovým kopem.
- Po velkém prsařském záběru až ke stehnům následuje přenos paží do vzpažení a zároveň zahájení prsařského kopu přitažením bérců a chodidel k hýždím.
- Poté, co jsou paže dlaněmi spojené ve vzpažení ve splývavé poloze (tzv. v šípce) následuje dokončení prsařského kopu odtlačení chodidel do strany obloukovitým pohybem zakončeným snožením nohou k sobě a natažením chodidel.

Nácvik prsařského výjezdu na břehu

Při výuce prsařského výjezdu začněte opět s nácvikem pohybu na břehu bazénu. Student stojí v mírném stoji rozkročeném na šířku pánve, paže má ve vzpažení a vyučující stojí za ním. Uchopí předloktí studenta a provede ho velkým prsařským záběrem ze vzpažení do připažení u stehén. Záběr je veden po přímce, u pokročilých po křivce, ale také u nich doporučuji zařadit provedení pohybem na břehu před nácvikem výjezdového záběru ve vodě pro lepší představu o správném provedení. Po prsařském záběru následuje přenos paží natažením (trčením) zpět do vzpažení a student si v této fázi podřepne (vyučující může svými koleny lehce zatlačit do podkolení jamky studenta, který stojí před ním, a tím student podřepne a ve chvíli, kdy jsou paže téměř natažené, student s pohybem zpět do stoje naznačí prsařský záběr nohama a dokončí pohyb paží. Takto to několikrát vyzkoušejte a poté řekněte studentovi, aby při podřepu dával kolena mírně k sobě, abyste věrněji simulovali prsařský záběr nohama, a poté se student může odrazit až do mírného výskoku. Toto cvičení pomáhá k zafixování správného průběhu a rytmu prsařského výjezdu, ale musíte dbát na to, aby byl

pohyb prováděn rozloženě, tedy zvlášť nohy a zvlášť paže a vždy mezi jednotlivými fázemi bylo splývání, kdy student využívá kinetickou energii, kterou získal po odraze, po prsařském výjezdovém záběru a po kopu.

Nácvik prsařského výjezdu ve vodě

Ve vodě si mohou studenti nejprve výjezd vyzkoušet (syntetická metoda) a poté pohyb rozfázujeme, abychom opravili jednotlivé chyby v provedení. Začínáme nejprve odrazem od stěny bazénu ve splývavé poloze, kdy se student zanoří a odráží se šikmo vzhůru k hladině. Paže jsou ve vzpažení, spojené dlaně s prsty spojenými směřujícími vzhůru. Studenta držíte za spojené dlaně s pažemi ve vzpažení a druhou rukou jej podpíráte za bok, případně pod břichem. Hlava je v předklonu s bradou na hrudníku. Student se zanoří a odráží od stěny bazénu. Vy jej táhnete za paže šikmo vzhůru a rukou pod břichem si dopomáhejte. Po několika pokusech můžete dopomáhat jen tažením za dlaně, nebo si to již může student zkoušet sám. Toto cvičení je hodně podobné jako splývání s odrazem, jen s tím rozdílem, že se student zanoří do větší hloubky předřepnutím a po odraze směřuje šikmo vzhůru k hladině. Při nácviku odrazu od stěny a výjezdu na hladinu dbejte na to, aby se studenti do vody zanořili podřepem, nikoli kachním zanořením, kdy jdou paže a hlava směrem ke dnu (tzv. šipka ke dnu), protože pak dochází k nežádoucímu pohybu ke dnu a zase vzhůru, ale my potřebujeme, aby byl pohyb po přímce šikmo vzhůru. Po nácviku odrazu vzhůru přejdeme k záběru paží, zatím bez záběru nohama (bez kopu). Student se odráží od stěny ve splývavé poloze, tedy s pažemi ve vzpažení, a dvě až tři vteřiny splývá (čeká). Jakmile začne zpomalovat, udělá velký prsařský záběr. Vyučující studenta drží za zápěstí, které mu fixuje, aby jej neohnul, a provede studenta velkým prsařským záběrem. Vyučující drží zápěstí a stojí kolmo ke studentovi, co nejdál od něj, ale tak, aby na něj ještě dosáhl, aby se stihl posunout se studentem, který se jen zlehka odráží od stěny. Vyučující čeká po odraze spolu se studentem s pažemi ve vzpažení a po 2–3 sekundách pomůže připažit studentovi ke stehům. Zařadíte-li kvalitní nácvik na břehu, kde si studenti pohyb dostatečně zapamatují a procvičí, toto provádění pohybu se záběrem není třeba. Pokud jste výborný plavec, můžete se společně se studentem odrazit od stěny bazénu, společně splývat a poté udělat prsařský záběr nohama. Musíte být však těsně vedle studenta mírně nad ním, jinak budete mít problém provést studenta velkým prsařským záběrem a pro někoho může být toto cvičení příliš obtížné nebo psychicky náročné, proto jej zařazujte jen se souhlasem studenta (nepřemlouvejte jej), a musíte si být jako vyučující jisti, že jste schopní kvalitně studenta požadovaným pohybem provést. Zde taktéž platí pravidlo, že musíte být o 15 a více cm vyšší než student se ZP, abyste na studenta dosáhli v celém rozsahu pohybu.

Po nácviku prsařského výjezdového záběru zařadíme již celý výjezd, tedy i s kopem, kdy po odraze od stěny a velkým prsařským záběru ke stehům paže po vysplývání s rukama u těla přechází trčením vpřed do vzpažení, následuje prsařský záběr nohama a znovu fáze splývání. Po kopu a následném vysplývání by se měl student objevit již nad hladinou, protože další záběr pažemi musí být podle pravidel již na hladině.

Motýlková kyvadlová obrátka a výjezd

Po provedení kyvadlové obrátky, viz výše prsařská kyvadlová obrátka (totožné provedení), následuje zanoření a delřínové vyulnění na hladinu a pokračuje se motýlkovou souhrou (dva kopy na jeden záběr paží).

Kotoulová kraulová obrátka

Kotoulovou obrátku učíme jen studenty bez zvýšeného nitroočního tlaku a ty, kteří mají od lékaře dovoleny předklony, kotouly a potápění. U ostatních učíme jen kyvadlovou obrátku, viz výše.

U dětí začínáme kotoulem do vody z okraje bazény, kdy velká deska (ponton) je na půl na břehu a přesahuje přes okraj do vody a děti stojí na desce, dřepnou si s hlavou mezi koleny a vyučující jim sklopí hlavu a za hůždě jim pomůže se překulit do vody. Toto cvičení je výborné pro uvědomění si polohy, kterou bude jedinec provádět, včetně orientace pod vodou, ale u dospělých jej většinou neprovádíme. Proto je třeba začít s nácvikem kotoulového obrátu ve vodě, nejprve na místě a poté v pohybu, aby student věděl, jakou polohu má zaujmout a jak se má ve vodě tzv. sbalit. Nejprve zadejte pokyn studentům, aby udělali ve vodě kotoul (360°). Podle toho zjistíte, kdo jej umí a kdo ne. Ty, kteří kotoul provádí rozbaleně nebo stranou přes jedno rameno, proveďte pohybem. Uyučující se postaví vedle studenta, který přitáhne kolena k hrudníku a sklopí hlavu a vyučující uchopí studenta za temeno a pod vodou za hůždě a obrátí jej o 360°. Nezapomeňte upozornit studenty, že je třeba po celou dobu, kdy jsou hlavou vzhůru nohama, vydechovat, jinak jim nateče voda do nosu. Můžete zařadit i několik kotoulů po sobě, ale dejte mezi ně vždy čas na nádech. Poté si budou studenti zkoušet kotouly sami. Jednotlivě i několik za sebou.

Poté, co jsme nacvičili průběh kotoulu na místě, přecházíme do nácviku kotoulu v pohybu. Student plave kraul a kdekoliv uprostřed bazény zabere jednou rukou (druhou ruku předtím nechá u těla) a spolu s dokončením záběru se otáčí přes hlavu o 360°. Někteří trenéři pro zjednodušení výuky učí přechod ne přes hlavu, ale přes rameno, a až postupně přes hlavu. Tento typ výuky kotoulové obrátky nedoporučuji, protože dochází k zafixování špatného pohybového stereotypu, který se jen stěží odstraňuje, a mnozí studenti už zůstanou plavat kotoulovou obrátku přes rameno. Po dokončení záběru jednou paží a kotoulu o 360° student pokračuje v plavání na druhou stranu bazény. Pro dostatečné procvičení zadejte, aby v průběhu jednoho bazény student udělal několik kotoulů (podle délky bazény). Mezi jednotlivými kotouly však musí být několik kraulových temp. Poté zadáme toto stejné cvičení znovu, jen s tím rozdílem, že se musí nohy nad vodou rozbalit do 90° a tzv. plácnout o hladinu. Pokud toto cvičení nedělá studentům problém, můžete přejít buď přímo na nácvik obrátky o mantinel, nebo můžete zařadit cvičení, kdy student plave kraul a v polovině bazény musí udělat kotoul, ale jen o 180° a doplavat zpátky. Při nácviku kotoulové obrátky začínáme tzv. z místa. Student stojí čelem k bazénu v nízké vodě cca 160 cm v podřepu a předklonou s pažemi v zapážení. Začneme s výukou znakové kotoulové obrátky, protože ta je pro nácvik jednodušší a u obou obrátek se začíná v poloze na břiše, jen s tím rozdílem, že u znaku před obrátkou plaveme vzad na zádech a pak se jedním záběrem otáčíme na břicho a následuje znaková kotoulová obrátka. Uyučující stojí stranou za studentem a drží studenta za paže. Student je v podřepu, předkloní se, sklopí hlavu na hrudník a lehce se odrazí ode dna vzhůru a mírně vpřed (tzv. překulí se vpřed) a udělá kotoul vpřed s odrazem o stěnu bazény. Chodidla student po přenosu nohou položil na stěnu ve flexi (rovnoběžně) a odráží se směrem na znak. Uyučující drží studenta za paže a ve chvíli, kdy má nohy na mantinelu, zatáhne studenta směrem vpřed, a tím mu pomůže provést dokončení obrátu. Toto cvičení můžeme zařadit nejprve bez odrazu od stěny a až poté s odrazem, viz výše. Následně si toto cvičení student několikrát vyzkouší bez dopomoci. Poté můžeme zařadit toto cvičení s dopomocí při nácviku kraulové kotoulové obrátky s tím rozdílem, že chodidla musí dopadnout na stěnu bazény rovnoběžně v pozici na boku (stranou) a student se odráží na boku, až po odraze se postupně srovnává do polohy na břiše. Uyučující opět v prvních pokusech může vést paže.

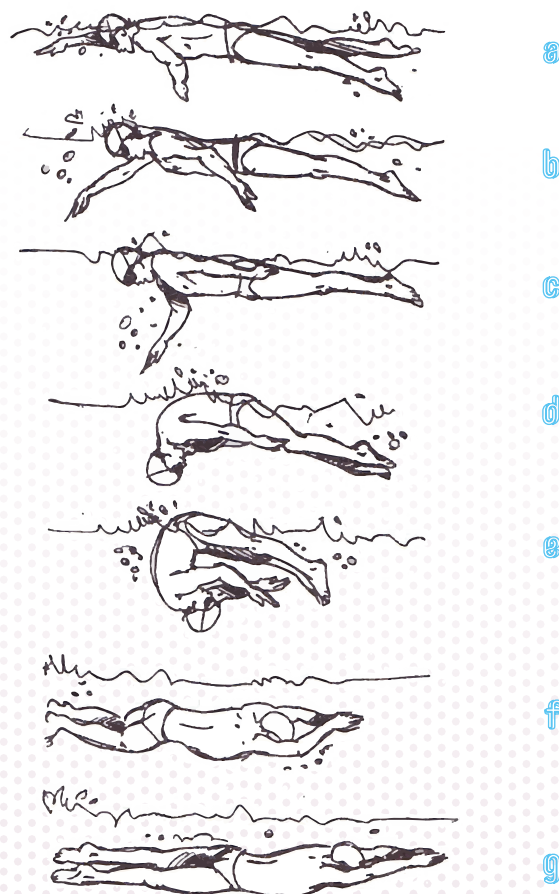
Po nácviku kotoulové obrátky z místa zařadte nácvik obrátky z pohybu, tzv. nájezd na obrátku. Začneme s kotoulovou obrátkou, kdy student provede jeden záběr a na druhý dělá obrátku, postupně přidáváme tempa, která si student z počátku musí počítat, aby věděl, kolik temp udělá od vyznačeného T na dně bazény (černá čára na dně bazény). Pokud je zrakové postižení studenta takové, že mu neumožní vidět čáru na dně bazény, počítejte mu tempa nahlas a řekněte mu „ted“, když je třeba zahájit obrátku, dotkněte se ramene nebo hlavy holí s pěnovým zakončením (tapping), nebo

využijte nudli. Doporučuji začít s jednodušší variantou nácviku, kdy studenti po obrátce nejprve vyjíždí v pozici na znak (chodidla jsou při odrazu rovnoběžně ve flexi), poté zařaďte nácvik klasické kraulové obrátky, kdy má student při odrazu chodidla na straně a odráží se od stěny na boku (Obr. 62).

V další fázi nácviku kotoulových obrátek učíme znakovou obrátku i s obratem z pozice na znak. Jakmile student prochází pod obrátkovými praporky, které slouží jako orientační bod určující, že za 5 m bude okraj bazénu, začne si počítat tempa a po 3–5 tempech se odráží jedním záběrem o 180° a provádí kotoulovou obrátku s výjezdem (vyvlnění nebo vykopání Zn) na znak. Pokud je vyučující dobrý plavec, může držet plavce za paže a udělat s ním dvě tempa a na třetí se obrátit a společně provést kotoulovou obrátku. Toto provádění je vhodné jen tehdy, je-li vyučující opravdu dobrý plavec, má vyšší postavu než student se ZP, aby mohl studenta kvalitně požadovaným pohybem provést. Pokud student daný pohyb chápe a ví, co po něm chcete, a může využít zrak pro to, aby si udělal představu o tom, jak má daný pohyb vypadat, toto celkové provedení technikou kotoulové obrátky nezařazujte. Avšak je-li vyučující vynikající plavec, vyšší postavy a studentova zraková vada mu neumožňuje vytvořit si představu o požadovaném pohybu (nevidí ukázkou) může vyučující toto cvičení zařadit.

— Chyby

- **Obrátka prováděna příliš blízko okraje bazénu** – student musí ubrat jedno až dvě tempa před obrátkou.
- **Obrátka prováděna příliš daleko od okraje bazénu** – přidat záběr – student si počítá záběry buď od vodící čáry ve vodě, nebo od praporek.



Obr. 62

Kinogram kraulové obrátky

(Hofer et al., 2011)

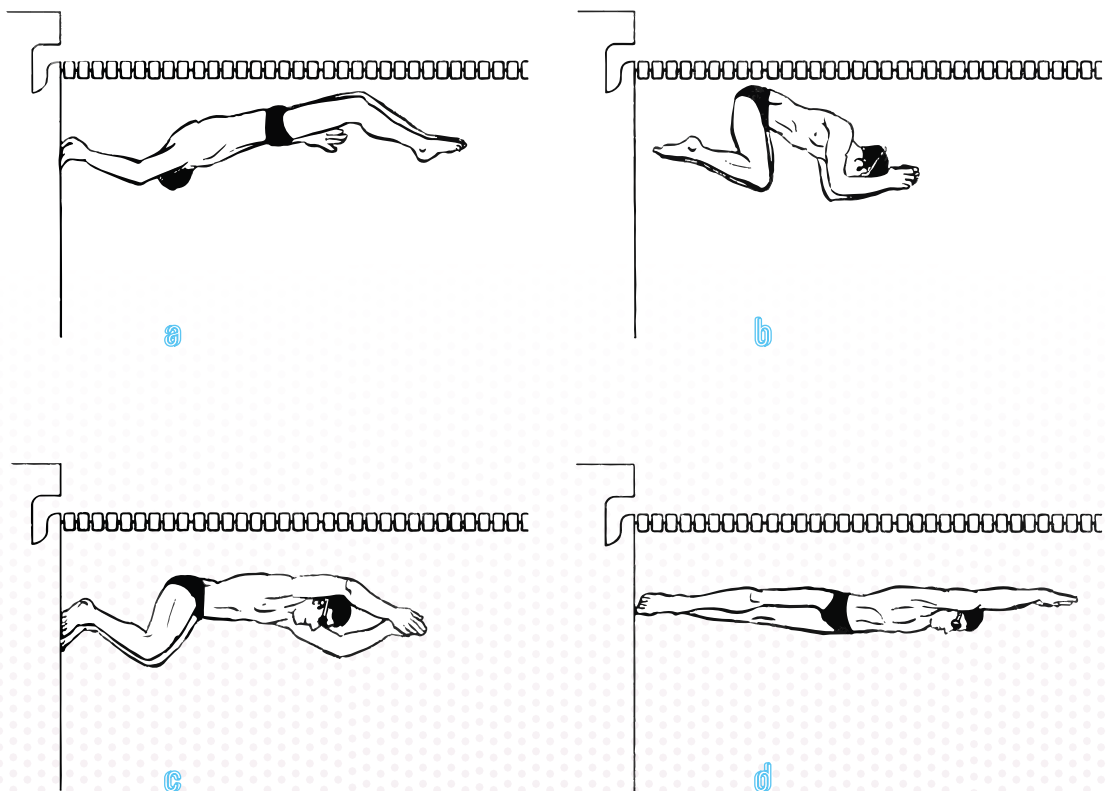
Pokud je studentova zraková vada tak velká, že nemůže využít zrak, vyučující mu dá pokyn, kdy má začít počítat záběry. Uyučující dotykem pomůcky upozorní studenta, že je u okraje bazénu a že má udělat obrátku.

Polohová obrátka

Tento typ obrátek se využívá u polohových závodů, při kterých je student nucen po obrátce co nejrychleji přejít z jednoho plaveckého způsobu do druhého pokud možno podle pravidel.

Kotoulová obrátka vzad – znaková

Tato obrátka se učí jen velmi málo. Je to ve své podstatě obrácená kotoulová obrátka, kdy student dohmatne na znak. Dlaní se odtlačí od stěny bazénu a záklonem hlavy se záběrem obou paží vzad se plavec otočí tak, že nohy dá na okraj bazénu (kotoul vzad). Poté se plavec odráží a vyjíždí na bříše. Následně provede prsařský výjezd a pokračuje plaveckým způsobem prsa. Dnes se při polohovém závodě spíše využívá kyvadlová obrátka, proto se podrobněji nebudeme nácvikem této kotoulové obrátky vzad zabývat (Obr. 63).



Obr. 63

Znaková kotoulová obrátka vzad

(Maglischo, 2003)

Kyvadlová polohová obrátka

Tato obrátka se nyní preferuje u závodního plavání při polohovém závodě, kdy závodníci přechází z motýlku do znaku. Technika provedení je téměř stejná jako u kyvadlové prsařské obrátky, jen s tím rozdílem, že student musí dohmátnout obouřuč po doplávání motýlkem a poté, co vytočí tělo do strany, nohy se opírají na boku o stěnu bazénu, student přenese vodou jednu paži do upažení (tzv. ukáže, kam plave) a druhou dlaní se opírá o mantinel (nedrží se), poté přenáší paži bokem a vstupuje do vody, kde se trup už před dokončením odrazu vytáčí do pozice na zádech, jen nohy ještě směřují mírně stranou. Po odrazu se student srovná a vyvlní, nebo vykope znakovýma nohama na hladinu. Metodika výuky viz výše.

CVIČENÍ PRO CIT PRO ZÁBĚR

Zde si uvedeme jen základní plavecká cvičení pro rozvoj citu pro záběr, aby si studenti lépe uvědomili odpor vody a možnosti záběru (odtláčení se od vody).

- **Špetičky** – palec a ukazovák jsou spojeny, ostatní prsty jsou uvolněně roztáženy.
- **Pěsti** – prsty jsou sevřeny v pěst.
- **Prsty od sebe** – prsty jsou uvolněně nataženy daleko od sebe, v průběhu záběru nebo po několika záběrech plavec mění vzdálenost mezi prsty.
- **Prsty u sebe** – všechny prsty jsou u sebe včetně palce, nebo prsty jsou u sebe a palec od sebe.
- **Sculling** – zápěstí a předloktí dělá osmičkový pohyb tam a zpět.
- **Malý prsařský záběr** – paže ve vzpažení a zabírají malým prsařským záběrem pouze zápěstím, předloktím nebo standardní prsařský záběr, nebo velký prsařský záběr pod vodou.
- **Vlnění pažemi** – student stojí u okraje bazénu a dělá velké pohyby pažemi z upažení do předpažení tak, aby vodu odtlačil směrem dopředu a udělal vlnu proti stěně bazénu.

DŮLEŽITÉ SHRNUTÍ ZÁSAD PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

- 1) Při rozcvičení začínáme pažemi všech plaveckých způsobů v základním provedení.** Tedy u znakových paží kroužení paží vzad, u kraulových paží kroužení paží vpřed ve stoje a pak v předklonu, u prsařských paží prsařské paže v předklonu, u motýlkových paží kroužení oběma pažemi vpřed ve stoje a pak v předklonu. Po procvičení paží přecházíme na znakové, případně kraulové nohy a prsařské nohy. Poté se vraťte k pažím plaveckého způsobu, který tu hodinu máte v plánu učit jako hlavní motiv.

Např. projdeme celé rozcvičení paží všech plaveckých způsobů a znakové a prsařské nohy a poté přejdeme znovu na techniku paží a nohou u plaveckého způsobu, který bude hlavní motiv dané hodiny, v našem případě tedy znak. Nejprve znovu proveďte studenta se ZP znakovými pažemi a pak jej nechte, aby sám tento pohyb prováděl včetně vytáčení malíkovou hranou při nácvičku vstupu do vody. V pozdějších výukových hodinách již můžete zařazovat i pokročilejší techniku záběru s pokrčeným loktem, končení záběru s dlaní ke dnu, vytáčení palce při procházení dlaně kolem stehen a malíčkem při vzpažení a náznaku vstupu paže do vody, viz metodika dále. Po znovu zopakování pohybu paží se vraťte ke Zn a poté již běžte k nácvičku znakových nohou buď přímo ve vodě, nebo u začátečníků s přechodovou fází s kopáním vleže na zádech na okraji bazénu s nohama ve vodě. Z počátku bude toto rozcvičení časově náročnější, ale po 2–4 hodinách budou mít studenti toto rozcvičení zautomatizováno a můžete čas zkracovat a zaměřit se spíše na procvičení hlavního motivu a plaveckých cvičení pro danou hodinu.
- 2) Nebojte se užívat pojem, „podívej se“.** Nevidomí jsou na tento pojem zvyklí, jen se podívají jiným taktilním způsobem (dotykem).
- 3) Po provádění pohybem si student pohyb vyzkouší bez asistence** – po několika opakováních a po každém prováděném pohybu s asistencí nechte studenta, aby pohyb prováděl bez dopomoci.
- 4) Tempo provádění pohybem** – každé provádění pohybem musí být nejprve hodně zpomaleno, až postupně můžeme provádění zrychlovat na reálné tempo.
- 5) Začínáme od jednoduššího a postupně přecházíme ke složitějšímu,** tedy nejprve začínáme základní technikou, až později u pokročilých učíme závodní plaveckou techniku a zařazujeme cvičení např. na ostrý loket, na záběr pod vodou apod.
- 6) Náznorné ukázky vždy dělejte v dostatečné blízkosti a v zorném poli studenta se ZP.** Nevidomé studenty vždy požadovaným pohybem proveďte.
- 7) Každý pohyb a asistenci doprovázíme slovními pokyny,** zejména u těžce ZP a nevidomých studentů.
- 8) Nikdy studenta při asistenci nepouštějte, i přes jeho slovní protesty,** jinak k vám ztratí důvěru, kterou již nikdy nemusíte získat zpět, a bude při vašem polohování ve vodě v křeči a progres ve výuce bude mnohem pomalejší. Nemusíte však čekat na jeho kladnou odpověď, nebo mu klást otázky, zda můžete udělat to či ono. Pokud vysloveně neprojeví svůj nesouhlas slovně, můžete studenta polohovat a provádět pohybem bez omezení.
- 9) Pro výuku plavání s asistencí je důležité si zajistit vhodné podmínky** jak světelné, tak bazén s vhodnou hloubkou, kde alespoň v jedné části bazénu dosáhnete jako vyučující pohodlně na dno, cca 160 cm. Ideální je bazén, kdy je první třetina bazénu s malou hloubkou a postupně se svažuje do hloubky. Pozor však na příliš malou hloubku, aby se studenti vyšší postavy při záběru pažemi v poloze na břiše nedotýkali dna. V příliš malé hloubce byste nemohli provádět nácviček kotoulové obrátky.
- 10) Nechte i studenta se ZP dělat asistenta a provádět druhé požadovaným pohybem.** Bude tak lépe zapojen v kolektivu, zvedne mu to pocit sebejistoty, že to zvládl, a hlavně si sám vyzkouší cvičení, které s ním asistent nebo vyučující dělá, a příště už bude mnohem uvolněnější, protože bude lépe vědět, co se s ním děje. U nevidomých studentů se jedná spíše o asistenci, kdy mají někoho podepřít ve statické poloze, držet jej v určité poloze (poloha

židle, vlnka apod.), případně někoho chytit při splývání nebo po vypuštění, kdy vyučující přesně nasměruje vypouštěného studenta do připravených paží nevidomého studenta, nebo může student provést spolužáka znakovými pažemi apod. Můžete u nevidomého studenta zařadit i jednodušší cvičení, kdy bude někomu asistovat v pohybu, ale měla by tam být vždy třetí osoba (vyučující, asistent), která bude nejen opravovat případné chyby v asistenci nebo v plavecké technice studenta, kterého nevidomý student provádí pohybem, ale i bude korigovat směr a slovně popisovat, co se kolem studenta děje, jak reaguje student v jeho náručí apod. Do dvojice vždy dávejte nevidomého studenta se studentem, který je intaktním nebo dostatečně vidícím. Uyučující vždy opravuje u všech studentů chyby v asistenci prováděné studenty, aby se neprohlubovaly chyby v plavecké technice.

- 11) **Vyvarujte se přílišného zdůrazňování chyb**, abyste jej již na začátku neodradili od další výuky plavání. Mnoho začátečníku je nejistých nebo se bojí a potřebují spíše povzbudit, takže chvalte a chvalte, ale jen za věci, které jsou skutečně správně, i kdybyste je měli aktivně hledat. Na chyby v plavecké technice upozorňujte postupně, řekněte vždy jednu a až poté, co se jí studentovi podaří opravit a procvičit, mu řekněte další.
- 12) **Při plaveckých cvičeních s asistencí a polohováním ve vodě, při nácviku plaveckého způsobu znak vyučující vždy kráčí vzad (couvá)**, aby si student ze ZP mohl lépe uvědomit, kam se má při znaku správně pohybovat, tedy plavat vzad.
- 13) Požadovaným pohybem studenta provedeme nebo studentovi dáme možnost haptilně (dotykem) se podívat na to, jak pohyb vykonáváme. Např. si nevidomý student ohmatá pozici hlavy a zad při nádechové fázi apod.
- 14) **PŘI ASISTENCI JE NUTNÉ VŽDY DBÁT NA SPRÁVNÉ PROVEDENÍ POHYBU. POKUD NEJÍ STUDENT OD VYUČUJÍCÍHO MENŠÍ O VÍCE JAK 15 cm, JE NEŽÁDOUCÍ JEJ PROVÁDĚT POHYBEM ZE ZADU A RADĚJI ZVOLTE PROVÁDĚNÍ Z BOKU NEBO ZEPŘEDU!!** Pokud není vyučující dostatečně velké postavy pro provádění asistence ze zadu, dochází k chybnému provádění plaveckým pohybem a student si vytvoří špatnou představu o daném pohybu, proto je vždy důležité vybrat vhodný způsob asistence. Zároveň nevolíme cvičení s asistencí, pokud už student daný pohyb zvládá bez asistence. Dopomoc a provádění pohybem zařazuje jen při prvotním seznámení s pohybem a při opravě chyb.

PRAVIDLA ZÁVODNÍHO PLAVÁNÍ PRO PLAVCE SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Pro závodní pojetí sportu zrakově postižených se sportovci dělí do tří kategorií podle stupně ztráty zrakové ostrosti a zachování vizu. Závodníci, soutěžící či hráči se ZP jsou označováni písmenem B z anglického **blind** (nevidomí).

Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na pořádání závodů a podporu sportu zrakově postižené populace v ČR. Sportovci se zrakovým postižením, kteří splní požadované limity, mohou jet na paralympijské hry. ČSZPS je zaregistrován v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV) a je členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), Českého paralympijského úboru (ČPV), světových sportovních federací International Blind Sports Association (IBSA) – Světová sportovní federace nevidomých sportovců a International Paralympic Committee (IPC) – Mezinárodní paralympijský úbor.

Druhy soutěží ČSZPS

Všechny soutěže zrakově postižených sportovců jsou soutěžemi otevřenými, přičemž rozlišujeme soutěže postupové (kvalifikační) a nepostupové. Postupové soutěže jsou rozdělené do tří stupňů: 1. stupeň – oddílový přebor, 2. stupeň – oblastní přebor a 3. stupeň – mistrovství ČR.

Zde se podíváme podrobněji na pravidla plavání pro zrakově postižené dle pravidel Fédération Internationale de Natation (FINA) a IPC.

Závodí se podle aktuálních pravidel plavání FINA, IPC a IBSA. Standardy IBSA jsou podřízeny IPC.

Závodníci jsou řazeni do kategorií:

- B1 – bez světlocitu nebo se světlocitem, neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti a směru, musí nosit tmavé brýle na všech závodech a všech disciplínách i u kombinovaných disciplín, kromě plavců, kteří mají protézy v obou očích, nebo jejichž obličej neumožňuje brýle nosit.
- B2 – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a nebo zorné pole menší než 5 st.
- B3 – od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5 st. a menší než 20 st.
Tato klasifikace se vztahuje na lepší oko s korekcí a určí ji oftalmolog.

... Přehled pravidel pro plavce se zrakovým postižením

a) pravidla IPC – start

U všech plaveckých způsobů, vyjma znaku, který se vždy startuje z vody, je možné startovat ze startovních bloků, vedle bloků i z vody.

Asistent (trapper) navádí závodníka na startovní blok, podává závodníkovi potřebné informace vč. správné směrové orientace.

Při startu si startér vyžádá naprosté ticho (platí i pro zdravé závodníky), aby startující závodníci měli ideální podmínky pro reakci na startovní signál.

Závodník startující z vody musí být při startu v kontaktu se startovním blokem (mádlo aj.) či okrajem bazénu.

Plavci si mohou vyžádat prodloužení časového intervalu mezi dlouhým hvizdem a startovním signálem, pro zorientování se na startovním bloku.

V případě zrakově a sluchově postiženého plavce trenér přeneseme startovní povel plavci neverbálním způsobem.

Aby byl zajištěn správný start B1, budou diváci požádáni o naprostý klid až do té doby, dokud plavci neminou znak chybného startu (zvuky píšťalek, trubek atd. mohou být zaměněny s hvizdem špatného startu).

b) pravidla IPC – obrátky

Asistenti na obou koncích bazénu pomocí tyče s měkkým zakončením závodníkovi oznamují lehkým dotykem hole (tappingem) na rameno, temeno aj., že se přiblížil ke konci bazénu.

Asistenti nesmí závodníkovi předávat žádné trenérské pokyny, pouze v případě, že závodník při startu nebo na obrátce vyjede ve vedlejší dráze, navede jej slovními pokyny co nejrychleji do jeho dráhy tak, aby nebyl omezen jiný plavec.

Pokud závodník vyplave ve vedlejší dráze, která je neobsazená, může v ní závod dokončit. Toto platí pouze u kategorie B1.

c) pravidla IPC – závod

Všechny individuální závody se musí konat odděleně pro muže a ženy. Závodník musí sám uplavat celou trať.

Plavec musí dokončit závod ve stejné dráze, v jaké startoval, s výjimkou kategorie B1.

Ve všech disciplínách se musí plavec při obrátce dotknout obrátkové stěny bazénu, obrátku musí provést na stěně, není dovoleno odrážet se při ní ode dna nebo udělat krok na dně bazénu.

Postaví-li se závodník během závodu ve volném způsobu nebo během části štafetového závodu plavané volným způsobem na dno bazénu, nebude diskvalifikován – nesmí však chodit. Je zakázáno tahat se za dělicí lajnu.

Pomocník nesmí podávat žádné informace plavci od okamžiku, kdy se připraví do startovní pozice, kromě špatného startu. Pomocník v takovém případě může podávat direktivní instrukce. Použití elektronického zařízení nesmí ohrozit jiného plavce.

Jestliže neúmyslný faul omezí úspěšnost plavce, ať již neúmyslným vniknutím plavce do jiné dráhy, nebo příliš těsným plaváním u dělicí lajny atd., rozhodčí povolí

jednomu nebo oběma plavcům plavat znovu. Je-li tento faul v průběhu finále, pak rozhodčí může nařídít plavat finále znovu.

d) Pravidla IPC – disciplíny

Platí pro muže i ženy, kteří plavou: volným způsobem 50; 100; 200; 400; 1 500 metrů. Znakem 50; 100; 200 metrů. Prsa 50; 100; 200 metrů. Motýlkem 50; 100; 200 metrů. Polohovým závodem 200 a 400 metrů, v pořadí motýlek, znak, prsa, volný způsob v tomto pořadí podle délky tratě.

Štafety se plavou: volným způsobem: 4 × 50 a 4 × 100 metrů pro muže i ženy. Polohová štafeta pak 4 × 50 a 4 × 100 metrů v pořadí znak, prsa, motýlek, volný způsob podle délky tratě.

Minimální požadavky, které musí štafeta splňovat: jeden plavec B1 a jeden plavec B2, nebo dva plavci B1. Třída dalších dvou plavců není stanovena.

Každá štafeta má možnost startovat v jedné nebo ve dvou drahách. Není-li tato volba označena v okamžiku přihlašování štafety, pak bude štafeta automaticky plavat v jedné dráze. U každé dráhy bude pomocník.

Tam, kde je potřeba, bude pomocník oznamovat plavci, kdy se má připravit a kdy má startovat svůj úsek štafety. Slyšitelné příkazy mohou být vydávány při řízení obrátky za předpokladu, že neruší plavce v sousedních drahách.

Plavci mohou zůstat v dráze, dokud poslední plavec nedokončí úsek.

Nevidomí plavci mohou závodit v integrovaných závodech s vidícími sportovci.

Na obrátce se vyžaduje asistence 2. osoby, která nevidomého plavce upozorní na obrátku poklepem holí k tomuto účelu přizpůsobenou.

Na osobní asistenci (doprovod) mají právo závodníci zdravotní klasifikační třídy B1 všech věkových kategorií.

e) pravidla IPC – závěr

Zrakově jinak disponovaní plavci mají možnost plavat všechny plavecké způsoby i délky tratě, pouze kategorie B1 (S11) má na obrátce asistenta (trappera), který na obrátce dotykem bílé hole upozorní plavce, že se plavec přiblížil k okraji bazénu.

Další specifikací této kategorie je povinnost použít neprůhledné plavecké brýle, aby nebyli znevýhodněni ti, kteří vidí pouze tmou, oproti těm, kteří při dobrých světelných podmínkách mohou rozeznat podle barev a vzdálených okrajů dráhy a konec bazénu, tímto opatřením se podmínky této kategorie sjednotí.

Pravidla plaveckých způsobů:

Plavecký závod není pouze o tom, zaplavat co nejrychleji, ale také technicky správně. Z tohoto důvodu je třeba mít povědomí o pravidlech plavání i o technice plaveckých způsobů. Podle jednotlivých způsobů si popíšeme, co závodník musí, nesmí, může a další podmínky.

Zrakově postižení plavci při vykonání plaveckého záběru nemusí splnit záběrový pohyb tak, jak je popsán v pravidlech, z důvodů nedostatečné zrakové kontroly. Rozhodčí, kteří hodnotí plavecký způsob, by měli zvažovat pozorně jednotlivé výkony.

Zrakově postižení plavci (B1, B2 a B3), kteří mají další druh postižení (např. funkční) musí plavat tak, aby záběry splňovaly pravidla FINA a IBSA.

– Volný způsob

Závodník se musí při dokončení každé délky (a v cíli) dotknout stěny jakoukoli částí těla. Během celého závodu musí jakákoli část těla protínat vodní hladinu (výjimkou je pravidlo patnácti metrů). Po dosažení délky 15 metrů od stěny, musí hlava protnout vodní hladinu („pravidlo patnácti metrů“).

V disciplínách volného způsobu může závodník plavat jakýmkoli způsobem, to znamená např. motýlek, znak, prsa, kraul atd., dále může být plně ponořen během obrátky a do vzdálenosti 15 metrů po startu a každé obrátce.

V polohovém závodě a polohové štafety znamená volný způsob jakýkoli jiný způsob kromě znaku, prsou a motýlku.

– Znak

Během celého závodu musí některá část těla závodníka protínat vodní hladinu (výjimka pravidla patnácti metrů). Po dosažení délky 15 metrů od stěny musí hlava protnout vodní hladinu. Při provádění obrátky se musí dotknout stěny jakoukoli částí těla. Dále se musí po provedení obrátky při odrazu od stěny vrátit do polohy na zádech. V cíli se musí závodník dotknout stěny v poloze na znak.

Při startu se nesmí stát ve žlábků, na něm, opírat se o něj či jeho okraj ohnutými prsty nohou. V poloze na znak se může celé tělo otáčet kolem podélné osy plavce až o 89° (včetně). Závodník může být plně ponořen před a během obrátky, během posledního tempa a do vzdálenosti 15 metrů po startu a každé obrátce. K zahájení a provedení obrátky se může přetočit na prsa, provést plynulý záběr jednou či oběma pažemi současně.

Dále se závodníci po nařízení VR seřadí ve vodě čelem ke startovní stěně a oběma rukama se drží startovních madel. Při startu a obrátce se odráží a plavou v poloze na znak během celého závodu, kromě provedení obrátek. Poloha hlavy během závodu není rozhodující (krom „pravidla patnácti metrů“).

– Prsa

Při tomto plaveckém způsobu je třeba, aby měl závodník od začátku prvního záběru po startu a každé obrátce tělo v poloze na prsou. Veškeré záběry paží i nohou jsou prováděny současně v horizontální poloze a bez střídavých pohybů. Paže musí být přenášeny vpřed současně od prsou nad hladinou, na ní nebo pod ní. Lokty jsou neustále ponořeny pod hladinu s výjimkou posledního záběru v cíli, dále před obrátkou, během nebo po ní. Paže se vrací zpět k tělu na hladině nebo pod ní. V průběhu každého tempa (cyklu) musí hlava protnout hladinu, a to ještě před tím, než se paže stáčí směrem k prsům (v nejširší části druhého záběru), platí i po startu a obrátce.

Závodník se během celého závodu nesmí přetočit do polohy na znak. Paže nesmí při záběru překročit úroveň kyčlí, výjimkou je první tempo po startu a každé obrátce. Během závodu nesmí provést nůžkový pohyb, střídavý kop nebo kop směrem dolů jako při motýlkovém kopu (výjimkou je „pravidlo delfínového kopu při prvním záběru paží po startu a obrátce“).

Dále může závodník po startu a každé obrátce provést jeden záběr pažemi až k nohám, během toho může být zcela ponořen. V průběhu prvního záběru po startu a obrátce může provést jeden delfínový (motýlkový) kop, po kterém musí následovat prsařský záběr nohou. Během tempa mohou chodidla protnout hladinu, pokud nebude následně proveden pohyb chodidel dolů jako při delfínovém kopu. Hlava může být potopena po posledním záběru paží před dohmatem na stěnu, předtím ale musí hlava protnout hladinu během posledního (i neúplného) tempa před dohmatem.

Neopomenutelným faktem je, že první záběr pažemi začíná pohybem dlaní od sebe. Přerušování záběru paží po zahájení není porušení pravidel.

Nevidomý plavec, B1 nebo B2 s nižší viditelností, může mít potíže při dohmatu v případě, že plave těsně u lajny. Nebude kvůli tomuto přestupku diskvalifikován.

– Motýlek

Od zahájení prvního záběru paží po startu a obrátce je tělo závodníka v poloze na prsou. Dále se obě paže přenášejí vpřed nad hladinou a vedou vzad současně po celý průběh závodu. Všechny pohyby paží a nohou musí být současné, hlava musí protnout hladinu a závodník musí zůstat na hladině až do další obrátky nebo dokončení závodu. Při každé obrátce a v cíli se obě ruce dotknou stěny současně nad hladinou, na ní nebo pod ní, a konečně ramena musí zůstat v horizontální rovině až do okamžiku dohmatu.

Nesmí se v jakékoli fázi závodu přetáčet naznak. Prsařský záběr nohou během závodu není povolen.

Závodník může provádět delfínové kopy nohou v poloze na boku. Při startu a každé obrátce může provést jeden nebo více kopů a jeden záběr pažemi pod vodou, ale pomocí tohoto záběru se musí dostat zpět na hladinu. Dále může být zcela ponořen během obrátky a do vzdálenosti 15 metrů po startu a každé obrátce.

Nohy nebo chodidla nemusí být ve stejné horizontální rovině, ale jejich záběr musí být současný (nesmí být střídavý).

Plavci B1 a B2 s nižším stupněm viditelnosti mohou plavat příliš těsně u dělící lajny, a tak budou mít potíže se souběžným přenosem paží nad vodou. Plavec bude diskvalifikován pouze v případě, když se odrazí od dělící lajny. A podobně při obrátce nebo dohmatu.

Nedílnou součástí plaveckých závodů jsou i rozhodčí, kteří řídí a kontrolují korektní průběh závodu. Jejich podrobnější popis uvedeme v kapitole pro pravidla plavání sluchově postižených.

Vybavení

Bazén o délce 25 m nebo 50 m (především pro Paralympiády a MS), s počtem 4–8 drah. Upřednostňujeme především krytý bazén vč. dobrého osvětlení.

Půlmetrové dráhy při okrajích bazénu za poslední drahou tam, kde to není možné, musí být volné kvůli bezpečnosti závodníků v okrajových drahách.

Označení zrakové obrátky je zajištěno vlajkami na laně, které musí být takových rozměrů a kontrastní barvy ke stropu bazénu, aby je vidomí závodníci zahlédli.

Sbor rozhodčích

Jejich základní sestava je v níže uvedené podobě, a to pouze v takové, která přímo souvisí se závodníky. Počet jednotlivých druhů rozhodčích se odvíjí od velikosti pořádaných závodů.

Urchní rozhodčí (VR) je člověk, který má nejvyšší rozhodcovskou kvalifikaci I. třídy (respektive FINA). VR je ve chvíli běhu závodu nejdůležitější a nejdominantnější osobou na sportovišti, protože plně rozhoduje a řídí závody. V jeho pravomoci je i zrušení závodu pro nevyhovující stav bazénu či špatného zabezpečení organizace závodu. Dále rozhoduje o diskvalifikacích, činnosti ostatních rozhodčích a závodníků při rozplavbách.

Startér jednoduše řečeno startuje každou rozplavbu (chvíle, kdy plavou sportovci na určených drahách).

Pomocný startér kontroluje přítomnost a připravenost závodníků přímo na bazénu a přivádí je na start. Přípravuje startovní lístky (podklad pro záznam výkonu závodníka).

Urchní cílový rozhodčí zaznamenává a určuje pořadí, v jakém doplavou závodníci v rozplavbě. Dále řídí a kontroluje činnost cílových rozhodčích.

Cílový rozhodčí zapisuje pořadí, v jakém závodníci doplavou v rozplavbě.

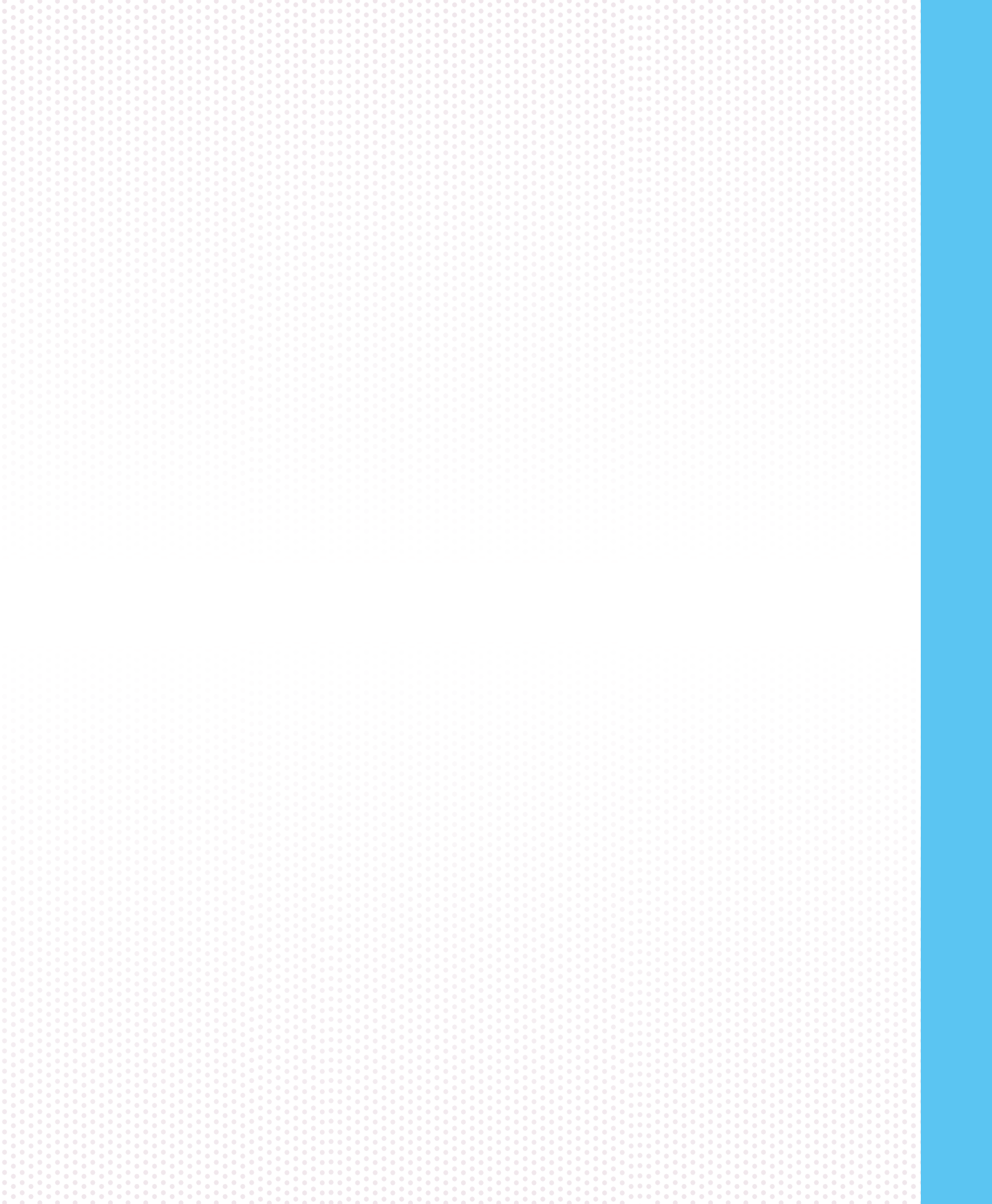
Urchní časoměřič kontroluje záznamy časoměřičů a výsledky.

Časoměřič měří a zapisuje výkon závodníka. Na každé dráze je min. jeden časoměřič.

Urchní obrátkový rozhodčí řídí činnost obrátkových rozhodčích a pomáhá jim s plněním jejich povinností.

Obrátkový rozhodčí kontroluje provedení obrátky závodníka na protější straně od časoměřiče (ten se stává obrátkovým, pokud závodník plave delší trať, než je délka bazénu).

Rozhodčí plaveckých způsobů kontroluje plavání závodníků podle daného způsobu.



Nyní se blíže zaměříme na vhodné prostředí bazénu pro tento typ postižení a přístupy a metodiku výuky studentů se sluchovým postižením včetně specifikací závodního plavání neslyšících.

PROSTŘEDÍ VHODNÉ PRO VÝUKU STUDENTŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Bazén vhodný pro studenty se sluchovým postižením (dále jen se SP) musíme vybírat nejen podle hloubky vhodné pro výkonnostní úroveň studentů, ceny, dostupnosti od školy apod., ale zejména podle akustických podmínek. Bazény, které jsou vynikající svojí dostupností, světelnými podmínkami, hloubkou, prostředím a vybavením, ale mají špatné akustické podmínky, výuku velmi zhoršují, až znemožňují. V dnešní době má mnoho bazénů bezbariérově řešen nejen vstup do bazénu, šatny a sprchy, ale také vstup do vody, ale akustické podmínky v těchto bazénech jsou mnohdy naprosto nevhodné pro výuku i komunikaci osob se SP. Pokud budete mít možnost vybrat si bazén, na kterém bude výuka probíhat, běžte si před výukou vyzkoušet akustické podmínky bazénu, a to nejlépe ve dvojicích s dalším kolegou. Některé bazény mají speciální typ ozvěn díky umístění stěn, oken, kachličkám atd., že vy sami sebe jako vyučující budete slyšet velmi hlasitě, ale studenti ve vodě vám nebudou rozumět. Proto se jeden z vás postavte k okraji bazénu stejně, jako budete při výuce vysvětlovat pokyny, a hovořte stejnou intenzitou, jakou byste hovořil, kdybyste měl výuku. Kolega z vody vám řekne zpětnou vazbu o tom, jak vás nejen slyší, ale jak i rozumí. Vyzkoušejte si měnit barvu a hlavně intenzitu hlasu, abyste se pokusili najít nejhodnější způsob, jakým hovořit, aby vám bylo dobře rozumět. Vyzkoušejte si měnit i různou vzdálenost od bazénu včetně výšky vašeho postavení. Např. postavte se na blok, dřepněte si, předkloňte se. Uvidíte sami, jak je velký rozdíl v tom, jak stojíte a jak je vám při tom z vody rozumět. Poté si pozice vyměňte. V ideálním případě by bylo vhodné si jednoho studenta se SP vzít pro toto testování akustických podmínek s sebou. Pokud nebudete mít možnost si pro vaši výuku bazén vybrat (škola má vlastní bazén, finanční důvody apod.), postupujte stejně, jako jsme již uváděli, jen s tím rozdílem, že vy musíte věnovat více času tomu, abyste našli na vašem bazénu co možná nejhodnější místo, z kterého budete ve výuce hovořit a z kterého vám budou studenti ve vodě rozumět. Nemusí to být striktní pravidlo, že musíte mluvit pak jen z tohoto místa a pozice, ale pokud budete mít větší skupinu studentů, mezi nimiž budou i integrovaní studenti se SP, budou akustické podmínky bazénu pro vaši výuku zásadní. Může to vypadat jako zdoluhavý proces, ale jakmile si jednou vyčtáte tyto potřeby, případně se pokusíte upravit si akustické podmínky na bazénu např. přidáním omyvatelných a přemístitelných zástěn, pontonů opřených o zeď či pověšených apod., velmi to zkvalitní vaši výuku. Bohužel na bazénu z důvodů vlhkosti a hygieny nemůžeme na stěny umístit klasické pěnové pohlcovače zvuku apod. Vy sami se můžete pokusit přijít na to, co by pomohlo právě vašemu bazénu, aby vás bylo nejen lépe slyšet, ale i vám ve vodě studenti lépe rozuměli. Pro lepší akustiku mohou pomoci i otevřené dveře, okna apod., ale pozor na prochladnutí sluchového analyzátoru studentů se SP, kteří jsou ve vodě a jsou náchylnější na onemocnění uší. Je třeba zvážit přínos opatření, oproti zdravotním kontraindikacím u studentů se SP. Podotýkám, že ne každý plavecký bazén nebo školní bazén, na kterém výuka probíhá, má s akustikou potíže.

Další možností, jak zkvalitnit výuku z akustického hlediska, je možnost využití přenosného mikrofону s reproduktorem, který se využívá např. při aqua aerobicu, případně megafon, ale ten doporučujeme používat jen při závodech, pro běžnou výuku by to nebylo i ze sociálního hlediska vhodné. Ale pozor, pokud budete používat mikrofon, je třeba mít kvalitní zařízení, které kvalitu přenosu zvuku naopak ještě nezhorší. Mnohé mikrofony totiž zesílí zvuk hlasu tak, že při špatných akustických podmínkách bazénu se porozumění mluvenému slovu ještě zhorší. Vše je třeba před výukou vyzkoušet.

Ze zkušenosti z praxe je nejhodnější být co nejblíže studentům se SP, abyste při vysvětlování měli vhodnou polohu těla (předklon, dřep, stoj), vzdálenost (v těsné blízkosti bazénu, pár kroků od něj) i pozici (na bloku, v jednom z rohů bazénu, na kratší nebo delší straně bazénu, nejlépe tam, kde studenti dosáhnou na zem), aby se zvuk vašeho hlasu co nejlépe nesl ke studentům se SP.

ZÁSADY PŘÍSTUPU U STUDENTŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM VE VÝUCE PLAVÁNÍ

Absence akustických vjemů z okolního prostředí a nedostatečně rozvinuté řečové schopnosti snižují u osob se SP motivaci k pohybovým aktivitám, a proto není vždy jednoduché je k pohybové aktivitě, v našem případě plavání, vhodně motivovat. Plavání jako pohybová aktivita je vhodnou součástí integračního procesu začlenění „neslyšících do slyšící“ populace, avšak musíme brát v potaz zdravotní omezení sluchově postižených a tomu přizpůsobit přístup, podmínky i bezpečnost pohybových aktivit.

Neslyšící nebo také osoby se sluchovým postižením jsou v případě dobrého začlenění do společnosti a kvalitního sociálního zázemí prakticky bez omezení, nemají-li další přidružené onemocnění. To se týká pohybových a inteligenčně-sociálních faktorů. Tudiž jim v pohybových aktivitách včetně plavání nebo závodění prakticky nic nebrání, pokud není jejich sluchové postižení vázáno na zánětlivé onemocnění sluchového orgánu z vodního prostředí.

Osoby se sluchovým postižením (dále jen osoby se SP) jsou v pohybových aktivitách omezeny zejména díky zhoršeným orientačním a rovnovážným schopnostem, přičemž může docházet k následnému snížení úrovně koordinačně-pohybových dovedností vlivem nedostatečné orientační a informační schopnosti sluchového analyzátoru (Kyrálová a Matoušková, 1995), na což musíme i při výuce plavání brát zřetel. A to zejména při pohybu v prostředí bazénu, případně při nácviku startů obrátek, pokud to tedy jejich zdravotní omezení umožní.

Pro nácvik nové plavecké dovednosti je pro sluchově postižené primární způsob získávání informací zrakový analyzátor. Je tudíž třeba volit metodu názorné ukázky, danou pohybovou aktivitu rozdělit do jednotlivých částí a ty na sebe postupně navazovat a procvičovat. Pokud ji máte k dispozici, můžete při výuce využívat nejen zvukovou, ale i světelnou signalizaci, případně jinak vizuálně (mávnutí praporekem) nebo taktile (dotykově) vnímatelné signály.

... Komunikace

Sluchové postižení může být způsobeno poškozením jak v oblasti vnějšího ucha (boltec, zvukovod), nebo v oblasti středního ucha (bubínek, středoušní kůstky), případně k poškození může dojít i ve vnitřním uchu (tzv. hlemýžď, Cortiho orgán), ale sluchová vada může vzniknout také poškozením sluchového nervu nebo příslušného centra v mozku. Pokud je poškozen boltec či dochází pouze k zhoršenému vnímání směru zvuku, je pouze zhoršená kvalita slyšení, naproti tomu poškození sluchového nervu většinou znamená úplnou ztrátu sluchu. Sluchové vady, které jsou vrozené, mají nejen vliv na přijímání informací pro studenta s tímto poškozením sluchu, ale také na jeho schopnost dorozumět se mluvenou řečí, proto je třeba k němu ve výuce přistupovat podle jeho individuálních specifických potřeb. Díky tomu, že osoby se sluchovou ztrátou nebo hluchotou mají ztíženou či zcela zamezenou možnost zpětné kontroly své řeči sluchem, je nutná logopedická péče. Tuto logopedickou péči využívají také osoby se ztrátou sluchu, kterou získali před vývojem řeči (nelingvální období), tak i ti, kteří získali ztrátu sluchu až po vývoji řeči (postlingvální období). Pro ty z nás, kteří získali vážnou sluchovou vadu nebo ohluchli, je třeba logopedická péče proto, aby se řeč bez sluchové kontroly nedeformovala a nestala se nesrozumitelnou. V tabulce 1 si uvedeme stupně ztráty sluchu v dB dle Světové zdravotnické organizace WHO. Tento přehled doporučujeme znát, abyste při seznámení se studenty se sluchovou vadou, kteří vám řeknou, jakou ztrátu sluchu mají, na kterém uchu, mohli zvolit vhodný přístup a s ním i způsob komunikace. Asi nikdo z nás nezačne znakovat na osobu s lehkou ztrátou sluchu, ale pokud by vám student řekl, že má na jednom uchu ztrátu sluchu 70 dB, měli byste vědět, že se jedná již o středně těžkou až těžkou nedoslýchavost a bude nutné mu pokynout vysvětlovat vždy na straně jeho lepšího ucha. Dále je dobré vědět, že lidé s nedoslýchavostí většinou komunikují běžnou řečí a lidé s těžším stupněm sluchové vady komunikují jinými jazykovými prostředky než je mluvená řeč. Např. znakový jazyk, prstová abeceda aj., viz níže.

Tab. 1
Klasifikace
sluchového
postižení
podle WHO

SLUCHOVÁ VADA	ZTRÁTA SLUCHU V DB
Lehká nedoslýchavost	26–40 dB
Střední nedoslýchavost	41–55 dB
Středně těžká nedoslýchavost	56–70 dB
Těžká nedoslýchavost	71–91 dB
Úplná hluchota	91 dB

Je třeba, abychom si jako pedagogové uvědomili, že studenti s těžkou sluchovou vadou až hluchotou mají většinou menší aktivní slovní zásobu. Student tedy přijme informaci, ale už si pod daným slovem nebo větou nedokáže představit význam nebo mu neporozumí. Proto na studenta se SP mluví v krátkých a jednoduchých větách, abyste zabránili problémům s pochopením významu vět. Také je nutné vědět, že ne každý umí perfektně odezírat, ale že záleží na vrozených předpokladech a rozvíjených dovednostech nutných k tomu, aby byl student schopen dostatečně odezírat a vy jste to ve výuce mohli využívat. Špatné užívání modulačních faktorů (zvýšení hlasu na konci tázací věty apod.), nedokonale vyslovování hlásek nebo obtížné zvládnutí gramatických pravidel českého jazyka jsou další možné obtíže, se kterými se můžete při komunikaci se studenty se SP setkat. Vše si blíže v praxi přiblížíme v následujícím textu.

Pokud budete komunikovat se SP jako organizátor závodů, jako učitel či trenér, nebo pouze jako spolu-sportovec dejte stranou všechny obavy z toho, že nebudete schopni předat potřebné informace či je přijmout od SP, a zkrátka se o to pokuste. Nebojte se při sdělování informací studentům se SP doplnit svoji řeč o gesta, výraz tváře, postoj těla nebo ukázkou toho, co požadujete. Samozřejmě podle míry sluchové ztráty daného studenta. Každý se SP chce být brán jako kdokoli jiný bez omezení či postižení, a proto k němu také tak přistupujeme. Případně je možné využít i služby asistenta či tlumočnicka. Ale co určitě nedělejte, tak je přílišné opečovávání studenta se SP tak, aby měl pocit, že je neschopný či méněcenný, že by to nezvládl sám. Dobře známý slogan: „Pomoz mi, abych to dokázal sám“ platí i u SP. Avšak i opačný přístup, kdy vyučující omezení díky sluchové vadě bagatelizuje a nebere ohled na studentovy specifické potřeby, není dobrý. Zdraví a podle mě i vhodný přístup je to, co mnozí neslyšící i ostatní osoby se sluchovým postižením zastávají, že být neslyšící není postižení, ale identita k určité národnostní menšině, čímž chtějí vyjádřit to, že jsou normální lidé, jen se specifickými potřebami, tak jako jiní lidé mají zase specifické potřeby v něčem jiném. A takto se pokusme přistupovat i k našim studentům se SP ve výuce plavání, případně i v běžném životě.

Pokud budete potřebovat na vašich závodech, trénincích či výuce využít služby tlumočnicka, ať už u nedoslýchavých jedinců artikulačního tlumočnicka, či u neslyšícího tlumočnicka znakové řeči, nemějte z toho obavy ani stres. Tento člověk vám má být partnerem ve výuce a pomoci a nejde o někoho, kdo vás bude hodnotit či kritizovat, případně bude vaší další starostí navíc. Sami určitě zjistíte, že tento člověk je pomocí nejen pro jedince se SP, ale i pro vás. Mnohdy právě přes tlumočnicka dochází k uvolnění napjaté atmosféry plné obav z komplikací při komunikaci se SP, hlavně jedná-li se o první kontakt. Jen si při komunikaci se studentem se SP dejte pozor, abyste nepřestali se studentem komunikovat a už nekomunikovali pouze s tlumočnickem. Není to společensky vhodné a studenta byste tak mohli dostat do situace, ve které by se necítil dobře. Vždy se střídatev dívejte na tlumočnicka i na studenta se SP, anebo hovořte přímo na studenta se SP a tlumočnick mu to posléze přeloží. Velkou výhodou je to, že tlumočnick nemusí být vždy zaměstnanec speciálně pedagogického centra (SPC), ale může to být i člen rodiny, nedoslýchavý kamarád, který díky kompenzačním pomůckám a odezírání je schopen běžné komunikace nebo také zaměstnanec či dobrovolník Unie neslyšících.

Mnoho lidí se mylně domnívá, že stačí lidem se sluchovým postižením vše napsat a je to vyřešeno, ale nelze spoléhat pouze na psanou formu textu. Lidé se SP si psaný text samozřejmě dokážou přečíst, ale skladba znakového jazyka je jiná než českého, proto se učí i znaková čeština a proto mnohdy neporozumí významu psaného textu. Dalším úskalím, proč nelze využívat pro komunikaci se SP jen psanou formu, je to, že mnoho neslyšících nemá tak velkou slovní zásobu, aby zcela porozuměla veškerému psanému textu, zejména odborným výrazům, což si přiznajme, dělá mnohdy problémy každému z nás. Proto dbejte

na zpětné ověření porozumění vámi napsaného textu pomocí doplňujících otázek, které položíte, a tak získáte zpětnou vazbu, zda vám student či jiný člověk se SP opravdu porozuměl. Proto je nevhodnější psaný text doplnit mluvenou řečí, a to zejména u jedinců zcela neslyšících. Což umožní studentovi se SP odezírat a znáte-li prstovou abecedu či základy znakové řeči, můžete některé názvy „vyznakovat“. Pokud budete používat znakový jazyk nebo znaky do slov (znak do řeči) uvědomte si, že Znak pro jednotlivé výrazy se mohou lišit, a proto je lépe si taktně ověřit, zda neslyšící tomu, co se mu snažíte sdělit, rozumí (Šopíková, Brůžková & Bátorová, 2013).

Nyní si zde ve zkratce řekneme několik zásad komunikace při výuce plavání studentů se SP. Mnoho studentů, kteří jsou neslyšící či nedoslýchaví, využívá jako kompenzaci své sluchové vady odezíráni. Proto se blíže podívejme na některá specifika komunikace při výuce plavání sluchově postižených.

Zásady komunikace na bazénu se studenty se sluchovým postižením

- A. Při výuce nehovořte příliš rychle a nepřehánějte artikulaci jednotlivých slov.
- B. Nezakrývejte si tvář, a pokud vysvětlujete a názorně předvádíte plaveckou techniku či cvičení a musíte změnit polohu hlavy tak, že vám není možné vidět na ústa, řekněte vše předem, pak to ukážete, následně můžete doprovázet ukázkou slovy (což je zejména pro ostatní studenty) a pak vše znovu shrňte tak, aby bylo možné odezírat z vašich úst.
- C. Nekřičte, i když je to na bazénu kvůli špatné akustice mnohdy třeba, zkuste se toho vyvarovat, protože tehdy je pohyb vašich úst nepřirozený a jen těžko se dá odezírat.
- D. Když hovoříte, neotáčejte se zády k neslyšícímu plavci, zejména pokud ukazujete plaveckou techniku a ještě při tom i mluvíte.
- E. Stůjte tak, aby vám šlo pěkně vidět na rty, mimiku i řeč těla (ne proti slunci, světlu či v šeru).
- F. Upozorněte na sebe, než začnete mluvit, nejlépe poklepem na horní část paže či na ramena, v žádném případě ne na hlavu apod.
- G. Pokud vám neslyšící nebude rozumět, napište mu informace, pokyny nebo celý trénink na papír, případně mu dané plavecké cvičení i nakreslete. Nejlepší je si tréninky připravit nakreslené s popisky předem, aby se student nemusel cítit trapně, že nerozumí, co po něm žádáte. Připravené pokyny na papíře upevněném na blok vám usnadní práci jak se studentem se SP, tak i s intaktními studenty.
- H. Při upozorňování neklepejte neslyšícímu na hlavu a záda, ale jen na ramena a horní část paže.
- CH. Ověřte si doplňující otázkou, zda student se SP porozuměl vašim pokynům či informacím.
- I. Užívejte totální komunikaci – znaková řeč, prstová abeceda, mluvené slovo, psané slovo (nespoléhejte se jen na něj), názorná ukáзка, mimika, gesta, pantomima, řeč těla i vzdáleností.
- K. Pokud je student nedoslýchavý, pokuste se zjistit si, na které ucho lépe slyší, a na té straně vždy stůjte, když s ním budete hovořit.

... Kontraindikace pro plavání osob se sluchovým postižením

Vzhledem k tomu, že osoby se sluchovým postižením již sluch nějakým způsobem poškozen nebo postižen mají, je třeba se co nejlépe vyvarovat rizik, která jsou spojena s plaváním a mohla by dané poškození sluchu ještě zhoršit. Je třeba předcházet zánětům uší a vyvarovat se skokům do hloubky a potápění. Náhlá změna tlaku při skoku do vody a následné potopení se do hloubky může vést až k perforaci ušního bubínku, protože je u mnohých jedinců se sluchovým postižením již oslaben a takto oslabené sluchové ústrojí není schopno se s velkým tlakem vyrovnat. I při nácviku kotoulových obrátek, kdy je celé tělo hlavou dolů a při špatně provedené obrátce může následovat odraz do velké hloubky a tehdy hrozí riziko poškození sluchu, proto zařaďte nácvik obrátek již na břehu. Pro některé onemocnění sluchového orgánu není změna tlaku ve vodním prostředí kontraindikací, proto je dobré předem znát lékařská doporučení a omezení, které student má, a co smí a nesmí ve vodě provádět.

Už naše maminky a babičky nás učily, že i náhlé změny teplot škodí zdraví, tak o to více to platí u náhlých teplotních přechodů z tepla bazénu do chladu venkovního prostředí mimo bazén, a to zejména v zimě. Proto vždy dejte studentům se SP dostatek času na teplotní aklimatizaci před a hlavně po výuce. Jako prevence zdravotních komplikací, které by mohly vést ke zhoršení sluchu, proto svým studentům se SP doporučte po výuce nosit zejména v zimním či větrném počasí pokrývku hlavy včetně uší. Proti možným zánětům uší z vody se mohou studenti chránit i pomocí běžných špuntů do uší, které ale úplně neznemožní vniknutí vody do uší, navíc výrazně zkreslí, omezí či zcela zabrání slyšení. Mnohem vhodnější, ale také finančně náročnější, jsou speciální tvarovatelné ušní filtry, přes které by voda neměla proniknout, ale zvuk také utlumí, a to cca o 35 dB. Avšak velkou výhodou těchto zvukových filtrů je to, že zvuk nezkruslí, což je činí pro výuku mnohem vhodnější.

U některých typů sluchových vad je nutné, abychom co nejvíce vyloučili riziko úderu do hlavy, při němž by mohlo dojít ke zhoršení sluchové vady. Proto dbáme zvýšené opatrnosti zejména při plavání znakem, kdy může dojít k úderu do hlavy jak o okraj bazénu, tak o studenta plavajícího z druhé strany dráhy. Je důležité studenta naučit podívat se za sebe, při čemž student provede záklon hlavy a vydechne do vody, aby mu nenateklo do nosních dutin. Tímto pohybem se student naučí kontrolovat bezpečnou vzdálenost mezi ostatními plavci. Dále je vhodné již při první hodině vysvětlit, k čemu slouží obrátkové praporečky nad vodou. Tyto praporečky slouží k tomu, aby si student mohl při plavání na znak uvědomit, že se blíží ke kraji bazénu a poté, co již bude umět plavat souhru znak, si mohl spočítat počty záběru od praporeček do konce bazénu, tím můžete značně eliminovat možnost úrazu hlavy o stěnu bazénu.

Dbejte zvýšené opatrnosti poté, co si plavci se SP odloží svoje kompenzační pomůcky (sluchadla), protože v mnohých případech se bez této pomůcky stává z osoby jen s lehkou či středně těžkou ztrátou sluchu osoba prakticky neslyšící a vy k ní musíte podle toho přistupovat a modifikovat k tomu i dané aktivity, podmínky i komunikaci.

Následkem dysfunkce sluchového analyzátoru může docházet nejen ke komplikacím v komunikaci, ale také k nebezpečným situacím, kdy SP osoba nemůže dostatečně nebo vůbec zaznamenávat varovné signály a zvuky upozorňující na nebezpečí, např. únik nebezpečné látky do bazénu, upozornění na topícího se atd. Proto je nutné si předem domluvit jak způsob komunikace (orální, znakový jazyk, psanou formu), tak signály, které vám napoví, co se děje, mnohem více, než jeho snaha to ve spěchu vyslovit nebo ukázat. Např. student má křeč v noze a ukazuje na prstech ruky číslo tři a vyučující hned ví, že číslo 3 je signál (znak) pro křeč a zvýší obezřetnost, případně studentovi pomůže ke břehu hozením pomůcky apod. Stejně jako u každého z nás je vlivem stresu, ale i únavy naše výslovnost a artikulace zhoršena, a to platí i u osob se SP, proto se pokuste zvýšenou mírou opatrnosti a předem domluvenými jasnými a jednoduchými signály předejít vážným úrazům. To stejné platí i obráceně. Pokud vy chcete studentovi něco sdělit, na něco upozornit či jej rychle dostat z vody, je vhodné mít tyto signály domluveny se studenty se SP, ale i s intaktními studenty.

Jako učitelé plavání studentů se SP nezapomeňte, že s mírou únavy se zhoršují nejen reakční schopnosti, ale i schopnost koncentrace, a tudíž i aktivního poslechu a odezírání, proto v této únavě může snadno dojít ke komunikačním šumům.

METODIKA VÝUKY PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Metodika výuky plavání u studentů se sluchovým postižením je stejná jako u intaktních studentů, ale je třeba brát v potaz jejich specifické potřeby, viz kapitola Přístup ke studentům ze SP. Studenty se SP požadovaným pohybem provedeme a slovně pohyb popíšeme vždy na lepší straně studentova ucha, viz kapitola Přístup ke studentům se SP. Při výuce využíváme obrázků, nákrešů, fotek, video ukázek apod. Případně můžete využít metodiky pro studenty se zrakovým postižením, kde je vše doprovázeno taktilním provedením pohybem (úchopem) a asistencí, což může být zejména pro studenta začátečníka neslyšícího mnohem příjemnější než použití obecné metodiky plavání.

PRAVIDLA ZÁVODNÍHO PLAVÁNÍ PRO PLAVCE SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

U pohybových aktivit a závodního pojetí plavání či jiných sportů osob se SP dochází ke komplikacím zejména při přijímání a předávání potřebných informací. Avšak ani takto ztížené podmínky komunikace by nás neměly odradit od spolupráce se studenty či jinými lidmi se sluchovým postižením.

Možností modifikace přístupu, podmínek či způsobu komunikace, včetně vizuálních signálů je celá řada a netřeba se toho bát.

Pokud se někdy v praxi setkáte v závodním pojetí sportu sluchově postižených s termínem „neslyšící“, je tento termín vymezen definicí Mezinárodního sportovního úboru neslyšících (ICSD), podle níž musí mít neslyšící sportovec sluchovou ztrátu 55 dB v lepším uchu ve všech frekvenčních pásmech při audiometrickém vyšetření.

Plavci se sluchovým postižením se neúčastní Paralympijských her, ale vzhledem ke specifickému způsobu komunikace se účastní Deaflympiády, nebo také dříve Světových her neslyšících, které probíhají stejně jako Olympijské hry ve čtyřletém cyklu.

Již na první letní Deaflympiádě v roce 1924 v Paříži měli možnost závodit neslyšící plavci, kteří již nejsou dále děleni do žádných jiných kategorií, jako je tomu například u sportovců s tělesným postižením. V roce 2013 proběhla poslední letní Deaflympiáda v Budapešti.

Sport sluchově postižených zastřešují organizace:

- Světová sportovní federace neslyšících (CISS),
- Český svaz neslyšících sportovců (ČSNS) – je členem Českého paralympijského úboru.

Závodníci se SP závodí na Mistrovství České republiky, Mistrovství Evropy, Mistrovství světa a již zmiňovaných Deaflympiádách.

Průběh plaveckých závodů u neslyšících je téměř totožný jako u intaktních sportovců. Ke komplikacím může dojít ve chvíli, kdy je sportovec odkázán na sluchové vnímání sdělovaných pokynů a informací či startovního povelu.

Toto znevýhodnění je možné odstranit pomocí překladu do znakového jazyka či gestikulace s předem domluvenými signály spolu se psaným slovem a startovat může plavec se SP pomocí vizuálního signálu. Případně hlášení či jiné pokyny jsou doplněny přepisem mluveného slova na vizualizačních tabulích apod., viz níže.

U závodního plavání sluchově postižených sportovců nejsou žádné změny v pravidlech plavání až na mírnou úpravu startovního signálu.

Plavci mají možnost využít vizuální signalizace startu (světelné, mávnutí atd.). Avšak mnoho závodníků a dokonce i vrcholových sluchově postižených plavců startuje bez světelné signalizace pomocí periferního vidění vedle startujících plavců.

Další výjimkou, zejména na mezinárodních a velkých plaveckých závodech, je tlumočení pokynů, informací i výsledků do znakového jazyka a jejich vyvěšení v písemné formě. Bohužel ne všude se toto skutečně aplikuje v praxi. A mnohdy plavci se SP ani možnost světelné signalizace startu nemají, takže o to více si můžeme cenit jejich vynikajících výsledků. Dokonce někteří plavci startující pomocí světelné signalizace startu udávají, že využívají výhodu fyzikálních zákonitostí, kdy se světlo šíří rychleji než zvuk, tedy mohou odstartovat nepatrně dříve než jejich soupeři.

Dalším specifickým pravidlem SP je pokyn, že všichni plavci musí u pomocného startéra odložit akustické kompenzační pomůcky. Žádná jiná úprava pravidel není pro závodníka se SP nutná.

Jistou nevýhodou může být i fakt, že sportovec se SP slyší omezeně či neslyší vůbec povzbuzování diváků či trenéra, a tím může klesnout i motivační charakter závodního prostředí (Langer, 2001).

V této kapitole se blíže zaměříme na přístupy a výuku plavání studentů s kombinovaným postižením. V této kapitole budeme zmiňovat jen nejdůležitější specifika přístupů ke studentům s kombinovaným postižením, jelikož podrobněji rozebrány jsou jednotlivé metodiky a přístupy v kapitolách plavání studentů se ZP, SP a TP.

STUDENTI S KOMBINOVANÝM SMYSLOVÝM POSTIŽENÍM

Pokud budeme mít ve výuce plavání studenta se zrakově-sluchovou či sluchově-zrakovou vadou, je třeba zjistit, jak velkou vadu smyslových orgánů student má. Situace, kdy student nosí naslouchadlo či kochleární implantát, se kterými slyší relativně dobře, je v bazénu zcela jiná, protože je nutné tyto kompenzační pomůcky do vody sundávat. Opakované nasazování a sundávání je téměř nemožné. Pokud se k této situaci, kdy student má relativně dobrou sluchovou korekci, přidá i to, že je nutná brýlová korekce, která je na břehu dostačující, ale bez brýlí ve vodě je velmi ztížená, je třeba získat co nejvíce informací ohledně poruch obou smyslů u daného studenta a pokusit se najít pro něj co nejvhodnější řešení situace. Brýlová korekce se v dnešní době dá dát i do plaveckých brýlí, což je velkou výhodou, ale je to finančně nákladné, a ne každý si tuto variantu korekce může dovolit. Proto je možné díky speciálním gumičkám a násadám plavat i s běžnými brýlemi. Avšak v tu chvíli nastává problém, že se přes mokré dioptrické brýle dívá velmi špatně, a co hůře, dioptrické brýle jsou na spoustě plaveckých bazénů zakázány brát do vody. Proto je třeba se domluvit s provozovatelem bazénu nebo plavčíky a vysvětlit jim danou situaci. Pokud to i přesto provozovatel nedovolí, stává se po odstranění kompenzačních pomůcek sluchové kontroly z relativně dobře či částečně slyšícího studenta neslyšící a po odstranění zrakové korekce jsou i jeho zrakové možnosti výrazně zhoršené. Takto vzniklá situace není pro výuku plavání jednoduchá, ale je možné ji řešit. Je třeba zjistit, na kterém uchu má student větší zbytky sluchu a při vysvětlování se postavit vždy tak, abyste mu mluvili přímo do lepšího ucha. Každý pohyb je nutné doprovázet jak názornou ukázkou, pokud mu to jeho zrakové schopnosti dovolí, ale hlavně každé vysvětlení doplnit provedením požadovaným pohybem. To znamená, že studentovi uchopíte ruku, nohu či hlavu a daným pohybem ho provedete. Některé plavecké pohyby se dají provést a ukázat i na břehu, ale velkou většinu je třeba ukázat ve vodě, aby si to student mohl vyzkoušet v reálném prostředí i v poloze, kterou bude zaujímat ve vodě.

... Přístup ke studentům s kombinovaným smyslovým postižením

- Před vstupem do vody si společně se studentem se SP domluvte předem znaky a signály pro jednotlivé pokyny (Kn, Dobíhačky, sprint apod.).
- Před začátkem výuky, nejlépe v rámci rozcvičení, vysvětlíte studentům se SP, co je ve vodě čeká, případně můžete začít i s vysvětlením a provedením daného pohybu.
- Ve vodě vás student se SP hůře uslyší, nebo neuslyší vůbec, proto je dobré, abyste měli před vstupem do vody domluveny signály. Např. dvojitě zaklepání na rameno znamená zastavit se a postavit se na dno.
- Už při vysvětlování na břehu všechno doprovázejte mimickou řečí těla, gesty a znaky, které budete později využívat ve vodě, což studentovi pomůže lépe se zorientovat, co po něm budete chtít, když bude mít zhoršenou sluchovou, případně i zrakovou kontrolu při pohybu ve vodě.
- V případě, že si student bude sundávat brýle do vody, je možná alternativa, že na bloku či okraji bazénu budete mít v pouzdře položeny dioptrické brýle a vždy při zastavení na okraji bazénu umožníte studentovi nasadit si brýle, a až poté ukážete a vysvětlíte, co po něm chcete či co má opravit. Nezapomínejte, že nejlepší oprava chyb je dotykem, slovem i ukázkou. To znamená, že když student krčí kolena při znaku nad vodou, jděte vedle něj ve vodě, či plavte a nechte jej

takto s chybou doplavat až ke kraji bazénu, kde si nasadí brýle. Poté mu řekněte, co dělá za chybu, ukážete mu co možná nejlíže, jak to má dělat správně. Nakonec ho upozorněte, že jakmile se mu tato chyba znovu stane, položíte mu ruku či destičku na kolena tak, aby cítil, kdy mu polezou kolena z vody. Bude se přitom kolena dotýkat (kopat) destičky či vaší ruky. V tu chvíli se má snažit kolena dokopnout dříve pod hladinou, tzv. natáhnout nohy.

- Nezapomínejte na pravidla, která jsme si uváděli už u přístupu jak ke studentům se ZP, tak ke studentům se SP, které v tomto případě platí společně. Musíte tudíž stát vždy v dobrém světle a v zorném úhlu, pokud něco ukazujete. Vždy mluvíte do „lepšího ucha“ s menším sluchovým postižením takovou intenzitou, kterou si předem se studentem na břehu vyzkoušíte. Jako pedagogové se budete muset oprostít od zbytečných pocitů studu, že na bazénu zvyšujete nepatřičně hlas, a tak upoutáváte pozornost, protože jinak byste velmi snížili kvalitu předávaných informací. Navíc na bazénech bývá velmi špatná akustika, která spolu se šumem vody a ostatními zvuky ještě více zhoršuje kvalitu možnosti příjmu sluchových informací, které od vás student s kombinovanou vadou může získat.
- **Feedback** – pokud se jako učitelé plavání či trenéři setkáte s možností výuky plavání osob se sluchovou či kombinovanou vadou sluchu a zraku, velmi doporučuji přístroj umožňující feedback. To je přístroj, u kterého má plavec v uších sluchátka a na těle umístěn přijímač signálu. Trenér na břehu má sluchátko s mikrofonom a může plavci předávat informace i ve vodě. Nevýhodou tohoto přístroje je, že mikrofon pro trenéra nemůže jít do vody, takže je nutné ho mít položen vedle bazénu na suchém místě.

Na vysoké škole se předpokládá, že se neobjeví studenti s vysokým stupněm kombinovaného postižení sluchu a zraku, které by jim umožňovalo komunikovat pouze vizuálně-motorickým systémem komunikace (např. český znakový jazyk, znakovanou češtinu, taktilní znakový jazyk, Tardoma, totální komunikace atp.), který využívají osoby s hluchoslepotou (Langer, 2001). Avšak účastníte-li se závodů se studentem s duálním postižením (sluchově-vizuálního), je možné domluvit start na taktilní signál (dotek).

Díky sluchovému postižení může být zároveň ztížená orientace v prostoru působením šumů, křiku, ozvěny atd., což může plavce znevýhodnit či omezit, proto na to berte zřetel. Nabídněte vašemu svěřenci doprovod na místa určení, či zajistěte traséra.

STUDENTI S KOMBINOVANÝM TĚLESNÝM A SMYSLOVÝM POSTIŽENÍM

Pokud máte ve výuce studenty s kombinovaným smyslovým a tělesným postižením, je třeba zvolit metodický přístup podle jejich primárního postižení, ale neopomenout další přidružená postižení, která také vyžadují specifický přístup. Nelze ke studentovi, který má primárně tělesné postižení, přistupovat bez zohlednění toho, že má zhoršené vidění nebo slyšení, případně oboje. Proto je třeba individuálně upravit nejen přístup, ale i metodiku nácviku pro jednotlivé typy a kombinace postižení studentů s kombinovaným postižením.

... **Primární je smyslové postižení**

Studenti se:

- zrakovým a tělesným postižením,
- sluchovým a tělesným postižením,
- sluchově-zrakovým a tělesným postižením,
- zrakově-sluchovým a tělesným postižením.

Máte-li ve výuce studenta s primárně smyslovým postižením a jeho tělesné postižení je jen lehkého charakteru (spazmy, poruchy koordinace, malformace nebo amputace jedné končetiny, lehká forma DMO atd.) můžete postupovat podle metodiky plavání pro zrakově postižené, kterou uvádím v kapitole Metodika plavání pro studenty se zrakovým postižením, zařadit i prvky z metodiky plavání pro TP a ještě k tomu zařadit přístup pro studenty se sluchovým postižením (viz přístup ke studentům se sluchovým postižením).

Přístup ke studentům s kombinovaným smyslovým a tělesným postižením

- Pro výuku studentů s primárním SP a kombinovaným smyslovým a TP zajistěte pokud možno bazén s dobrou akustikou.
- Pro výuku studentů s primárním ZP a kombinovaným smyslovým a TP je třeba zajistit bazén s vhodným osvětlením, dle zrakové vady studenta (viz Přístup ke studentům se ZP).
- U studentů s kombinovaným tělesným a smyslovým postižením je nutné, aby výuka probíhala na bazénu s bezbariérovým vstupem jak na bazén, tak do vody. Případně, není-li na bazénu zařízení na vstup do vody (hydraulický nebo mechanický výtah), můžete využít metodiku vstupů do bazénu z Halliwickovy metody plavání nebo z metodiky Kontaktů bB.
- Každý pohyb slovně popište a mluvte v jednoduchých větách, slovních spojeních a vždy na straně studentova lepšího ucha.
- Slovní pokyn nebo podávané informace zároveň doplňte názornou ukázkou z dostatečné blízkosti a v zorném poli studenta (pokud to jeho zraková vada umožní).
- Při nácviku nových prvků a cvičení proveďte studenta požadovaným pohybem na břehu i ve vodě a zařaďte metodiku nácviku s polohováním a asistencí ve vodě.
- Ve výuce plavání studentů s kombinovaným smyslovým postižením (primární sluchové) a TP použijte metodiku plavání pro studenty se ZP a doplňte ji přístupem pro studenty se SP včetně prvků z metodiky plavání pro studenty s TP.
- V případě lehkého tělesného postižení a těžkého zrakového s lehkým sluchovým postižením zařaďte do nácviku základních plaveckých dovedností prvky z Halliwickovi metody plavání nebo metodiky Kontaktů bB (viz kapitola Plavání studentů s tělesným postižením) a postupujte primárně podle metodiky pro ZP s jasnými stručnými slovními pokyny do studentova lepšího ucha, využijte signály – taktilní i zvukové, každým pohybem studenta proveďte a slovně pohyb a požadavek popište.

... Primární je tělesné postižení

Studenti s:

- tělesným a sluchovým postižením,
- tělesným a zrakovým postižením,
- tělesným a zrakově-sluchovým postižením,
- tělesným a sluchově-zrakovým postižením.

Pokud je studentovo tělesné postižení primární, je třeba při výuce plavání postupovat podle metodiky plavání pro studenty s tělesným postižením. Podle toho, které ze smyslového postižení je dominující (hlubší), zvolte přístup pro studenty se sluchovým nebo zrakovým postižením, viz kapitoly Přístup a metodika studentů se zrakovým postižením nebo Přístup ke studentům se sluchovým postižením a Obecná metodika plavání.

Přístup ke studentům s kombinovaným tělesným a smyslovým postižením

- Pro výuku studentů s primárním TP je třeba zajistit bazén s bezbariérovým přístupem a zařízením pro vstup do vody, kde jako vyučující dosáhnete na dno (zejména u neplavců). Pokud je okraj bazénu vodorovně s vodní hladinou, lze pro vstup a výstup využít prvky vstupů a výstupů z Halliwickovy metody plavání nebo metodiky plavání Kontaktu bB, avšak musíte mít minimálně jednoho asistenta k sobě.
- Je třeba mít bazén s dobrým osvětlením pro studenty s kombinací TP a ZP a studenty s kombinovaným postižením tělesným a smyslovým.
- Pro studenty s kombinovaným TP a SP je třeba vybrat bazén s vhodnými akustickými podmínkami, a to zejména tehdy, pracujete-li se skupinou studentů, nejen jeden na jednoho, aby vás student měl možnost slyšet.
- Pro studenty s kombinovaným postižením TP a SP a kombinovaným TP a smyslovým postižením každý pohyb slovně popište a mluve v jednoduchých větách, slovních spojeních nebo vždy na straně studentova lepšího ucha.
- Slovní pokyn nebo podávané informace zároveň doplňte názornou ukázkou z dostatečné blízkosti v zorném poli studenta (pokud to jeho zraková vada umožní).
- Proveďte studenta požadovaným pohybem na břehu i ve vodě a zařaďte metodiku nácviku s polohováním a asistencí ve vodě.
- U studentů s TP a s kombinovaným postižením zraku a sluchu můžete ve výuce kombinovat metodiku plavání kontaktu bB, podpory, polohy a rotace z Halliwickovy metody plavání a využít i metodiku plavání pro studenty se ZP a doplňte ji přístupem pro studenty se SP.

V této kapitole se zaměříme na prostředí a přístupy vhodné pro výuku plavání s tělesným postižením a podrobněji si rozebereme metodický přístup Kontaktu bB a Halliwickovu metodu plavání. V neposlední řadě se podíváme na pravidla plavání TP.

PROSTŘEDÍ VHODNÉ PRO VÝUKU PLAVÁNÍ STUDENTŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Jak jsem se již zmiňovala u předcházejících popisů prostředí, vybavení a vlastností bazénů specifických pro studenty se SP a ZP, jsou i pro studenty s tělesným postižením určitá specifika, která vám nejen usnadní výuku, ale mnohdy by bez nich výuka ani nemohla probíhat. Některé bazény jsou pro výuku plavání s TP nevhodné svým tvarem, hloubkou, teplotou vody atd. a v této části si pokusíme tyto parametry blíže specifikovat. Vždy je nutné vědět, pro jaký typ TP bazén vybíráme. Pokud se jedná o studenta s parézou, plegií či ztrátou jedné či obou dolních končetin. Je třeba brát v potaz následující specifikace bazénu. Například u parézy dolní končetiny by neměl být bazén s vysokým okrajem, kde je voda příliš vysoko od okraje bazénu, protože student ve většině případů nepůjde po schodech či žebříku, ale vzepře se na pažích a vysedne na okraj bazénu a pak za pomoci berlí odchází, což by mu při vysokém okraji bazénu mohlo činit velké potíže. Pokud je bazén, na kterém bude probíhat vaše výuka, takto řešen, je nutné, aby byl vstup do vody zajištěn zařízením pro vstup do vody pro osoby s tělesným omezením (výtahy). Stejně podmínky a pravidla platí i v případě, že se jedná o studenta s parézou či amputacemi obou končetin. Pokud má student, se kterým pracujete, dětskou mozkovou obrnu (DMO) a má problémy s chůzí (to platí i pro osoby s parézami a amputacemi dolních končetin), je třeba si ověřit, zda je na bazénu protiskluzová podlaha skutečně neklouzavá, což bohužel v mnohých případech není. Tam hrozí vážné zranění při chůzi, která je výrazně omezena DMO či chůzí s berlemi nebo poskoky, např. pro překonání kratší vzdálenosti studentů bez jedné dolní končetiny. Pokud budete zajišťovat výuku pro studenty s postižením horních končetin, je třeba brát v potaz, že při vstupu do vody i výstupu z vody nemůže student buď vůbec, nebo s omezením používat ruce, a proto vybírejte bazény s velmi pohodlným přístupem do vody. Nejlépe schody, ne žebřík, a s hladinou přepadající přes okraj bazénu, ne s vysokým okrajem, protože to je náročnější na výstup. Pokud budete pracovat se studenty s kombinovaným postižením horních i dolních končetin, je třeba využívat zařízení umožňující vstup a výstup do vody, která jsou nainstalována většinou na okraji bazénu, a to buď mechanické, otočné a klikové, nebo v dnešní době již jednoduché hydraulické výtahy sedačkového typu. U všech typů zmiňovaných TP lze pro vstup i výstup využít dopomoc asistenta či asistentů z vody, viz Halliwickova metoda plavání.

Plavání můžeme u studentů s tělesným postižením využít jako formu rehabilitačního, rekreačního nebo sportovního využití. Pravidelné plavání a s ním spojený pohybový režim rozvíjí i udržuje kondici lidí s TP spolu s rozvojem svalového aparátu tolik potřebného pro kompenzaci jejich omezení. Atrofie svalstva, která následuje při dlouhodobě znemožněném používání končetiny, se bez posilování a pohybových aktivit prohlubuje. Velkou výhodou plavání je to, že je schopen naučit se plavat téměř každý, napříč všemi postiženími i věkem, podle individuálních možností každého jedince. Díky fyzikálním vlastnostem vodního prostředí se mohou ve vodě pohybovat studenti s TP bez kompenzačních pomůcek (berle, vozík) a jsou schopni ve vodě provádět takové pohyby, které jim jejich omezení na břehu neumožní. Jak jsem již uváděla, mnozí lidé s TP se naučí plavat, i když někteří jen v omezeném rozsahu, ale naopak někteří plavou stejně dobře jako intaktní závodní plavci.

METODIKA VÝUKY PLAVÁNÍ PODLE KONTAKTU BB

Nyní se blíže seznámíme s přístupem k plavcům s TP a částí metodické řady plavání Kontaktu bB, která se využívá v ČR u osob s TP. Tuto metodickou řadu si můžete libovolně modifikovat a využít ji při výuce plavání studentů na VŠ. Tato metodika Kontaktu bB, jejíž autoři jsou Kovář, Nevrlka a Vojáček spolu s Halliwickovou metodou plavání, které se podrobně věnujeme v samostatné podkapitole, patří mezi nejužívanější přístupy výuky plavání v ČR. Kontakt bB je organizace, která podle svého motta usiluje o odstranění bariér mezi zdravotně postiženou a nepostiženou populací, a její hlavní činností je především motivace lidí se zdravotním postižením k aktivnímu a nezávislému způsobu života (Kontakt bB, 2000). Posláním Kontaktu bB je snaha o dosažení rovných příležitostí pro osoby se zdravotním omezením včetně uplatňování principu, že studium, práce, rodinný život a aktivity volného času jsou přirozenou součástí života člověka s handicapem. Odborně vedená výuka plavání je v tomto projektu stěžejní resocializační činností, která svým charakterem působí i na psychiku studenta a vytváří podmínky pro upevnění sebevědomí a samostatný a aktivní přístup k životu. Metodika aplikující se ve výukové praxi osob s TP je zcela individualizována dle diagnózy i zdravotního, mentálního i psychického stavu studenta (Nevrlka, 1997).

Metodický přístup podle Kontaktu bB si můžeme rozdělit do několika etap:

- Přípravná etapa
- Základní etapa
- Soutěžní etapa

... Přípravná etapa

V této etapě je kladen důraz na získání kladného vztahu k vodě, překonání obav, nejistoty či strachu z vodního prostředí. Celkově v této fázi výuky probíhá seznámení plavce s vodním prostředím, abychom co nejdříve eliminovali překážky pro výuku plavání plynoucí z nedůvěry či strachu z pohybu ve vodě.

Do této etapy řadíme:

1) Vstupy do vody

Již vstup do vody je u osob s TP velmi důležitý pro jejich pocit bezpečí a vzájemné důvěry. Vstup ale i výstup jsou hlavní faktory přípravné etapy výuky plavání. Pro prohloubení pocitu vzájemné důvěry se využívá vstup do vody za pomoci asistence, nebo pokud je toho plavec schopen, samostatný vstup. Při asistovaném vstupu do vody máte více možností, jak dopomoci studentovi s TP do vody, pokud je jeho postižení takové, že mu neumožňuje samostatný vstup do vody. Můžete využít úchopu studenta v podpaží zezadu a druhý asistent studenta uchopí zepředu v podkolení. Následuje přenos z vozíku na okraj bazénu, kde již ve vodě na studenta čeká instruktor. U osob s DMO se jako další možná varianta osvědčil způsob, kdy jeden asistent uchopí studenta v podpaží i v podkolení, druhý učiní totéž z druhé strany a oba jej plynulým sehraným pohybem přesunou do vody. Nedoporučuji přesouvat studenta s TP, ani žádnou jinou osobu, přímo z vozíku do vody bez aklimatizační fáze, kdy bude student sedět na břehu a bude mít dostatek času se fyzicky i psychicky adaptovat na změnu podmínek. Před vstupem do vody by měl mít student obě nohy ve vodě a nejlépe sám, zvládne-li to, by si měl namokřit ruce i hlavu pro omezení termoregulačního šoku z přechodu ze suchého vyhřátého prostředí bazénu do vody (Kovář, 2000). Pokud máte pouze jednoho asistenta k dispozici a sami jako vyučující asistujete při přesunu studenta s TP do vody, je důležité pro lepší pocit bezpečí být ve vodě dříve než váš student. Poté, co přesunete studenta na okraj bazénu, i vy vejděte do vody a pomozte vašemu studentovi při vstupu do vody/z vody. Pokud, v ideálním případě, budete mít možnost, aby vám jiní dva asistenti pomohli přesunout studenta s TP do vody, vy buďte ve vodě a pružně reagujte na aktuální stav přenášeného a jeho výraz tváře, a to zejména víte-li o tom, že je to student, který má úzkosti a strach z vodního prostředí. Z vody si čelem k sobě převezmete vašeho studenta, uchopíte jej šetrně v podpaží a nabalením jeho hrudi na vaši hrud' opatrně a pomalu asistujte při vstupu do vody. Druhý asistent na břehu studentovi nadlehčí. Je třeba si uvědomit, že již při prvních minutách výuky dochází k velmi blízkému fyzickému kontaktu (Kovář, 2000), což může vzájemnou důvěru hned na začátku velmi posílit, nebo také oslabit.

Před první výukovou hodinou či vstupem do vody je důležité vědět, jakou úroveň plaveckých dovedností student s TP, se kterým budete pracovat, dosáhl. Nebojte se položit otázky, zda je student začátečník či pokročilý, co student při pohybu ve vodě zvládá samostatně a co s dopomocí, případně které plavecké cvičení jej baví či které není schopen pro své omezení vykonávat atd. Všechny tyto i další skutečnosti (zdrav. stav, stupeň omezení atd.) je třeba brát v potaz a přizpůsobit tomu výuku i její tempo. Halliwickova metoda plavání má ve své metodické přípravě i herní prvky, ale ty se zařazují zejména u dětí či u studentů s kombinovaným mentálním postižením, ale pro zpestření výuky tyto hry můžete zařadit také.

2) Uvolňovací cviky

Tato z velké části pro plavce pasivní cvičení na uvolnění zařazujeme vždy na začátku výuky. Vzhledem k tomu, že se nám jedná o co největší uvolnění studenta, je důležité s ním neustále udržovat kontakt. Pokud nám typ polohy cvičení neumožní mít se studentem oční kontakt, je o to důležitější na studenta neustále mluvit, a tím mu tolik potřebný kontakt a pocit bezpečí umožnit.

3) Hry ve vodě

Tyto hry se zařazují na seznámení se s vodním prostředím, pro získání nebo rozvoj plaveckých dovedností (např. dechová cvičení – závody na délku výdechu do vody atd.).

Tyto aktivity ve vodě mohou probíhat:

- ve skupině
- ve dvojicích s asistentem (nácvik výdechu a nádechu atd.)

V hlavní části výuky opakujeme již nabyté plavecké dovednosti a seznamujeme plavce s novými. Do výuky střídavě zařazujeme opakování a nové prvky plavecké techniky či plaveckých cvičení. Díky neustálému opakování dochází k fixaci a automatizaci pohybových stereotypů plavecké techniky.

... Základní etapa

V základní etapě studenta učíme znakové poloze, správné technice dýchání a obrátům. Na to navazujeme cvičeními pro senzoryckou adaptaci, znakovým záběrem, případně znakem soupaž. Nyní se na jednotlivé prvky blíže podíváme.

Znaková poloha

Trenér zůstává ve vodě se studentem a pomáhá jej provázet pohybem. Uchopí jej za lokty a při jeho maximálním uvolnění vykonává s jeho pažemi plynulý pohyb pouze v horizontální úrovni. Pokud student nedokáže sám setrvat ve splývavé poloze, jistíme jej ze spod dlaní. Destičku přikládáme mezi lopatkami nebo pod hlavou. Tím ale nesmí docházet k vytlačení hlavy z vody. Klesají-li dolní končetiny ke dnu, nadlehčujeme studenta v křížové oblasti. Studenta necháme samostatně vykonávat pohyby a nestále upravujeme polohu hlavy – zejména tendenci předklánění korigujeme neustále do mírného záklonu. Kontrolujeme i paže, aby nepracovaly příliš hluboko nebo neprotínaly hladinu.

Častou chybou je předklon hlavy, tím se mění vodorovná poloha těla a nohy klesají ke dnu. Správná poloha hlavy je mírný záklon a brada směřuje ke stropu.

Nácvik dýchání

Po zvládnutí znakové polohy přetočíme studenta do vertikální polohy a následně vysvětlíme další kroky. Nejprve nacvičíme výdech ve vertikální poloze (studenta držíme v podpaží). Couváním vzad se pohybujeme a student volně vydechuje. Při výdechu musí mít ponořený celý obličej. Výdech musí být prováděn ústy i nosem současně.

Po zvládnutí této polohy v dýchání změním držení. Student má stále natažené horní končetiny, paže vytažené z ramen. Trenér jej jistí v oblasti loktů a později přechází v držení za dlaně. Ty musí být natažené a směřují ke dnu. Následně studenta vedeme k potopení hlavy v co nejdelší výdech

(zintenzívnit před nadechnutím). Do nádechu zvedá pouze hlavu a mírným zvýrazněním opory o ruce vyučujícího. Z počátku pro větší pocit stability, a zejména u těžších postižení, podpírá vyučující studenta pod lokty. Postupně pak zmenšujeme oporu.

Častou chybou bývá, že se studenti o naše ruce vzpírají a přitahují se k trenérovi. Je nutné je vést k tomu, aby se jen o dlaně mírně opřeli, horní končetiny musí mít natažené a nekrčit je.

Obraty

Nácvik předozadní i pravolevé rovnováhy je nutný v etapě základní ke zvládnutí zejména krizových situací vyplývajících z ventilačních problémů.

Při nácviku těchto obrátů je hlavní poloha hlavy, která při předklonu za současného scullingu napomáhá přechodu do „stoje“ a na břicho.

Naopak zakloněním a osmičkovitými pohyby a vzpažením se student dostává do polohy na zádech.

Cvičení pro senzoryckou adaptaci

Dalším cvičením pro senzoryckou adaptaci jsou „protipohyby“, balanční cvičení, které napomáhá uvědomění si nové polohy těžiště. Student je v poloze na znak, vyučující stojí za ním. Pokud si nejsme jisti vodorovnou polohou studenta, podpíráme jej v oblasti mezi lopatkami nebo pod hlavou. Student začíná plynulý pohyb z připázení přes upažení do vzpažení. Pohyb musí být plynulý a jít až do krajní polohy. Uyučující může studentovi pomoci a pasivně jej do krajní polohy pohybu dovést. Uyučující je před studentem, student si paže ve vzpažení opírá o dlaně vyučujícího, hlavu má nad vodou, protlačí ramena, nadechne se a hlavu má pod vodou důsledně v prodloužení trupu (ne v záklonu). Poté ruce předpaží pokrčmo proti odporu vody do upažení a zpět a následuje nádech (opora o dlaně vyučujícího – v lokti nebo dlaněmi).

Znakový záběr

Po zvládnutí průpravné fáze a dobré adaptaci studenta na vodní prostředí můžeme přistoupit k nácviku znakového záběru. Student má jednu paži vzpaženou, druhou podél těla. Uyučující jde z boku a vede studenta za jeho vzpaženou pravou rukou svojí levou rukou a svojí pravou jej podpírá v křížové oblasti nebo pod lopatkami (podle těžiště a podle schopnosti korigovat polohu hlavy). Student provádí svojí levou paží znakový záběr. Trenér uvolňuje a vytahuje „vodící“ paži – nedovolí přitahování. Při přenosu vzduchem je záběrová paže natažená a uvolněná, zanořuje se malíkovou hranou co nejdál, ale v ose – ne přes osu, ani ne stranou (vystřídání rukou).

Znak jednoruč samostatně s kompenzačním pohybem je dalším krokem, kdy vyučující je za hlavou studenta (na znak) – jedna paže v připázení provádí kompenzační nápomocný pohyb (osmičkový pohyb – sculling), druhá paže zabírá znakově. Dále je nutné dbát na pravidelné dýchání a bezpečnost při přelívání vody přes hlavu studenta.

Tento krok je pro plavce s DMO obzvláště těžký, protože mají narušenou schopnost koordinace pohybů. Proto různé pohyby levé a pravé paže nedokážou správně provést. Pro tyto plavce je mnohem snazší znak soupaž.

Znak soupaž

Pokud má student již zvládnutý znak soupaž, můžeme dle individuálních schopností a tělesných předpokladů pokračovat ve výuce dalšími plaveckými dovednostmi a způsoby. Po znaku soupaž zařazujeme znakovou souhru, která je pro mnohé studenty díky jejich tělesnému postižení velmi náročná a už zůstávají u Z-soupaž. Poté, pokud to tělesné omezení plavci dovolí, začínáme s výukou dalších plaveckých způsobů nejuhodnějších pro daný typ studentova postižení či pohybového omezení (Kudláček & Ticháčková, 2015).

... Soutěžní etapa

V této etapě již plavci dobře zvládají plavecké styly podle individuálních předpokladů a zaměřují se na zdokonalování plavecké techniky i trénink výkonnosti. Případně mohou jezdit na plavecké závody, kde plavou ve své klasifikační kategorii, viz níže pravidla plavání TP.

HALLIWICKOVA METODA VÝUKY PLAVÁNÍ

Halliwickova metoda plavání je metoda primárně určena, a nejvíce využívána, pro plaveckou výuku osob s postižením, a to zejména u osob s tělesným postižením a kombinovaným postižením, avšak tato metoda se začíná využívat i u běžné intaktní populace dětí i dospělých, a to převážně u osob, u kterých se projevuje panický strach a úzkosti z vodního prostředí či pro prvotní seznámení s vodou. Tato metoda se úspěšně aplikuje i při výuce plavání seniorů, u rehabilitačního plavání, a já osobně využívám některé metodické prvky této metody u plavecké výuky zrakově postižených a osob s kombinovaným postižením sluchu a zraku. Můžeme tedy říci, že se tato metoda, nebo její některé prvky, dají využít u všech osob, u kterých je třeba speciální přístup.

Kdo tuto metodu vymyslel a uvedl do praxe? Byli to manželé McMillenovi, kteří založili Halliwickovu metodu plavání. A proč právě Halliwickova metoda? Protože tito manželé pracovali na dívčí škole Halliwick School for Crippled Girls a věnovali se zde svým svěřenkám, pro něž se rozhodli v roce 1949 vytvořit vlastní výukový program a metodiku plavání. Halliwickova metoda plavání klade velký důraz na přístup jeden na jednoho, tedy instruktor a plavec, a to bez používání nadlehčovacích a plaveckých pomůcek. Výukový postup probíhá velmi systematicky za pomoci Desetibodového konceptu, který si zde také uvedeme (Kudláček & Ticháčková, 2015).

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

(Pacholík, 2012).

Pokud budete s Halliwickovou metodou plavání začínat i u svých studentů, musíte si uvědomit, že se sice pracuje ve skupinách, ale tato metodická řada není stejná, jako běžná výuka plavání. Na začátku výuky je důležité vědět, že se nezaměřujeme na výuku plaveckých způsobů, ale rozvíjíme kladný vztah k vodnímu prostředí a radost z pohybu v něm. Proto se i velká většina výuky uskutečňuje pomocí her. Dále se u této metody nikdy nepoužívají plavecké a nadlehčovací pomůcky, ale dbá se na vztah důvěry mezi asistentem (instruktorem, vyučujícím), který plavci, podle jeho plaveckých dovedností při polohovacích cvičeních i pozdějších metodických průpravných cvičeních a polohách, poskytuje pomoc. Zde platí princip one to one, tedy jeden proškolený asistent na jednoho plavce. Tento pocit vzájemné důvěry a sounáležitosti je prohlubován co možná nejčastějším či nepřetržitým očním kontaktem (face to face) a vzájemným oslovováním křestními jmény, což navodí prostředí rovnosti mezi všemi přítomnými. Oční kontakt je doporučován nejen pro prohloubení již zmiňovaného pocitu důvěry mezi asistentem a plavajícím, ale dopomáhá i odvedení pozornosti od rušivých okolních vlivů odvádějících pozornost, nebo navozujících pocity strachu z vodního prostředí. Při práci ve skupinách vyučujeme všechny na stejné úrovni a rychlost výuky přizpůsobujeme plavcům tak, aby všechny výukové prvky na sebe postupně navazovaly a byly nejen dostatečně procvičeny, ale i zafixovány, případně i automatizovány. Instruktoři by neměli vyvíjet tlak, ale snažit se o co největší rozvoj svého plavce dle jeho individuálních možností. U této metody je důležité pozitivní myšlení a dobrá atmosféra, kde se všichni navzájem podporují, což v praxi znamená, že plavci se navzájem povzbuzují a motivují. Navíc u této metody zkušenější instruktoři pomáhají asistovat mladším a předávají jim zkušenosti. Zkušenější asistenti

zaškolí nové. A v neposlední řadě je u Halliwickovy metody kladen důraz na schopnosti a získané, či získávané dovednosti, ne na samotné tělesné omezení v důsledku plavcového handicapu. Nyní se blíže podíváme na postup výuky plavání Halliwickovou metodou dle Pacholík, Sebery, Huty a Blahutkové (2008).

U této metody máme více možností vstupu do vody a nyní si je podrobněji představíme.

... Vstupy do bazénu

U Halliwickovy metody plavání rozeznáváme čtyři způsoby vstupu do vody:

a) Vertikální vstup

— S asistencí

- **Podpora za předloktí a dlaně** – student sedí na okraji bazénu s nohama ve vodě, vyučující přistoupí čelem ke studentovi a nabídne mu své předloktí vytočené dlaněmi vzhůru, student položí své dlaně a zápěstí na předloktí vyučujícího a předklonem s oporou o vyučujícího vstupuje do vody. Uyučující studenta nedrží, jen jej podpírá, aby musel sám co nejvíce držet stabilitu. Při prvních vstupech do bazénu, kdy má student strach (neplavec), může vyučující lehce přidržovat studenta za předloktí palci (Obr. 64). Při dalších vstupech do vody už úchop palci vyučující neprovádí.
- **Podpora o dlaně** – student sedí na okraji bazénu, vyučující mu nabídne dlaně vytočené vzhůru, student položí svoje dlaně na jeho, předkloní se přenesením váhy směrem do vody, s oporou o dlaně vyučujícího vstupuje do vody. Poté dvojice zaujme pozici židle (zepředu) s oporou o dlaně, viz dále.

— Bez asistence

- student sedí na okraji bazénu s nohama ve vodě, předkloní se a tímto pohybem trupu dopředu a dolů (hlava je v prodloužení těla) vstupuje do vody (obličej a hrudník vstupují do vody současně). Po vstupu do vody si asistent přebírá studenta na další výuku.

Vertikální vstup s rotací

- Student sedí na břehu s nohama ve vodě, vyučující stojí ve vodě čelem k němu mírně stranou, vyučující podá bližší ruku studentovi a ten ji uchopí. Poté se přes rameno boční rotací dopředu a dolů směrem do vody (náznak kotoulu před přes rameno) student otáčí o 180°. Vstup do vody končí tehdy, kdy je student ve vodě zády k hrudníku vyučujícího, který studenta přehmátl do pozice židle v podporu zezadu. Při prvních vstupech s rotací zejména u začátečníků vyučující studenta drží za ruku. Celý pohyb probíhá těsně u sebe. Čím by byla provedena rotace dál od vyučujícího, tím by byla náročnější na koordinaci a mohlo by dojít k vysmeknutí studenta.

Vertikální vstup pro osoby se sníženou tělesnou schopností

- Student sedí na okraji bazénu s nohama ve vodě. Uyučující přistoupí z vody čelem ke studentovi, ten uchopí vyučujícího pažemi za ramena, vyučující položí ruce na boky studenta a snese jej do vody. Student se musí před snesením do vody naklonit do vody, přenést váhu co nejvíce na vyučujícího, případně si může položit čelo na rameno vyučujícího. Následuje přehmátnutí do pozice židle s podporem zezadu nebo zepředu.

b) Horizontální vstup

- Student leží na podložce u okraje bazénu s pažemi složenými na břiše, jeden z asistentů jej na břehu úchopem za bok a rameno pootočí směrem od bazénu (nebo z vody odtlačení od sebe za rameno a boky), aby asistenti připravení ve vodě mohli pod studenta lépe zasunout předloktí s dlaněmi vytočenými k podložce. Asistent studenta znovu vrátí do původní polohy a asistenti v tuto chvíli podpírají hlavu, vrchní část zad, bedra, stehna a spodní část lýtek.



Obr. 64

Vstup do vody s asistencí
za předloktí



Obr. 65

Pozice židle s podporem zezadu
za zády plavce

- Pro tento způsob vstupu do vody jsou třeba nejméně 3 asistenti ve vodě. První má mírně pokrčenou paži pod hlavou studenta (hlava je na lokti) a druhou má pod lopatkami, druhý asistent má ruce pod bedry a pod stehny a třetí má paže zasunuty pod lýtky a těsně nad kotníky. Pokud je student hodně vysoký, mohou provádět vstup do vody i 4 asistenti ve vodě s tím, že první podpírá jen hlavu. Následuje mírný pohyb předloktím a zápěstím vzhůru, aby si asistenti studenta nadlehčili směrem k sobě do vody.
- Přesun do vody je na počítání a probíhá sešraně, kdy všichni asistenti zároveň pozvednou studenta nad podložku a několika kroky vzad přesunou studenta do vody, kde si již studenta přebírá jeho asistent.

... Podpory plavce

Podpory rozlišujeme podle náročnosti pro vyrovnávání polohy těla při pohybu a na udržení stability. Můžeme si rozdělit podpory podle roviny, ve které pozice provádíme na:

Podpory ve vertikální rovině

- Podpory (držení) za boky studenta a opora o ramena, nebo paže asistenta – nejjednodušší
- Podpory za předloktí – náročnější
- Podpory za dlaně – nejtěžší

Podpory v horizontální rovině

- Podpory v lehu na zádech s oporou hlavy o rameno asistenta

Nyní si uvedeme konkrétní typy podporů plavce ve vodě.

- **Pozice židle** – pozice židle je jedna ze základních poloh s asistencí a rozlišujeme dvě základní pozice, kdy je student zády nebo čelem k asistentovi.
 - **Pozice židle s podporem zezadu (za plavcem)** – podpor v pozici židle s asistentem za zády plavce poskytuje poměrně velkou oporu (Obr. 65). Asistent stojí za zády plavce v širokém podřepu rozkročném, a pokud to není nutné, student se o asistenta neopírá. Asistent nabídne studentovi své předloktí vytočené dlaní vzhůru a student se o něj opře, jako by byl v židli s opěrkami na ruce, s nohama volně pokrčenými vpřed (v přednožení pokrčmo). Asistent se pohybuje se studentem všemi směry a mění rychlost pohybu tak, aby student byl nucen vyrovnávat pohyby vodního prostředí.
 - **Pozice židle s podporem zepředu (před plavcem)** – asistent nebo vyučující je v podřepu rozkročném (dobrá stabilita). Student je čelem k asistentovi s přednoženými nohama, aby se nedotýkal dna bazénu. Nohy má student přednožené pokrčmo, skrčené směrem vzad (pod své hýždě) nebo směřující mezi kolena asistenta, případně stranou, podle individuálních možností každého studenta.
 - **Změna podporu z lehu na zádech do pozice židle** – pokud má vyučující položenou hlavu studenta na svém rameni a podpírá jej pod hlavou a student chce změnit pozici podporu v pozici židle, podívá se na své prsty u nohou, sklopí bradu na hrudník, a tím automaticky vysadí hýždě a tzv. se posadí a asistent jej může přehmátnout do pozice židle s podporou zezadu (Příloha CD – Foto 74), více v podkapitole longitudiální rotace.
- **Podpor za boky plavce a ramena nebo paže asistenta** – asistent stojí čelem ke studentovi v širokém podřepu rozkročném a uchopí jej za boky, student mu položí natažené paže na ramena. Tato pozice je nejstabilnější a poskytuje největší pocit stability a bezpečí, ale student v ní má jen omezené možnosti sám vyrovnávat stabilizační výkyvy. Doporučujeme

měnit směry pohybu, aby student musel změnou těžiště a vyrovnáváním reagovat na změnu směru a rychlosti.

- **Podpor o předloktí asistenta** – asistent stojí čelem ke studentovi v širokém podřepu rozkročeném, nabídne studentovi své předloktí (paže jsou pokrčeny v pravém úhlu) vytočené dlaněmi vzhůru, student si položí své předloktí na předloktí asistenta. Pokud má student potřebu, může se asistentova předloktí chytit, ale asistent nikdy studenta nedrží, není-li to nezbytné, a studenta jen podpírá. Tento podpor už poskytuje studentovi větší možnosti samostatného vyrovnávání nestability těla při pohybu různými směry a je náročnější. Nohy má student i v této pozici pokrčeny, ale může střídat pozice, kdy má nohy více v přednožení pokrčmo (pokrčené před sebou) nebo v zanožení pokrčmo, s váhou těla přenesenou na předloktí asistenta (mírný předklon s pokrčenými nohama vzad).
- **Podpor o dlaně asistenta** – nejnáročnější pro udržení stability je podpor za dlaně, při kterém je asistent ve stejné pozici jako v předchozím popisu pozice, jen s tím rozdílem, že nabídne studentovi jen své dlaně vytočené vzhůru. Student položí své dlaně na dlaně asistenta a takto vyrovnává polohu těla i při pohybu různými směry.
- **Podpor v lehu na zádech s oporou hlavy o rameno asistenta**
Plavec (student) leží na zádech a hlavu má uvolněně položenou na rameni asistenta, asistent musí být v této pozici v podřepu tak, aby svou zvýšenou polohou nezvedal studentovu hlavu opírající se o asistentovo rameno do předklonu. Asistent podpírá nataženými pažemi studenta za bedra. Pokud je student vyšší, může i výše (kam až dosáhne). Asistent plavce nepřídržuje, jen podpírá a pohybuje se s plavcem po bazénu, přičemž mění směry i rychlost pohybu. Plavec má paže volně položené na hladině a může s nimi libovolně pohybovat (Obr. 66). Nohy jsou uvolněně natažené na hladině, případně mohou kopat Zn. Pokud má plavec tendenci kopat Zn, doporučuji pohybovat se s plavcem vždy směrem vzad, aby si plavec uvědomil, že když v lehu na zádech kope Zn, vytváří hnací síly, které ho rozpohybují vzad, nikoliv vpřed. Toto pravidlo doporučuji dodržovat zejména u studentů s kombinovaným postižením tělesným a zrakovým. V této pozici se student může nejlépe (kromě šijového svalstva) uvolnit a vertikální poloha na zádech mu umožní nácvik vyrovnávání rotací na zádech.
- **Smýkání**
V této pozici může asistent zařadit pro uvolnění tzv. smýkání – kdy student leží na zádech a má hlavu opřenou o rameno vyučujícího, ten podpírá studenta pažemi za boky (u začátečníků je jemně drží za boky) a lehce s ním pohybuje do strany a mírně s ním rotuje tak, aby student musel vyrovnávat polohu těla.
- **Podpor pod lopatkami s hlavou položenou na vodě**
Pro celkové uvolnění doporučuji následně zařadit pozici v lehu na zádech s hlavou ve vodě a asistent podpírá studenta nataženými pažemi pod lopatkami. Toto cvičení je již náročnější.



Obr. 66

Podpor v lehu na zádech s oporou hlavy
o rameno asistenta

... Podpora ve skupině

- Ve skupinových formacích se ob jedno střídají plavci s asistenty, přičemž asistenti vždy podpírají dva studenty (každého za jednu ruku). Studenti s asistenty tvoří při pohybu ve vodě různé formace se změnou podpory plavce dle jeho plaveckých dovedností a specifických potřeb.

Podporu ve skupině můžeme poskytovat v několika **základních formacích**:

a) Řada

V této formaci se vždy střídá asistent a student s tím, že na krajích řady jsou vždy asistenti. Zařazujeme základní držení v řadě tzv.:

- **Podpora krátkých rukou**, kdy asistent nabídne obě svá předloktí studentům vytočená dlaněmi vzhůru a oni se o ně opírají svými předloktím a dlaněmi.
- **Podpora tzv. dlouhých rukou**, kdy asistent nabídne své dlaně vytočené vzhůru a student se o ně opírá svými dlaněmi. Zařazujeme změny vzdálenosti pro zvyšování náročnosti udržení polohy v požadované poloze. Čím jsou asistenti od sebe více vzdáleni (paže jsou více nataženy), tím je to pro plavce náročnější.
- **Podpora zkřížených rukou** – je pro vyrovnávání rotací pro studenta nejjednodušší, zařazuje se u začátečníků, kde asistenti v této pozici mohou eliminovat všechny nechtěné rotace a student může být zcela pasivní. Asistent stojícího studenta uchopí za vzdálenější bok a plavec se tedy může o zkřížené paže asistentů opřít. Asistenti v této pozici svírají plavce mezi svými boky. Asistenti mohou korigovat směr pohybu plavce svými stehny. Při pohybech celé formace je důležité zařazovat změny směru i rychlosti pohybu, aby na studenta působilo co nejvíce vlivů vodního prostředí současně (proudění, vlnění, vztlak, odpor atd.). Pokud je ve skupině více plavců na různé úrovni, můžeme ve formacích volit různé podpory podle individuálních plaveckých dovedností, což je pro asistenty náročnější, protože každou ruku poskytují jinou oporu. Plavce po pravé straně asistent podpírá v pozici tzv. krátkých rukou a studenta na druhé straně podpírá např. v pozici dlouhých rukou.

b) Kruh

Tato formace je jen přechod z řady, případně ze zástupů do formace kruhu tak, že se krajní asistenti spojí. Jeden může stát a druhý přijde k němu i s ostatními bez rozpojení, nebo se mohou oba krajní asistenti k sobě přiblížit navzájem. Krajní asistenti se mohou držet společně, nebo může jeden z kruhu vystoupit tak, aby zůstalo zachováno střídavé pořadí, jeden asistent a jeden student (plavec).

Změny směru mohou být v této formaci:

- vpřed a vzad,
- do kruhu a vně.

Podpora v kruhu může být za předloktí nebo při přechodu z řady, případně ve stejných podporech jako v zástupu, viz dále.

c) Zástup

Studenti a asistenti provedou zástup a asistenti podpírají studenty za předloktí. Asistenti mění rychlosti a směr pohybu a poskytují studentům různou úroveň podporů a náročností vyrovnávání pozice. V zástupu se využívají podpory:

- podpory na předloktí
- podpora na předloktí s asistentem před i za plavcem – největší míra podpory
- podpora za boky – nejmenší míra dopomoci

První v zástupu může být jak asistent, tak student, ale zástup vede vždy asistent. Můžete ze zástupu přejít i do formace kruhu s asistencí jako v zástupu.

d) Přechody do různých formací

Pro zpestření výuky můžeme zařadit přechody z jedné formace do druhé:

- přechod z řady do zástupu a ze zástupu do kruhu je na organizaci i asistenci jednodušší,
- přechod z řady do zástupu – je již náročnější a vyžaduje zkušené asistenty. Asistent se při tomto typu změny formace převážně zaměří na studenta, který je, nebo bude, před ním, podporu plavce za ním zajistí další asistent za zády. Krajiní asistent se může vzdálit nebo zůstat podle plánované asistence krajního studenta.

... Rotace

Rotace můžeme rozdělit na chtěné, kterými plavec mění polohu těla, nebo nechtěné vlivem změny těžiště, vodního prostředí a fyzikálních zákonů (akce a reakce atd.). Je třeba, aby se student naučil zvládnout chtěné i ty nechtěné rotace.

Rozlišujeme tři druhy rotací:

Rotace transversální

- Transverzální rotace probíhá podél příčné osy těla, při které plavec leží na zádech a předklonem hlavy na hrudník (do krční jamky) dojde k přechodu těla z horizontální polohy v lehu na zádech do polohy vertikální vsedě, podřepu nebo později do stoje (podle individuálních předpokladů každého studenta).
- Asistent podpírá studenta v lehu na zádech za bedra s oporem hlavy o své rameno. Student předkloní hlavu na hrudník, vzpaží ruce a provádí pohyb pažemi po hladině, jako by si chtěl dosáhnout na špičky prstů u nohou, tím se mu změni těžiště a pánev klesá dolů (tzv. se do vody posadí), nohy sestupují ke dnu a student přechází do pozice vertikální s asistencí v pozici židle s oporou za zády. Postupně se asistence omezuje tak, aby student provedl pohyb bez dopomoci.
- Pro zpestření a pro procvičení této rotace můžeme zařadit předávání míčku mezi plavci – studenti se svými asistenty stojí čelem k sobě, mírně stranou, aby se studenti nepokopali. Studenti leží v pozici na zádech s oporou o rameno a zahájí předání míčku, kdy oba studenti jdou do sedu, předají si míček a zase si lehnou na rameno asistenta. Tento pohyb několikrát opakují.

Rotace longitudinální

- Tato rotace slouží k přetočení těla kolem podélné osy. Později tento typ rotace, i když v menším rozsahu, student využije při nácviku plaveckého způsobu znak a kraul. Asistent může studentovi pomoci provést rotaci úchopem za boky a provést jej rotací o 360° a poté student rotaci zkusí bez asistence.
- V první fázi nácviku rotace je student pasivní a pohyb vykonává asistent. Student až v poslední fázi nácviku rotací provede záběr paže přes hlavu a udělá samostatně rotaci o 360°.

— Fáze nácviku longitudinální rotace

- **Rotace s podporou hlavy studenta o rameno asistenta** – student leží na zádech, hlavu má položenou na rameni asistenta. Asistent drží studenta za boky a vytáčí mu boky do strany cca o 90°. Student pohybem hlavy na opačnou stranu vrátí tělo do původní polohy. Tento pohyb asistent a student opakují několikrát na jednu stranu, poté si asistent přesune studenta na druhé rameno a opakují pohyb na druhou stranu. Student má hlavu ve vodě a paže jsou v uvažování poníž, aby mohl lépe vyrovnávat rotaci. Při tomto cvičení dejte pozor, aby student místo rotace hlavy neprováděl úklon (pohled na asistenta

bez zvednutí hlavy). Asistent musí být ve snížené pozici tak, aby student mohl mít hlavu v prodloužení trupu nebo jen v mírném předklonu.

- **Rotace na boku plavce s natočením ramen** – tento typ rotace je další pokročilejší cvičení pro nácvik longitudinální rotace a následuje po nácviku rotace s podporem hlavy o rameno asistenta.
- **Rotace s asistencí za boky studenta** – student leží na zádech a asistent stojí vedle jeho boků. Uchopí studenta tak, že jednou paží podpírá studenta pod bedry a druhou rukou drží studenta za vzdálenější bok. Asistent provádí rotace nejprve o 90° a student vyrovnává polohu otočením hlavy na druhou stranu. Následuje studentovo překřížení paže přes podélnou osu těla (student chce provést rotaci doprava, proto překříží levou paži). Poté přidáme i překřížení nohy. Rotace o 360° provede student vytočením hlavy, překřížením paže ve směru rotace. Asistent za boky dopomáhá plavci provést rotaci. Nejprve zařadíme rotaci směrem k asistentovi a následně i od něj. Začínáme přetočením na lepší ruku studenta (u praváků, je to většinou pravá, u leváků levá). V dalším opakování již rotaci plavec provádí sám. Pozor při rotaci o 360° je nutné vydechnout do vody, jinak voda nateče do nosu studenta.

Rotace ve vertikální poloze těla

- Rotace ve vertikální poloze zajišťují studentovi pocit bezpečí. Asistent je v podřepu rozkročném a má předpažené paže v pozici do kruhu spojené dlaněmi. Student je uvnitř kruhu vytvořeném z paží asistenta s pokrčenými nohama, aby se nedotýkal dna, a ručkováním podél kruhu (předpažených paží asistenta do tvaru kruhu) vykoná rotaci 360°. Asistent následně upaží (roztáhne paže) a student ručkuje po pažích studenta dokola (zepředu i zezadu). Můžete zařadit i ručkování podél kruhu vytvořeného upažením asistenta.

Rotace kombinované

- Tyto kombinované rotace propojují všechny předchozí rotace. Student je v pozici židle s podporem o předloktí nebo o dlaně jednoho asistenta, rotací (dopředu a dolů) přes rameno k vodní hladině student přechází k druhému asistentovi, který jej podpírá v poloze na zádech s oporou o rameno a následně taktéž v pozici židle s oporou za zády studenta. Je možné, aby student přešel rotací přes rameno od jednoho asistenta z pozice židle s oporou za zády k druhému asistentovi taktéž do pozice židle s oporou vzad.

... Turbulence

U turbulence dochází k vychylování studenta z rovnovážné polohy a následně na to k rotacím. Nácvik začíná uměle vytvořenými a kontrolovatelnými turbulencemi.

Mlýnek

Asistent stojí ve vodě v podřepu rozkročném a pokrčenými pažemi dovnitř, s předloktím rovnoběžně točí pažemi dopředu nebo dozadu a tím vytváří turbulentní proudění vody.

- **Turbulence vytvořené pomocí mlýnku provádí asistent:**
 - Za hlavou plavce pod zády studenta – rozvířená rotující voda nadnáší studenta ležícího na zádech na vodě a rozpohybuje studenta podle směru rotace a pohybu instruktora buď vpřed, nebo vzad,
 - vedle těla plavce pod zády studenta – rozvířená rotující voda nadnáší studenta ležícího na zádech na vodě a vychyluje jej na stranu. Student musí sám zvládnout vyrovnání této rotace natočením hlavy do protipohybu rotace.

Vlnění

Asistent stojí ve vodě v podřepu rozkročném a oběma pažemi provádí pohyb do upažení a předpažení zkrřížmo, a tím vytváří vlny.

— Turbulence vytvořené pomocí vlnění provádí asistent:

- Asistent stojí za hlavou studenta ležícího na zádech na vodě a provádí vlnění pod jeho lopatkami a ustupuje vzad. Pokud asistent provádí vlnění správně až do překřížení paží a ustupuje při tom vzad, voda studenta nese po hladině různými směry a vychyluje jej z rovnovážné polohy, kterou student musí samostatně vyrovnávat.

... Hry ve vodě

Hry a honičky slouží ke zpestření výuky a jako pomocný nástroj k odstranění nepříjemných pocitů studentů z vodního prostředí, kdy v zápalu hry je odpoutána pozornost a student si lépe zvyká na pohyb ve vodě. Avšak je třeba počítat i s tím, že v zápalu hry studenti zapomínají na správné provedení pohybu, proto po hrách vždy zařazujeme ještě pohyb tzv. na techniku. Hry ani závodění na rychlost nikdy nepoužíváme pro nácvik nového prvku techniky, protože při rychlém pohybu dochází k chybnému provedení. Pro to provádíme nácvik v pomalém tempu, pro zpestření výuky můžeme zařadit hru a poté se znovu vrátíme k pomalému provádění pohybu na procvičení. Asistenti při hrách musí dbát zvýšené opatrnosti, protože studenti v zápalu hry přestanou dbát na polohu těla, což může vést k vyklouznutí studenta z asistenčního držení. Asistenti se nesmí do hry natolik vžít, aby nezapomněli provádět správnou asistenci, a musí dbát na to, aby nedošlo ke srážce s ostatními dvojicemi nebo s okrajem bazénu.

Honičky

V těchto hrách dochází ke chtěným i nechtěným rotacím, turbulencím, změnám poloh i k vyrovnávání polohy a překonávání odporu vody, což vede ke studentovu poznání všech vlivů vodního prostředí a snaze o jejich zvládnutí. Díky zaujetí hrou dochází při hrách k osvojování dovedností bez vědomí studentů. Honičky probíhají s asistencí, tedy ve dvojicích v různých polohách:

— Honička v lehu na zádech s oporou hlavy o rameno asistenta

- Student leží na zádech s hlavou opřenou o rameno asistenta. V této poloze se i ostatní dvojice studentů a asistentů honí. Jedna dvojice chytá. Koho chytí, stává se chytajícím místo něj. Asistenti pohybují studentem různými směry (utíkají), ale chytat může jen student zase studenta. Tzn. že dotyk asistenta není považován za chycení.

— Honička v pozici židle

- Asistent podpírá studenta v pozici židle za studentem. Student chytá pomocí dotyku nohy o nohu druhého studenta.

— Ručkovací honička

- Tato honička je vhodná pro studenty, kteří již dobře zvládají longitudinální rotace a rotace ve vertikální poloze a potřebují tyto dovednosti upevňovat. Asistenti vytvoří spojením upažených paží kruh a studenti se ručkováním podél tohoto kruhu honí. Jeden student je chytajícím a předá svoji roli dalšímu studentovi dotykem ruky o jakoukoliv část jeho těla. Studenti se mohou pohybovat po kruhu jakýmkoliv směrem bez puštění paží asistentů. Tento typ honičky může probíhat vně i vevnitř kruhu. Uvnitř kruhu se mohou studenti cítit bezpečněji, proto vyzkoušejte nejprve variantu uvnitř kruhu, až poté vně.

Hry pro nácvik dýchání

Tyto hry jsou průpravnými cvičeními pro nácvik dýchání a dbejte na to, aby netrvaly příliš dlouho, aby nedošlo k hypoventilaci studentů, při níž by mohli cítit točení hlavy, brnění prstů apod.

- **Větrná pošta**
 - Studenti jsou v kruhu v pozici židle a posílají si foukáním po hladině předmět (míček). Můžeme hru různě modifikovat přidáním více předmětů, změnou formace postavení (do řady, čtverce atd.), v pohybu apod.
- **Dechové závody**
 - Studenti mají za úkol odfouknout na jeden nádech předmět co nejdál.
 - Potápní hlavy v pozici židle – kdo vydrží nejdéle vydechovat do vody (bublat) s hlavou pod vodou apod.
 - Studenti v pozici židle stojí v řadě a mají za úkol překonat co nejrychleji výtýčenou vzdálenost s tím, že musí foukáním před sebou míček tlačit. Asistenti postupují jen tak rychle, jak se pohybuje předmět foukáním studenta po hladině.
- **Vlak**
 - Studenti s asistenty utvoří zástup, střídá se asistent a student, držení může být jak za ramena, tak v podporu za předloktí. První v zástupu je asistent, který chodí po dně a vede vlak, studenti mají nohy pokrčeny a asistenti pomáhají vést vlak chůzí vpřed v podřepu. V této pozici vlaku zařadíme dechová cvičení – na povel výdech studentů do vody, kdo tak udělá první, má bod (vyhodnocení dělá poslední asistent, který na všechny před sebou vidí).

Hry pro procvičení transverzální rotace a vyrovnávání turbulencí

Tato hra v sobě kombinuje prvky transverzální rotace, turbulencí a jejich vyrovnávání, rovnovážných poloh a nácvik dýchání.

- **Slunce, voda, déšť**
 - Studenti i asistenti jsou v kruhu a drží se za ruce (asistent–student–asistent...). Asistenti stojí na dně a studenti mají nohy v pokrčení vpřed (v přednožení pokrčmo) a opírají se o dlaně nebo předloktí asistentů podle jejich úrovně plaveckých dovedností. Studenti si na signál „svítí slunce“ lehnu na záda s nohama směrem do kruhu (leží na vodě a opalují se). Na další signál „prší“ studenti s nohama v kruhu začnou nohama kopat (tuto hru můžeme zařadit při nácviku Zn). A na signál vítr, studenti přechází do pozice židle a foukají do vody (nad hladinou, pod ní, nosem, ústy apod.). Signály (jaké je počasí) určuje vyučující.

Hry na vyrovnávání poloh

Předáváním míčku a změnami poloh při hře dochází k procvičování naučených dovedností.

- **Pošli míček**
 - Při této hře jsou studenti v poloze na zádech s hlavou na rameni asidenta a předávají si dle pokynů vyučujícího míček (křížením přes paži s rotací, natažením paže, předáním z ruky do ruky atd.). Můžete měnit formace, ve kterých si studenti míček předávají, nebo zařadit honěnou s míčky, kdy všichni stojí v kruhu a studenti si předávají dva míčky. Jeden míček se snaží dohonit druhý, u koho se míčky sejdou, vypadává a kruh se zmenšuje.
 - Doporučuji při této hře měnit asistenční držení z pozice na zádech s podporem hlavy do pozice na zádech bez opory hlavy, s podporem pod zády do pozice židle, s podporem za zády studenta i zepředu.

- **Lachtani na ledových krách**
 - Jeden student leží na břiše na dvou pontonech, ostatní se postaví kolem desek z obou stran a rozpohybují desky stlačeními v různé intenzitě a tempu a student vyrovnává polohu na desce nebo má za úkol se posouvat vpřed. Asistenti a ostatní studenti pohybem desek nahoru a dolů napomáhají studentovi v „lachtaním“ pohybu po deskách vpřed.
 - Chcete-li ztížit podmínky, vyměňte ponton za velké plavecké nebo malé plavecké destičky (cca 5 ks – podle výšky studenta), na kterých bude student ležet a ostatní budou způsobovat vlnění desek a jejich pohyb nahoru a dolů.

Hry na vyrovnávání turbulencí

Uvedené hry napomáhají k odstranění strachu z vody a dochází k nácviku zvládnutí turbulencí a odporů vody.

- **Po proudu řeky**
 - Asistenti, případně i studenti, stojí ve dvou řadách naproti sobě a začnou zabírat pažemi jedním směrem tak, aby rozproudili vodu mezi sebou (vytvořili proud). Jeden student se položí na vodu na začátku řady („koryta řeky“) a nechá se unášet proudem až na konec proudu, kde stojí poslední z řady. Pokud to studentovi jeho TP dovolí, zapojí se následně do vytváření proudu „řeky“ a do proudu vstupuje další student, který je na začátku. Tímto způsobem by se měli vystřídat všichni studenti.
 - Pokud TP studentům nedovolí zapojit se samostatně do vytváření proudu, asistent si posadí studenta na jedno koleno a podepře jej za boky (případně jen držení za boky) a student v této poloze zabírá s ostatními a vytváří proud „řeky“. Asistenti mohou pomoci studentům, kteří to potřebují, i se vstupem do proudu „řeky“. Student proplouvá proudem ve splývavé poloze s pažemi ve vzpažení a hlavou ve vodě.
- **Protí proudu řeky**
 - Student se položí do proudu nohama napřed a nechá se unášet proudem směrem vzad. Pro zpestření můžete zařadit úkol, kdy se student před koncem „řeky“ pokusí udělat několik kopů nohama a záběrů pažemi proti proudu.

Hry na rozvoj zanoření se, podplavávání a plavání pod vodou

Tyto hry jsou vhodné pro procvičení zanořování, podplavávání a plavání pod vodou. Zároveň zde procvičujeme zadržování dechu a výdech pod vodou.

- **Podplavávání předmětů**
 - Studenti mají za úkol jakýmkoliv způsobem podplavat ponton, plaveckou desku nebo nudli. Případně můžete specifikovat, jakým způsobem se mají studenti pod vodou pohybovat (kraulové nohy, prsařské paže apod.).
- **Ryby v síti**
 - Asistenti vytvoří kruh držení se za ruce. Studenti jsou uvnitř kruhu a mají za úkol uplavat ze sítě podplaváním nebo přeskočením (zanořením se přes paže asistentů) ven z kruhu (sítě), následně se do sítě mají vrátit jiným způsobem, než z ní vyplavali (pokud to jejich úroveň plaveckých dovedností dovolí).

... Výstupy z bazénu

Rozlišujeme několik typů výstupu:

Vertikální výstup z bazénu

- Student stojí čelem k okraji bazénu, asistent stojí za ním. Student se opře rukama o okraj bazénu a asistent ho drží za boky, po několika rozhoupáních na počítání (jedna, dva a hop) se student vzepře na rukách, asistent jej v tu chvíli nadzvedne (nadlehčí) a student se pokládá na břicho na okraj bazénu. Následuje posun plavce výše, aby okraj bazénu měl student až pod stehny (v 1/2 stehen). Plavec se sám s nadlehčováním nohou asistentem posouvá výš za pomoci paží a pohybem trupu do strany a vpřed. Poté student vzpaží jednu paži, druhou má u těla a asistent úchopem za boky pomůže studentovi se přetočit na záda. V této pozici, kdy student leží na zádech a asistent je ještě ve vodě čelem ke studentovi, uchopením protilehlých paží do kříže (pravá za pravou) pomůže asistent studentovi se posadit.

Horizontální výstup z bazénu

- Student leží ve vodě na zádech s pažemi složenými na břichu, první asistent studentovi jednou paží mírně pokrčenou dovnitř (hlava na lokti) podpírá hlavu a druhou nataženou paži má pod lopatkami studenta, druhý asistent má paže pod bedry studenta a pod stehny (těsně u hýždí), třetí asistent má jednu paži pod lýtky studenta a druhou pod kotníky. Všichni asistenti mají vytočené dlaně dolů, aby si při přesunu plavce na okraj bazénu neodřeli klouby na prstech. Následuje mírné rozhoupání studenta (asistent uprostřed počítá) a na pokyn společně (syn chronně) přesouvají plavce na okraj bazénu. Rozhoupávání provádí asistenti mírnými podřepy.
- Na břehu první asistent u hlavy studenta jako první vytáhne paži z pod hlavy studenta a odtlačení studenta (rotace na boku) směrem od sebe uvolní paže ostatních asistentů.
- Následuje napřímení studenta do sedu, kdy druhý nebo třetí asistent v pořadí obejmě jednou paží studentovy nohy, aby nedošlo ke smeknutí studenta do vody, poté nabídne studentovi do kříže svoji paži (pravá za pravou). Student a asistent se vzájemně uchopí za paži až nad loktem a student se s dopomocí tahem za paži asistenta posadí, zároveň v této fázi asistent přetáčí nohy studenta do vody. Výstup končí ve chvíli, kdy student bezpečně sedí na okraji bazénu čelem k bazénu s nohama ve vodě.

Zde jsem popsala Halliwickovu metodu tak, abyste ji jako vyučující a trenéři mohli využít v hodinách výuky plavání studentů s TP nebo u studentů s kombinovaným postižením. Případně si můžete vybrat jen některé prvky a zařadit je jak do výuky studentů se ZP, SP, nebo i do výuky intaktních studentů neplavců.

A zajímavost na závěr. Věděli jste, že celý program Halliwickovy metody pracuje na bázi dobrovolnosti, tudíž lidé šířící i aplikující tuto metodu za své služby ve velké většině neberou žádnou finanční odměnu (Pospíchalová, 2006).

PRAVIDLA ZÁVODNÍHO PLAVÁNÍ PRO PLAVCE S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Zde si ve zkrácené podobě představíme funkční klasifikaci plavců s TP z roku 2004, podle které jsou závodníci s různými druhy postižení (př. paraplegií, osoby s DMO, amputacemi apod.) rozdělováni do 10 plaveckých tříd.

Tyto třídy přinesly mezi sportovci vlnu nevole, protože mnohým ztížily cestu k medailím, ale je třeba ocenit snahu tvůrců této klasifikace, aby byly podmínky pro získání vítězství co nejvíce vyrovnané. Sportovci mohou být zařazeni do různých tříd podle plaveckého způsobu, který plavou, ale my se zde nebudeme takto podrobně těmito pravidly zabývat, jen si upřesníme 10 klasifikačních tříd podle IPC.

Kategorie S1: neschopnost „uchopit“ vodu; výrazně omezená hnací síla z rukou, kvůli svalové slabosti, omezený rejstřík pohybů, dyskoordinace pohybu,

- nekontrolovatelnost trupu, nefunkčnost pohybu nohou, vlečení nohou,
- časté použití znaku; pomoc při startu z vody,
- celkové míšní poškození v oblasti C4–C5 nebo mozková obrna charakterizována jako závažná kvadruplegie.

Kategorie S2: neschopnost „uchopit“ vodu nebo kontrola zápěstí; omezená hnací síla z rukou v důsledku svalové slabosti,

- omezený rejstřík pohybů nebo dyskoordinace pohybu,
- bez kontroly trupu, nefunkční pohyb nohou, důležité vlečení nohou kromě některých osob,
- s mozkovou obrnou, kde hnací síla nohou může být dominantní; asistence při startu z vody, celkové poškození míchy C6–C7 (nebo stejné svalovo-kosterní poškození) nebo mozková obrna charakterizována jako kvadruplegie.

Kategorie S3: neschopnost „uchopit“ vodu (plavec tzv. nevyhmátne záběr) s omezenou kontrolou zápěstí; omezená hnací síla z rukou v důsledku svalové slabosti, omezený rejstřík pohybů nebo dyskoordinace pohybu, minimální nekontrolovatelnost trupu,

- zachován určitý pohon nohou,
- start z vody s minimálním odstrčením,
- kompletní poškození míchy C7 nebo nekompletní poškození C6, mozková obrna charakterizována jako mírná kvadruplegie nebo těžká amélie, dysmelie u všech čtyř končetin, těžká svalová atrofie u všech čtyř končetin nebo amyóza ovlivňující všechny čtyři končetiny s hnací silou pouze z dolních končetin.

Kategorie S4: kontrola zápěstí a některých prstů; hnací síla z paží s omezenou koordinací, minimální dyskoordinace trupu,

- zachován určitý pohon nohou, ale lepší než S3 plavci,
- start z vody s omezeným odstrčením,
- kompletní poškození míchy C8 nebo nekompletní poškození od C7, mozková obrna s těžkou diplegií nebo těžká dysmelie tří končetin, amyóza ovlivňující čtyři končetiny s hnací silou z horních končetin.

Kategorie S5: kontrola zápěstí i prstů; hnací síla paží s omezenou koordinací, omezená kontrola trupu, nohy obstarávají rovnováhu s minimální hnací silou,

- start z vody nebo skok s asistencí s minimálním odstrčením,
- kompletní poškození míchy T1–T8, částečné poškození C8 nebo srovnatelná obrna, mozková obrna s těžkou diplegií nebo těžkou hemiplegií, zakrslost s vážnou nebo mírnou dysmelií tří končetin nebo amyóza ovlivňující čtyři končetiny, s hnací silou horních a dolních končetin.

Kategorie S6: schopnost „uchopit“ vodu; dobře fungující pohyb rukou s přiměřeným pohonem,

- dobrá kontrola horní části trupu,
- omezen účinný pohon nohou,
- skok s asistencí nebo start z vody,
- paraplegie v T9–L1 s nefunkčností nohou přiměřené pro plavání, mozková obrna s mírnou

diplegií, hemiplegií, ataxie, nadloketní nebo nadkolenní amputace, na stejné straně vrozené chybění tří končetin.

Kategorie S7: kontrolovatelný úchop vody; dobrá hnací síla paží, různá kontrola trupu,

- omezený účinný pohon nohou
- skok s asistencí nebo start z vody
- paraplegie L2–L3 nebo srovnatelná dětská mozková obrna, mozková obrna s částečnou hemiplegií, dvojitá podloketní amputace, nadkolenní amputace, nadloketní a nadkolenní amputace na protějších stranách nebo ochrnuté paže a výrazně omezená funkce nohou na stejné straně.

Kategorie S8: efektivní úchop; dobrá, kontrolovaná hnací síla paží, min. ztráta kontroly trupu,

- omezená dobrá hnací síla nohou,
- skok s asistencí nebo start z vody,
- paraplegie L4–L5 nebo srovnatelná dětská mozková obrna, mozková obrna s minimální hemiplegií nebo spasticitou čtyř končetin, dvojitá nadkolenní amputace s dlouhým pahýlem, dvojitá podkolení amputace nebo jedna nadloketní amputace, dvojitá amputace rukou nebo těžké kloubní omezení dolních končetin.

Kategorie S9: efektivní úchop; účinná kontrolovaná hnací síla nohou, plná kontrola trupu hnací síla vychází z kopu,

- start skokem,
- paraplegie s minimálním zapojením nohou nebo srovnatelná dětská mozková obrna, mozková obrna s minimálními koordinačními problémy nebo monoplegie nebo jedna nadkolenní amputace, dvojitá nadkolenní amputace s dlouhými pahýly nebo jedna podkolení amputace.

Kategorie S10: efektivní úchop – účinný, kontrolovaná hnací síla nohou,

- start skokem,
- minimální ztráta funkčnosti nohou,
- mozková obrna s minimální spasticitou nebo ataxií, paréza jedné končetiny nebo velké omezení jednoho kyčelního kloubu, jedna podkolení amputace, dvojitá amputace chodidel nebo amputace rukou (Kudláček, 2015).

- BÁTOROVÁ, M. (2012). *Možnosti využití statického měření sil a kinetického měření rychlosti a zrychlení pro analýzu plavecké techniky kraul* (Diplomová práce). Olomouc: FTK UPOL.
- BÁTOROVÁ, M., BRŮŽKOVÁ, L., ŠOPÍKOVÁ, J. (2013). *Pohybové aktivity při zdravotním omezení*. Brno: CESA VUT v Brně.
- BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, T. (1988). *Plavání v pohybovém režimu zdravotně oslabených a tělesně postižených*. Praha: UK.
- BĚLKOVÁ, T. (1994a). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: UK, 2. vyd.
- BĚLKOVÁ, T. (1994b). *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: UK.
- BĚLKOVÁ, T., et al. (1998) *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: Svoboda, 1 vyd.
- BOKOVÁ, P. (2012). *Obecná pedagogika, obecná didaktika, dějiny pedagogických systémů*. Brno: FEKT VUT.
- COLWIN, C. (2003). Hidden Factors in Freestyle Swimming. *Swimming Technique*, vol. April-June, str. 11–18.
- ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. (2003). *Aqua – fitness: plavání, aqua – gymnastika, aqua – aerobik*. Praha: Grada Publishing.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. (2008). *Plavání*. Praha: Grada Publishing.
- Česky svaz zrakově postižených sportovců, o. s. (2010). *Pravidla plavání*. Praha.
- Česky svaz plaveckých sportů. (2010). *Pravidla plavání*. Praha.
- DOUBEK, R. (2013). *Mimo školní aktivity – výuka (Závěrečná práce pedagogického minima)*. Brno: FEKT VUT v Brně.
- FORMÁNEK, J., & HOŘČIC, J. (2003). *Triatlon – Historie, trénink, výsledky*. Praha: Olympia.
- HAVLÍČKOVÁ, L., a kol. (1993). *Fyziologie tělesné zátěže II. speciální část – 1.díl*. Praha: Karolinum.
- HOFER, Z. et al. (2012). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum.
- JOHNSON N. J., GAUVIN, J., & FREDERICSON, M. (2003). *Swimming Biomechanics and Injury Prevention, The Physician and sportsmedicine*, 1, 47–48.
- KOVÁŘ, M. (2000). *Aplikované metodické postupy v plavání jedinců s míšní lézí* (Disertační práce). Praha: FTVS UK.
- KOVÁŘ, M. (1996). *Uzpůsobená plavecká metodika jedinců s míšní lézí. Konference Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha: FTVS UK.
- KOVÁŘ, M. (1997). *Plavecké pomůcky v plavání jedinců s míšní lézí. Sborník referátů z mezinárodní studentské konference Kinantropologie 97*. Praha: FTVS UK.
- KOUMAR, J. (2011). *Hydrostatický tlak*. Dostupné z <http://zs-fyzika.webnode.cz/products/hydrostaticky-tlak/>.

- KRŠKOVÁ, M. (2006). *Využití plavání při různých druzích oslabení* (Diplomová práce). Brno: FSsS MU.
- KUDLÁČEK, M. & TICHÁČKOVÁ, J. (2015). *Plavání osob s tělesným postižením*. Dostupné z <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/263-plavani-osob-s-tlesnym-postienim.html>.
- KYRALOVÁ, M. & MATOUŠKOVÁ, M. (1995). *Zdravotní tělesná výchova. Metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy II. část*. Praha: OÚVX.
- KYRIACOU, Ch. (1996). *Klíčové dovednosti učitele – cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál.
- LEHKÁ, M. (2008). *Branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího*. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/old/indexcf23.html?id=223>.
- LUCERO, B. (2008). *The 100 Best Swimming Drills*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- LUKÁŠEK, M. (2013). *Teorie a didaktika plavání – Plavecký způsob kraul*. Dostupné z <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/plavani/kraul>.
- MAGLISCHO, E., W. (2003). *Swimming fastest*. United States: Human Kinetics.
- MILER, T. (2007). *Záchranař: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže.
- MOTYČKA, J. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Pdf MU.
- NEVRKLA, J. (1997). *Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- NOWAKOVÁ, L. (2011). *Přednášky školení trenérů plavání III. Třídy*. Brno: KPSP Kometa Brno.
- PACHOLÍK, V., SEBERA, M., HUTA, P., BLAHUTKOVÁ, M. (2008). *Halliwickova metoda plavání*. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/plavani/index.html>.
- PACHOLÍK, V. (2012). *Halliwickova metoda plavání*. Dostupné z <http://www.halliwick.wz.cz/hmp.htm>.
- POSPÍCHALOVÁ, M. (2006). *Uliv Halliwickovy metody plavání na změny osobnosti u handicapované mládeže* (Diplomová práce). Brno: FSsS MU.
- PRAŽÁKOVÁ, V. (2012). *Základy psychologie a biologické základy vývoje*. Brno: FEKT VUT.
- PREISLEROVÁ T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- ROZTOČIL, T., STLOUKALOVÁ, B. (2012). *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. Hradec Králové: vlastní nakl.
- ŠTAIFOVÁ, A. (1989). *Otužování dětí*. Praha: Avicenum.
- TRNAVSKÝ, K., & Sedláčková, M. et al. (2002). *Syndrom bolestivého ramene*. Praha: Galén.
- UYKYPĚLOVÁ, E. *Ujúka plavání na vysokých školách*. Brno: CESA VUT.

PŘÍLOHA
K METODICKÉ
PŘÍRUČCE

PŘÍLOHA 1

VODNÍ ZÁCHRANA
A SEBEZÁCHRANA

Při neočekávané situaci, při níž může dojít k tonutí, ať už na bazénu nebo na otevřené vodě, by každý z nás měl vědět, jak zareagovat. Proto do výuky plavání zařazujeme základní dovednosti sebezáchranu, dopomoci unavenému plavci a záchrany tonoucího. Nyní se v krátkosti s těmito dovednostmi seznámíme.

SEBEZÁCHRANA

Sebezáchrana je dovednost, kdy si při situacích ve vodním prostředí ohrožující naše zdraví, bezpečnost nebo život dokážeme pomoci sami, nebo zaujmeme takovou polohu, v níž na pomoc dokážeme vyčkat.

... Sebezáchranné dovednosti

Mezi základní dovednosti potřebné k sebezáchranně podle Milera (2007) patří:

1. Vznášení se

Mezi první dovednosti, které je třeba při sebezáchraně znát je floating (vznášení), kterým rozumíme statické plavání, při němž tělo setrvává v libovolné poloze na hladině působením hydrostatického vztlačku. Můžeme také říci, že se jedná o jeden z možných způsobů, jak se udržet na hladině bez pohybů končetin umožněný fyzikálními a anatomickými vlastnostmi lidského těla. Nejčastěji využíváme polohu vleže na zádech, kdy jsou paže ve vzpažení vně a nohy jsou roznoženy s hlavou temenem ve vodě v mírném záklonu, přičemž je jen malá část obličeje nad hladinou. Pro udržení této pozice na hladině dýcháme speciálním rytmem rychlého výdechu a rychlého a hlubokého nádechu, poté následuje zadržení dechu, při kterém jsou fyzikální podmínky pro vznášení nejuhodnější. V této poloze plavec odpočívá při únavě, nebo křeči v nohou, nebo při zranění čeká na pomoc.

2. Šlapání vody

Tato dovednost nám umožňuje setrvat na místě ve vertikální pozici s hlavou nad vodou s využitím pomocných pohybů horních končetin. Šlapání vody využíváme většinou v situacích, kdy jsou paže vyřazeny z činnosti (úraz, křeč apod.), nebo tehdy, kdy potřebujeme získat přehled nad vodní hladinou.

- Nejčastěji provádíme prsařský kop obounož (ve stoje a kopání prsařským nohama pod sebe) a šlapání vody střídnož (prsařský záběr nohama do strany každou nohou zvlášť) nebo kopání, které využívají akvabely (každá noha kope zvlášť do strany pod sebe a břec při tom dělá krouživé pohyby), avšak jsou i další varianty pohybu dolních končetin, proto si je nyní shrneme:

- prsařské záběry sounož,
- prsařské záběry střídnož,
- kraulové nohy ve vertikálním postavení – fyzicky náročné,
- záběr jednou nohou na boku – ten provádíme tak, jak jej provádíme při plavání způsobem na bok.

Pokud chceme zařadit tuto záchrannářskou dovednost do výuky, můžeme pro její lepší zvládnutí a procvičení zařadit následující cvičení, při nichž můžete měnit různé varianty pohybu dolních končetin:

- šlapání vody s jednou paží nad hladinou,
- šlapání vody s oběma pažemi nad hladinou,

- výšlapy nad hladinou „ kdo výš“,
- ve dvojicích proti sobě, jeden se snaží šlapáním vody udržet druhého nad hladinou (drží ho v podpaží),
- ve dvojicích proti sobě, oba šlapou vodu a vzájemně se drží za ramena, na povel jeden druhého zatlačuje pod vodu.

3. Plavání na boku

Plavec plave tzv. ouško, což je modifikovaný plavecký způsob prsa, při němž má plavec vytočenou hlavu do strany, kope šikmý kop a zabírá šikmým prsařským záběrem pažemi, kdy je jedna paže výrazněji před druhou. Tento styl využíváme při záchranně tonoucího v tzv. americkém narovnání a následném tažení, nebo při tažení pod bradou jednou rukou, ale také se může využít v případě, že plavec má křeč v jedné noze, a proto začne plavat na boku jen s kopem jedné nohy.

4. Plavání na znak

V pozici na zádech můžeme zvolit dva způsoby plavání, a to znak soupaž, kdy paže vykonávají činnost současně a přenáší se nad hladinou, a základní znak, kdy paže také vykonávají současně záběrové pohyby u boků, ale bez přenosu nad hladinou.

a) Základní znak

Tento způsob plavání v pozici na zádech s prsařským záběrem nohama se záběry paží soupaž bez přenosu nad hladinou využíváme ve vodní záchranně zejména u tažení tonoucích, ale také tehdy, potřebuje-li si plavec odpočinout a nabrat síly pro další plavání, nebo má-li plavec křeč v noze a není proto schopen plavat jinou plaveckou technikou.

b) Znak soupaž

Při plavání tímto způsobem plave plavec prsařské nohy na zádech a současně provádí znakový záběr oběma pažemi vzad. Tento způsob volíme tehdy, jsme-li unaveni a potřebujeme-li si odpočinout, nebo tehdy, máme-li křeč v jedné noze a při plavání znakem a kraulem se nám křeč zhoršujeme. Při znaku soupaž můžeme mít chodidlo postihnuté křečí ve flexi, která napomáhá uvolnění spazmu, nebo můžeme kopat jen jednou nohou a druhá bude jen stabilizovat tělo a pomáhat udržet směr plavání lehkým přikopnutím. Znakem soupaž je možné se i vyplavávat a při tom odpočívat.

5. Splývání

Splývání je pohyb plavce na hladině vleže na břiše nebo na zádech s pažemi spojenými ve vzpažení, nohama nataženými u sebe a s hlavou v prodloužení těla. Pohyb těla vpřed vzniká odrazem od stěny bazénu, ode dna, případně po skoku do vody nebo v důsledku záběrových pohybů. Splývání patří k základním plaveckým dovednostem a využíváme ho nejen k průpravě, ale i při záchranně tonoucího.

6. Modifikace plaveckých způsobů

Jakákoliv modifikace plaveckého způsobu kraul, znak nebo prsa, která nám i při ztížených podmínkách (křeč v jedné nebo v obou nohách, poranění atd.) pomohou se dostat do bezpečí na břeh.

... Cvičení a modelové situace pro nácvik sebezáchranných dovedností

V případě, že dostaneme křeč do jedné, nebo i do obou nohou, je třeba si uvědomit, že musíte chodidlo dát do flexe (přitáhnout palec ke kolenu) a posléze zaujmout polohu na zádech. Poté se znakem soupaž přesuňte na břeh. Pokud by vám tato technika plavání dělala potíže, můžete doplavat i klasickým znakem nebo kraulem, ale nohou, která je v křeči nekopete, protože poté, co kopnete nohou s propnutým nártem, křeč se vrátí nebo ještě prohloubí. Pokud dostanete křeč v bazénu, je nutné zachovat klid, přitáhnout chodidlo do flexe a zaujmout polohu na zádech a několika malými záběry pažemi se dostat buď

ke břehu, plavete-li u kraje, nebo se chytit plavecké dráhy a ručkováním se dostat k okraji bazénu. Tyto dovednosti můžete nacvičovat i v rámci výuky plavání, kdy budete simulovat křeče v nohou. Řeknete studentům, že nesmí použít jednu a poté obě nohy a že se musí dle vašich pokynů dostat ke břehu bazénu. Vyzkoušejte více variant (znak soupaž, kraul a znak bez kopání nohou, plavání prsa na boku bez použití jedné nohy, vleže na zádech udělat záběr pažemi a chytit se dráhy a doručkovat atd.). Pokud budete mít takovou možnost, spojte si více plaveckých drah, aby bylo obtížnější se ke břehu, nebo k plavecké dráze dostat, a tak budete lépe simulovat ztížené podmínky. Pokud budete mít ve výuce zdatnější plavce, dá se svázat nohy plaveckou gumou k sobě a tím lépe navodit situaci, kdy si nemůže tonoucí pomáhat nohama. Modifikace pohybu ve vodě vyzkoušejte i bez použití paží (jedné i obou) například v modelové situaci, že si při skoku do vody nebo při plavání motýly plavec vykloubil rameno, případně si zranil obě paže a musí se ke břehu dostat jen za pomoci nohou (prsářské nohy na zádech, prsářské nohy na boku nebo znakové nohy).

Nyní si tedy shrneme základní dovednosti, které jsou pro výuku záchrany tonoucího nezbytné:

- vznášení se,
- splývání,
- šlapání vody,
- plavání na boku,
- základní znak,
- záchrannářský kraul.

DOPOMOC UNÁVENÉMU PLAVCI

Pokud se na bazénu nebo na otevřené vodě setkáme s plavcem, který je vyčerpaný, ale ještě netone (Tab. 2), je třeba mu pomoci. Nyní si zde uvedeme charakteristiku rozpoznání tonoucího podle zpracování Magdalény Lehké (2008), která pro potřeby záchrany tonoucích rozděluje plavající osoby na:

- plavce,
- vyčerpané plavce,
- aktivní tonoucí,
- pasivní tonoucí.

	DÝCHÁNÍ	POHYBY KONČETIN	POLOHA TĚLA	LOKOMOCE
PLAVEC	pravidelné	relativně koordinované	horizontální –splývavá	znatelný pohyb
VYČERPANÝ PLAVEC	může dýchat a volat o pomoc	udrží ho nad vodou, šlape vodu, mává rukama	horizontální, vertikální nebo měnící se poloha, závisí na prostředcích podpory	téměř žádný nebo velmi pomalý pohyb, postupně mizí
AKTIVNÍ TONOUCÍ	zkráceně dýchá a nemůže volat o pomoc	dolní končetiny bez pohybu, paže se pohybují do stran	vertikální	žádný pohyb, zbývá 20–60 vteřin do potopení
PASIVNÍ TONOUCÍ	nedýchá	žádné	na prsou, obličej pod vodou, dolní končetiny směřují ke dnu (tělo je na hladině nebo mírně pod ní)	žádná

Tabulka 2 rozpoznání tonoucího (Lehká, 2008)

Při dopomoci unávenému plavci ještě nejde o vlastní záchrany tonoucího. Plavec může být vysílený, postižený křečí nebo jeho psychický stav vylučuje další pohyb ke břehu bez pomoci. Je však plně při vědomí, vnímá a lze s ním komunikovat. Pokud není v této fázi poskytnuta dopomoc, přechází tento stav do fáze tonutí.

1. Dopomoc jedním plavcem – tažení

Pokud vidíme, že je v naší blízkosti unavený plavec, viz tabulka výše, připravíme k němu plaveckým způsobem prsa a nabídneme mu pomoc. Pokud s námi plavec komunikuje, nabídneme mu ramena a unaveného plavce táhneme za sebou. Ten se lehce drží nataženými pažemi za ramena a pokud je toho tonoucí schopen, může nám pomáhat kraulovými záběry nohama.

Velkou nevýhodou tohoto způsobu dopomoci je to, že zachránce nevidí na unaveného plavce, nemůže s ním komunikovat a sledovat jeho psychický stav. Další nevýhodou je to, že zpanikaří-li unavený plavec následkem vlny do obličeje apod., může se chytit kolem krku zachránce a začít jej topit. Tehdy se zachránce musí potopit pod hladinu, kam za ním tonoucí nepůjde, a tak se vyprostí. Proto, máme-li tuto možnost, raději volíme dopomoc ze břehu přitažením za ruku, hozením záchranné pomůcky nebo dopomoc dvěma zachránci.

2. Dopomoc dvěma plavci

Pokud pomáhají ke břehu unavenému plavci dva zachránci, mohou si zvolit, zda potáhnou unaveného plavce v pozici letka nebo most, která je však pro zachránce koordinačně náročnější.

a) Letka

– při tomto způsobu dopomoci je unavený plavec mezi dvěma plavci (zachránci). Všichni jsou v poloze na prsou. Unavený plavec se drží za vnitřní ramena zachránců, kteří musí plavat prsa stejným tempem tak, aby se od sebe vzdalovali.

b) Most

– u tohoto způsobu dopomoci plavou plavci (zachránci) za sebou. Unavený plavec je v poloze na prsou mezi zachránci a drží se předního zachránce za ramena a nártu se opírá o ramena zadního plavce. Zachránci musí opět plavat synchronně a nesmí se od sebe vzdalovat, proto se zadní plavec, který může na předního vidět, přizpůsobuje rytmem plavání tomu, který plave jako první.

3. Dopomoc více plavci

Je-li k dispozici více plavců, je možná dopomoc třemi plavci v kombinaci výše uvedených způsobů. Například unavený plavec se drží za vnitřní ramena dvou zachránců, kteří jsou před ním, a třetí zachránce si položí nártu unaveného plavce na svoje ramena (jako v pozici most) a takto společně plavou ke břehu. Tento způsob dopomoci se volí jen zřídka, protože je velmi náročný na synchronizaci pohybů všech zachránců.

ZÁCHRANA TONOUCÍHO

U záchrany tonoucího vždy začínáme upozorněním na sebe hlasitým zvoláním: „Pomoc, tam se někdo topí“. Až poté záchranář vstupuje do vody skokem do neznámé vody a plave k tonoucímu záchranářským kraulem. Nyní si podrobně popíšeme modelovou situaci záchrany tonoucího, kdy začínáme od vstupu do vody skokem do neznámé vody, plaveme k tonoucímu záchranářským kraulem. Pokud je tonoucí obrácený čelem k nám, bezpečně se k němu přiblížíme a následně jej narovnáme nad vodou a dotáhneme jej ke břehu s tím, že záchranná akce končí vytažením tonoucího z vody, zjištěním, zda tonoucí dýchá, pokud nedýchá, pětkrát do tonoucího vdechneme. Těchto pět vdechů mnohdy mohou člověka tzv. rozduchat a není třeba masáž srdce. Pokud se tonoucí nerozdýchá, zavoláme rychlou záchrannou službu na čísle 155 a zahájíme resuscitaci v kombinaci 30:2, tedy dva vdechy a 30 stlačení hrudníku na spojnici bradavek tonoucího.

... Skok do neznámé vody

Vstupem do vody začíná celá záchranná akce. Pokud jste na otevřené vodě a na venkovních vodních plochách, do vody můžete vběhnout nebo stejně jako na bazénu do ní vstoupit skokem do neznámé vody. Nikdy do bazénu ani do jakékoliv neznámé vody při záchrane tonoucího neskáče po hlavě (šipkou) proto, že bychom ztratili oční kontakt s tonoucím a trvalo by nám delší dobu tonoucího najít, přičemž na

otevřené vodě, kde jsou vlny a spodní proudy, by se nám to nemuselo podařit už vůbec, ale zejména proto, abychom neohrozili sami sebe. Při záchráně druhých nezapomínejte na svoji bezpečnost, ať místo jednoho tonoucího nebo zraněného jich není více. Dbejte na pravidlo, že do vody pokud možno nikdy nechodíme bez jakékoliv nadlehčovací pomůcky, kterou bychom tonoucímu při vědomí podali a ani nejdeme do vody bez hlasitého upozornění na situaci, že se někdo topí, aby o vás vždy někdo věděl a pomohl zavolat další pomoc, případně vám šel na pomoc. Pokud jste na pláži nebo na bazénu, kde jsou plavčíci, upozorníte je na tonoucího, ale samotnou záchrannou akci raději nechejte na nich.

Při skoku do neznámé vody je důležité vstoupit do vody tak, že vám zůstane hlava nad vodou, abyste neztratili již zmiňovaný oční kontakt s tonoucím ([Příloha CD – Foto 75](#)) a ([Příloha CD – Foto 76](#)). Tělo při skoku je nakloněné dopředu a při vstupu do vody je přední noha přednožená pokrčmo, aby jednak pomohla udržet vzpřímenou polohu těla (nepotopit se), ale zejména z toho důvodu, že tato pozice nohy je mnohem bezpečnější v případě, že by byl ve vodě nějaký předmět, o který byste si nohu mohli poranit. To platí převážně pro otevřené vodní plochy. Paže při vstupu do vody jsou v upažení poníž vzad a před dopadem do vody se o vodní hladinu tzv. zapřou (zarazí) pohybem vpřed do předpažení poníž (Obr. 67). Poté záchránář k tonoucímu plave záchrannářský kraul, což je kraul s vysokým přenosem paží v ramenním kloubu kvůli případným vlnám na otevřené vodě a s hlavou nad vodou, která neustále směřuje pohled na tonoucího a nikam se neotáčí.

V případě, že jste jako zachránce na otevřené vodě, kdy nemáte žádnou nadlehčovací pomůcku, tonoucí je při vědomí a nereaguje na vaše slovní pokyny, aby si lehl na záda, aby jej bylo možné bezpečně odtáhnout ke břehu, **NIKDY SE BEZ ZÁCHRANNÉ POMŮCKY K TONOUCÍMU NEPŘIBLIŽUJTE!!** V této situaci by vás tonoucí stáhnul pod vodu a mohli byste utonout spolu s ním. V takovém případě na tonoucího hovořte, a pokud nebude reagovat, vyčkejte, až přejde do bezvědomí. Poté se k němu bezpečně přiblížte, narovnejte jej a můžete ho odtáhnout ke břehu. Toto pravidlo však neplatí na bazénech. Na bazénu by měly vždy být záchranné pomůcky jako je záchrannářský pás, podkova nebo míč v síti, které můžeme tonoucímu podat nebo hodit a přitáhnout jej ke břehu. Vždy volíme nejbezpečnější variantu záchranné akce, tedy tu, při které k tonoucímu nemusím chodit do vody vůbec, nebo kdy za ním do vody jdu, ale z bezpečné vzdálenosti mu podám např. záchrannářský pás, kruh apod., až poté jej dotáhnu ke břehu, viz dále.

Obr. 67

Skok do neznámé vody



... Přiblížení k tonoucímu

Pokud je tonoucí k zachránci zády, nemusíme zařazovat bezpečné přiblížení se, protože než by se tonoucí otočil, má zachránce dostatek času odplavat. Pokud je tonoucí čelem k zachránci na cca 2–3 m před tonoucím přejde do bezpečného přiblížení, při kterém paže zabírají malé prsařské záběry vpřed a jedna noha je v přednožení pokrčmo, druhá je skrčená vzad a celé tělo je vychýleno do strany. Kdyby došlo k napadení zachránce, může se zachránce bránit odkopnutím tonoucího a odplavat do bezpečné vzdálenosti. Poté, co se zachránce přiblíží k tonoucímu, vyzkouší přednoženou nohou dotykem o ruku tonoucího, zda tonoucí reaguje. Pokud tonoucí nereaguje, začínáme s narovnáním.

Příprava tonoucího k tažení je jednou z nejdůležitějších částí záchranné akce a tuto fázi nazýváme narovnání tonoucího. Zjednodušeně řečeno narovnání je přemístění těla tonoucího do splývavé polohy naznak.

... Narovnání

Podle situace musí zachránce vyhodnotit, jaký způsob narovnání zvolí. Nyní se blíže podíváme na narovnání tonoucího v bezvědomí zepředu, a to pod hladinou i nad hladinou a na narovnání zezadu.

Narovnání zepředu (americký způsob)

Při narovnání zepředu plaveme co nejrychleji k tonoucímu a ve vzdálenosti 2–3 m od tonoucího se zachránce zastaví a šlapáním vody a za pomoci paží se dostává do polohy na boku nohama napřed. Zachránce spodní nohu pokrčí pod tělo a horní má nataženou směrem k tonoucímu. Pomocí malých záběrů vpřed se přibližuje k tonoucímu. Jak jsme již uváděli, touto pozicí si zachránce zajišťuje svoji bezpečnost možností odkopnutí při případném napadení tonoucím. Přednoženou nohou se zachránce zlehka dotkne ruky tonoucího. Pokud tonoucí po dotyku nohy zachránce nereaguje, nehrozí nebezpečí útoku. Zachránce svojí pravou rukou uchopí podhmatem tonoucího za předloktí jeho pravé paže (do kříže). Poté zachránce provede velký oblouk paží tonoucího směrem k jeho druhé paži, čímž otočí tonoucího na záda a přitom se sám vytáčí do směru plavání. Nikdy nesmí zůstat zachránce po přetočení tonoucího na záda čelem k němu, ale musí se spolu přetočením tonoucího na záda sám obrátit do směru plavání, aby mohl ihned táhnout tonoucího ke břehu a ten mu neklesal kde dnu. Pokud bude zachránce tonoucího táhnout vpřed, tento pohyb spolu se vztlakem zajistí, že tonoucí zůstane ležet na hladině (Obr. 68).



Obr. 68

Americký způsob
narovnání a následné
tažení

Narovnání zepředu nad vodou

Při narovnání zepředu nad vodou, kdy je tonoucí aktivní, je zachránce nejsnáze napadnutelný, proto jej používáme zejména při záchraně dítěte nebo s vědomím naší fyzické převahy, a pro naši laickou záchranu bychom jej neměli používat, ale aktivnímu tonoucímu podat nebo hodit nadlehčovací pomůcku, případně na otevřené vodě se snažíme tonoucího přimět, aby si lehl na záda, a tehdy jej můžeme odtáhnout. Pokud tak tonoucí neučiní, je třeba vyčkávat na příjezd pomoci nebo zahájit záchranu až poté, co je tonoucí v bezvědomí a nehrozí napadení zachránce.

Narovnání zepředu pod hladinou

Při záchranné akci, kdy je tonoucí otočen k zachránci čelem a je pod hladinou, se asi 3–5 m před tonoucí zanoříme kachním ponorem nebo delfíním zanořením a uchopíme tonoucího za kolena nebo pod nimi. Poté tonoucímu prudce otočíme o 180°, vytlačíme tonoucího za nohy nad vodu, narovnáme tonoucího nad hladinu, přecházíme v plavání základním znakem a tonoucího tlačíme nahoru za sebe. Tonoucího nikdy nepouštíme, ale jsme s ním v neustálém kontaktu. Intenzivními záběry nohou případně záběrem jedné paže (druhá ruka fixuje tonoucího) se dostáváme k hlavě tonoucího, který je již ve splývané poloze na zádech. Poté zachránce uchopí tonoucího a táhne jej ke břehu (Miler, 2007).

Narovnání zezadu nad vodou

V případě, že je tonoucí otočen zády k zachránci, používáme narovnání zezadu nad vodou. Zachránce připlave těsně za záda tonoucího a uchopí tonoucího jednou rukou za rameno a druhou pod bedry, případně až za hýždě. Zachránce se zároveň nadechuje a ponoří se pod hladinu. Pravou rukou táhne tonoucího směrem dozadu a levá paže tlačí tonoucího nahoru na hladinu, přičemž zachránce intenzivně vyšlapává vodu. Při narovnání tonoucího zachránce přechází do polohy šikmé, kdy začíná plavat základním znakem a pomocí záběrů nohou vyplouvá za hlavou tonoucího. Následně jedna ruka přehmátne k tažení (tonoucí nesmí klesat pod hladinu).

Vytažení ze dna bazénu – tonoucí leží na břiše hlavou ke dnu

Pokud tonoucí leží u dna, zanoříme se pro něj kachním nebo delfínovým zanořením a velkými prsařskými záběry s kralovými nebo prsařskými nohama plaveme k tonoucímu ležícímu u dna bazénu. Uchopíme jej podhmatem za paže (loktý) a šikmo vzhůru vyplaváváme tak, abychom jsme se vynořili s tonoucí položeným na hladině na zádech. Poté jej stále v tomto úchopu dotáhneme za paže ke břehu.

... Tažení tonoucího

U tažení tonoucího máme více možností provedení, ale vždy vyhodnocujeme situaci podle toho, zda máme tonoucího při vědomí nebo v bezvědomí. Tažení tonoucího se liší tím, je-li tonoucí při vědomí nebo v bezvědomí. U tonoucího v bezvědomí je situace mnohem jednodušší, ale i v tomto případě je třeba tonoucímu udržet hlavu nad vodou. U bezvědomého to bývá nepoměrně snazší. Je samozřejmé, že ani v tomto případě nesmíme dopustit, aby měl hlavu pod vodou. U tonoucího při vědomí se rozhodujeme podle toho, zda je klidný nebo se snaží zachránce uvolnit.

Při tažení tonoucího na zádech je důležité, aby měl zachránce paže vždy zcela natažené a obě těla byla v ose tažení.

Typy tažení

a) **Tažení jednou rukou za bradu** – při tažení jednou rukou uchopíme dlaní ruky, kterou tonoucího táhne bradu tonoucího tak, aby nepřekrývala jeho ústa a netlačila mu na krk, a s maximálně nataženou paží zachránce táhne tonoucího plaváním na boku.

b) **Tažení oběma rukama za bradu** – zachránce kope prsařské nohy na zádech (základní znak) a uchopí tonoucího dlaněmi za tváře s konečky prstů směřujícími pod bradou. Je třeba dbát na to, aby dlaně nepřekrývaly tonoucímu nos ani ústa.

c) **Tažení oběma rukama v podpaží** – při tažení tonoucího tímto způsobem, vsuneme čtyři prsty do podpažní jamky tonoucího a palce obepínají ramenní kloub.

d) **Tažení oběma rukama za lokty** – tonoucího uchopíme podhmatem (zespodu) za lokty, s palci proti prstům.

... **Vytažení tonoucího z vody**

Poté, co zachránce dotáhne tonoucího ke břehu, je třeba jej vytáhnout nebo vynést z vody. Pokud záchrana probíhá na otevřené vodě, tonoucí se z vody vynáší nebo vytáhne. Vzhledem k tomu, že újma plavání ve většině případů probíhá na bazénech, zaměříme se tedy na vytažení tonoucího z bazénu.

A) Přetažení přes okraj bazénu – hladina je zároveň s okrajem bazénu (vynášení tonoucího z bazénu jedním zachránce).

Pokud je hladina zároveň s okrajem bazénu, po dotažení tonoucího přitiskne zachránce tonoucího hrudníkem k okraji bazénu tak, že mu brada spočívá na okraji bazénu. Poté položí zkřížené ruce tonoucího na okraj bazénu a zachránce jednou rukou při vylézání z vody tonoucího za ruce přidržuje. Tím zachránce zabrání tomu, aby nedošlo ke sklouznutí tonoucího zpět do vody. Následně zachránce uchopí tonoucího za obě ruce a vytáhne ho z vody po břiše do půli pasu, pouští jednu ruku tonoucího. Volnou rukou tonoucímu pokládá hlavu na lící stranu. Jakmile je tonoucí v bezpečí na okraji bazénu, zachránce jej otočí směrem k sobě za rameno a bok, zakloní mu hlavu a „poslechne“ si, zda dýchá (na uchu vnímá jeho dech). Pokud se tonoucímu nezvedá hrudník (nedýchá) pětkrát do něj vdechneme. Pokud tonoucí po pěti vdeších nezačne dýchat sám, voláme rychlou záchrannou službu a zahájíme resuscitaci 30:2. Pokud zachránce z bezpečnostních důvodů nechce do tonoucího dýchat, je třeba masírovat srdce nataženými pažemi spolu s pohybem trupu do mírného předklonu a zpět. Při masáži srdce zachránce klečí a mačká hrudník tonoucímu na spojnici bradavek. Pět počátečních vdechů je u tonutí důležitých, mnohdy totiž po těchto pěti vdeších začne tonoucí dýchat sám a není již třeba masáž srdce.

B) Vytažení tonoucího z bazénu s vysokým okrajem

Po dotažení tonoucího a vylezení zachránce z vody uchopí zachránce zkřížené paže tonoucího nebo zkříží své (nikdy ne dvojité křížení). Tonoucího zachránce tzv. rozhoupe (několikrát jej ponoří) s rovnými zády a podřepy, kdy pohyb dolů dělají nohy pokrčením, nikdy ne záda předklonem. Poté s úkrokem vzad zachránce přetáčí tonoucího do sedu (rozkříží paže). Zachránce si opře záda tonoucího o nohu, pustí mu jednu ruku a místo ní uchopí jeho hlavu a pomalu po své noze tonoucího pokládá na záda. Poslední na zem pokládá hlavu, kterou zachránce tonoucímu v lehu zakloní a následuje „poslech dýchání“, 5 vdechů, volání záchranné služby a resuscitace, viz výše.

C) Vytažení tonoucího z bazénu dvěma zachránci přes vysoký okraj bazénu

Jsou-li na místě dva zachránci, jeden zůstává ve vodě a podá paže tonoucího tomu, kdo stojí na břehu. Poté zachránce ve vodě nastaví svá záda a chytne se žlábků bazénu se skloněnou hlavou na hrudníku. Druhý zachránce stojící na břehu vytahuje tonoucího zády po zádech zachránce ve vodě.

PŘÍLOHA 2

PLÁNOVÁNÍ A HARMONOGRAM
VÝUKY PLAVÁNÍ

... Časové plánování výuky

Do výuky by vyučující neměl chodit bez řádné přípravy a představě o tom, čemu se bude věnovat v probíhající tréninkové jednotce vč. návaznosti na další hodiny. Pouze zkušený trenér (pedagog) si může dovolit přijít do výuky ne zcela připraven, ovšem to neznamená, že neví, jak by měl rámcově postupovat.

Není nutné mít přímo vytvořený „ŠVP“ (školní výukový program), ale je potřeba vytvořit vlastní roční (akademický) výukový plán (harmonogram). Od toho se potom odvíjí tvorba jednotlivých tréninkových jednotek a jejich vlastních náplní.

Některé vysoké školy stanovují konkrétní náplně kategorií, např. Vysoké učení technické v Brně – centrum sportovních aktivit:

Abychom vůbec mohli vytvořit korektní a plně fungující plán, musíme nejdříve zohlednit důležité aspekty této tvorby, jako je rozdělení do výkonnostních kategorií, naplánování rozsahu výukových hodin, vstupní podmínky a výstupní požadavky.

1. Rozdělení do výkonnostních nebo věkových kategorií (např. univerzita třetího věku).

Vyučující si v této fázi musí rozvrhnout:

- co všechno chce vyučovat,
- zda začne od stávající úrovně studentů (bude opravovat plaveckou techniku) a následně na ni navazovat (nebo),
- bude postupovat od základního seznamování s vodním prostředím přes ZPD a dále.

Poté, co má vyučující ujasněny tyto otázky, rozdělí si studenty do skupin dle výkonnosti.

I. Dělení výkonnostních kategorií dle Doubka (2013):

- a) Neplavci** = začínáme seznamováním s vodním prostředím, ZPD a zaplavání několika metrů (vzdálenost se záchytnými body jako jsou lájny, břeh, vyučující) jedním plaveckým způsobem, u kterého není rozhodující užítý způsob ani technika,
- b) začátečníci** = dokonalé zvládnutí ZPD, zaplavání více jak 10 m dvěma plaveckými způsoby (plavecký způsob), techniku vyžadujeme u jednoho vybraného způsobu, starty a obrátky nemusí být plně úspěšné,
- c) pokročilí začátečníci** = zaplavání 50 m jedním vybraným plaveckým způsobem a další dva o délce 25 m vč. zvládnutí startů a obrátek,
- d) plavci** = zaplavání 200 m jedním vybraným plaveckým způsobem a další dva o délce 100 m vč. zvládnutí startů a obrátek. Omezená schopnost sebezáchrany,
- e) závodní plavci** = tato kategorie zaplave jakoukoli (závodní) vzdálenost, jakýmkoli způsobem vč. startů a obrátek, vše s dobrou technikou. Schopnost sebezáchrany se odvíjí od nácviků a praktických zkušeností.

Jsou možné i další kategorizace dle výkonnosti a každý vyučující si nastavuje své limity a požadavky na jednotlivé výkonnostní kategorie. Některé vysoké školy stanovují konkrétní náplně kategorií, např. Vysoké učení technické v Brně – centrum sportovních aktivit:

Obsah předmětu plavání:

- výuka základních plaveckých dovedností,
- výuka všech plaveckých způsobů podle úrovně schopností studentů,
- zdokonalování plavecké techniky a odstraňování nedostatků,
- kondiční a výkonnostní trénink (včetně plavecké reprezentace),
- volné plavání.

II. Dělení výkonnostních kategorií – CESA VUT v Brně

Studenti jsou rozděleni do kategorií dle plaveckých dovedností na:

- začátečníci = slabší plavci a neplavci – zvládnou 2 plavecké způsoby,
- mírně pokročilí = výuka a zdokonalení techniky všech 4 plaveckých způsobů,
- pokročilí = středně pokročilí plavci – zlepšení plavecké techniky a kondice,
- kondiční = pokročilí plavci – zlepšení plavecké techniky a kondice,
- výkonnostní = v této kategorii plavou pokročilí plavci, kteří zvládnou všechny plavecké způsoby a uplavou minimálně 600 m za 12 min,
- výběr – trénink reprezentačního výběru plavců.

My pro naše potřeby a názorné příklady budeme používat první kategorizaci na neplavce, začátečníky, pokročilé začátečníky, plavce a závodní plavce.

Poté, co máme plavce rozděleny do skupin dle výkonnosti, můžeme přejít k dalšímu kroku plánování, a to je k rozsahu výukových hodin.

2. Rozsah výuky – kolik prostoru máme na výuku

Vyučující si stanoví, o jaký typ výuky se bude v jeho případě jednat, tedy o výuku:

- a) krátkodobou (semestrální, pololetní), rozsah 10–20 hodin
- b) střednědobá (roční), rozsah 40 hodin
- c) dlouhodobá (letitá), rozsah 80 až 160 hodin (= 2 až 4 roky)
- d) celoživotní = smyslem výuky je i získání si návyku plavat po celý život ať už pod vedením, nebo v rámci vlastní iniciativy.

Dlouhodobou víceletou výukou rozumíme výuku jedinců na amatérské úrovni. Pro závodní plavání bychom uvažovali o dlouhodobé výuce, kde se jedná i o několik pětiletí až desetiletí.

Celková délka výuky je závislá od jedné výukové hodiny (tréninkové jednotky), podle organizace výuky v jednotlivých klubech nebo školách. Zpravidla se ale jedná o 60 minut. Dále je nutné při plánování výuky brát v potaz vstupní podmínky, neboli úroveň plaveckých nebo kondičních dovedností, s nimiž student do výuky vstupujeme a naopak podmínky, s nimiž budeme z výuky vystupovat.

A) Vstupní podmínky

– Výstupní podmínky vychází z:

- úroveň plaveckých dovedností a kondice, které otestujeme plaváním určitého úseku na čas zadaným plaveckým způsobem a podle výsledků zařadíme studenta do výkonnostní kategorie,
- požadavků zákonů (počty studentů ve výuce, hodin), které jsou dnes pro výuku plavání jen doporučující (školský, občanský),
- požadavků rodinných příslušníků a blízkých (např. návštěva moře na dovolené – aby se jedinec neutonul);
- osobních požadavků (zábava, seberealizace – zlepšovat výkon).

B) Výstupní požadavky – uděluje vyučující studentovi na základě vstupních podmínek (co musí předvést nebo jaký čas zaplavat → získá certifikát nebo diplom = modifikace mokrého vysvědčení).

Mokré vysvědčení nesmíme chápat jako zábavný prvek pro děti, ale jako způsob ocenění nezávodního plavce, kterého chceme informovat o jeho plavecké zdatnosti.

Je čistě na každém vyučujícím, jak bude tento výstup nazývat. Vypovídajícím názvem je i diplom nebo certifikát plaveckých dovedností, výkonnosti apod. Použitý název je libovolný, protože není předepsána jeho přesná podoba. My budeme dále používat obecně známý pojem mokré vysvědčení.

Jak již bylo výše uvedeno, k úspěšnému zvládnutí výuky plavání je nutná soustavnost a návaznost výuky, tzn. že můžeme podle obecného předpokladu pro výuku jako takovou uvažovat s absencí 25 %, což v případě semestrální výuky tvoří 3 tréninkové jednotky, a to včetně státních svátků (prázdnin) apod. Dostáváme se tedy na pouhé 2 zameškané hodiny z osobních či zdravotních důvodů.

SESTAVENÍ HARMONOGRAMU

V tuto chvíli již můžeme přistoupit k sestavení harmonogramu. Použijeme kalendář pro nadcházející školní rok. Výuka bude u našeho názorného příkladu probíhat v úterý. Při sestavování harmonogramu vyřadíme z týdnů tréninkové jednotky, do kterých zasahují státní svátky (prázdniny). Při sestavování harmonogramu nepočítám s neočekávanými situacemi, které by mohli znemožnit výuku. Někteří trenéři při sestavování harmonogramu počítají s jednou neočekávanou situací, např. poruchy zařízení provozovatele, a nechávají si tuto hodinu jako rezervní. V našem případě si vyřadíme z plánovacího kalendáře skutečně jen hodiny, které reálně nemohou proběhnout.

Dále si v kalendáři vyznačíme termíny závodů a mokrého vysvědčení. Je třeba si uvědomit, že termín mokrého vysvědčení je zároveň termínem ukončení výuky v daném období. Je možné si do kalendáře označit i důležitost jednotlivých výstupů. Poté již naplánujeme výuku podle počtu týdnů (hodin), které chceme věnovat jednotlivým plaveckým způsobům.

Ustupní a výstupní požadavky nám určují, co všechno musíme při sestavování harmonogramu výuky (poté i v tréninkové jednotce) zohlednit.

V našem příkladu budeme pokročilí, kteří se budou dobrovolně účastnit studentských závodů, intenzita výuky je jedenkrát týdně. Tyto konkrétní jedince budeme osobně a soustavně trénovat prvním rokem. Délka jedné tréninkové jednotky je 60 minut.

Při sestavování harmonogramu s těmito podmínkami (závod, úroveň pokročilosti) musíme počítat a podle toho také upravit časovou dotaci pro jednotlivé plavecké způsoby a následně i pro samotné tréninkové jednotky (vyučovací hodiny). Jestliže si tedy určíme, že naše hlavní závody budou v polovině roku, musíme do té doby stihnout probrat všechny plavecké způsoby včetně startů a obrátek. Avšak v první řadě nám jde o dokonalé osvojení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Student tedy poplave na závodech podle dle svých možností svým nejlepším plaveckým způsobem (I. Plaveckým způsobem). Zdokonalování plavecké techniky ponecháme na další období výuky.

Pro upřesnění musíme zdůraznit, že uváděné studentské závody jsou pouze srovnávací v rámci univerzity. Nejedná se tedy o registrovanou svazovou akci, ale pouze o zpestření výuky plavání.

... Obecná podoba výuky

1) Znak

– výuka probíhá dle metodiky, ve dvou třetinách stanoveného času, vložíme do výuky i start a obrátku (podle pravidel a srozumitelně), rozsah 9 až 13 tréninkových jednotek (vždy celkově),

2) Kraul

– postup dle metodiky, obdobně jako u znaku (včetně startů a obrátek), rozsah 9 až 12 tréninkových jednotek,

3) Prsa

– výuka probíhá dle metodiky, shodně jako u předešlých plaveckých způsobů (start a obrátka již nebudou tak náročné na osvojení), rozsah 9 až 10 tréninkových jednotek → pro „rozené prsaře“ je tato dávka dostačující (navíc u dospělých studentů se nejedná o první seznámení s plaveckým způsobem); pro ty, kteří mají problémy s osvojením prsařské techniky, je zapotřebí 10 až 15 tréninkových (výukových) hodin, což je celkové množství hodin pro pokročilé studenty, kdy zpravidla dochází k náhlému zlomu a osvojení si plavecké techniky,

4) Motýlek

– u této výkonnostní kategorie (pokročilí), se jedná o počáteční zdokonalování způsobu, ale je třeba počítat i s tím, že pro některé studenty zařazené v této výkonnostní kategorii bude

nácvik motýlku jejich první zkušenost. Zvládnutí motýlkové souhry vyžadujeme až ke konci tréninkového období (červen). Fyzicky zdatné jedince, kteří mají předpoklad pro motýlka, osvojili si správně rytmus kopu a zvažujeme jejich účast na nejbližších závodech, vedeme je již během několika málo hodin (cca 2 hod a více) k celé souhře, navzdory tomu, že s motýlkem teprve začínají, ale jejich předpoklady jsou takové, že to zvládají, nic tomu nebrání,

5) Závody a certifikace (mokrě vysvědčení)

– nároky a hodnocení si vyučující upravuje podle své úvahy či požadavků dalších osoby. Například nadřízený, kolega apod. Pokud nemáte s kým spolupracovat nebo výstupní podmínky konzultovat, nenechte se odradit a zkuste se do toho pustit sami a po načerpaných zkušenostech budete zase o něco chytřejší a příště to uděláte lépe.

Po Vánočních svátcích znovu v krátkém čase plně zopakujeme, co jsme se před prázdninami naučili.

Fáze se mohou prolínat, ale jen z důvodu plynulého přechodu na další plavecký způsob. Jestliže se prolínají, je to pak i z důvodů soustavného opakování již osvojeného.

Do hlavní náplně při prolnutí zahrnujeme oba prvky ve stejné intenzitě. Jestliže v hlavním tématu probíráme např. prsa, neznamená to, že do rozplavání/vyplavání nezakomponujeme znak a kraul (je možné je vložit i do hlavní náplně jako na vyplavání mezi plaveckými cvičení a prvky probíraného způsobu).

Témata dílčích tréninkových jednotek si vyučující určí a upraví podle obecné metodiky a individuálně si je upravuje.

... Postup tvorby harmonogramu

Zde si názorně ukážeme sestavení harmonogramu:

HARMONOGRAM 1 – Pokročilí (I. Dělení dle Doubka)

1) Vyznačíme si pouze dny, ve kterých bude probíhat výuka, (Obr. 69).

2) Zaznamenáme termíny výstupů (závody, jejich důležitost, mokrě vysvědčení)

Vyučující si zde určil hlavní závod sezóny podle prestiže závodu, formálně se tedy jedná o hlavní závod zimní sezóny (Obr. 70). V květnu by pak byl hlavní závod letní sezóny.

3) Nyní vidíme, že nejdůležitější závody (zimní) sezóny jsou konané v lednu, proto musíme do tohoto meziobdobí vložit výuku všech plaveckých způsobů vč. startů a obrátek.

Protože se jedná o velmi omezený čas, výuka se omezí na základní provedení plaveckých způsobů tak, aby provedení vyhovovalo pravidlům. Pro nácvik pokročilejší techniky, procvičení a upevnění získaných dovedností ve výuce bude třeba absolvovat znovu semestrální výuku ještě na stávající výkonnostní úrovni, aby se dovednosti upevnily a nedošlo k tzv. vyplavávání chyb nebo k návratu k technice provedení plaveckého způsobu ještě před zahájením výuky. Tedy doporučuji, aby student absolvoval dvousemestrální výuku s tím, že znovu projde celým harmonogramem a až v následujícím roce může přejít do další výkonnostní kategorie. (Obr. 71)

Září							Říjen							Listopad							Prosinec							Ledén											
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne					
35					1	2	40	1	2	3	4	5	6	7	44			1	2	3	4	48					1	2	1					1	2				
36	3	4	5	6	7	8	9	41	8	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	3	4	5	6	7	8	9	2	7	8	9	10	11	12	13
37	10	11	12	13	14	15	16	42	15	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	10	11	12	13	14	15	16	3	14	15	16	17	18	19	20
38	17	18	19	20	21	22	23	43	22	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	17	18	19	20	21	22	23	4	21	22	23	24	25	26	27
39	24	25	26	27	28	29	30	44	29	30	31	48	26	27	28	29	30	52	24	25	26	27	28	29	30	5	28	29	30	31									
																					1	31																	

Únor							Březen							Duben							Květen							Červen												
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne						
5					1	2	3	9					1	2	3	14	1	2	3	4	5	6	7	18					1	2	3	4	5	22					1	2
6	4	5	6	7	8	9	10	10	4	5	6	7	8	9	10	15	8	9	10	11	12	13	14	19	8	7	8	9	10	11	12	23	3	4	5	6	7	8	9	
7	11	12	13	14	15	16	17	11	11	12	13	14	15	16	17	16	15	16	17	18	19	20	21	20	13	14	15	16	17	18	19	24	10	11	12	13	14	15	16	
8	18	19	20	21	22	23	24	12	18	19	20	21	22	23	24	17	22	23	24	25	26	27	28	21	20	21	22	23	24	25	26	25	17	18	19	20	21	22	23	
9	25	26	27	28	13	25	26	27	28	29	30	31	18	29	30	22	27	28	29	30	31	22	27	28	29	30	31	26	24	25	26	27	28	29	30					

Obr. 69
Harmonogram – Označení dnů výuky

Září							Říjen							Listopad							Prosinec							Ledén											
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne					
35					1	2	40	1	2	3	4	5	6	7	44			1	2	3	4	48					1	2	1					1	2				
36	3	4	5	6	7	8	9	41	8	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	3	4	5	6	7	8	9	2	7	8	9	10	11	12	13
37	10	11	12	13	14	15	16	42	15	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	10	11	12	13	14	15	16	3	14	15	16	17	18	19	20
38	17	18	19	20	21	22	23	43	22	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	17	18	19	20	21	22	23	4	21	22	23	24	25	26	27
39	24	25	26	27	28	29	30	44	29	30	31	48	26	27	28	29	30	52	24	25	26	27	28	29	30	5	28	29	30	31									
																					1	31																	

Únor							Březen							Duben							Květen							Červen												
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne						
5					1	2	3	9					1	2	3	14	1	2	3	4	5	6	7	18					1	2	3	4	5	22					1	2
6	4	5	6	7	8	9	10	10	4	5	6	7	8	9	10	15	8	9	10	11	12	13	14	19	6	7	8	9	10	11	12	23	3	4	5	6	7	8	9	
7	11	12	13	14	15	16	17	11	11	12	13	14	15	16	17	16	15	16	17	18	19	20	21	20	13	14	15	16	17	18	19	24	10	11	12	13	14	15	16	
8	18	19	20	21	22	23	24	12	18	19	20	21	22	23	24	17	22	23	24	25	26	27	28	21	20	21	22	23	24	25	26	25	17	18	19	20	21	22	23	
9	25	26	27	28	13	25	26	27	28	29	30	31	18	29	30	22	27	28	29	30	31	22	27	28	29	30	31	26	24	25	26	27	28	29	30					

Obr. 70
Harmonogram – Označení důležitosti závodů

Září							Říjen							Listopad							Prosinec							Ledén										
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne				
35					1	2	40	2	3	4	5	6	7	44			1	2	3	4	48					1	2	1					1	2				
36	3	4	5	6	7	8	9	41	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	3	4	5	6	7	8	9	2	7	8	9	10	11	12	13
37	10	11	12	13	14	15	16	42	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	10	11	12	13	14	15	16	3	14	15	16	17	18	19	20
38	17	18	19	20	21	22	23	43	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	17	18	19	20	21	22	23	4	21	22	23	24	25	26	27
39	24	25	26	27	28	29	30	44	29	30	31	48	26	27	28	29	30	52	24	25	26	27	28	29	30	5	28	29	30	31								
																					1	31																

kraul prsa znak motýlek

výstup

vč. opakování kralu a znaku

Obr. 71
Harmonogram rozřazování hodin
podle výuky plaveckých způsobů
pro první semestr

4) Dostáváme se do dalšího meziobdobí, ve kterém se zaměříme na zdokonalení techniky plavání jako takové.

Na závodech jsme si zjistili, jaké rezervy studenti v plavecké technice i výkonnosti mají. Díky závodní atmosféře jsou studenti tzv. aktivizováni, nabuzeni, nebo naopak vystresováni, což vede k zvýraznění chyb v plavecké technice nebo špatnému rozvržení sil při závodech. Proto se v tomto časovém intervalu na tyto nedostatky zaměříme (Obr. 72).

Během sezóny (výukového období) jsme se snažili skloubit co nejlépe mnoho faktorů, na jejichž základě jsou studenti obeznámeni se všemi plaveckými způsoby a jsou schopni se účastnit vybraných závodů pro jejich výkonnostní úroveň. Proto mohou být v následujícím akademickém roce přeřazeni do úrovně plavců (viz výše naše výkonnostní dělení), kde budou zdokonalovat svoji základní plaveckou techniku a postupně přecházet do vyšší úrovně výkonnosti vč. vyšší účasti na závodech, aby mohli být následně přeřazeni do závodního plavání, kde se zaměří na výkon a techniku během závodů.

Pro doplnění a lepší představu si ještě uvedeme další příklady tvorby harmonogramu.

HARMONOGRAM 2 – Mírně pokročilí dle dělení výkonnosti CESA VUT v Brně

U prvního případu jsme věděli, že budeme se studenty pracovat po dobu dvou semestrů s výlukou v podobě vánočních svátků a zimního zkouškového období. Vymezený čas na seznámení je z důvodu poznání našich nových studentů, jejich dovedností a prostor pro jejich poznání prostředí, okolí bazénu, celkový průběh výuky a konečně seznámení se s vyučujícím a bezpečností. Podíváme-li se na obrázek, vidíme na něm první bod, a to je Seznámení. Tento vymezený čas je určen zejména pro první hodinu, ale postupně se prolíná ještě v dalších dvou hodinách spolu se základními plaveckými dovednostmi. Prostor na seznámení se je zejména proto, aby vyučující zjistil úroveň plaveckých dovedností studentů, kteří mu přišli do výuky, proškolil je v bezpečnosti a seznámil je s plánem výuky. Naopak studenti mají tento čas pro seznámení se navzájem mezi sebou, poznání svých osobních plaveckých dovedností i dovedností ostatních ve skupině i na seznámení se s vyučujícím i prostředím bazénů, skladbou a náplní jednotlivých vyučovacích hodin atd.

Uyučující na základě svých zkušeností, předem daných kritérii pro jednotlivé výkonnostní kategorie a výstupu z první hodiny zjistí, s jakou výkonnostní úrovní studentů bude následující období pracovat. V našem druhém názorném příkladu se bude jednat o mírně pokročilé studenty. Plynule přistupujeme k vlastní výuce a opět je bezpodmínečné začít základními plaveckými dovednostmi. Po jejich zvládnutí přistupujeme ke znaku, ze kterého přestupujeme na kraul, kterým zakončíme zimní semestr. Na začátku letního semestru v rychlosti zopakujeme, co již umíme, a přistoupíme k výuce prsou. Po jejich zvládnutí zakončíme výuku motýlkem a konečným ohodnocením (Obr. 73).

Únor						Březen						Duben						Květen						Červen															
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne					
5				1	2	3	9				1	2	3	14				2	3	4	5	6	7	18				1	2	3	4	5	22					1	2
6	4	5	6	7	8	10	10	5	6	7	8	9	10	15	9	10	11	12	13	14	19	7	8	9	10	11	12	23	4	5	6	7	8	9					
7	11	12	13	14	15	17	11	12	13	14	15	16	17	16	16	17	18	19	20	21	20	14	15	16	17	18	19	24	10	11	12	13	14	15	16				
8	18	19	20	21	22	24	12	19	20	21	22	23	24	17	23	24	25	26	27	28	21	21	22	23	24	25	26	25	17	18	19	20	21	22	23				
9	25	26	27	28			13	26	27	28	29	30	31	18	30						22	28	29	30	31			26	24	25	26	27	28	29	30				

závod
mokrý vysvědčení

kraul prsa znak motýlek výstup

Obr. 72
Harmonogram rozfázování hodin
podle výuky plaveckých způsobů pro druhý semestr

Říjen							Listopad							Prosinec						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
40							44							48						
41							45							49						
42							46							50						
43							47							51						
44							48							52						

Únor							Březen							Duben						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
5							9							13						
6							10							14						
7							11							15						
8							12							16						
9							13							17						

- 1) seznámení
- 2) ZPD
- 3) znak
- 4) kraul
- 5) prsa
- 6) motýlek
- 7) výstup/ohodnocení

Obr. 73
Harmonogram plánu výuky
pro mírně pokročilé začátečníky

HARMONOGRAM 3 – Pokročilí začátečníci

Ve třetím příkladu (třetí harmonogram) uvidíme velmi složitý případ, kdy do pouhého jednoho semestru musíme vložit celou plaveckou výuku (Obr. 74). Tato skutečnost je velmi náročná a vyžaduje aplikování letitých zkušeností vyučujícího. Začínajícím trenérům doporučujeme konzultovat svoji přípravu dílčích tréninkových jednotek se zkušenějšími kolegy. Nicméně tento model bychom použili pro kategorii studentů, kteří jsou již pokročilí začátečníci. Po rychlém, ale důsledném seznámení nacvičíme základní plavecké dovednosti, které následně prohlubujeme již při výuce znaku. Poté přistoupíme ke kraulu, který by měl být snadněji zvládnutelný právě po výuce znaku. Z důvodu časové tísně musíme přistoupit k výuce prsou a následně motýlku. Studenti, kteří mají předpoklady pro přirozenou dovednost prsou a motýlku, velmi rychle pochopí v této časové dotaci jejich podstatu a nebudou s nimi mít větší obtíže. Naopak studenti, kteří budou mít s těmito způsoby potíže, musí absolvovat více-semestrální výuku. Semestr opět zakončíme ohodnocením.

HARMONOGRAM 4 – Začátečníci

U posledního modelu máme vstupní parametr kategorii začátečníků (Obr. 75). Zde nemůžeme během jednoho semestru zařadit do výuky všechny plavecké způsoby, protože to není z pohledu sportovní pedagogiky možné, zvláště ve skupinovém počtu studentů.

Důležité je, abychom studentovi vysvětlili, že se jedná o více-semestrální výuku a že je třeba chodit pravidelně do výuky minimálně dva semestry, tedy jeden akademický rok.

Za předpokladu, že tomu tak bude, si předvedeme ideální modelovou situaci:

Výuka probíhá standardně, jak jsme si uváděli výše. Seznámení se s prostředím a vyučujícím/studentem, metodika základních plaveckých dovedností, znaku a kraulu. Rozdíl nastává při výuce prsou, kdy ne všichni studenti jsou pohybově nadáni a potřebují více času na konkrétní problematiku. Proto je vhodné po zbytek semestru přistoupit k výuce pouze prsařských nohou, popřípadě i přidat motýlkové vlnění, záleží na konkrétní situaci a studentech.

Do třetího semestru výuky nastupujeme s rychlým opakováním, již osvojeného ZPD, znaku a kraulu. Následně přistoupíme k plnohodnotné a cílené výuce celého prsařského způsobu a podle zdatnosti i motýlku.

Prolíná-li se více způsobů v jedné hodině, vyučujeme oba způsoby.

Hlavnímu plánovanému tématu se věnuje největší část tréninkové jednotky. To ovšem neznamená, že v těchto hodinách nebudeme opakovat/zdokonalovat již osvojené. Právě naopak, již zvládnuté zařazujeme do rozplavání a vyplavání během výuky, jak již bylo uvedeno výše.

Všechny uvedené modely jsou vytvořeny pro konkrétní situaci za daných podmínek. Není možné vytvořit si jeden plán na všechny situace. Právě pro konkrétní případy musíme vytvářet a průběžně upravovat naše harmonogramy.

Říjen							Listopad							Prosinec									
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne			
40	1	2	3	4	5	6	7	44			1	2	3	4	48				1	2			
41		8	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	4	5	6	7	8	9
42	15	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	11	12	13	14	15	16	
43	22	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	18	19	20	21	22	23	
44	29	30	31					48	26	27	28	29	30	52	24	25	26	27	28	29	30		
														1	31								

- 1) seznámení
- 2) ZPD
- 3) znak
- 4) kraul
- 5) prsa
- 6) motýlek
- 7) výstup/ohodnocení

Obr. 74
Harmonogram plánu výuky pro pokročilé začátečníky

Říjen							Listopad							Prosinec									
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne			
40	1	2	3	4	5	6	7	44			1	2	3	4	48				1	2			
41		8	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	4	5	6	7	8	9
42	15	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	11	12	13	14	15	16	
43	22	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	18	19	20	21	22	23	
44	29	30	31					48	26	27	28	29	30	52	24	25	26	27	28	29	30		
														1	31								

Únor							Březen							Duben							
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	
5			1	2	3	4	6	9			1	2	3	4	13						1
6	6	7	8	9	10	11	12	10	9	10	11	12	13	14	14	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	11	16	17	18	19	20	21	15	10	11	12	13	14	15	
20	21	22	23	24	25	26	12	23	24	25	26	27	28	16	17	18	19	20	21	22	
27	28	29					13	27	28	29	30	31	17	24	25	26	27	28	29		
													18	30							

Říjen							Listopad							Prosinec									
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne			
40	1	2	3	4	5	6	7	44			1	2	3	4	48				1	2			
41		8	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	4	5	6	7	8	9
42	15	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	11	12	13	14	15	16	
43	22	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	18	19	20	21	22	23	
44	29	30	31					48	26	27	28	29	30	52	24	25	26	27	28	29	30		
														1	31								

- 1) seznámení
- 2) ZPD
- 3) znak
- 4) kraul
- 5) prsové nohy
- 6) motýlkové nohy
- 7) mezivýstup
- 8) prsa
- 9) motýlek
- 10) konečný výstup

Obr. 75
Harmonogram plánu výuky pro začátečníky

... Tréninková jednotka

Z výše vytvořeného (prvního) harmonogramu pro náš příklad víme, že máme k dispozici 39 tréninkových jednotek, a i víme podle výstupů, jaká bude jejich vzájemná provázanost. Dále musíme určit, jaké konkrétní prvky budeme trénovat.

Abychom mohli správně vytvářet tréninkovou jednotku, musíme si hodinu obecně rozdělit na jednotlivé organizační části, do kterých potom ukládáme metodické cviky.

Hodinu začínáme prezencí, případně nástupem, při kterém studenti mohou i sedět, což je méně formální a vyučující je seznámí s náplní dané hodiny. Rozcvičení na břehu provádíme ve zrychlené podobě pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Zvlášť pohyb paží a zvlášť nohou, což je příhodné i pro zopakování předešlé výuky.

Vlastní výuku plavání můžeme rozdělit na:

- rozplavání (přibližně 10 minut libovolného plavání a zopakování předešlého plaveckého způsobu),
- hlavní trénink 30 až 45 minut pro nácvik dílčích prvků hlavního motivu (probíraného plaveckého způsobu) nebo procvičení celé techniky vč. startu a obrátky,
- vyplavání (přibližně 5 minut, hodina musí být zakončena pomalým vyplaváním pro zklidnění organismu. Po hodině opět končíme nástupem, není třeba stát v řadě, ale zajistíme tak bezpečný odchod studentů z vody, můžeme některé věci vyzdvihnout a v krátkosti výuku zhodnotit a říct, co se bude dělat příště. Pro názornost si uvedeme několik příkladů skladby tréninkové jednotky podle hlavního tématu:

Zkratky

K – kroul, kroulové	Z – znak, znakové	P – prsa, prsařské	M – motýlek, motýlkové
Kn – kroulové nohy	Zn – znakové nohy	Pn – prašské nohy	ZS – znak soupaž
PZ – polohový závod	libo – libovolně		

Příklady náplně tréninkových jednotek

a) základní plavecké dovednosti s prvky nácviku znaku a kroulu (**kategorie začátečníci**)

počet bazénů	Cvičení
2 × 25 m	Chůze vpřed s kroužením paží vpřed a následně chůze vzad se záběrem obou paží dlaněmi ve vodě (uvědomění si záběru)
2 × (2 × 25) m	odraz od stěny – splývat (břicho, záda) + nohy (K, Z)
2 × 25 m	Znakové nohy s dopomocí paží malými záběry předloktím vč. odrazu a splývání (těžší varianta s destičkou ve vzpažení)
2 × 25 m	Chůze vzad se znakovými pažemi s asistencí i bez ní a poté se položit na vodu a zkusit několik temp znak. souhrou s pomalou prací paží.
2 × 25 m	Znakové dobíhačky s pažemi u těla (záběr 1. paží, několik kopů, záběr 2. paží) včetně znakových nohou (Zn)
3 × 25 m	1. 25 m Zn a záběr pravou, 2. 25m záběr levou paží se Zn 2. 25m znakové dobíhačky u těla
2 × 25 m	Znak souhra v pomalém tempu
2 × 30 s	Kroul. nohy ve vertikální poloze (ve stoje) v hloubce s držením se jednou rukou o okraj
5 minut	Na schodech nebo u okraje bazénu nácvik K dýchání, ve stoje s vytáčením hlavy, poté vleže na břiše s držením o okraj bazénu vč. Kroulových nohou (Kn)
2 × 25 m	Kroul. nohy, jedna ruka vzpažená drží desku 2. připažená, nádech do strany k připažené paži
2 × 25 m	Záběr jednou paží – dobíhaný kroul. (1 záběr, 1 nádech) vč. kroul. Nohou (na lepší stranu) s deskou i bez desky
2 × 25 m	2. paže dobíhá – na druhou stranu

2 × 25m	Plavat kral bez nádechu, kam až doplave, a poté se kdykoliv 1x nádechnout do strany a znovu kral bez nádechu (několikrát zopakovat na 25 m – neřešit zatím rytmus nádechů)
2×	Kotoul ve vodě případně z pontonu na okraji bazénu do vody
100 vyplavat	Libovolně
Celkem:	800 m

b) znak (kategorie mírně pokročilí)

počet bazénů	Cvičení
200 m	Rozplavání
2 × 50 m	Kral. nohy
2 × 50 m	Kral. nohy s kralovým záběrem jednou paží a dýcháním na lepší stranu (druhá paže je vzpažená s destičkou nebo bez ní)
2× (4 × 25 m)	Kral souhra – na techniku v nižším tempu s 5 dlouhými výdechy do vody po každém doplávání 25 m na odpočínutí.
50 m	Vyplavání – delfínové skoky
3 × 50 m	25 znak. nohy s deskou na bříše + dobíhaná znak. souhra (ZS) s pažemi u těla, 25 m Zn s destičkou pod hlavou (pozor – nevysazovat hýždě) a dobíhaná ZS, 25 m Zn bez destičky a 25 m běžná ZS
50 m	Vyplavat
2× (2 × 50) m	Znak nohy plavané na boku s deskou ve vzpažení (2. ruka připážená)
2× (4 × 25 m)	Znak souhra – na techniku v nižším tempu s 5 dlouhými výdechy do vody po každém doplávání 25 m na odpočínutí.
200 m	Vyplavání
Celkem	1450 m

c) kral + ostatní plavecké způsoby (kategorie pokročilí)

počet bazénů	Cvičení
400 m	Rozplavání
3 × 100 m	I., II. a III. plaveckým způsobem každého plavce (I. – čím plave nejlépe atd.)
4 × 25 m	Kralové nohy na bříše s prsařským záběrem při nádechu, Kn na pravém boku, na levém boku, 6 kopů na zádech a 6 na bříše – točení
2× (3 × 25 m)	Kralové paže + piškot mezi nohama
50 m	Znak soupáž – vyplavat
3× (2 × 25 m)	Kral. paže dobíhané (nádech na každý druhý záběr) s deskou
3× (4 × 25 m)	Kral souhra v tempu 75 % maxima s 30–45 s intervalem odpočinku a po 4 × 25 m vyplavat 25 m
2 × 25 m	Prsa pod hladinou – rozložení – velké záběry pažemi až ke stehnům – splývat v připážení, až poté záběr nohama po vyoření doplavat volně
2× (2 × 50 m + 50 m vyplavat)	Znak souhra sprint a po vyplavání prsa sprint
200 m	Vyplavání
Celkem:	2100 m

Příklady plaveckých cvičení

Pro doplnění si ještě shrneme některé používané cviky při výuce plavání pro zdokonalení plavecké techniky:

Delfínové skoky = D skoky

– odraz nohama ode dna, přeskočit hladinu, pažemi se dotknout dna a postup opakovat,

Loket

– plaveme na jednom z boků K nebo Z nohy, jedna paže je vzpažená druhá je ve vzpažení skrčmo nad hladinou (paže je v bok),

Podplavávání

– studenti si stoupnou do řady za sebou, jednou paží se drží plavecké dráhy (lajny), druhou za rameno studenta před sebou, rozkročí široce nohy a vždy poslední podplave pod ostatními tak, jak je určeno,

Paže dobíhané

– studenti plavou požadované nohy, paže jsou ve vzpažení, jedna paže provede záběr pod vodou s přenosem paže nad vodou a spojí se ve vzpažení s druhou paží, poté následuje záběr druhou paží,

Rozplavání/vyplavání

– pokud není určeno jinak, studenti PLAVOU libovolně, co chtějí,

Piškot

– pokud provádíme nácvik paží (jakéhokoli způsobu) můžeme použít plavecký piškot, který si studenti dají mezi stehna (těžší varianta je mezi kotníky), plavou pouze paže a natažené nohy pouze drží piškot a nekopou,

Čtyřdobý loket

– plaveme na jednom z boků K nohy, jedna paže ve vzpažení, druhá paže je v počáteční poloze připážená, 1. poté se paže skrčí prsty směrem do podpaží a loket je vztyčený, 2. paže se natáhne do upažení, 3. paže se opět pokrčí se vztyčeným loktem s prsty směřujícími do podpaží, 4. připážit,

Dvoudobý loket

– plaveme na jednom z boků K nohy, jedna paže je vzpažená druhá je připážená a následně mění pozici nad hladinou, 1. loket pokrčit (ostrý loket), 2. připážit,

Vrtule

– nepřerušovaně provádíme záběry oběma pažemi střídavě, kdy jedna paže zabírá v pozici na zádech a druhá na břiše (nohy stále kopou), trup rotuje kolem podélné osy o 360°,

Motýlková dráha

– nachystáme ve vodě 3 tyče od sebe vzdálené asi 0,7 m a 0,2 m pod hladinou. Studenti mají za úkol 1. a 3. tyč přeskočit, zatímco 2. Podplavat, a to bez stoupnutí a plynu-le = M vlnění,

1/2 prsa

– plaveme prsařskou souhru pouze jednou polovinou těla (levá nebo pravá, a to paže i noha), druhá část (noha i paže) jsou natažené,

Prsa do kříže

– zabírá vždy jedna paže a jedna noha v P souhře, a to úhlopříčně. Plaveme prsařskou souhru tak, že zabírá levá paže a pravá noha nebo naopak,

Obrácený polohový závod = K, P, Z, M

fázové dobíhané paže

- ze vzpažení při probíhajících K_n provedeme záběr paží, během něhož se nadechujeme. Po dokončení záběru necháme paži připáženou a zavoláme „21“ (hlava je stále vytočená do boku). Následuje zanoření obličeje, K přesun paže nad hladinou do vzpažení a opět voláme,
- „21“, tentokrát do vody. Paže, která nevykonává záběr, zůstává vzpažená,

Dobíhané Z_p s předpažením

- ležíme na hladině, kopeme Z_n a paže jsou předpaženy. Provedeme záběr jednou paží, který zakončíme opět v předpažení (paže trčí kolmo k tělu nad hladinou),

Přískokem vpřed/vzad

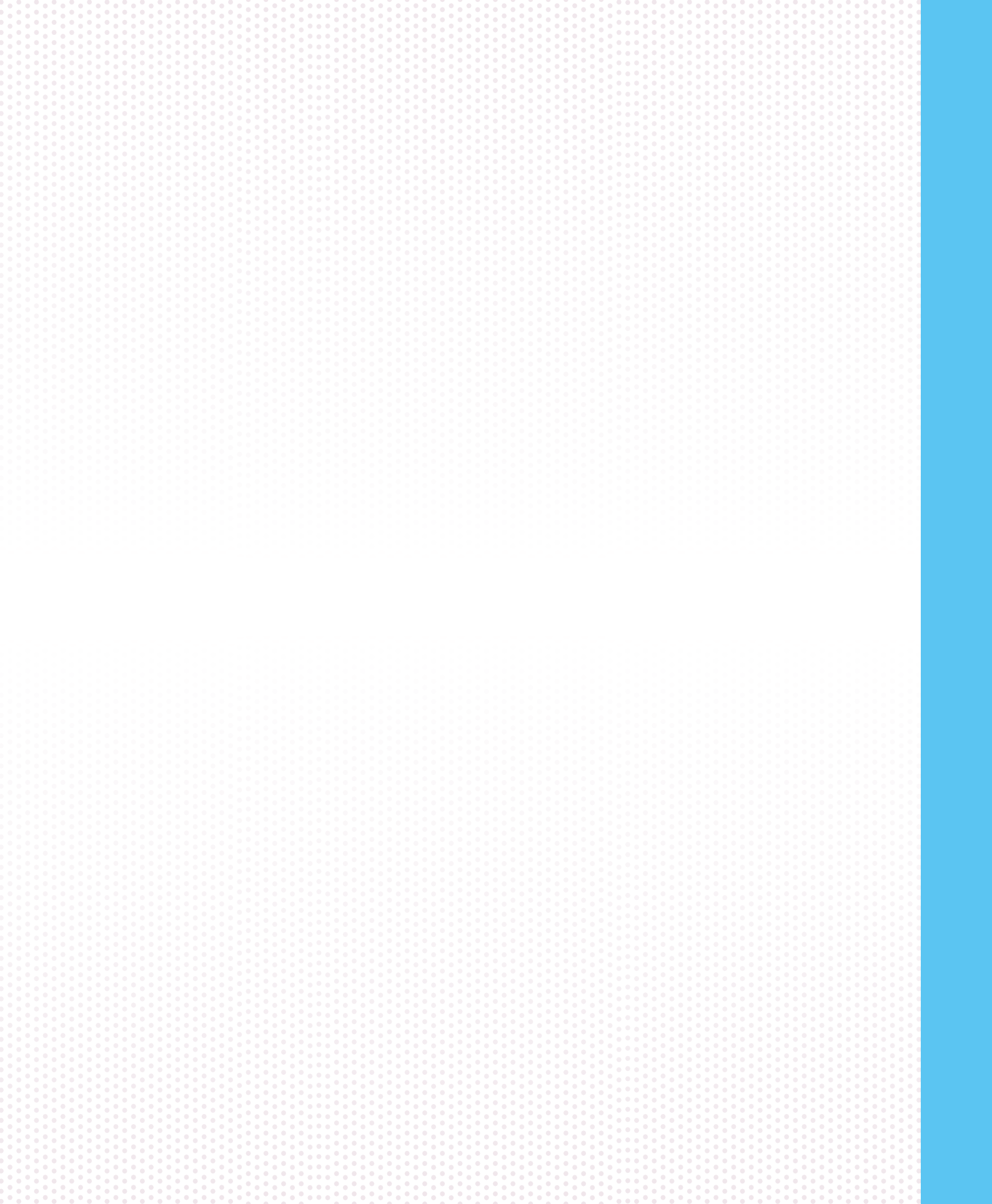
- ve vodě se snažíme vyskočit co nejvýš a současně co nejdál, a to vpřed nebo vzad (s pomocí nohou i paží),

Výskoky s dopadem na hladinu

- napodobujeme výskok velryby z vody = stále připáženo, nohama se odrážíme ode dna, vyskočíme vpřed nad hladinu bokem a dopadneme do vody,

Zrychlovačka/zpomalovačka

- vyžadujeme od studenta výrazný nárůst či pokles rychlosti, což je odvislé od vynaložené síly.





[↑ zpět](#)

Foto 1

Provádění základními znakovými pažemi při rozcvičení



Foto 2

[↑ zpět](#)

Provádění kraulovými pažemi při rozcvičení



↑ zpět

Foto 3

Asistence nádechové fáze vyučujícího ze břehu

Foto 4

↑ zpět

Výdech do vody s asistencí před hlavou studenta





Foto 5

Nádech do strany s asistencí před hlavou studenta

[↑ zpět](#)

Výdech do vody s oporou o rameno vyučujícího





Foto 7

↑ zpět

Kraulový výdech do vody s asistencí
před hlavou s oporou o plaveckou destičku

↑ zpět

Foto 8

Kraulový nádech do strany s asistencí před hlavou





[↑ zpět](#)

Foto 9

Výdech do vody se vzpaženou paží studenta s asistencí před hlavou

Foto 10

[↑ zpět](#)

Nádech se vzpaženou paží studenta s asistencí před hlavou



Foto 11

[↑ zpět](#)

Poloha na zádech s roztaženými pažemi
a ve vzpažení vně – hvězda





[↑ zpět](#)

Foto 12

Leh na vodě – na zádech bez asistence



Foto 13

Leh na zádech s podporem hlavy i pod zády

[↑ zpět](#)

[↑ zpět](#)

Foto 14

Poloha na zádech s podporem hlavy





Foto 15

[↑ zpět](#)

Leh na zádech s pomůckou i s asistencí pod zády

[↑ zpět](#)

Foto 16

Leh na břiše bez asistence – hvězda





[↑ zpět](#)

Foto 17

Leh na břiše s podporou za ruce – hvězda na břiše

Foto 18

[↑ zpět](#)

Ležení na vodě s asistencí a aqua-nudlemi pod zády i hlavou





Foto 19

[↑ zpět](#)

Ležení na vodě s asistencí pod hlavou a s aqua-nudlí pod bedry

[↑ zpět](#)

Foto 20

Poloha hřbku





Foto 21

[↑ zpět](#)

Vedení studenta ve splývavé poloze



Foto 22

[↑ zpět](#)

Pozice na zádech s podporem nudle pod zády

↑ zpět

Foto 23

Leh na zádech s aqua-nudlí ve vzpažení





Foto 24

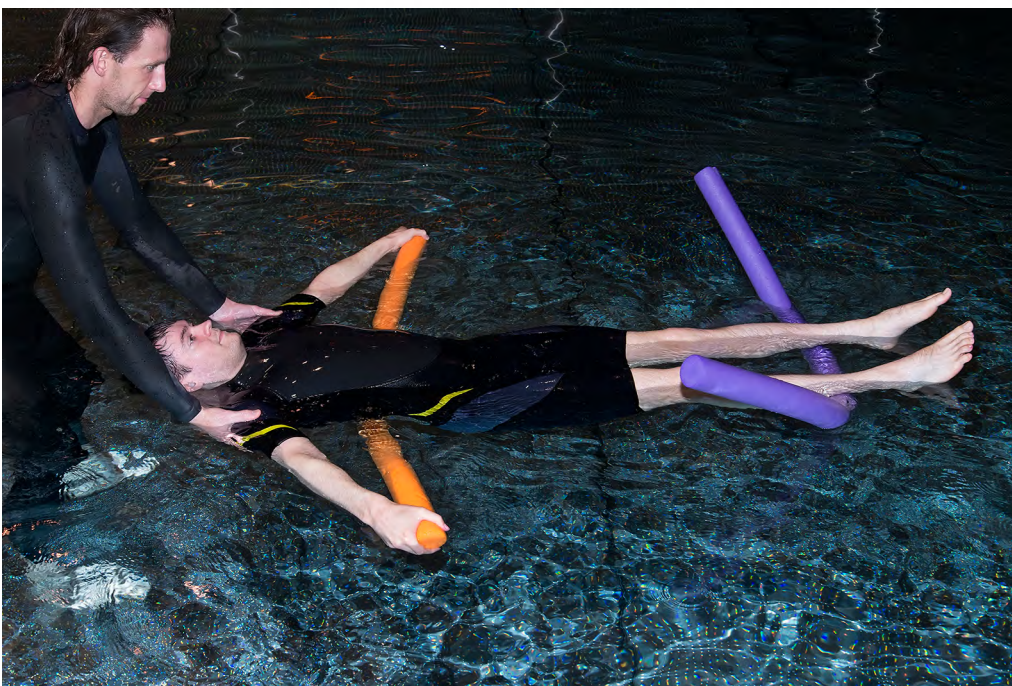
[↑ zpět](#)

Poloha na zádech s dvojitou podporou aqua-nudlemi – most

[↑ zpět](#)

Foto 25

Poloha na zádech s asistencí s dvojitou podporou aqua-nudlemi





↑ zpět

Foto 26

Poloha vleže na zádech s podpořem aqua-nudle pod krkem
(pozor na předklon hlavy)

Foto 27

↑ zpět

Leh na zádech s aqua-nudlí mezi stehny a s druhým koncem pod hlavou





Foto 28

[↑ zpět](#)

Ukázka na břehu, pozice židle,
podpora za předloktí
čelem ke studentovi



[↑ zpět](#)

Foto 29

Ukázka na břehu, pozice židle,
s podporem za dlaně
čelem ke studentovi na břehu



Foto 30

[↑ zpět](#)

Asistence s podporou za dlaně ve vodě

[↑ zpět](#)

Foto 31

Leh na zádech s podporou pod zády
a student se ZP provádí samostatný pohyb paží

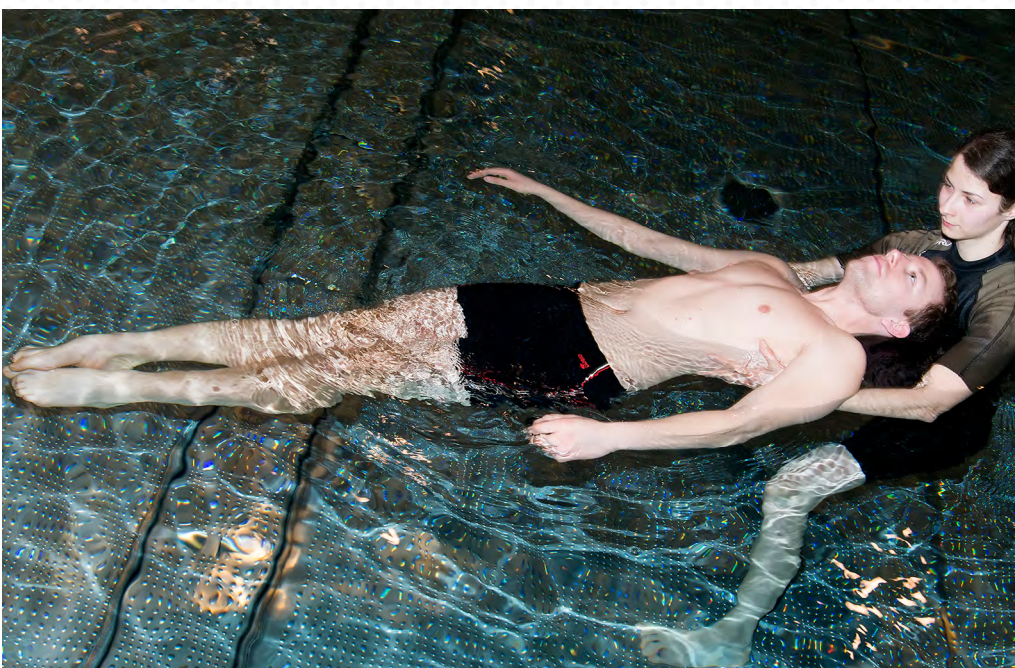


Foto 32

[↑ zpět](#)

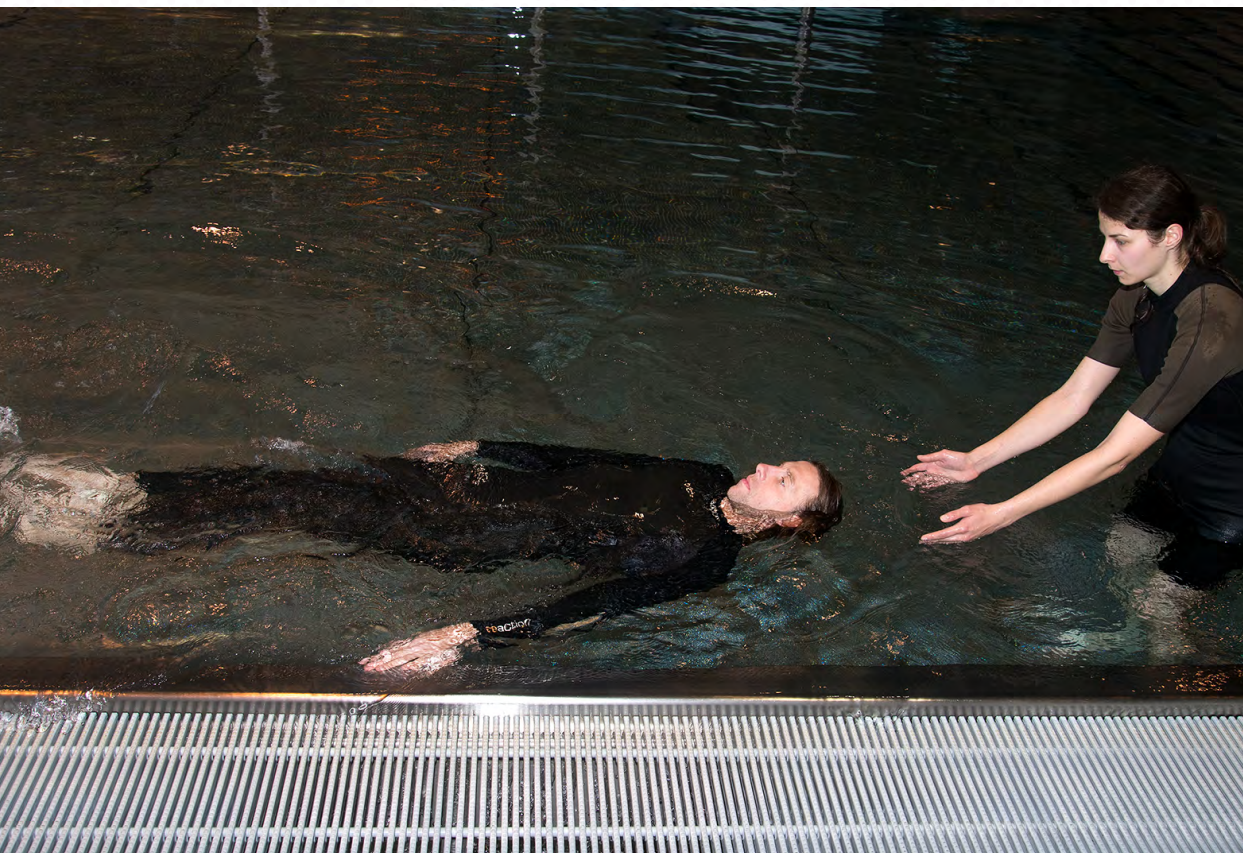
Zn s asistencí pod pažemi



↑ zpět

Foto 33

Zn s vodící linií okraje bazénu
s vypuštěním verbálním (slovním) vedením



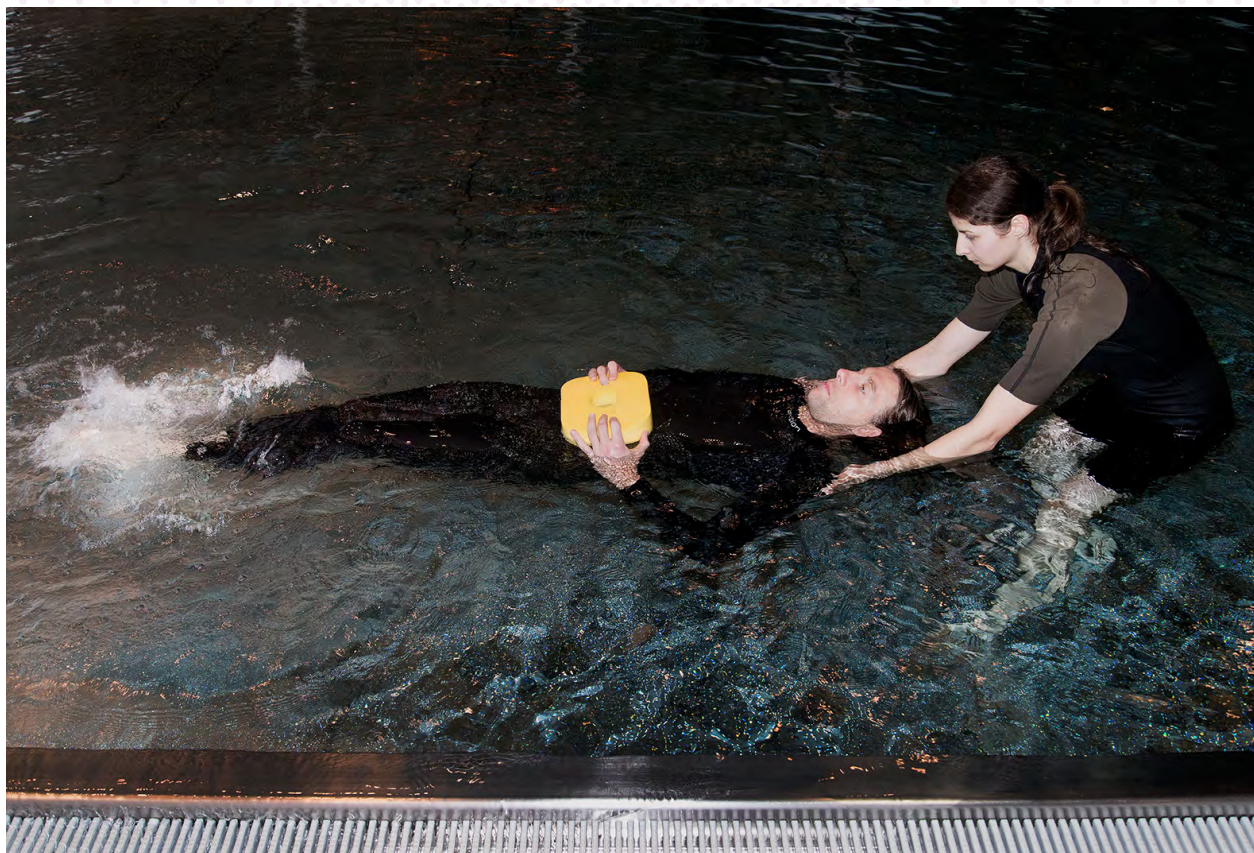


Foto 34

[↑ zpět](#)

Zn s destičkou na bříše a podporem pod lopatkami



Foto 35

[↑ zpět](#)

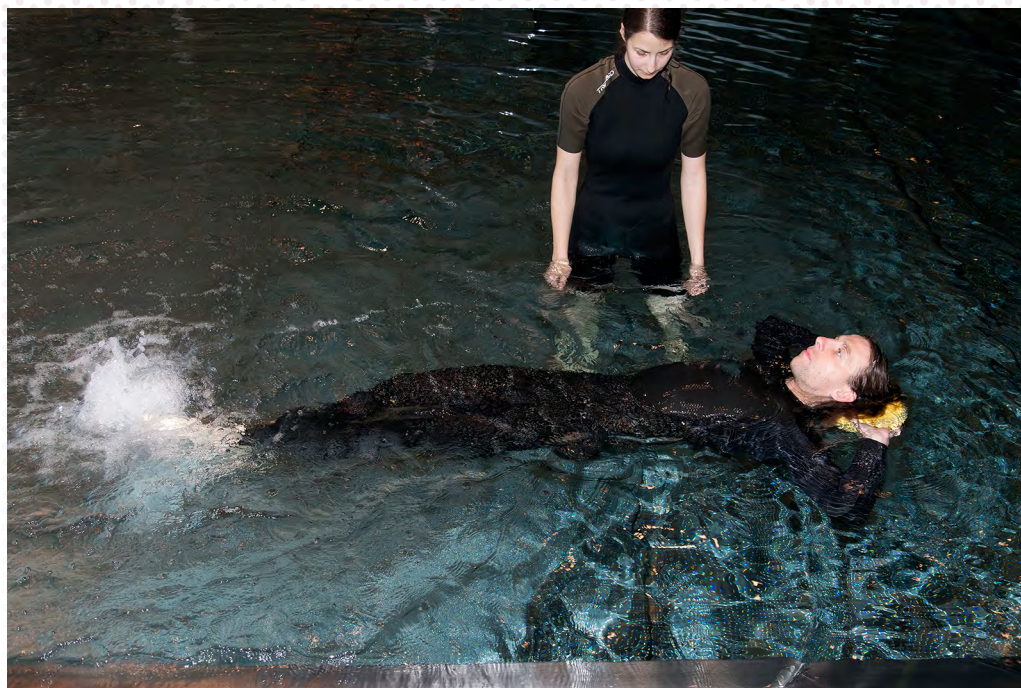
Zn s plaveckou destičkou na břicho s vypuštěním a verbálním vedením

[↑ zpět](#)

Foto 36

Zn nohy s plaveckou deskou na kolenou a podporem pod zády





[↑ zpět](#)

Foto 37

Zn s destičkou pod hlavou

Foto 38

[↑ zpět](#)

Zn s destičkou ve vzpažení





[↑ zpět](#)

Foto 39

Taktilní oprava vysazených hýždí u Zn s destičkou
položením dlaně na břicho studenta
(musí břichem tláčit ruku učitele nad hladinu)



↑ zpět

Foto 40

Taktilní oprava předklonu hlavy a vysazených hýždí u Zn s aqua-nudlí pod hlavou položením dlaně na čelo studenta

Foto 41

↑ zpět

Taktilní oprava krčení kolen na vodu u Zn položením dlaně na kolena s druhou paží na břicho studenta, aby kolena neschoval pod vodu tím, že si do vody tzv. sedne





Foto 42

[↑ zpět](#)

Provádění znakovými pažemi s vytáčením malíkovou a palcovou hranou bez krčení lokte při záběru



[↑ zpět](#)

Foto 43

Provádění jednou znakovou paží
a druhá je u těla (znak. dobíhačka)



↑ zpět

Foto 44

Provádění jedné paže pokročilým znakovým záběrem
s pokrčením v lokti



↑ zpět

Foto 45

Vyučující vede obě paže studentovi s podporem hlavy o rameno vyučujícího

Foto 46

↑ zpět

Znakové paže s vedením jedné paže studenta, druhá nezabírá (znaková dobihačka jednou rukou) a je u těla





Foto 47

↑ zpět

Znakové paže s vedením jedné paže studenta
a druhou paží zabírá student bez asistence

↑ zpět

Foto 48

Znaková souhra bez vedení paží s asistencí
dlaněmi pod hlavou – úprava polohy hlavy

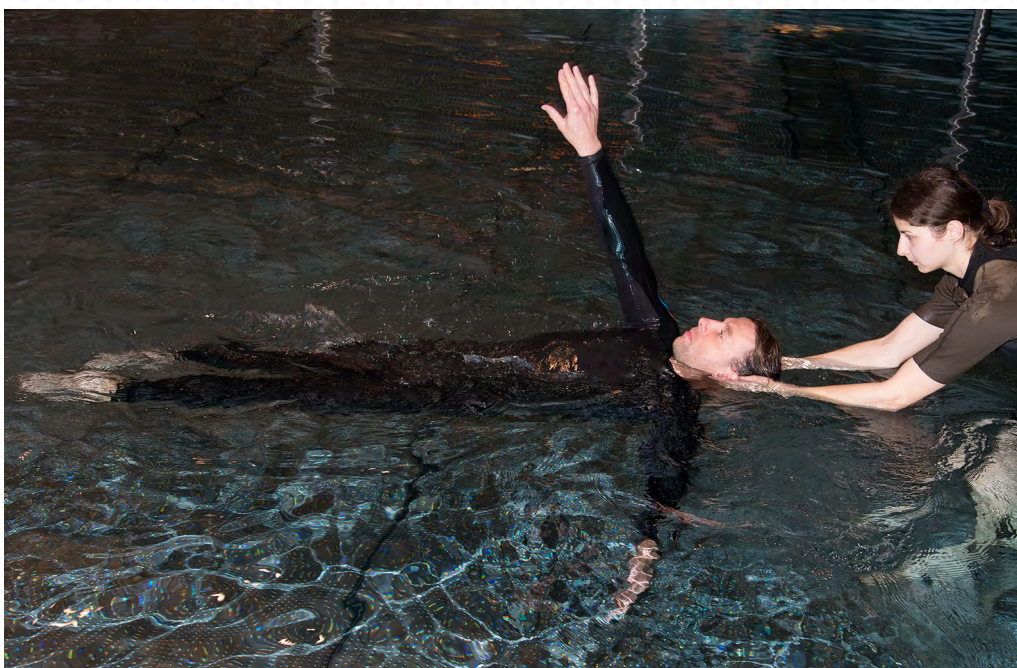


Foto 49

[↑ zpět](#)

Rotační cvičení o 90° s výdechem do vody a asistencí za boky





↑ zpět

Foto 50

Rotace o 90° v podélné ose pro výdechovou a nádechovou fázi
s asistencí z boku přes tělo studenta – výdech



Foto 51

[↑ zpět](#)

Rotace o 90° v podélné ose pro nádechovou fázi
s asistencí z boku přes tělo studenta – nádech



Foto 52

[↑ zpět](#)

Rotace o 180° s asistencí za boky – průběh 1

[↑ zpět](#)

Foto 53

Rotace o 180° s asistencí za boky – průběh 2





Foto 54

[↑ zpět](#)

Rotace o 360° s asistencí v náručí – horší regulace rychlosti rotace

[↑ zpět](#)

Foto 55

Rotace o 360° s asistencí za boky – dobrá regulovatelnost rychlosti rotace





↑ zpět

Foto 56

Kraulové paže s asistencí za boky studenta

Foto 57

[↑ zpět](#)

Chybné provedení záběrem s asistencí z boku –
vyučující přitahuje nezáběrovou paži k sobě





↑ zpět

Foto 58

Vyučující chybně provádí studenta přenosovou fází u kraulu s pokleslým loktem, což má za následek krácení záběru a pod vodou většinou přitažení lokte k tělu

Foto 59

↑ zpět

Vyučující provádí studenta záběrovou fází u kraulu s loktem směřujícím k tělu, záběr není otevřený a dlaň nepředbíhá loket





Foto 60

[↑ zpět](#)

Postavení vyučujícího při asistenci zepředu



Foto 61

↑ zpět

Pn – prsařská splývavá poloha s bradou na ruku – zahájení provádění pohybem úchopem za chodidla (propnutí špiček)

↑ zpět

Foto 62

Pn – přitahování chodidel ve flexi k hýždím s asistencí





Foto 63

[↑ zpět](#)

Pn – vytáčení chodidel do strany pro prsařský záběr nohama do strany s asistencí

[↑ zpět](#)

Foto 64

Pn – dokončení prsařského záběru nohama do roznožení – odtlačení proti rukám vyučujícího

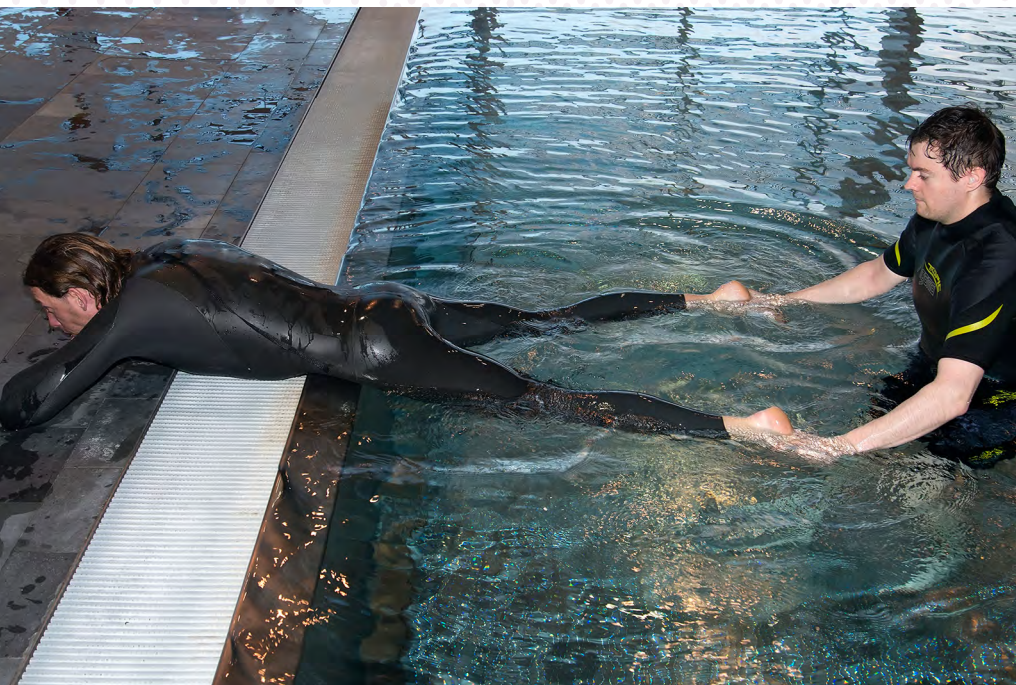




Foto 65

[↑ zpět](#)

Pn – snožení nohou do splývavé polohy s chodidly nataženými



[↑ zpět](#)

Foto 66

Pn přes okraj bazénu – dokončení prsařského záběru nohama
(student tlačí proti rukám vyučujícího až do této fáze)

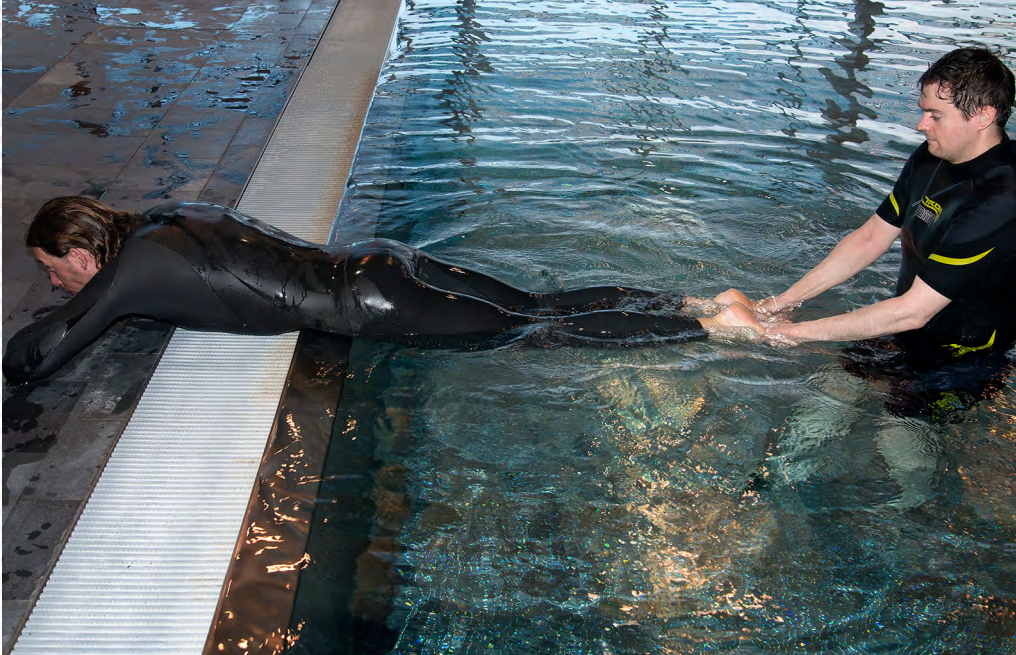


Foto 67

[↑ zpět](#)

Pn – splývavá fáze, ve které zahájíme i končíme provádění pohybu prsařských nohou – v této poloze čekáme cca 2 vteřiny

[↑ zpět](#)

Foto 68

Pn s odtlačením vyučujícího – dokončení odtlačení do splývavé polohy s prováděním záběrem



↑ zpět

Foto 69

Pn – chyba v prsařském záběru nohama s koleny od sebe a patami k sobě – žabí kop





Foto 70

[↑ zpět](#)

Pp na břehu s asistencí zepředu – splývavá fáze



[↑ zpět](#)

Foto 71

Motýlkové vlnění na břicho
s asistencí za paže a pod břichem studenta

Foto 72

[↑ zpět](#)

Provádění pohybem motýlkových paží s asistencí ze strany





Foto 73

[↑ zpět](#)

Přenos motýlkových paží s asistencí ve vodě nad studentem

[↑ zpět](#)

Foto 74

Přechod z lehu na zádech s podporem hlavy o rameno vyučujícího do podporu v pozici židle – první fáze s pohledem na špičky nohou





Foto 75

[↑ zpět](#)

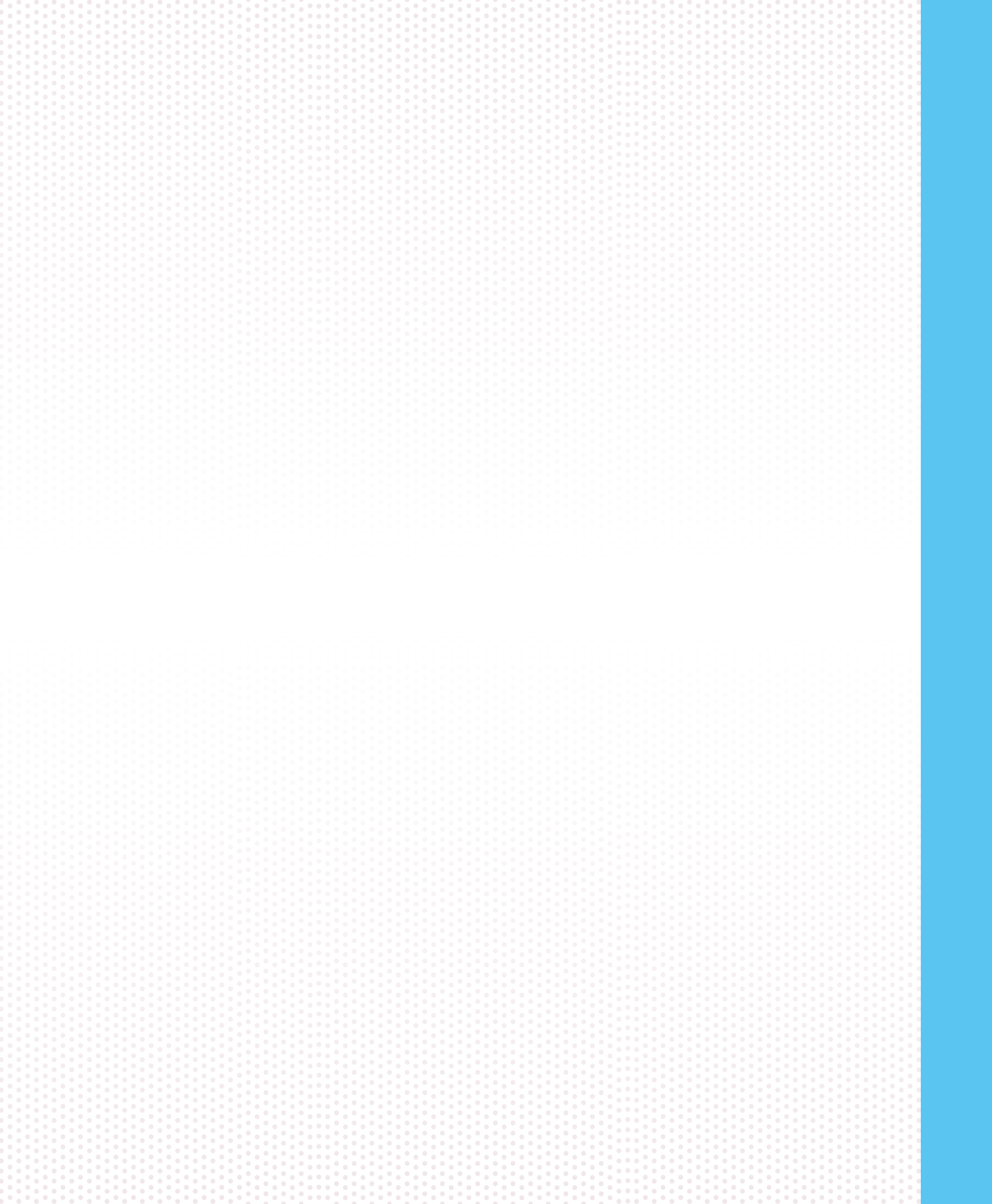
Skok do neznámé vody s pohybem paží proti vodní hladině

[↑ zpět](#)

Foto 76

Skok do neznámé vody s dopadem do vody s hlavou nad vodou





Obr. 1 ... 29	Obr. 11 ... 63
Působení vztlačových sil na tělo plavce v horizontální rovině (Čechovská & Miler, 2008)	Kinogram průběhu prsové souhry (Hofer et al., 2011)
Obr. 2 ... 31	Obr. 12 ... 65
Odpor a obtékání vody dle polohy těla plavce (Maglischo, 2003)	Vlevo kinogram prsové souhry klasickou plochou technikou a vpravo moderní vlnivou technikou (Maglischo, 2003)
Obr. 3 ... 51	Obr. 13 ... 67
Kinogram znakové souhry (Hofer et al., 2011)	a) Správné provedení nádechu, b) Špatně proveden nádech záklonem hlavy (Maglischo, 2003)
Obr. 4 ... 53	Obr. 14 ... 69
a) Správná poloha těla při znakové souhře, b) Chybná poloha těla při znakové souhře – vysazené hýždě a plavkyně neleží na vodě (Maglischo, 2003)	Kinogram motýlkové souhry (Hofer et al., 2011)
Obr. 5 ... 53	Obr. 15 ... 80
Chyby v provedení znakových nohou, které vedou k zvýšení odporu a zpomalení rychlosti plavání (Čechovská & Miler, 2008)	Využití okraje bazénu jako vodící linie pro nevidomé studenty u Zn
Obr. 6 ... 55	Obr. 16 ... 89
Kraul – pohyby dolních končetin (Hofer et al., 2011)	Nácvik nádechu na břehu s asistencí vyučujícího na břehu
Obr. 7 ... 57	Obr. 17 ... 89
a) Správně provedený přenos paže, b) Chybný přenos s pokleslým loktem Autor: Hana Doležalová	Nácvik kraulového dýchání v lehu na břehu se vzpaženou paží s oporou o rameno vyučujícího
Obr. 8 ... 58	Obr. 18 ... 89
Kinogram kraulové souhry (Hofer et al., 2011)	Kraulový nádech s asistencí z boku jednou rukou
Obr. 9 ... 60	Obr. 19 ... 90
a) Správná poloha paží při vstupu do vody, b) Přesahování přes osu těla až do úklonu trupu (Maglischo, 2003)	a) Nácvik kraulového nádechu, b) Nácvik kraulového výdechu do vody v předklonu bez asistence Autor: Hana Doležalová
Obr. 10 ... 61	Obr. 20 ... 91
Správně provedený nádech do strany a špatně provedený nádech dopředu (Maglischo, 2003)	Nácvik nádechové fáze u motýlku s asistencí vzad a nad studenem
	Obr. 21 ... 92
	Asistence pod zády při vznášení se

Obr. 22	... 93	Obr. 37	... 114
Nácvik splývání s asistencí		Rotiční cvičení pro nácvik nádechové fáze u kraulu s asistencí	
Obr. 23	... 96	Obr. 38	... 115
Pozice kolébka pro odstranění strachu z vodního prostředí		Nácvik rotace o 360° s asistencí za boky	
Obr. 24	... 97	Obr. 39	... 117
Podpor v pozici židle zezadu na břehu (Halliwickova metoda plavání)		Nácvik kraulových paží na břehu s asistencí ze strany	
Obr. 25	... 97	Obr. 40	... 119
Podpor v pozici židle zezadu ve vodě (Halliwickova metoda plavání)		Provádění na břehu kraulovým záběrem jednou paží s asistencí ze strany	
Obr. 26	... 98	Obr. 41	... 119
Leh na zádech s podporem hlavy o rameno vyučujícího		Provádění kraulovým záběrem ze strany přes tělo studenta (vzdálenější paže)	
Obr. 27	... 99	Obr. 42	... 121
Leh na zádech s Kn s podporem pod lopatkami		Nácvik kraulového záběru a asistencí u břehu bazénu	
Obr. 28	... 100	Obr. 43	... 121
Pozice vlnky – vyučující přesouvá studenta na pravou a levou stranu		Provádění kraulovým záběrem s podporou o rameno	
Obr. 29	... 100	Obr. 44	... 125
Znakové nohy s oporou hlavy o rameno vyučujícího a podpor pod bedry		Provádění kraulovou nádechovou fází s ostrým loktem s asistencí ze strany	
Obr. 30	... 103	Obr. 45	... 127
Znakové nohy s podporem pod lopatkami		Provádění nádechovou fází s ostrým loktem	
Obr. 31	... 103	Obr. 46	... 128
Znakové nohy s podporem hlavy a prsty se lehce dotýkají okraje (orientace směru u nevidomých studentů)		Provádění pohybem kraulového záběru s využitím pomůcek	
Obr. 32	... 103	Obr. 47	... 133
Znakové nohy s destičkou na kolenech s vypuštěním		Provedení pohybem prsařského záběru nohama	
Obr. 33	... 104	Obr. 48	... 134
Zn s asistencí pod bedry a na bříše		Provádění pohybem prsařského záběru nohama	
Obr. 34	... 106	Obr. 49	... 135
Znakové paže s prováděním pohybem		Pn s odtlačení vyučujícího pro uvědomění si síly a směru záběru nohama	
Obr. 35	... 107	Obr. 50	... 138
Provedení znakovým záběrem jedné paže s plaveckým piškotem		Provádění prsařským záběrem s asistencí z boku	
Obr. 36	... 108	Obr. 51	... 139
Znaková souhra bez vedení paží s podporem pod lopatkami studenta		Provádění pohybem Pp s asistencí zepředu – fáze záběr	

Obr. 52	... 139	Obr. 64	... 195
Fáze přenosu Pp vpřed s asistencí		Vstup do vody s asistencí za předloktí	
Obr. 53	... 140	Obr. 65	... 196
Provádění prsařským záběrem ve vodě		Pozice židle s podporem ze zadu za zády plavce	
Obr. 54	... 141	Obr. 66	... 199
Provádění Pp s asistencí vzad a mírně stranou		Podpor v lehu na zádech s oporou hlavy o rameno asistenta	
Obr. 55	... 146	Obr. 67	... 221
Plavecké cvičení pro odstranění záklonu v nádechové fázi (Maglischo, 2003)		Skok do neznámé vody	
Obr. 56	... 148	Obr. 68	... 222
Delfínové vlnění s vedením za paže a dlaní položenou na temenu hlavy, aby nedocházelo k záklonu hlavy		Americký způsob narovnání a následné tažení	
Obr. 57	... 150	Obr. 69	... 231
Motýlkové paže s asistencí za boky		Harmonogram – Označení dnů výuky	
Obr. 58	... 153	Obr. 70	... 231
Kinogram znakového startu (Maglischo, 2003)		Harmonogram – Označení důležitosti závodů	
Obr. 59	... 155	Obr. 71	... 231
Tapping před dohmatem na znak, nebo znakovou obrátku		Harmonogram rozfázování hodin podle výuky plaveckých způsobů pro první semestr	
Obr. 60	... 157	Obr. 72	... 233
Průběh kyvadlové obrátky s dohmatem na jednu ruku (Maglischo, 2003)		Harmonogram rozfázování hodin podle výuky plaveckých způsobů pro druhý semestr	
Obr. 61	... 159	Obr. 73	... 233
Kinogram prsařské obrátky (Hofer et al., 2011)		Harmonogram plánu výuky pro mírně pokročilé začátečníky	
Obr. 62	... 163	Obr. 74	... 235
Kinogram kraulové obrátky (Hofer et al., 2011)		Harmonogram plánu výuky pro pokročilé začátečníky	
Obr. 63	... 164	Obr. 75	... 235
Znaková kotoulová obrátka vzad (Maglischo, 2003)		Harmonogram plánu výuky pro začátečníky	

SEZNAM PŘÍLOHY CD

Příloha CD – Foto 1 ... 243	Příloha CD – Foto 16 ... 254
Provádění základními znakovými pažemi při rozcvičení	Leh na břicho bez asistence – hvězda
Příloha CD – Foto 2 ... 244	Příloha CD – Foto 17 ... 255
Provádění kralovými pažemi při rozcvičení	Leh na břicho s podporou za ruce – hvězda na břicho
Příloha CD – Foto 3 ... 245	Příloha CD – Foto 18 ... 255
Asistence nádechové fáze vyučujícího ze břehu	Ležení na vodě s asistencí a aqua-nudlemi pod zády i hlavou
Příloha CD – Foto 4 ... 245	Příloha CD – Foto 19 ... 256
Údech do vody s asistencí před hlavou studenta	Ležení na vodě s asistencí pod hlavou a s aqua-nudlí pod bedry
Příloha CD – Foto 5 ... 246	Příloha CD – Foto 20 ... 256
Nádech do strany s asistencí před hlavou studenta	Poloha hříbku
Příloha CD – Foto 6 ... 247	Příloha CD – Foto 21 ... 257
Údech do vody s oporou o rameno vyučujícího	Vedení studenta ve splývavé poloze
Příloha CD – Foto 7 ... 248	Příloha CD – Foto 22 ... 258
Kralový údech do vody s asistencí před hlavou s oporou o plaveckou destičku	Pozice na zádech s podporem nudle pod zády
Příloha CD – Foto 8 ... 248	Příloha CD – Foto 23 ... 259
Kralový nádech do strany s asistencí před hlavou	Leh na zádech s aqua-nudlí ve vzpažení
Příloha CD – Foto 9 ... 249	Příloha CD – Foto 24 ... 260
Údech do vody se vzpaženou paží studenta s asistencí před hlavou	Poloha na zádech s dvojitou podporou aqua-nudlemi – most
Příloha CD – Foto 10 ... 249	Příloha CD – Foto 25 ... 260
Nádech se vzpaženou paží studenta s asistencí před hlavou	Poloha na zádech s asistencí s dvojitou podporou aqua-nudlemi
Příloha CD – Foto 11 ... 250	Příloha CD – Foto 26 ... 261
Poloha na zádech s roztaženými pažemi a ve vzpažení vně – hvězda	Poloha vleže na zádech s podporem aqua-nudle pod krkem (pozor na předklon hlavy)
Příloha CD – Foto 12 ... 251	Příloha CD – Foto 27 ... 261
Leh na vodě – na zádech bez asistence	Leh na zádech s aqua-nudlí mezi stehny a s druhým koncem pod hlavou
Příloha CD – Foto 13 ... 252	Příloha CD – Foto 28 ... 262
Leh na zádech s podporem hlavy i pod zády	Ukázka na břehu, pozice židle, podpor za předloktí čelem ke studentovi
Příloha CD – Foto 14 ... 253	Příloha CD – Foto 29 ... 263
Poloha na zádech s podporem hlavy	Ukázka na břehu, pozice židle, s podporem za dlaně čelem ke studentovi na břehu
Příloha CD – Foto 15 ... 254	
Leh na zádech s pomůckou i s asistencí pod zády	

Příloha CD – Foto 30 ... 264	Příloha CD – Foto 44 ... 274
Asistence s podporou za dlaně ve vodě	Provádění jedné paže pokročilým znakovým záběrem s pokrčením v lokti
Příloha CD – Foto 31 ... 264	Příloha CD – Foto 45 ... 275
Leh na zádech s podporou pod zády a student se ZP provádí samostatný pohyb paží	Vyučující vede obě paže studentovi s podporem hlavy o rameno vyučujícího
Příloha CD – Foto 32 ... 265	Příloha CD – Foto 46 ... 275
Zn s asistencí pod pažemi	Znakové paže s vedením jedné paže studenta, druhá nezabírá (znaková dobihačka jednou rukou) a je u těla
Příloha CD – Foto 33 ... 266	Příloha CD – Foto 47 ... 276
Zn s vodící linií okraje bazénu s vypuštěním verbálním (slovním) vedením	Znakové paže s vedením jedné paže studenta a druhou paží zabírá student bez asistence
Příloha CD – Foto 34 ... 267	Příloha CD – Foto 48 ... 276
Zn s destičkou na bříše a podporem pod lopatkami	Znaková souhra bez vedení paží s asistencí dlaněmi pod hlavou – úprava polohy hlavy
Příloha CD – Foto 35 ... 268	Příloha CD – Foto 49 ... 277
Zn s plaveckou destičkou na bříše s vypuštěním a verbálním vedením	Rotací cvičení o 90° s výdechem do vody a asistencí za boky
Příloha CD – Foto 36 ... 268	Příloha CD – Foto 50 ... 278
Zn nohy s plaveckou deskou na kolenou a podporem pod zády	Rotace o 90° v podélné ose pro výdechovou a nádechovou fázi s asistencí z boku přes tělo studenta – výdech
Příloha CD – Foto 37 ... 269	Příloha CD – Foto 51 ... 279
Zn s destičkou pod hlavou	Rotace o 90° v podélné ose pro nádechovou fázi s asistencí z boku přes tělo studenta – nádech
Příloha CD – Foto 38 ... 269	Příloha CD – Foto 52 ... 280
Zn s destičkou ve vzpažení	Rotace o 180° s asistencí za boky – průběh 1
Příloha CD – Foto 39 ... 270	Příloha CD – Foto 53 ... 280
Taktilní oprava vysazených hýždí u Zn s destičkou položením dlaně na břicho studenta (musí břichem tlačít ruku učitele nad hladinu)	Rotace o 180° s asistencí za boky – průběh 2
Příloha CD – Foto 40 ... 271	Příloha CD – Foto 54 ... 281
Taktilní oprava předklonu hlavy a vysazených hýždí u Zn s aqua-nudlí pod hlavou položením dlaně na čelo studenta	Rotace o 360° s asistencí v náručí – horší regulace rychlosti rotace
Příloha CD – Foto 41 ... 271	Příloha CD – Foto 55 ... 281
Taktilní oprava krčení kolen na vodu u Zn položením dlaně na kolena s druhou paží na bříše studenta, aby kolena neschoval pod vodu tím, že si do vody tzv. sedne	Rotace o 360° s asistencí za boky – dobrá regulovatelnost rychlosti rotace
Příloha CD – Foto 42 ... 272	Příloha CD – Foto 56 ... 282
Provádění znakovými pažemi s vytáčením malíkovou a palcovou hranou bez krčení lokte při záběru	Kraulové paže s asistencí za boky studenta
Příloha CD – Foto 43 ... 273	Příloha CD – Foto 57 ... 283
Provádění jednou znakovou paží a druhá je u těla (znak. dobihačka)	Chybné provedení záběrem s asistencí z boku – vyučující přitahuje nezáběrovou paží k sobě

Příloha CD – Foto 58 ... 284

Vyučující chybně provádí studenta přenosovou fází u kraulu s pokleslým loktem, což má za následek krácení záběru a pod vodou většinou přitažení lokte k tělu

Příloha CD – Foto 59 ... 285

Vyučující provádí studenta záběrovou fází u kraulu s loktem směřujícím k tělu, záběr není otevřený a dlaň nepředbíhá loket

Příloha CD – Foto 60 ... 286

Postavení vyučujícího při asistenci zepředu

Příloha CD – Foto 61 ... 287

Pn – prsařská splývavá poloha s bradou na rukou – zahájení provádění pohybem úchopem za chodidla (propnutí špiček)

Příloha CD – Foto 62 ... 287

Pn – přitahování chodidel ve flexi k hýždím s asistencí

Příloha CD – Foto 63 ... 288

Pn – vytáčení chodidel do strany pro prsařský záběr nohama do strany s asistencí

Příloha CD – Foto 64 ... 288

Pn – dokončení prsařského záběru nohama do roznožení – odtlačení proti rukám vyučujícího

Příloha CD – Foto 65 ... 289

Pn – snožení nohou do splývavé polohy s chodidly nataženými

Příloha CD – Foto 66 ... 290

Pn přes okraj bazénu – dokončení prsařského záběru nohama (student tlačí proti rukám vyučujícího až do této fáze)

Příloha CD – Foto 67 ... 291

Pn – splývavá fáze, ve které zahajujeme i končíme provádění pohybu prsařských nohou – v této poloze čekáme cca 2 vteřiny

Příloha CD – Foto 68 ... 291

Pn s odtlačení vyučujícího – dokončení odtlačení do splývavé polohy s prováděním záběrem

Příloha CD – Foto 69 ... 292

Pn – chyba v prsařském záběru nohama s koleny od sebe a patami k sobě – žabí kop

Příloha CD – Foto 70 ... 293

Pp na břehu s asistencí zepředu – splývavá fáze

Příloha CD – Foto 71 ... 294

Motýlkové vlnění na břicho s asistencí za paže a pod břichem studenta

Příloha CD – Foto 72 ... 295

Provádění pohybem motýlkových paží s asistencí ze strany

Příloha CD – Foto 73 ... 296

Přenos motýlkových paží s asistencí ve vodě nad studentem

Příloha CD – Foto 74 ... 296

Přechod z lehu na zádech s podporem hlavy o rameno vyučujícího podporu v pozici židle – první fáze s pohledem na špičky nohou

Příloha CD – Foto 75 ... 297

Skok do neznámé vody s pohybem paží proti vodní hladině

Příloha CD – Foto 76 ... 297

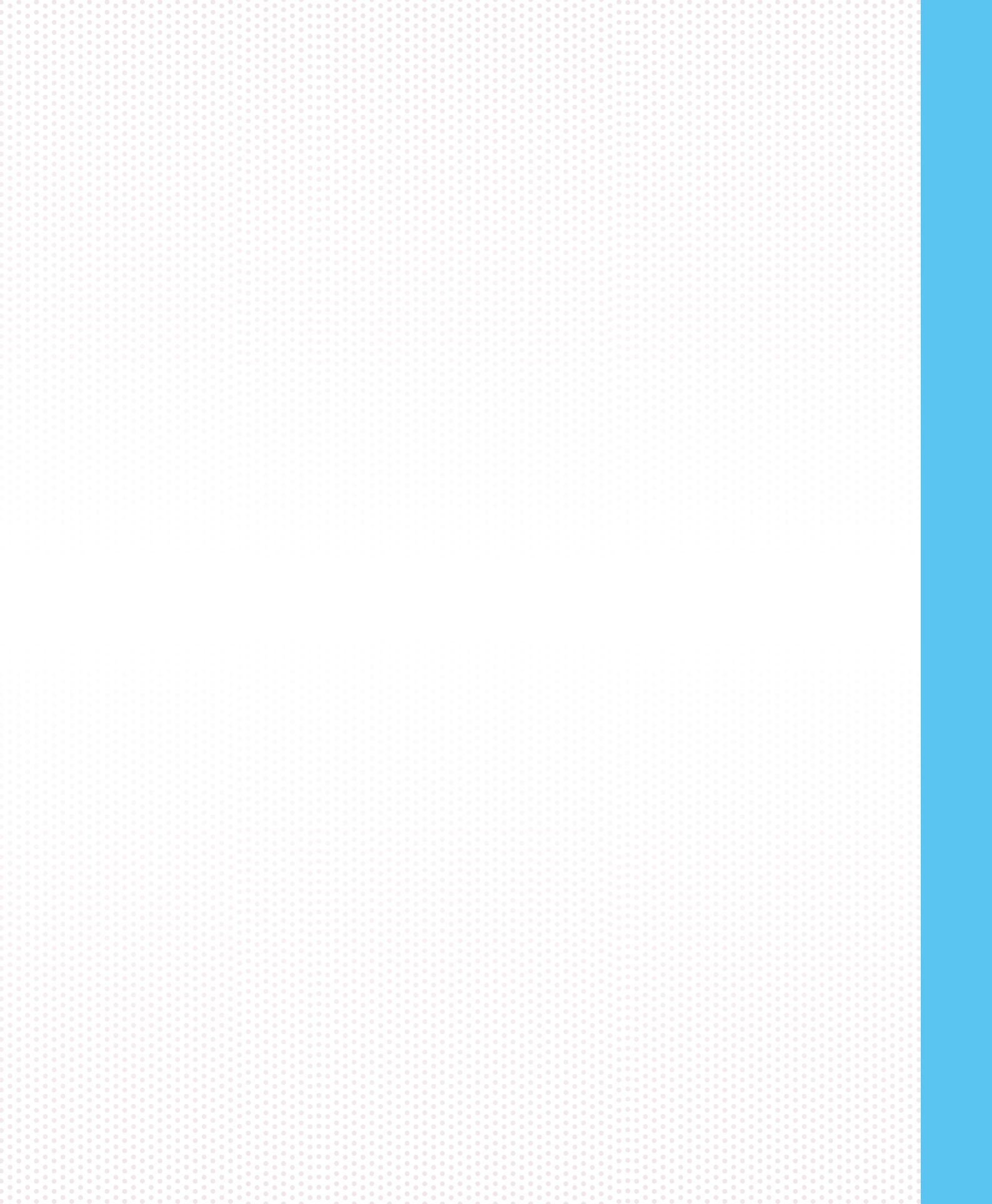
Skok do neznámé vody s dopadem do vody s hlavou nad vodou

... **Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová**

Je absolventkou magisterského oboru Tělesná výchova pro základní a střední školy se specializací plavání (trenér II. třídy) na Fakultě sportovních studií Masarykovy Univerzity v Brně a absolventkou druhého magisterského oboru Aplikovaná tělesná výchova Fakulty tělesné kultury Palackého Univerzity v Olomouci. Studuje postgraduální studium oboru Kinantropologie se zaměřením na Biomechaniku plavání na Fakultě tělesné kultury Palackého Univerzity v Olomouci a pracuje na Centru sportovních aktivit VUT v Brně jako garant plaveckých sportů a aplikovaných netradičních her. Od roku 2005 se věnuje výuce a trenérství plavání a v roce 2007 rozšiřuje své zaměření na výuku plavání dětí a dospělých se zrakovým i kombinovaným postižením. V rámci projektu OP VK CZ.1.07/2.2.00/29.0018 s názvem [InTeg – Integrované centrum podpory a poradenství na VUT v Brně](#) působí jako lektor Aplikovaných pohybových aktivit pro studenty se specifickými potřebami a podílí se na přípravě a realizaci vzdělávacích aktivit a materiálů pro studenty se smyslovým a tělesným postižením.

... **Ing. Rostislav Doubek – autor přílohy Plánování a harmonogram výuky**

Absolvent magisterského oboru stavebního inženýrství, učitel odborných předmětů pro střední školy, trenér plavání a rozhodčí III. třídy. Pracuje na pozici lektora plavání v Centru sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně. V rámci pedagogické činnosti se zabývá tvorbou studijních plánů a textů pro výuku plavání, konzultačních seminářů a přípravou plaveckých akcí. V rámci projektu OP VK CZ.1.07/2.2.00/29.0018 s názvem [InTeg – Integrované centrum podpory a poradenství na VUT v Brně](#) se podílí na přípravě a realizaci vzdělávacích materiálů pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami.



PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

METODICKÁ PŘÍRUČKA

Autor

Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová

Autor přílohy – Plánování a harmonogram výuky

Ing. Rostislav Doubek

Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně

Technická 2896/2, 619 69, Brno

www.cesa.vutbr.cz

Odpovědný redaktor

PhDr. Lucie Peričková, Ph.D., Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová

Jazyková korektura

Mgr. Lenka Trutmanová

Fotografie

Michaela Dvořáková

Grafický design a sazba

Pavel Brábec, Jana Nedomová

Tisk

LITERA BRNO, Tábor 43b

Náklad

200 ks

Vydalo Vysoké učení technické v Brně v roce 2015

Vydání první

ISBN 978-80-214-5210-7