



JABOK

**Jabok – Vyšší odborná škola
sociálně pedagogická a teologická**

Plavání

Náhradní program pro
kombinované studium

Co nás čeká

- Proč je na Jaboku plavání – k čemu by mělo vést
- Vaše asociace, když se řekne plavání
- Trocha historie
- Vliv vody – plavání
- Plavecké způsoby
- Být jako voda ... Crouching Tiger
- Vnitřní plavání
- Halliwickova metoda - 11 zásad Halliwickovy metody
- Plavání dětí
- Hry ve vodě

Historie plavání

- Lidé uměli plavat - starověký Egypt
- Plavání dosáhlo vrcholu v Řecku a Římě, kde bylo součástí vzdělání.
- Po nástupu křesťanství – potlačováno (mimo rytířů)
- Návrat až humanisté, kteří studovali antická díla
- V roce 1538 sepsal švýcarský profesor Wynmann první učebnici plavání
- V období romantismu nabylo plavání nového významu jako sportovní disciplína.



Pozitivní účinky plavání

- Nezatěžuje klouby (je i pro lidi s nadváhou)
- Plavat mohou všichni bez ohledu na věk
- Nezáleží na kondici
- Je vhodné i jako rehabilitace
- Rovnoměrně aktivuje všechny svalové skupiny
- Má dobrý vliv na páteř (když se to nepřehání – dobré jsou zvláště kraul a znak)
- Otužování

Negativní působení plavání

- Onemocnění
 - možnost nákazy plísňovým či jiným onemocněním přenášejícím se při kontaktu s nedostatečně hygienicky upraveným povrchem sprch a WC
 - možnost onemocnění prochladnutím při pobytu na břehu v mokrých plavkách
- Působení chlóru
 - může zhoršovat atopické ekzémy
 - problémy s očima až zhoršení zraku při dlouhodobém tréninku v přechlorované vodě bez plaveckých brýlí

Bazén - koupaliště

- Nejvhodnější teplota vody jak pro otevřenou vodu tak i pro bazény je 25-27 °C
- Pokud má voda více jak 27 °C je vhodná pro dlouhodobější pobyt ve vodě jako například výuka základního plaveckého výcviku, kdy jsou děti a zejména trenéři delší čas ve vodě. Avšak takto teplá voda je pro závodní plavání zcela nevhodná, neboť se plavec potí a brzy se unaví.
- Pokud teplota klesne pod 14 °C je voda již příliš studená a organismus začíná přespříliš zatěžovat orgány látkové přeměny, a to zejména krevní oběh, což vede k podchlazení organismu.



Plavecké způsoby

- Kraul (Volný způsob)
 - rychlost 100% - nejmenší odpor
- Prsa
 - rychlost 79% - při častém plavání mohou trpět záda
- Motýlek
 - rychlost 93% - využívá delfínového vlnění
- Znak
 - rychlost 89% - nejzdravější, v mnoha zemích světa je to první vyučovaný způsob

- Co jsou tedy **plavecké styly**? Možná, by bylo korektnější říci, „co je tedy plavecký styl“?

Učený z nebe nespádí ...

- **Navození pocitu bezpečí + pozitivních emocí**
- **Dovednosti**
 - pocit vody (+ prvky záběrových pohybů)
 - Dýchání
 - Splývání a vznášení (floating)
 - Potopení obličeje + orientace pod hladinou – postupně i zvládnání pádu do vody a orientace
 - Vstup do vody – pády, skoky
- **Uvolnění se ve vodě (s dopomocí, ale bez nadlehčovacích pomůcek)**
 - Cvičení na práci s dechem
 - Cvičení na rozvoj orientace ve vodě
 - Napodobování (např. zvířat – čáp, žralok, klokan, vodník ...)
 - U dětí je dobré pohyby rytmizovat

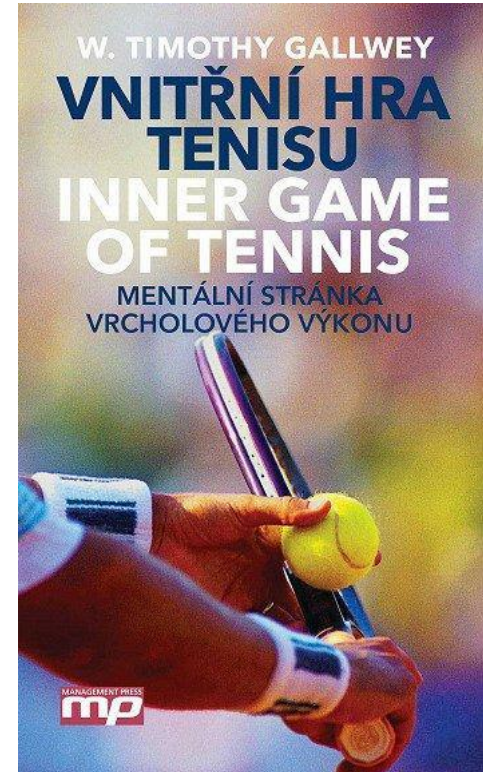
Být (jako) voda

Voda – to není napětí – umění skloubit uvolnění a napětí dohromady ... přístup „Přikrčeného tygra“



Vnitřní plavání

- T. Gallwey – Inner Game
- Být správně „vnitřně“ disponován
- Co pro mne plavání znamená a co převládá?
 - Radost? Stres? Bolest? Nekonečné plahočení se od zdi ke zdi?
 - Proč plavu? Musím, nebo chci sám?



Tady a teď

- 3H – Head+Heart+Hands
= Má-li se něco změnit, jsou zapotřebí jak důvody (informace), tak emoce
- JÁ a VODA
 - Čím se voda vyznačuje?
- Být (s) vodou ... žádná síla, napětí
- Zbavit se předsudků (o sobě, o vodě, ...)

Self 1 a Self 2

- Self 1
 - Instruktor
 - Závodník
 - Bojínek
 - ...
- Self 2
 - Úspěch nepřijde tehdy, když víc dřu!
 - Věř tělu, zbav se zbytečného strachu
- Flow, Peak Experience
- Re-creatio

Haliwickova metoda

- Pro lidi s tělesným postižením, ale používá se i pro seniory
- Výuka 1 na 1, minimum nad/odlehčovacích pomůcek
- Oční kontakt instruktora s klientem
 - Vstup do bazénu
 - Podpora plavce
 - Podpora ve skupině
 - Hry (na babu – např. v kruhu)
 - Výstup z bazénu

Videa k shlédnutí

- <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/plavani/index.html>



11 bodů Halliwickovy metody

1. Na začátku učíme „radost z vody“, žádné plovací styly
2. Na pomoc plavcům používáme školené instruktory, ne plovací pomůcky
3. Vyučujeme ve vodě – všechny na stejné úrovni
4. Po celou dobu používáme křestní jména, protože jsme si všichni rovni
5. Učíme pomalu, rychlostí, která plavci vyhovuje. Podporujeme rozvoj, ale nepoužíváme tlak
6. Učíme v logickém sledu a ujišťujeme se, že všechny předchozí kroky byly dobře procvičeny



11 bodů Halliwickovy metody

- 7. Důraz je kladen na schopnost, ne na handicap
- 8. Zdůrazňujeme potěšení, takže většina aktivit se uskutečňuje pomocí her
- 9. Myslíme pozitivně – každého považujeme za plavce
- 10. Pracujeme ve skupinách, takže plavci se navzájem podporují a novým instruktorům pomáhají ti zkušenější
- 11. Celý program pracuje na dobrovolné bázi, to znamená, že manažeři, přednášející i kluboví organizátoři jsou dobrovolníci a každý z nich je oddaný šíření Halliwickovy metody



Hry ve vodě

- Spousta zdrojů – nejlépe je googlit :-)
 - <http://drobek.mysteria.cz/deti/hry/vodni.html>
 - <http://www.hranostaj.cz/>
 - <http://vodni.skauting.cz/upload/metodika/materialy/hryvevode.pdf>
 - http://wiki.rvp.cz/Knihovna/Ruzne/Semin%C3%A1rn%C3%AD_pr%C3%A1ce/Hry_ve_vod%C4%9B_s_vyu%C5%BEit%C3%ADm_netradi%C4%8Dn%C3%ADch_pom%C5%AFcek
 - Mnoho dalších včetně celých Bc., Mgr., Ph.D. prací

Zdroje

- HOFER, Z., aj. *Technika plaveckých způsobů*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. 100 s. ISBN 80-246-0169-9.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1.
- BĚLKOVÁ, T. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. 1. vyd. Praha : NS Svoboda, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4.
- MILER, T. *Záchranář – bezpečnost a záchrana u vody*. 2. vyd. Praha : VZS ČČK, 1999. 63 s.
- SVOZIL, Z. *Učební postupy v plavání*. 1. vyd. Olomouc : FTV UP, 1997.
- MOTYČKA, J. aj. *Teorie plaveckých sportů*. 1. vyd. Brno : MU PF, 2001. ISBN 80-210-2711-8.
- GIEHRL, J., HAHN, M. *Plavání*. 1. vyd. České Budějovice : KOPP, 2000. ISBN 80-7232-126-9.
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002. 132 s. ISBN 80-247-0211-8.
- ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua - fitness*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003. 130 s. ISBN 80-247-0462-5.
- *Pravidla plavání a dálkového plavání*. 1. vyd. Praha : Český svaz plaveckých sportů, 2002.
http://plavani.cstv.cz/Soubory/P2002_pravidla_plavani.doc
http://plavani.cstv.cz/Soubory/O20051024PR_PL_zmeny2005.doc

