



V261 Kurz plavání



Co nás čeká

- Praktické info k semináři
- Cíle semináře
- 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

V261 Kurz plavání



- Doprava – tram 9 a 5 ze zastávky Vodičkova do zastávky Olšanské náměstí
- Plaveme v bazénu v Hotelu Olšanka (přímo na Olšanském náměstí)
- Plaveme 12:30 – 13:30
 - 23. 9. 2020
 - 30. 9. 2020
 - 14. 10. 2020
 - 21. 10. 2020
 - 11. 11. 2020
 - 25. 11. 2020
 - 9. 12. 2020
 - 16. 12. 2020

Podmínky udělení zápočtu

- Ne více než 2 absence z lekcí v bazénu
- Aktivní participace (=budete plavat:-)
- Dlouhé vlasy budete muset mít něčím stažené (nebo v plavecké čepici)!!!
- Vstupné do bazénu je hrazené školou, ale klíče od skříněk dostanete zpravidla za zálohu (to může být třeba i Lítačka).
- Pokud nebudete moci plavat, do bazénu prosím ani nechoďte, bylo by to zbytečné.
- Předmět V261 Kurz plavání NELZE absolvovat se suchou hlavou :-)

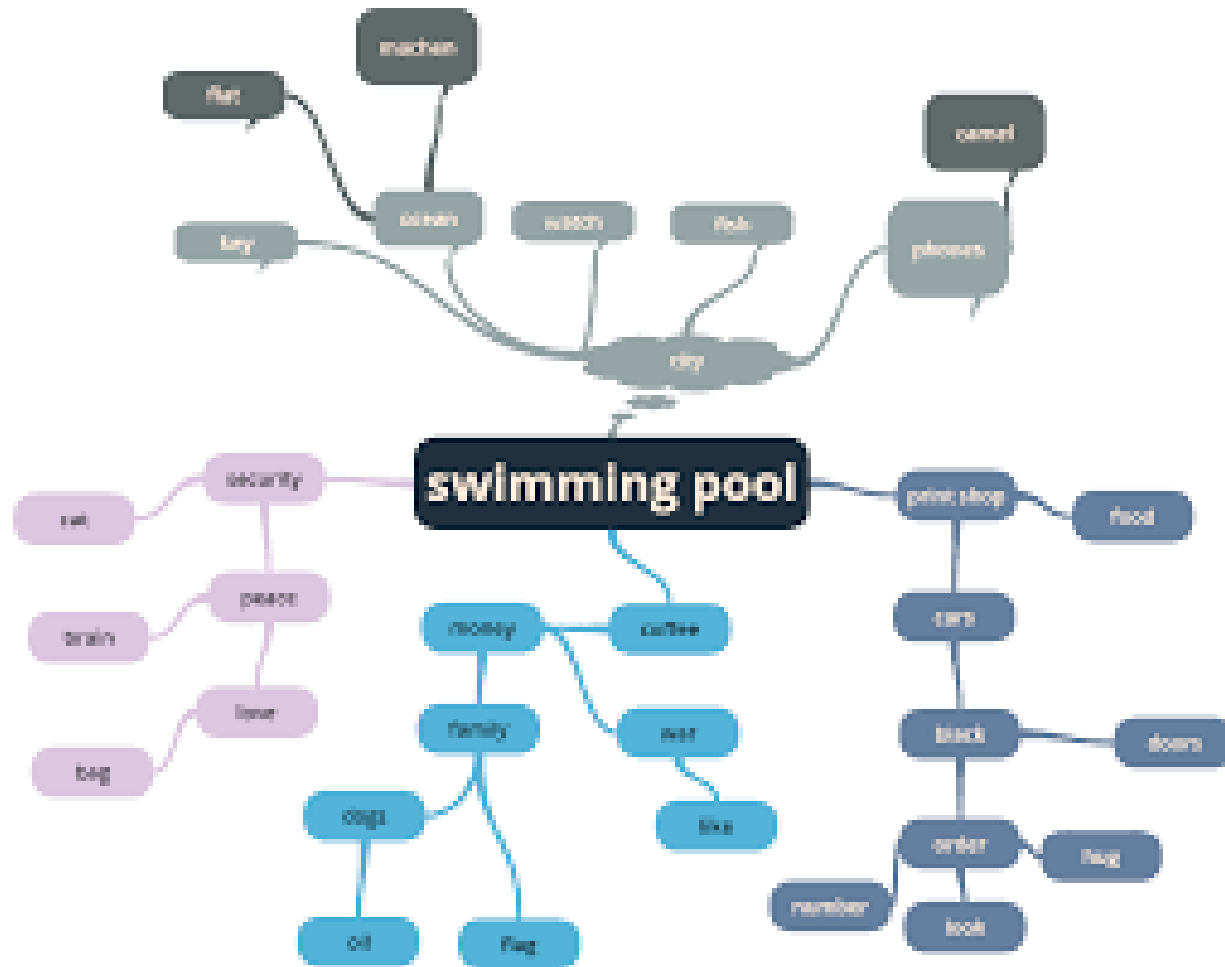
Komentář k praktickým věcem

- Sraz v 12:15 – 12:20 ve vestibulu bazénu (nesnažte se do bazénu dostat dříve než v 12:15)
- Na recepci prostě řekněte, že jste z Jaboku
- Budeme se učit
 - Základy plaveckých způsobů prsa a znak (kraul a skok šipkou pouze pro dobrovolnice)
 - Základní prvky první pomoci ve vodě
 - Ukážeme si pár her ve vodě
 - Základní principy Halliwickovy metody
- Doteky – práce s bezpečným prostředím v době výuky
 - Co přispěje k tomu, abyste se mohli(y) cítit co nejlépe?

Cíle semináře

- Podpora podmínek pro vytvoření pozitivního vztah k vodě
 - Naučit se základům plaveckých stylů prsa a znak (případně i kraul)
 - Znat a umět použít jednoduché záchranářské techniky
 - Znat a umět vést několik nenáročných aktivit / her ve vodě
 - Znat a umět použít vybrané prvky Halliwickovy metody
- V ideálním případě by po absolvování tohoto předmětu měl každý student být schopen vzít do vody klienty, děti, či jinou cílovou skupinu lidí se kterou právě pracuje a nemít obavy, že situaci nezvládne. Kurz plavání je též předmětem, který by měl sloužit k psycho-fyzickému odreagování studentů a zlepšení jejich fyzické kondice.

Myšlenková mapa – S čím si spojujete plavání?



Vy a plavání

- Pozitivní asociace/zkušenosti
 - Na nich stavět
 -
 -
 -

- Negativní asociace/zkušenosti
 - Pracovat na jejich eliminaci pro další lidi/děti
 -
 -

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

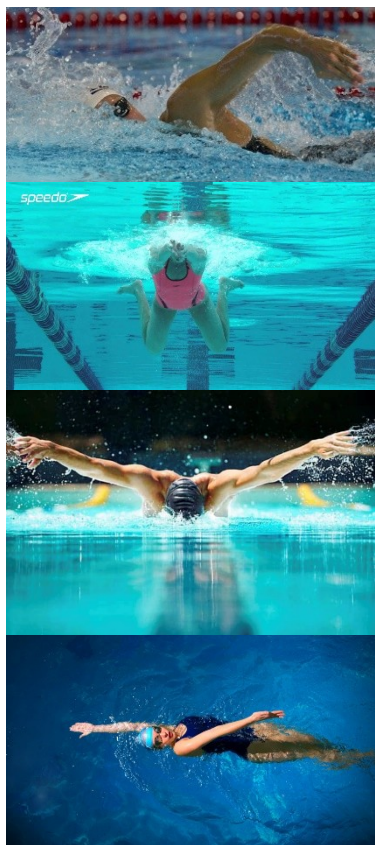
Negativní působení plavání

- 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 nespádl ...

- **Navození pocitu bezpečí + pozitivních emocí**
- Dovednosti
 - pocit vody (+ prvky záběrových pohybů)
 - Dýchání
 - Splývání a vznášení (floating)
 - Potopení obličeje + orientace pod hladinou – postupně i zvládnutí 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“



Crouching Tigers ... M. Phelps

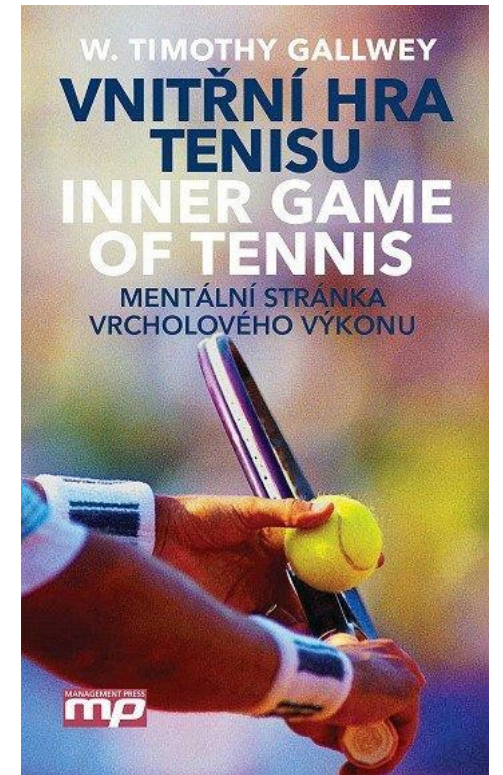


Krása pohybu – celostní přístup



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' + Head Heart Hand

- JÁ a VODA
 - Čím se voda vyznačuje?
- Být (s) vodou ... Žádná síla, napětí
 - Uvolněná koncentrace = věřit tělu
- Zbavit se předsudků (o sobě, o vodě, ...)



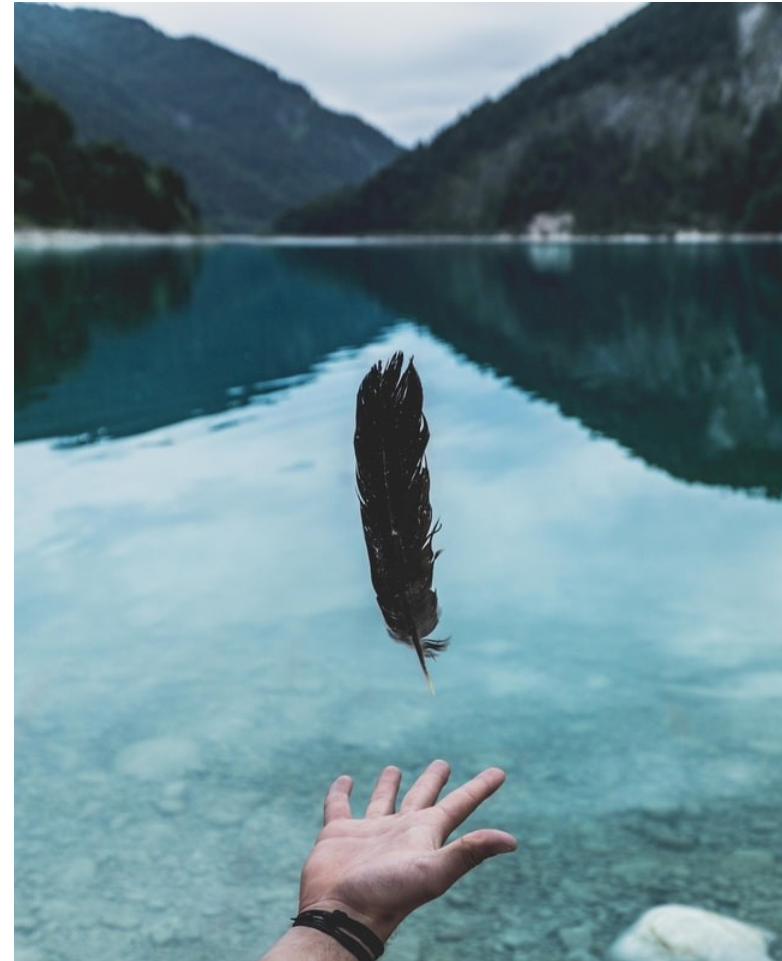
V čem je „problém“?

- Premisa = od skvělého prožitku nás vzdalují hlavně „potíže“ v naší hlavě. Není to okolí nebo vaše vybavení.
- Zbavit se strachu z plavání či vody = zlepšit si Život ... zbavuji se strachu, víc si věřím



Self 1 a Self 2

- Self 1
 - Instruktor
 - Závodník
 - Bojíněk
 - ...
- Self 2
 - Úspěch nepřijde tehdy, když víc dře!
 - VĚŘ tělu, zbav se zbytečného strachu
- Flow, Peak Experience, Runner's High
- Rekreace - Re-creatio



Halliwickova 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

Instruktažní videa Halliwickovy metody

HALLIWICKOVA METODA PLAVÁNÍ

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity
Mgr. Viktor Pacholík, Mgr. Martin Sebera, Petr Huta,
doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

- Úvod
- Vstup do bazénu
- Podpora plavce
- Podpora ve skupině
- Rotace
- Turbulence
- Hry
- Výstup z bazénu

Vstup do bazénu

Délka: 07:02
[Spustit ukázkou](#)
[Stáhnout nahrávku \(57,2 MB\)](#)



Podpora plavce

Délka: 03:50
[Spustit ukázkou](#)
[Stáhnout nahrávku \(31,2 MB\)](#)



Podpora ve skupině

Délka: 04:30
[Spustit ukázkou](#)
[Stáhnout nahrávku \(36,6 MB\)](#)



Rotace

Délka: 08:40
[Spustit ukázkou](#)
[Stáhnout nahrávku \(70,4 MB\)](#)



- <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 jsou 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 – možné zdroje

- Existuje spousta zdrojů – knihy či online materiály
 - <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 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