

Plavecký klub



Litoměřice

Metodické materiály

Cíl základní plavecké výuky, volba prvního způsobu

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Kracik'.

ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA

V této etapě jsou nacvičovány vlastní plavecké pohyby. Ačkoliv stále ještě probíhá proces adaptace, převládá složka motorická. Můžeme říci, že tato etapa přibližně odpovídá druhé fázi motorického učení, tzv. fázi diferenciaci.

Cíle:

- osvojit si základní plavecké dovednosti
- naučit se správně plavat jedním plaveckým způsobem a vytvořit předpoklady pro nácvik dalších

- osvojit si zásady osobní bezpečnosti při plavání a pobytu u vody

Dáváme přednost nácviku techniky sportovních plaveckých způsobů, neučíme např. plavání na boku ani kraul – sáhy (se zvednutou hlavou). Je to proto, že klademe důraz na účinné zvládnutí vodního prostředí. Nenacvičujeme samozřejmě závodní techniku, ale techniku plaveckých způsobů v základní, velmi jednoduché struktuře.

Volba prvního plaveckého způsobu:

Z hlediska náročnosti procesu motorického učení (myšleno ve vztahu ke struktuře pohybu a k použitým didaktickým postupům) existují rozdíly v názorech na první plavecký způsob. V našem Plaveckém klubu vyučujeme jako **první plavecký způsob kraul**. Jako druhý plavecký způsob se nacvičuje znak. Prsa učíme po zvládnutí plaveckých způsobů kraul, znak.

Můžeme použít volbu prvního způsobu na základě individuálního přístupu (např. podle více používaných záběrových ploch nohou - vnější, vnitřní nártý). Pro jedince je přirozenější vždy spíše jeden typ pohybů ve vodě – hrabavý současný pohyb končetinami nebo hrabavý střídavý pohyb. Zdá se, že jsme buďto přirození kraulaři (znakaři), nebo prsaři. Přirozenou, individuální plaveckou motoriku bychom, pokud to jde, měli respektovat. Poznává se u začátečníka při vědomě nekontrolované činnosti (např. při návratu k hladině po pádu do vody nebo při náhodném potopení a pohybu pod vodou).

Obecně platí, že střídavé plavecké techniky (kraul a znak) se hodí pro mladší děti (předškolní věk). Mají jednodušší strukturu pohybu, umožňují použít komplexní postup nácviku, odpovídají dosavadním pohybovým zkušenostem dětí v tomto věku. Jsou více vhodné i z ortopedických důvodů (symetrické zatěžování jako prevence správného držení těla, poloha). Nevýhodou je náročná souhra pohybu paží s dýcháním, kdy obličej je stále ponořený ve vodě (kraul) nebo splývavá poloha na zádech (znak).

Plavecké techniky současné, z nichž v případě volby prvního plaveckého způsobu připadá v úvahu jenom plavecký způsob prsa, jsou náročnější na koordinaci, na postup nácviku (analyticko-syntetický), na podmínky výuky. Plavecký způsob prsa je v plaveckých školách upřednostňován zejména proto, že lze při jeho nácviku obejít adaptaci na vodní prostředí (lze plavat s hlavou nad vodou) a umožňuje snadnější orientaci plavce na vodní hladině. **Obcházení adaptace na vodní prostředí a vynechávání nácviku základních plaveckých dovedností je však hrubou chybou**, kterou nelze omluvit zrychlením plavecké výuky v oblasti plavecké lokomoce.

Metodické chyby v základní plavecké výuce:

V každodenní praxi a kontaktu s různými systémy základní plavecké výuky jsme došli k faktu, že podobně jako dochází k řetězení chyb v technice jednotlivých plaveckých způsobů, k podobnému mechanismu dochází i v metodice plavecké výuky.

- 1. Vynechání nebo nedocenění významu předplavecké výuky**, jejímž hlavním cílem je vytvoření podmínek pro všestrannou adaptaci neplavce na vodní prostředí.
- 2. Vynechání nebo nedocenění významu výuky základních plaveckých dovedností**, její postupnosti a soustavnosti (pravidelné opakování, opravování a zdokonalování základních plaveckých dovedností).
- 3.** Učitel učí neplavce rovnou plavecké pohyby bez znalosti a zvládnutí základních plaveckých dovedností. Pohyby postrádají účelnost – efektivitu, jejich pozdější použitelnost v praxi a krizových situacích je velice omezena.
- 4.** Tyto výše jmenované chyby si vynucují další podstatnou chybu, kterou je **chybné využití nadlehčovacích pomůcek**, které udržují neplavce, jenž neumí splývat ani vydechovat do vody, uměle na hladině.
- 5.** Neznalost základních didaktických principů a metod, neznalost podstaty plaveckých pohybů a dovedností, lenost cvičitelů způsobují další řetězení chyb. Dochází zde k absenci správné a pravidelné ukázky, korekce a zpětné vazby. Výsledkem předchozích chyb je špatná pohybová představa neplavců a jejich špatné pohybové návyky, které se jen těžko odstraňují.
- 6.** Nedodržování základních bezpečnostních pravidel (vstup do vody, organizace výuky skoků...), nedodržování základních výchovných cílů (sebeuvědomění a sebeodpovědnost).
- 7.** Negativní zážitky z plavecké výuky způsobené nepozorností nebo špatným přístupem učitele.
- 8.** Nedodržování základní stavby vyučovací jednotky a náplně jejich částí. Učitel nerealizuje přirozenou, herní nebo soutěživou náplň v úvodní a závěrečné části hodiny.
- 9.** Po absolvování základní plavecké výuky nenavazuje nebo se vůbec neuskutečňuje zdokonalovací plavecká výuka.

Čerpáno z:

ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B. Didaktika plavání aneb skriptá nanečisto. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.