

HALLIWICKOVA METODA PLAVÁNÍ

Metodická příručka

Zpracoval Viktor Pacholík



Brno 2006

Licenční kurz Halliwickovy metody plavání

Brno - Šlapanice, 20. - 22.10.2006

Text byl převzat z uvedené publikace a následně upraven:

Papírková, R. *Halliwickova metoda plavecké výuky pro tělesně postižené*. Bakalářská práce.

Brno, 2006. 47 s.

Obsah

1	HALLIWICKOVA METODA PLAVÁNÍ	3
1.1	HISTORIE	3
1.2	HALLIWICKŮV KONCEPT	4
1.2.1	Základní principy metody	4
1.2.2	Filosofie Halliwickovy metody	5
1.2.3	Desetibodový program	6
	Psychická adaptace a uvolnění se	6
	Vstup do vody a výstup z vody	7
	Kontrola dechu	10
	Spolupráce ve vodě	11
	Rotace	15
	Vznášení se na vodě a vztlak	17
	Rovnováha	18
	Turbulence a pohyb ve vodě	18
	Hry a skupinové aktivity	20
	Pokrok plavce	21
	POUŽITÁ LITERATURA	22

1 Halliwickova metoda plavání

Halliwickova metoda je speciální metoda, která se zaměřuje na vodní aktivity, pohyb ve vodě a plavání dětí i dospělých s různými postiženími. Využívá se hlavně u tělesně, zrakově či mentálně postižených jedinců, ale i u zdravých dětí, které mají strach z vody a osvědčila se i u seniorů

1.1 Historie

Halliwickova metoda má svůj původ v Anglii. Jejím autorem je James McMillan, který ji v roce 1949 vyvinul a začal používat v Halliwickově škole pro postižené dívky v Londýně, po které tato metoda dostala i své jméno. Základním McMillanovým cílem byla integrace postižených dívek do místního plaveckého klubu. Ze začátku se však potýkal s velkým neporozuměním, rodiče zdravých dětí nechtěli, aby se dívky mezi ně zapojily, a tak založil vlastní plavecký klub, ve kterém začínalo dvanáct dívek ve věku mezi 9 a 15 lety s nejrůznějšími typy postižení. Tento první klub byl pojmenován Penguins (Tučnáci), podle zvířat nepříliš šikovných na suchu, ale mrštných ve vodě, což reflektovalo základní myšlenku tohoto klubu. Metodu výuky McMillan založil na základě svých znalostí z hydromechaniky a hydrodynamiky, které studoval. Sestavil desetibodový program, který nazval The Halliwick Method (Halliwickova metoda).

V roce 1950 byla založena AST (Association of Swimming Therapy), která pomohla s propagací této metody a s tréninkem instruktorů, fyzioterapeutů, doktorů i rodičů a také s propagací všech pozitivních aspektů plavání pro handicapované jedince. AST ve spolupráci se svou dobrovolnickou základnou využívala a využívá Halliwickovu metodu k učení handicapovaných užít si pobyt a pohyb ve vodě nehledě na typ a stupeň svého postižení.

Postupně se metoda dostávala do povědomí i za hranicemi Anglie. V roce 1964 byla prezentována na konferenci fyzioterapeutů ve švýcarském Bad Ragazu, což nastartovalo její šíření po Evropě a následně na to i v Kanadě. Ve Švýcarsku pak byla v roce 1994 založena IHA (International Halliwick Association), ve které dnes působí i James McMillan. IHA je charitativní organizace, zaměřená na udržování Halliwickova konceptu plavání pro handicapované, jeho rozvíjení a úpravy na základě jak zkušeností tak nejnovějších vědeckých poznatků.

V současnosti je Halliwickova metoda praktikována po celém světě. Asociace má více než 130 přidružených klubů a mnoho spolupracovníků na všech kontinentech a snaží se metodu dále rozšiřovat a formovat nové kluby tam, kde je zájem a potřebné vybavení.

1.2 Halliwickův koncept

Halliwickova metoda prošla od svého začátku dynamickým vývojem. I když její základní principy zůstaly stejné, je metodou živou a rostoucí s rostoucími znalostmi a zkušenostmi členů asociace a se zapojováním nových poznatků z oblasti hydrodynamiky, hydrostatiky a biomechaniky. Snaží se naučit základním dovednostem jako je kontrola dechu nebo rovnováha a také pochopení, jakým způsobem ovlivňuje vztlak a víření tělo ve vodě a jakým způsobem na ně reagovat, neposlední řadě učí také základním plaveckým záběrům.

Halliwickův koncept přináší znalosti o následujících oblastech:

- voda – znalosti o hydrostatice a hydrodynamice s důrazem na rotace,
- lidské tělo – rovnováha ve vodě a způsoby jak jí dosáhnout,
- postižení – držení těla postižených,
- motivace – umění namotivovat jedince,
- výzvy – cesty k začlenění,
- vyučování a učení – techniky pro instruktory a plavce, komunikační dovednosti, odhad schopností ve vodě,
- aktivity a hry – individuální a skupinová práce,
- skupina – sociální integrace, spolupráce, komunikace a přátelské soutěže,
- plavecké záběry – někteří jedinci se naučí plavat.

Ačkoli se koncept od svého vzniku značně vyvinul stále je dodržována základní filosofie zahrnující:

- povzbuzení k zapojení se do aktivit ve vodě,
- povzbuzení k nezávislému pohybu,
- učení plavat.

Halliwickův koncept je přístupem k učení všech lidí, ale obzvláště je zaměřen na ty s tělesným postižením a poruchami učení. Věřící ve výhody plynoucí z pohybu ve vodě a zdůrazňuje elementární potřebu jejich využití. Tyto benefity zahrnují aspekty fyzické, psychické, rekreační, sociální a terapeutické. Zdůrazňovány jsou pak především aspekty rekreační, tedy možnosti zotavení, psychického osvěžení a relaxace ve vodě. Lekce by neměly být jen praktické, ale především čínorodé a zábavné.

1.2.1 Základní principy metody

Metoda je založena na individuálním přístupu „one to one“, tedy jeden plavec - jeden instruktor, kterým může být fyzioterapeut, lékař, učitel, pomocník či rodič. Každý zapojený

jedinec je nazýván plavec, nehledě na skutečnost zda plavat umí či ne. Výuka většinou probíhá v malých skupinkách plavců a instruktorů, které jsou vedeny vůdcem skupiny. Tímto způsobem se jednak zlepšuje proces učení a jednak je skupinová výuka pro plavce zábavnější. Každý je brán jako přínos pro skupinu, jako její důležitá součást. Důraz na radost z pohybu ve vodě, z plavání a hry je základním kamenem filosofie Halliwickovy metody. Naprosto nezbytným předpokladem je tedy vyloučit jakýkoliv tlak či násilí v procesu učení a naopak začlenit pozitivní motivaci.

Při učení nejsou používány žádné pomůcky, které by plavce nadnášely nebo mu jinak pomáhaly. Plavec se musí naučit najít si svou vlastní rovnovážnou polohu ve vodě a schopnost ji kontrolovat. Pomůcky nedovolí plavci poznat nechtěné rotace a způsoby jejich vyrovnávání, které jsou nezbytné k zlepšování rovnováhy a pohybu ve vodě.

Praktickým vodítkem pro výuku je desetibodový program (The Ten Point Programme), který shrnuje základní elementy Halliwickova konceptu v jednoduché a logické struktuře, se kterou se snadno pracuje.

1.2.2 Filosofie Halliwickovy metody

Hlavní body, jak je uvádí Pospíchalová (2006), jsou :

1. Na začátku učíme „radost z vody“, žádné plovací styly.
2. Na pomoc plavcům používáme trénované 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.
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.

1.2.3 Desetibodový program

1. Psychická adaptace – schopnost přiměřeně reagovat na různá prostředí a situace. Základním cílem na tomto stupni je naučit se kontrole dechu
2. Uvolnění se a osamostatnění se – proces získávání pocitu fyzické i psychické nezávislosti ve vodě
3. Transverzální rotace
4. Sagitální rotace
5. Longitudinální rotace
6. Kombinované rotace
7. Vztlak – naučit se důvěřovat v podporu vody. Někdy je nazývána jako „mentální inverze“, neboť plavec musí změnit své myšlení a zjistit, že bude plout a nepotopí se
8. Rovnovážná poloha – poloha na zádech (plavec leží na zádech, nohy má mírně od sebe, ruce mírně od těla, tak aby jeho poloha byla co nejstabilnější) a relaxace ve vodě, což závisí na psychické i fyzické kontrole rovnovážné polohy
9. Turbulence – plavec v poloze na zádech je vychylován z rovnovážné polohy pohyby vody, které vytváří instruktor, aniž by došlo k nějakému kontaktu mezi nimi. Plavec se musí naučit kontrolovat nechtěné rotace
10. Základní plavecké pohyby – rozvoj od jednoduchým pohybů až po plavecké záběry, které však budou u jednotlivých plavců různé

Psychická adaptace a uvolnění se

Plavání by mělo být radostí a první dojem, který si člověk odnese, je velice důležitý pro budování jeho sebedůvěry. Atmosféra plaveckého klubu má obrovský vliv na toho, kdo se chce připojit. Je velmi důležité, aby se sami instruktoři a pomocníci cítili sebevědomě a to jak v bazénu tak na jeho břehu. Zejména malé děti dokáží velmi dobře vycítit, že jsou lidé kolem nich nejistí a to u nich může vyvolat pocit ohrožení. Ideální proto je, aby se děti přibližně od sedmi měsíců do dvou let účastnili plavání se svými rodiči nebo pravidelnými opatrovníky. Podmínkou ale je, aby rodiče byli smíření s postižením svého dítěte, aby nebyli nervózní z nové situace a samozřejmě aby neměli strach z vody, v opačném případě budou naopak působit na dítě negativně. V každém případě musí být vždy na místě zkušený instruktor, který bude pracovat společně s rodiči.

Velmi potřebná při práci je komunikace. Ta odstraňuje tensi, odvádí pozornost od obav a naopak navozuje pocit klidu a přispívá k uvolnění. S některými handicapovanými může být v souvislosti s jejich postižením komunikace ztížená. Nicméně snaha o komunikaci nemusí

probíhat jen na úrovni verbální, ale i prostřednictvím neverbální komunikace, zpěvu či fyzického kontaktu. Nezbytné je vzbudit v plavci naprostou důvěru v instruktora.

Pokud pracujeme s malými dětmi, není příliš účelné přivést dítě na bazén a nechat ho delší dobu zvykat si na jeho okolí a to především proto, že zážitek z vody je zcela odlišný od pobytu na břehu bazénu. Mnohem lepší je dítě rychle převléci a jít přímo do vody ke skupině ostatních dětí. Toto je obzvláště důležité pro děti s vadami zraku.

Vstup do vody a výstup z vody

Velká pozornost musí být věnována i samotnému vstupu do bazénu. Pro některé tělesně postižené může být vstup velký problém, který u nich už na počátku může způsobit různé psychické bloky. Instruktor musí poskytnout plavci pocit bezpečí a vzbudit v něm sebevědomí ke vstupu do bazénu. Pokud selže na tomto stupni, handicapovaný člověk se již nemusí k plavání nikdy vrátit. Oční kontakt a úsměv mu novou zkušenost usnadní. Instruktor by si měl najít hloubku ve které pohodlně dosáhne, rozkročit nohy, pokrčít kolena a rukama obejmout plavce sedícího na okraji bazénu. Ten má ruce na instruktorových ramenou (obr. 1).



Obr. 1 Vstup do vody - základní

Někteří tělesně postižení budou, potřebovat i pomoc dalšího pomocníka na břehu, neboť se sami neudrží v sedu. Aby plavec držel hlavu vzpřímeně a aby se zabránilo strachu z pohledu na velkou vodní plochu, je dobré vyzvat plavce, aby se díval přímo instruktorovi do očí.

Jakmile plavec získá více sebedůvěry, poskytuje mu instruktor stále méně pomoci při vstupu, samozřejmě s ohledem na tělesné schopnosti daného jedince. Dalším krokem je podpora pouze dlaněmi obrácenými vzhůru (obr. 2, 3).

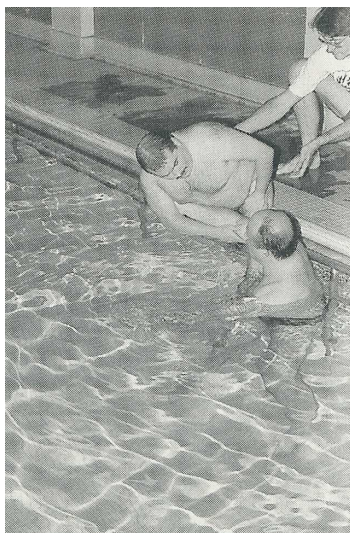


Obr. 2 Podpora dlaněmi



Obr. 3 Vstup do vody pomocí dlaní

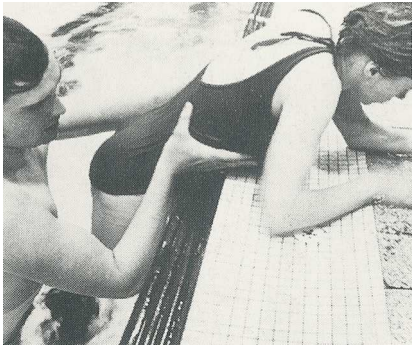
Pro některé plavce je příjemnější, stojí-li instruktor zády ke stěně bazénu, po jedné straně plavce, drží jej pod loktem, zatímco se plavec spustí bokem do bazénu (obr. 4).



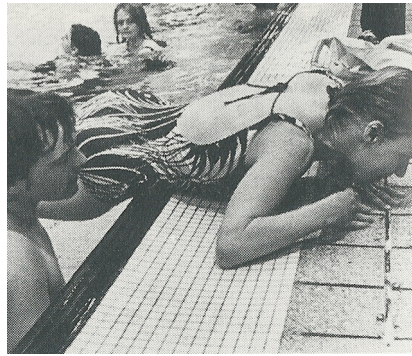
Obr. 4 Boční vstup – druhá fáze

Vrcholem samozřejmě je zvládnutí samostatného vstupu, což bohužel u některých typů postižení není možné.

Stejná důležitost je pak věnována i výstupu z vody, ke kterému se používá vertikální nebo horizontální zvednutí. Vertikální zvednutí je vhodné pro mobilnější plavce. Ten položí ruce na okraj bazénu, instruktor jej drží okolo pasu a pomůže mu dostat se ven, až do polohy kdy jsou jeho kyčle na okraji bazénu. Z této polohy se plavec může otočit sám do sedu (obr. 5, 6, 7).



Obr. 5 Výstup z bazénu



Obr. 6 Výstup z bazénu – druhá fáze



Obr. 7 Výstup z bazénu - dokončení

Pokud je plavec méně mobilní, používá se výstupu horizontálního za pomoci tří instruktorů. Plavec leží v poloze na zádech, paralelně s okrajem bazénu a s rukama zkříženýma na prsou (obr. 8). Instruktoři pod něj podloží ruce dlaněmi obrácenými dolů, jeden drží hlavu a vyzdvihnou ho na břeh (obr. 9).



Obr. 8 Poloha na zádech se zkříženýma rukama



Obr. 9 Vyzdvihnutí na břeh

Stejný postup může být použit i pro vstup do vody a to u plavců, kteří nejsou schopni sedu na břehu. Nezbytné je, aby se instruktoři naučili tyto praktiky nejprve na sobě a získali tak lepší

představu o pocitech plavce a vyhnuli se případným chybám. Toto obecně platí o všech prováděných cvičeních.

Kontrola dechu

Pro ty, co nikdy neprošli plaveckým výcvikem, je přirozeným instinktem se nadechnout, pokud jsou ponořeni do vody, což může být velmi nebezpečné. Proto je jednou ze základních a prvních činností naučit plavce vydechnout, kdykoli se jejich obličej přiblíží k vodě. Tato schopnost by měla být procvičována až do té doby, než se stane automatickou.

Někteří plavci nedokáží napodobit nebo dokonce ani porozumět pojmu „fouknout“, proto je nezbytná trpělivost při učení. Do nácviku je vhodné zapojit i rodiče a pečovatele, tak aby tato dovednost byla procvičována i v průběhu dne, nejen při samotném plaveckém výcviku. Jednoduchými aktivitami jsou například sfoukávání svíčky, foukání bublin do vody přes slámku nebo hry s vyfouknutým vejcem na vodě nebo míčkem (obr. 10).



Obr. 10 Foukání do míčku

Dětem s těžkým nebo kombinovaným postižením může zabrat poměrně dlouhou dobu než se naučí foukat. Instruktor by proto měl předem rozpoznat, které děti mohou tento problém mít a vyzbrojit se dostatečnou dávkou trpělivosti. Ukazatelem mohou být problémy s řečí, slabá kontrola svalů v okolí úst, těžkosti při odkašlávání, polykání nebo mělký dech.

Naučit se foukat, kdykoliv se obličej přiblíží blízko k vodě, je komplexní dovednost, z toho důvodu je výhodné rozdělit si ji do jednoduchých kroků, přičemž kroky jedna až šest mohou být trénovány na břehu.

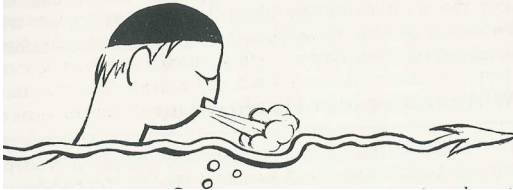
Deset kroků pro učení kontroly dechu:

1. Vydechnout přirozeně, když instruktor řekne „foukej“
2. Vydechnout silněji, když instruktor řekne „foukej“
3. Vydechnout kdykoliv uslyší slovo „foukej“
4. Vydechnout dostatečnou silou tak, aby dítě rozpohybovalo balónek, popřípadě splnilo jakýkoliv jiný jednoduchý úkol (obr. 11)



Obr. 11 Plnění zadaného úkolu

5. Opakovat bod 4, ale zvolit náročnější cíl
6. Foukat na hladinu vody například v míse tak, aby se ve vodě udělal důlek
7. Foukat na hladinu vody v bazénu, aby se v ní udělal důlek (obr. 12)



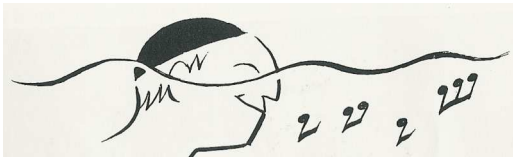
Obr. 12 Snaha o vytvoření důlku

8. Foukat silou dostatečnou k rozpořybování vyfouknutého vejce plovoucího na vodě
9. Ponořit ústa a vyfukovat do vody (obr. 13)



Obr. 13 Vydechování ústy do vody

10. Ponořit ústa i nos a vyfukovat, popřípadě doplnění zvukovým efektem (obr. 14)



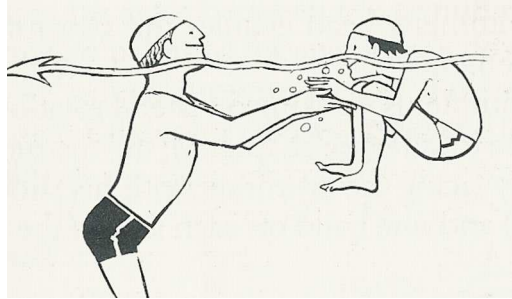
Obr. 14 Vydechování do vody se zvukovým efektem

Spolupráce ve vodě

Základním cílem celé metody je poskytovat plavci pouze tolik pomoci, kolik je nezbytně třeba. Na začátku může být podpora poměrně velká a plavec v blízkosti instruktora. Postupně se vzrůstajícím sebevědomím plavce je redukována. Vždy poskytujeme oporu jen trupu plavce a necháváme volnou hlavu, neboť plavec se potřebuje naučit kontrolovat svou rovnovážnou polohu a k tomu potřebuje zvládat kontrolu své hlavy, která je klíčovým faktorem pro rovnováhu těla. Tato dovednost je nacvičována od samého začátku. Samotná podpora pak může být horizontální nebo vertikální.

Vertikální podpora

První možností je, že plavec a instruktor jsou k sobě čelem, přičemž instruktor má natažené ruce, kterými vytváří oporu plavcovým rukám, loktům nebo trupu dle potřeby (obr. 15).



Obr. 15 Vertikální podpora

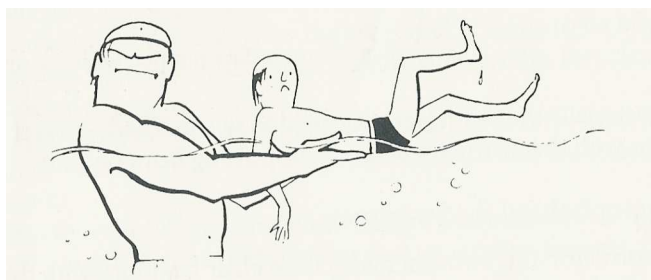
Druhá možnost je, že instruktor i plavec zaujmout pozici ‚židle‘, kdy jsou pokrčená kolena a nohy od sebe (u instruktora rovně na podlaze bazénu) tak, jako by se sedělo na židli. Instruktor stojí plavci za zády a drží jej za trup (obr. 16). Plavec se pak snaží pomocí pohybů hlavy a rukou nalézt a udržet rovnováhu. Pokud plavec potřebuje oporu větší, dá instruktor své ruce dlaněmi otočenými vzhůru pod plavcovo předloktí a podepře mu ruce.



Obr. 16 Vertikální podpora – instruktor za zády

Horizontální podpora

Z pozice ‚židle‘ se položí plavec na záda, tak aby si ponořil uši a nechá nohy volně se vznášet ve vodě. Tato poloha je důležitá pro vytvoření důvěry v oporu vody. Instruktor musí myslet na to, aby poskytoval plavci adekvátní pomoc a umožnil mu přirozeně se vznášet ve vodě (obr. 17).



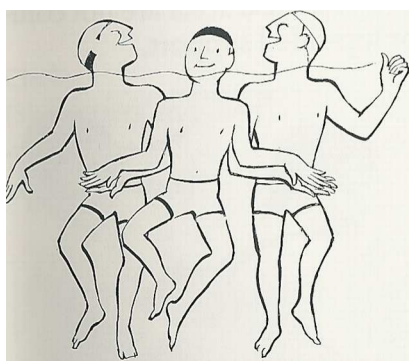
Obr. 17 Neadekvátní pomoc

Při nácvičku polohy na zádech by se mělo dbát na to, aby hlava nebyla podpírána, ale aby byla držena na vodě vlastním úsilím. U dětí, zejména těch, které jsou příliš úzkostné, může pomoci práce ve skupině, kdy dítě vidí ostatní v pozici na zádech, dále potom zpívání nebo přitisknutí tváře instruktora na tvář dítěte, ovšem opět bez opory hlavy.

Pomoc ve skupině

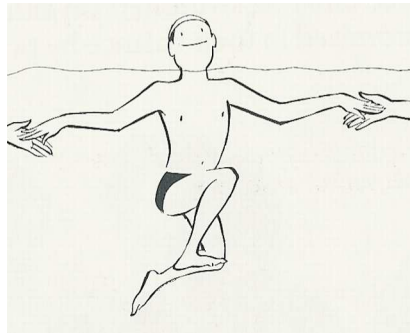
Skupinová podpora může být užita jak pro horizontální tak pro vertikální pozice. Uskupením může být buď kruh, řada nebo zástup, ve kterém se vždy střídají plavec a instruktor vedle sebe. Podle zdatnosti plavců pak volíme podporu pomocí ‚krátkých rukou‘, ‚dlouhých rukou‘ nebo ‚zkřížených rukou‘.

Podpora pomocí ‚krátkých rukou‘ (obr. 18) je vhodnější pro méně sebevědomé plavce. Instruktor stojí těsně vedle plavce, podepře mu jeho předloktí svými, opět s dlaněmi otočenými směrem nahoru.



Obr. 18 Podpora ‚krátkých rukou‘

Při podpoře ‚dlouhýma rukama‘ (obr. 19) instruktor podpírá pouze plavcovy dlaně, přičemž oba mají své ruce natažené. Tato pozice je vhodná jen pro plavce s dobrou kontrolou polohy hlavy.



Obr. 19 Podpora ‚dlouhých rukou‘

Podpora ‚zkříženýma rukama‘ je určena pro plavce, kteří mají velmi slabou schopnost udržet se ve vertikální pozici. Instruktoři se drží blízko po bocích plavce, zkříží své ruce za jeho zády a chytanou jej za protilehlý bok (obr. 20).



Obr. 20 Podpora ‚zkříženýma rukama‘

Další možností je vytvoření zástupu, kdy se jednotlivé osoby drží za ramena nebo boky osoby před nimi (obr. 21). Pokud plavec potřebuje větší oporu, umístí instruktor své paže mezi plavcovy paže a tělo a drží je za předloktí nebo dlaně.



Obr. 21 Zástup

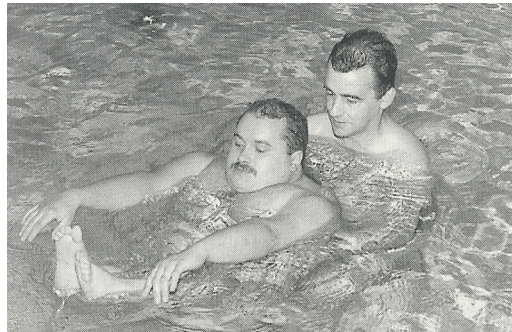
Při těchto skupinových formacích se instruktoři musí naučit měnit plynule jednotlivé typy podpor a také umět poskytovat na každé své straně jinou pomoc v závislosti na potřebách plavce.

Rotace

Zvládnutí rotačních pohybů je důležité zejména z důvodu bezpečnosti plavce. Schopnost znovunalezení bezpečné pozice, ze které se může plavec nadechnout, je jedním ze základních pilířů Halliwickovy metody. Prakticky rozlišujeme rotace transversální, sagitální, longitudinální a kombinované.

Transverzální rotace

Dříve nazývána vertikální je základním rotačním pohybem umožňujícím plavci lehnout si na vodu a zase se vrátit zpět. Plavec se učí položit na vodu tak, že se začne zaklánět, přitom se mu nohy dostávají k hladině a postupně se tak dostane až do polohy na zádech. Z té se naopak dostane tím, že předkloní hlavu a pomalu se přibližuje rukama k nohám (obr. 22), přičemž začnou nohy klesat ke dnu.

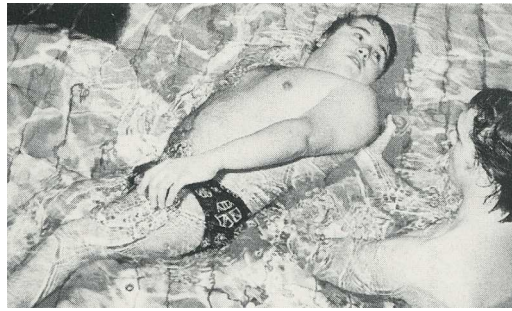


Obr. 22 Transverzální rotace

Vrcholem zvládnutí transversální rotace je kotoul vpřed či vzad, čehož však nebude velká část tělesně postižených jedinců schopna dosáhnout.

Longitudinální rotace

Tato rotace byla dříve nazývána laterální. Je to schopnost otočit se kolem osy těla. Protože hodně lidí s tělesným postižením má tendenci se ve splývavé poloze na zádech rotovat do strany, učí se nejprve vyrovnat tyto nechtěné rotace. Postup učení je takový, že instruktor si stoupne po boku plavce, položí ruku pod bližší rameno a pokouší se plavce pomalu přetočit směrem od něj. Druhou rukou jej přitom podpírá (obr. 23). Plavec musí otočit hlavu směrem k zvednutému rameni, čímž se snaží vyrušit rotaci a dosáhnout stabilní pozice. Protirotační efekt může být zvýšen překřížením vzdálenější nohy a ruky přes středovou osu těla. Tato dovednost by měla být procvičována v obou směrech.

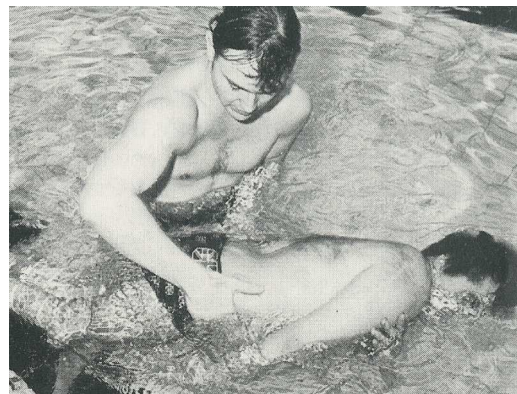


Obr. 23 Cvičení pro longitudinální rotace

Následuje učení celé rotace a to tak, že instruktor se opět postaví po straně plavce, drží jej v úrovni boků s jednou rukou přes plavce a s druhou pod ním. Plavec se začne rotovat směrem k instruktorovi tím, že k němu natočí hlavu, překříží vzdálenější paži a/nebo nohu přes středovou osu těla a vytočí boky (obr. 24), což by mělo stačit k tomu, aby plavec jen s malým úsilím dosáhl tří čtvrtinové rotace. Toto je pravý čas pro instruktora, aby plavce, pokud je třeba, za boky dotočil (obr. 25).



Obr. 24 Začátek rotace



Obr. 25 Dokončení rotace

Sagitální rotace

Je dalším typem, který je třeba zvládnout před tím, než se plavec začne učit rotace kombinované. Je to schopnost znovunabytí rovnováhy po vychýlení do boku, tedy na plavcovu pravou či levou stranu.

Kombinované rotace

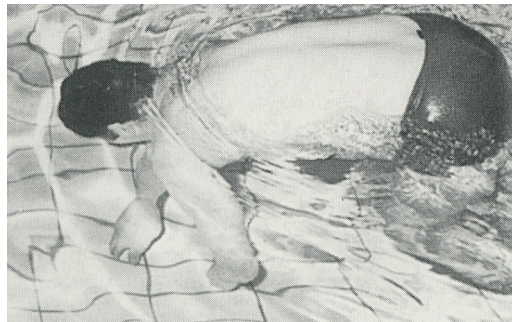
Tyto rotace, jak již napovídá jejich název jsou kombinací rotací předchozích. Vždy vycházíme z možností postiženého a z jeho zkušeností s předchozími druhy rotací. Zvedá-li se plavec z polohy na zádech, měl by stát instruktor přímo za ním, aby jej zbrzdil o své boky a stehna v případě, že se plavec dostane příliš do předklonu. Tím zabrání jeho přepadnutí vpřed. Pokud tam z jakéhokoli důvodu instruktor není, přepadne plavec na obličej. Tato situace může být vhodným východiskem pro učení kombinované rotace. Při přepadávání plavce na břicho jej

instruktor stojící po jeho bohu vyzve, aby se na něj plavec podíval. Natočení hlavy následuje automaticky natočení ramen a kombinovaná rotace je z poloviny hotová ještě dříve, než je plavcův obličej zcela ponořen a ten se dostává do polohy na zádech. Je-li třeba, pomůže instruktor s dotočením plavce. Z této pozice je pak vzpřímená poloha dosažena rotací transverzální.

Zvládnutí rotací zásadně ovlivňuje bezpečnost plavce, a proto by měli být neustále procvičovány.

Vznášení se na vodě a vztlak

Většina lidí je schopna vznášet se ve vodě. Tuto schopnost umožňuje vztlak vody. Není důležité, aby plavec věděl proč a jaké síly způsobují nadnášení jeho těla, ale aby uvěřil v to, že mu voda poskytne dostatečnou oporu. Tomuto se plavci učí v pozici ‚houby‘, kdy jsou stočeni do klubička, rukama objímají kolena. V této pozici pak mohou ‚chodit‘ po dně bazénu (obr. 26).



Obr. 26 Cvičení v pozici ‚houby‘

Instruktor může dále chodit podél skupiny a tlačit plavce směrem ke dnu (obr. 27). Ti se vztlakem vrátí vždy zpět nahoru, což učí plavce důvěřovat silám působícím na jejich tělo ve vodě.



Obr. 27 Pozice houby

Rovnováha

Dokud má plavec možnost dotknout se dna nebo stěny bazénu, cítí se poměrně příjemně, neboť může částečně využít zkušeností s rovnováhou ze souše. Může vyvinout sílu proti dnu a postavit se, odrazit se od stěny a podobně, což mu dává pocit bezpečí. Opačný případ, že nablízku není nic, o co se lze opřít nebo čeho se chytit, působí na některé plavce velmi stresově. Osoby se sníženým prostorovým vnímáním se mohou cítit zcela desorientováni, pokud nevidí své končetiny nebo necítí kontakt se známou věcí. Vyvolá to u nich velkou tensi, nejsou schopni kontrolovat svůj dech a snaží se za každou cenu dosáhnout něčeho, co jim dodá pocit jistoty. Někteří lidé, kteří nemají citlivost v dolních končetinách, se zase mohou cítit velmi ohroženě, jsou-li položeni ve vodě na záda.

Tense, strach a desorientace, které jsou často provázeny mělkým dechem, způsobí, že plavec se hůře vznáší na vodě. To vše musí brát instruktor v potaz a věnovat takovým plavcům dostatečné množství času a pomoci, než překonají tyto pro ně nepříjemné počáteční fáze.

K optimální rovnováze není nutné, aby byl plavec v klidu ve smyslu nevykonávání žádných pohybů. Zkušený plavec v poloze na zádech neustále vyrovnává v rámci svých tělesných schopností své tělo pomocí naučených pohybových vzorů a tím si udržuje polohu bezpečnou pro dýchání. Je takzvaně psychicky a fyzicky vyrovnaný.

Plavci by se měli naučit udržet rovnováhu v pozici vertikální, v pozici na zádech, na břiše a přizpůsobit jim dech. Ne každý je však schopen vše zvládnout. Například plavci s nevyvinutými dolními končetinami a silným trupem mají velké obtíže při udržování vertikální pozice, proto je nutné vždy posoudit možnosti jednotlivých plavců a přizpůsobit se jim. Nicméně je nutné pamatovat na to, že zvládnutí rovnovážných poloh je klíčovým faktorem pro další aktivity.

Turbulence a pohyb ve vodě

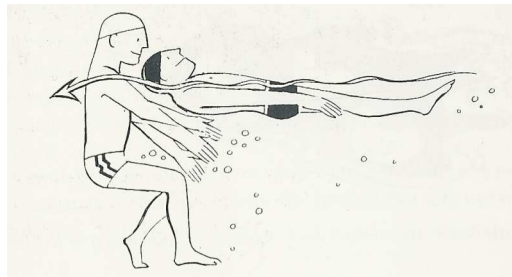
Poloha na zádech je pro možnost snadné kontroly dechu ideální výchozí pozicí pro první pohyby ve vodě. Poloha na břiše, kdy každý pokus o nadechnutí vychýlí plavce z rovnováhy a držení hlavy nad vodou v této poloze také není řešením, neboť to nevyhnutelně zvyšuje tensi, není pro začátečníky příliš vhodná.

V poloze na zádech se začíná nejprve s vířivými pohyby, které vytváří instruktor ve vodě okolo plavce, aniž by došlo k jakémukoli kontaktu mezi nimi (obr. 28).



Obr. 28 Víření

Jediným plavcovým úkolem je vykonávat malé protirotační pohyby tak, aby si udržel rovnováhu, zatímco si užívá pocit pohybu vodou. Instruktor se pohybuje pomalu vzad, což vytváří turbulence, které nesou plavce s sebou. Ještě větší turbulence pak instruktor vytvoří, pokud pohybuje rytmicky rukama pod plavcovými lopatkami (obr. 29).

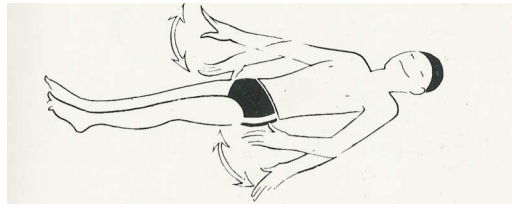


Obr. 29 Víření pod lopatkami

Aby udržel přímý směr pohybu, musí se instruktor pohybovat přímo za plavcovou hlavou a turbulence vytvářet centrálně. Také se musí ujistit, že není ani moc blízko ani moc daleko, v opačném případě je toto cvičení neefektivní.

Často je toto první plavcova zkušenost samostatného pohybu ve vodě a proto může být úzkostný. I zde je tedy velice důležitá komunikace, neustálé dodávání odvahy, pozitivní motivace a absolutní důvěra mezi plavcem a instruktorem. Je vhodné ponechat si dostatek času k vybudování úplné sebedůvěry, než přistoupíme k dalšímu stupni výcviku a sice plaveckým záběrům.

V ideálním případě by první plavecké záběry měly probíhat v blízkosti plavcova těla, tak aby jej co nejméně vychylovaly z rovnovážné polohy. Nicméně nejvhodnější metoda pohybu bude odvislá od tělesných schopností daného jedince. Většinou je nejlépe začít pohyby paží a to tak, že vyzveme plavce, aby si tleskal do boků. Je nutné však vysvětlit, že pohyby musí být pomalé a pouze v malém rozsahu. Výhodnější je začít jen s jednou končetinou, potom to stejné procvičit s druhou a až pak zapojit obě dohromady (obr. 30). Je to snazší nejen pro plavce, ale i instruktor může lépe korigovat daný pohyb a opravovat chyby. Toto pravidlo platí obecně u všech pohybů. Postupně se zvětšuje rozsah pohybů.



Obr. 30 Pohyby rukou

Pokud to postižení plavce dovolí, nacvičují se i pohyby nohou a sice pomalé kopy ve splývavé poloze na zádech. Nejprve opět samostatně, bez pohybů horních končetin. Jestliže plavec ovládne i pohyby nohou, můžou se skombinovat s pohyby paží.

Po úspěšném zvládnutí desetibodového programu se začíná s výukou jednotlivých plaveckých způsobů. Halliwickova metoda učí všechny pohyby v poloze na zádech. Až když si je plavec v této poloze osvojí, přechází se do polohy na břicho. Někteří plavci mají kvůli svému postižení tendenci stáčet se do strany a tato poloha pro ně může být příjemnější a efektivnější a díky ní mohou plavat rovněji než v poloze na zádech. Důležité je, aby instruktor vždy pečlivě posoudil daného jedince a rozhodl, které způsoby plavání (byť i „nekorektní“) pro něj budou nejvhodnější.

Hry a skupinové aktivity

Halliwickova metoda klade veliký důraz na prožitek a radost z pohybu ve vodě. K tomu využívá mnoha her, které jsou vhodné zejména pro práci s dětmi, ale i dospělí při nich zažívají pocity radosti a uspokojení. Prostřednictvím her lze přirozenou cestou porozumět způsobům pohybu ve vodě, udržování rovnováhy a kontrole dechu. Navíc lidé žijící s postižením mohou být často vyloučeni z účasti na kolektivních hrách a pohyb v bazénu jim umožní zapojit se a užít si pohyb svobodněji než „na suchu“.

Výhody skupinových aktivit:

- plavci, kteří mají problémy porozumět zadávaným úkolům, mohou napodobovat pohyby dle ostatních
- plavci, kteří vynikají, mohou pomáhat ostatním
- plavci, kteří si nevěří, získají na sebedůvěře, když vidí kolem sebe ostatní, kteří také mají problémy
- plavci se obvykle cítí uvolněněji, jsou-li obklopeni více lidmi, než když jsou jen sami dva s instruktorem
- noví instruktoři mohou být zapojeni a učit se zatímco pomáhají

Skupiny se tvoří dle schopností ve vodě, nikoli na suchu! Zohledněna by měla být i výška plavců, kvůli zvolení nejvhodnější hloubky pro hry a samozřejmě věk, protože co bude bavit

malé děti nebude pravděpodobně bavit adolescenty a naopak. A zapomínat se nesmí ani na tempo v jakém jednotlivý plavci pracují, tak aby každý měl dostatek času daný úkol splnit a necítil se zbytečně pod tlakem.

Optimální skupinkou je pět plavců se svými instruktory. Pro větší zajímavost mohou být tvořeny různé skupinové formace, ve kterých se vedle sebe střídají vždy plavec a instruktor, jako je kruh, řada, zástup, hvězda apod. Hra je vymyšlena tak, aby v ní plavci procvičovali dovednost, kterou se právě učí, například rotace. I přes formu hry jsou důsledně kontrolováni svým instruktorem, aby veškeré pohyby a dýchání bylo prováděno správně, protože nevhodný pohybový vzorec vytvořený v začátcích výcviku se později velmi těžce přeučuje. Každá aktivita musí být přizpůsobena úrovni daného plavce.

Jak již bylo řečeno, v Halliwickově metodě jde především o prožitek. Hry by proto neměly mít příliš soutěživou formu, aby méně úspěšní jedinci nebyli frustrováni. Chválení a ocenění by měli být hlavně ti, co se snaží a pokouší se, přestože neúspěšně, úkol splnit, než vítězové. Plavci musí být vždy povzbuzováni, aby zkusili udělat ještě o kousek víc než si myslí, že dokážou. Budou tak neustále překvapovat jak sami sebe, tak své instruktory.

Pokrok plavce

Plavci mají možnost sledovat svůj výkon a pokrok pomocí jednotlivých barevných odznáček, které mohou získat na základě svých schopností, které prokáží v jednotlivých testech. Na nejnižším stupni je to odznak červený, dalším v řadě po splnění předchozího je žlutý, následuje zelený a nejvýše stojí modrý. Po získání zeleného odznaku je plavec schopný samostatného pohybu v bazénu bez potřeby instruktorovi asistence. Nicméně alespoň dohled plavčíka je nutný vždy!

Doporučená literatura

1. ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY. *Swimming for People with Disabilities*. London: A&C Black, 1992. 128 s. ISBN 0 7136 3441 3.
2. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001, 132. s. ISBN 80-247-9049-1.
3. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing, 2002. 132 s. ISBN 80-247-0211-8.
4. ERLEBACHOVÁ, A., *Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách*. Liberec: TECH-MARKET, 1997. 108 s. ISBN 80-86114-14-7.
5. GRESWELL, A., SMOUT, H. *Leaflet 1. Working with Young Children Using the Halliwick Metod*. London: AST, 2000.
6. KESLEY, B. *Leaflet 3. Teaching Breath Control to People with Profound or Multiple Disabilities*. London: AST, 2000.
7. MATĚJČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. Jinočany: H&H, 2001. 147 s. ISBN 80-86022-92-7.
8. NEVRKLA J. et al. *Plavání tělesně postižených jedinců – metodická řada*. Interní materiál sdružení KONTAKT bB, pracovní verze, 2005.
9. POSPÍCHALOVÁ, M. *Vliv Halliwickovy metody plavání na změny osobnosti u handicapované mládeže*. Diplomová práce. Brno, 2006. 62 s.
10. SVOZIL, Z. *Didaktika plavání pro 2. stupeň základních školy*. Olomouc: Rektorát UP, 1992, 60 s. ISBN 80-7067-137-8.
11. ŠVARCOVÁ, J. *Plavecká klasifikace IPC*. Interní materiál sdružení KONTAKT bB, pracovní verze, 2005; vyňato a přeloženo z:
 - 1) *Swimming Classification Manual*, February 2005, IPC Swimming, Australia
 - 2) *Functional Classification System and Swimming Lecture Notes*, February 2005, IPC Swimming, Australia
12. VÁLKOVÁ, H. et al. Studie reálné situace začleňování žáků s postižením do společných programů v tělesné výchově a sportu. In: *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. Olomouc: UP, 2005, 134 s. ISBN 80-244-1078-8.

Internetové zdroje:

www.halliwick.org

www.halliwick.org.uk

www.cstp.cz

www.ipcswimming.org

www.paralympic.org

Název publikace: **Halliwickova metoda plavání, metodická příručka**

Zpracoval: Viktor Pacholík

Vydal: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno

Počet stran: 22

Rok vydání: 2006