

Plavání v praxi - děti

Jak na to?

Praxe v bazénu – na co dbát...

- NA BEZPEČNOST – ta má nejvyšší prioritu.
- seznámit děti s okolím bazénu (WC, plavčík, sprchy, kde je hluboko, kde jsou pomůcky,...)
- musí být DISCIPLÍNA – děti NIKDY nesmí do vody bez dozoru – trenéři je musí mít vždy na očích.
- v každé vteřině musíte vědět, kde se všichni vaši svěřenci nachází (typicky: WC – děti se musí dovolit – ne proto, že byste jim to mohli zakázat, ale proto, abyste věděli, že dítě opouští bazén a kam odchází)
- děti musí poslouchat. Pokud jsou rozjívené, je třeba je vytáhnout z vody, vysvětlit jim úkoly na suchu a zkusit to znovu.
- tonutí je velmi rychlé a velmi tiché

Organizace - rozdělení do skupin

- podle věku
- podle úrovně plaveckých schopností
- v ideálním případě kombinace výše uvedeného
- když to umožňují podmínky, je osvědčený model začátečnické skupiny bez rozdílu věku pro naučení základů, později zařazení do skupiny k vrstevníkům s podobnou výkonností
- vždy záleží na podmínkách, které má trenér k dispozici: počet drah, počet trenérů, počet dětí, délka tréninkové jednotky, zázemí bazénu
- pozor na točení
- u dětí dbáme na to, aby plavaly bez chyb – začínáme s kratšími úseky. Je-li bazén příliš dlouhý, jednu délku plaveme a vracíme se po suchu. Ale nesmíme nechat děti prochladnout.

Jaký plavecký způsob máme učit jako první?

- není jednotný názor
- učíme jednu z plaveckých technik (ne čubičku, sáhy apod.) Důvodem není to, že všechny děti vedeme ke sportovnímu plavání, ale usilujeme o účinné zvládnutí vodního prostředí. Nacvičujeme techniku plaveckých způsobů v základní, jednoduché struktuře – dětská technika
- výběr konkrétního způsobu přináší výhody i nevýhody
- nezačínáme motýlem
- kraul je náročný na souhru paží a dýchání
- u znaku se často dítě potýká se splývavou polohou
- prsa jsou technicky nejnáročnější (úspěšněji zvládají holky)

Jaký plavecký způsob máme učit jako první?

- každé dítě to má jinak, pro některé jsou přirozené střídavé pohyby, pro jiné současné pohyby (projeví se při snaze o plavání, plavání pod vodou anebo pro vynoření z vody)
- tuto přirozenost bychom měli respektovat (ne vždy je to však možné – větší skupina dětí..)
- plavecké školy (ne kluby) učí většinou prsa (když vidíte plavat veřejnost, výsledek není zcela uspokojivý: špatná poloha, neefektivní záběry, chybí výdech do vody, nesouměrné pohyby nohou či paží)
- doporučuji učit kombinaci kraul/znak (některé děti se bojí na zádech, některé v poloze na břiše), děti, které jsou rozenými prsaři (fajfky, současné pohyby) zařadit i prsa
- **RESPEKTUJTE PŘIROZENOST**, připravte hodinu tak, aby všichni dokázali v některém okamžiku vyniknout

Plavání na suchu?

- v plavecké přípravě má svoje místo
- pokud dítě neví, jak provádět pohyby ve vodě, je výhodné učit ho na suchu – velmi často vidíme nácvik práce DK
- dítě se může lépe soustředit na provedení pohybů
- na suchu se také dobře vysvětluje rytmus – prsa, motýl
- záběrové pohyby se dají kontrolovat pohledem
- vhodné zejména pro nácvik práce DK (K, Z, P v horizontální poloze, M ve vertikální poloze)
- pro nácvik souhry paží s dýcháním (K, M, P)
- pro nácvik správného rytmu u M

Jak postupovat při výuce?

- Učit vcelku nebo po částech?
- jednoduché dovednosti je často výhodnější učit vcelku, složitější po částech a postupně skládat – vždy záleží na daném plavci, každému vyhovuje trochu něho jiného
- u dětí nejlépe funguje tzv. dokonalá ukázka ideálně v kombinaci s vysvětlením.
- trenér vysvětlí pohybový úkol a současně předvede na suchu/ve vodě
- dnes je velmi jednoduché používat video (mobil, GOPRO kamera: má to efekt i u dětí: dokonalá ukázka – dítě se pokusí o nápodobu a následně rychlý video rozbor)
- když se něco nedaří, je lepší si dát pauzu a zkusit něho jiného a později v tréninku se k tomu znovu vrátit

Jak postupovat při výuce?

- při nácviku plaveckých způsobů obvykle začínáme nácvikem záběrových pohybů dolních končetin s využitím plavecké desky
- práce DK zajišťuje stabilizaci plavecké polohy
- poté přidáváme prvkové plavání – dobíhačka, využíváme desku
- nejobtížnější je do plavecké souhry zakomponovat správné dýchání, proto celkovou souhru je výhodné zkusit nejdříve na krátkých úsecích hypoxicky
- pro nácvik dýchání rovněž využíváme plaveckou desku (kraul), žížala usnadňuje koordinaci práce horních končetin a nádech u prsou, u motýla nacvičujeme bez desky a u znaku dýchání obvykle není problém
- některé školy (často v HU) učí nejprve celkovou souhru bez nádechu a později přidávají nádechy. Dle mého názoru je výhodnější učit se nádechy s koordinací práce HK současně, krátké hypoxické úseky ovšem nejsou na škodu.