

Diagnostika plavecké úrovně a plavecké techniky

Irena Čechovská

Tomáš Šmíd

David Vondrášek

Ondřej Václavek



Pro potřeby tvorby pohybových programů

- ❑ Diagnostika vstupní úrovně
 - ❑ Diagnostika průběžných posunů
 - ❑ Diagnostika výstupní úrovně
-
- Diagnostika plavecké kompetence
 - Diagnostika techniky plavecké lokomoce
 - Diagnostika pro potřeby zpětné vazby

Diagnostika plavecké kompetence

- Orientovat se na uplavanou vzdálenost
- Orientovat se na dovednosti
- Orientovat se na kvalitu lokomoce
- Orientovat se na rychlost plavání

kombinovat kritéria

Uplavaná vzdálenost

Nutnost respektovat věk plavce

- 200 m souvisle (nezávisle na technice, rychlosti, obrátkách)
- 100 m, 400 m
- 200 m jednou technikou (kraul)

Cooperův test souvislého plavání po dobu
12 minut

Kvalifikační test pro záchranáře



Plavecké dovednosti

- Zvládnutí pádu do vody (dopad, zadržení dechu, orientace pod hladinou, dosažení hladiny, zaujmutí vznášecí polohy)
- Plavecké dýchání (opakovaný klidný, úplný výdech pod hladinu)
- Vznášecí a splývavé polohy, hydrodynamická splývavá poloha, dynamické splývání
- Zanoření (vynešení předmětu z přiměřené hloubky)



Standardizovaná škála pro hodnocení plaveckých dovedností

ŠTOCHL, J. Škála pro hodnocení plaveckých dovedností předškolních dětí. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 68, 2002, č. 7, s. 26-30.

potopení hlavy – splývavá poloha na prsou –
splývavá poloha na zádech – výdech do vody –
skok z okraje bazénu – vynesení předmětu –
přetočení kolem podélné osy při splývání



Kvalita lokomoce

- Měření rychlosti pohybu
- Hodnocení frekvence pohybů, doby cyklu, délky plaveckého kroku, ...
- Expertní posouzení kvality techniky plavání
- Analýza videozáznamu
- Analýza digitálního zpracování záznamu techniky plavání

Expertní posouzení

- kvalitativní hodnocení na základě pozorování
- škálování
- analýza videozáznamu

Komplexní posouzení techniky plavání

- Celkový dojem z pohybu
- Poloha těla, poloha hlavy
- Činnost dolních končetin (fáze, koordinace pravá s levou)
- Činnost horních končetin (fáze, koordinace pravá s levou)
- Koordinace horních končetin s dýcháním
- Koordinace horních a dolních končetin



Zásady expertního posouzení

- Představa přiměřeného modelu (dětská technika, technika světového rekordmana)
- Kritéria
- Komplexnost (detaily, celek)
- Systematicčnost
- Nezávislost (hodnocení nezávislosti)
- Zpětná vazba

Škálování

- Kritéria
- Standardizace testové situace
- Složitost
- Experti
- Zácviik expertů
- Možnost zpracování hodnocení

Diagnostika pro potřeby zpětné informace

Následná zpětná vazba

Strategie výběru zpětné informace

- kterou informaci poskytnout (pozitivní, negativní)
- množství poskytnutých informací (jednu, více chyb?)
- korekce, instrukce, motivace

