

Plavecká výuka v Norsku ***Motivace pro osobní rozvoj plavecké kompetence***

Zdeňka Pospíšilová

Publikováno:

POSPÍŠILOVÁ, Z. Plavecká výuka v Norsku. Motivace pro osobní rozvoj plavecké kompetence. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2007, 73, 6, s. 39-42.

Úvod

Malý neplavec přijde do plavecké školy s odhodláním naučit se plavat a nebát se vody. To je asi hlavní cíl všech plaveckých škol představit dětem plavání jako příjemnou pohybovou aktivitu a naučit je plavat. Sportovní plavecké kluby si kladou za cíl „vypěstovat“ dobrého plavce s vynikající tělesnou zdatností a psychickou odolností, který by dosahoval co nejlepších výsledků v soutěžích. Plavecké federace a svazy mají cílů více. Starají se o plavání jako o výkonnostní sport, zabezpečují soutěže a vysílají reprezentanty na mezinárodní závody. Starost o plavání jako o rekreační pohybovou aktivitu je zaměřena na udržení dobré tělesné kondice a jako prevence civilizačních chorob.

Každá země chápe význam a cíle plavání trochu jinak. Tento rozdíl vyplývá z odlišné mentality obyvatel i tradic té či oné země. Je zajímavé srovnat vnímání pojmu „plavání“ a „plavecké výuky“ z jiného pohledu než našeho, českého. Zemí, jejíž vztah k plaveckému sportu se vám budu snažit v následujících řádcích přiblížit, je Norsko.

Organizace

Vrcholným orgánem plaveckého sportu v Norsku je Norský plavecký svaz (NSF), který vznikl v roce 1910. Skládá se z 1 centrální organizace, 19 oblastí a 240 členských klubů a v roce 2003 měl 41 620 členů. Výuka plavání ve školách vychází z požadavků dvou učebních plánů oceňujících výkony v plavání, záchranné plavání a rozvoj odvahy různými kritérii dovedností, jejichž autorem je NSF. Všechny školy se řídí těmito normami a mají za úkol postarat se o to, aby se všichni žáci stali plavecky gramotnými při výstupu ze 4. třídy základní školy.

Plavecká výuka do 8 let není v Norsku nijak specificky dělena. Obecně se rozděluje na tyto etapy:

Aktivita až do fáze „baby-plavání“ (0-2 roky).

Předškolní plavání (3-5 let).

Výuka plavání (5-8 let).

Od 8 let je plavecká výuka rozdělena do 4 základních etap:

Etapa motorického učení (8-10 let).

Základní trénink (10-12 let).

Rozvíjející trénink (12-15 let).

Vrcholný trénink (14 a více let).

Výuka začátečnicků, která probíhá v rámci Norského plaveckého svazu, je stavěna na následujících 3 principech pro samostatnost ve vodě:

- Každý by měl věnovat velkou pozornost bezpečnosti a schopnosti zaujmout odpočinkové polohy, každý by se měl cítit bezpečně pod hladinou i na hladině.
- Plavecké záběry a další dovednosti by měly být dobře zvládnuty v poloze na prsou i na zádech.
- Každý by měl svým stylem zvládat bezpečný a jistý pohyb ve vodě a být připraven na eventuální nečekané situace.

Tyto tři principy se objevují v ovládnutí centrálních dovedností, které jsou představovány následujícími dovednostními úkoly:

- Skočit do hluboké vody.
- Potopit se z hladiny, plavat pod hladinou.
- Měnit vodorovnou polohu ve vodě.
- Plavat jedním plaveckým způsobem v poloze na prsou i na zádech.
- Dýchat klidně a rytmicky tak, aby tělo zůstalo ležet v optimální rovině.
- Otočit se ve vodorovné poloze z polohy na prsou do polohy na zádech a naopak.
- Otáčet se vlevo a vpravo v poloze na prsou i na zádech.
- Zaujmout vznášecí polohu (tzv. sebezáchovnou polohu, energii spořicí polohu) a setrvat v ní.

Význam plavání

Pojem plavání je v Norsku chápán dvojím způsobem. Je to nejen základní pohybová dovednost, ale Norové v této aktivitě vidí i něco více. V plánech pro plaveckou výuku ve školách stojí, že každý žák se musí rok cvičit v tom, aby byl schopen bezpečného pobytu ve vodě a byl schopen zachránit sám sebe v případě nouze. Měl by také znát principy první pomoci a prakticky prokázat dovednost dýchání z úst do úst. Motto Norského plaveckého svazu zní: „Každý Nor plavec, každý plavec záchranář.“ NSF vyzdvihuje několik hodnot, kterými vyjadřuje svůj pohled na osobu plavce:

- Cílevědomost (Grensesprengende)
- Hravost (Lekende)
- Odpovědnost (Ansvarlig)
- Odvaha (Dristig)
- Socializace (Inkluderende)

Tyto hodnoty vyjadřuje heslo: „glad i vann“, tj. rád ve vodě.

Norský plavecký svaz je organizace, která má za úkol podporovat všechny občany, kteří chtějí provádět pohybové aktivity ve vodě dle svých přání a potřeb. NSF má plnit funkci pozitivní pobídky pro jednotlivce i celou společnost a být vůdčím svazem pro organizování plaveckých aktivit a vodního záchranářství. Práce NSF se vyznačuje zásadami dobrovolnosti, demokracie, loajality a rovnocennosti.

Tímto se dostáváme i ke druhému pohledu, kterým Norové chápou pojem plavání a obecně ho i dávají najevo. Plavání je kromě základní pohybové dovednosti také prostředkem k záchraně života druhého člověka, který potřebuje pomoc. Plavání je aktivita důležitá a prospěšná pro celou společnost bez ohledu na věk jedince.

Dlouhodobé cíle

Norský plavecký svaz si dal jeden velký cíl do budoucna: „Plavání by se mělo stát nejvíce rozvíjejícím se sportem v Norsku.“ Úctyhodný to cíl, nemyslíte? Ale nesnadno splnitelný. To si jistě svaz uvědomuje. A uvědomuje si i to, že se touto větou vlastně upsal všem občanům, že plavání zpřístupní a zatraktivní co nejširším vrstvám obyvatelstva. Pro celou společnost NSF definuje následující cíle:

- Dělat vše pro to, aby došlo ke snížení počtu utonulých v Norsku a aby každý Nor uměl plavat a cítil se ve vodě bezpečně.
- Zvýšit nábor nových členů do plaveckého sportu, cílem je mít v roce 2010 až 50 000 členů.
- Umožnit volný přístup všem členům svazu do plně vybavených plaveckých zařízení, zvláště členům ve věku nad 25 let.
- Rozvíjet koncept „Norské plavecké školy“ pro kvalitní plaveckou výuku v plaveckých klubech.

- Nabídnout atraktivní a zdravé pohybové aktivity i pro nečleny NSF.

Každý rok utone v bazénech a vodách mnoho koupajících se dětí i dospělých. Podle NSF se lze tomuto neštěstí možná vyhnout právě výukou plavání. Školy se proto považují za nejlepší místo k realizaci základních cílů výuky vycházejících z učebních plánů. Jedinec by měl být schopen zachránit sám sebe, měl by umět uplatit určitou vzdálenost v případě, že se nečekaně ocitne ve vodě. Měl by být klidný, zachovat chladný rozum, zvážit situaci a poté zvolit správné rozhodnutí k vlastní záchraně. Svaz zastává myšlenku, že jedinec, který podstoupí nácvik v optimálně chladné vodě možná neutrpí šok v případě pádu do jezera nebo řeky a dokáže kontrolovat a zaktivizovat své dovednosti a vědomosti. Je připraven, že se může ocitnout ve vodě oblečený a v nepříjemném prostředí s vlnami či prouděním.

Závěr

Norové žijí v úzkém kontaktu s přírodou. Znají její nástrahy a jsou si vědomi nebezpečí, které v sobě příroda skrývá. Zároveň ale chápou její jedinečnost a respektují její zákonitosti. Život v přírodě nepředstavuje pro Skandinávce tabu.

Celou plaveckou výukou provází hlavní myšlenka: v případě nečekaného pádu do vody reagovat klidně, zhodnotit situaci a zvolit vhodné rozhodnutí k záchraně vlastního života či života druhé osoby. Tento pohled na plavání jako pohybovou aktivitu vyzdvihuje skutečný, důležitý význam této činnosti.

Zeptáte-li se např. občana středoevropské země, jak chápe pojem plavání, vyzdvihne asi především jeho zdravotní význam a blahodárny vliv na organismus, zejména na naši kondici. Většina lidí asi vysloví již otřepanou větičku považující plavání za prevenci civilizačních chorob: Udržení přiměřené hmotnosti. Poté se zajisté vynoří i další významy týkající se našeho bezpečného pobytu ve vodním prostředí, prevence ztráty života či záchrany života druhého.

Domníváme se, že chápání plavání a plavecké výuky souvisí s životním stylem a se způsobem chápání základních životních hodnot. Plaveckou výuku bude jinak vnímat člověk provozující aktivitu plavání jen jako nutnou pohybovou činnost vedoucí k udržení zdraví. Jinak ji bude vnímat jedinec, který se dostává do kontaktu s vodou častěji než každé ráno a večer, který tráví svůj volný čas v úzkém styku s vodním prostředím. Naše představy ovlivňují televize a média. Všude slyšíme o programech na hubnutí a příznivém účinku pohybové aktivity. Není divu, že základní a přece tak jednoduchý význam plavání stojí v pozadí.

Soupis bibliografických citací najdete na [<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php>].

Mgr. Zdeňka Pospíšilová, absolventka FTVS UK

[pospi.z@volny.cz]