

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

## ***Plavecké začátky***

**Jitka Pokorná**

*Uveřejněno:*

POKORNÁ, J. Plavecké začátky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2007, 73, 5, s. 19-22.

Při jakékoli pohybové činnosti ve vodě je třeba respektovat zvláštnost vodního prostředí, které pohyb omezuje a současně ho umožňuje. Prostřednictvím jednoduchých činností se neplavec adaptuje nejprve na fyzikální vlastnosti vody, postupně začíná vnímat i tlak vodního prostředí a působení vztlaku. Při vstupu do vody nebo při delším setrvání v ní přivyká pocitu chladu. Zprvu nepříjemné a nepřírozené působení vody na zrak a sluch a pronikání vody do nosních dutin znesnadňují neplavci orientaci, rovnováhu a řízení pohybu ve vodě jak na hladině, tak pod hladinou. Mění se i podmínky pro dýchání.

Zdálo by se, že pobyt ve vodě je pro člověka nepříjemný, ale přesto ho nejen dospělí, ale i děti vyhledávají. Pokud se naučí akceptovat ono „působení“, cítí se děti ve vodě šťastně a bezstarostně. Voda je pro ně prostorem k objevování a prostředí, které jim umožňuje nepřeberné množství herních činností.

### **Základní plavecké dovednosti a adaptace na vodní prostředí**

Vzpomeňte si, jak jste se učili psát a bude vám jasné, co znamená učit se plavat. Všichni víme, že začátky vedou přes uchopení tužky, kreslení „čmáranic“, jednoduchých tvarů a obrázků až ke psaní jednotlivých průpravných znaků a celých písmen a k jejich napojování ve slova a věty. Tento proces trvá několik let. Stejně tak je to s plaváním. Dítě - neplavec zprvu ve vodě neplave, ale učí se podpurné činnosti, které mu postupně umožní onen bezstarostný pohyb ve vodě a později i plaveckou lokomoci. A než se z něj stane opravdový plavec, uplyne několik let. Podobnost lze nalézt i z hlediska věku, ve kterém se dítě obě dovednosti obvykle učí.

Adaptace na vodní prostředí a osvojování základních plaveckých dovedností mohou probíhat spontánně, např. při různých rekreačních aktivitách rodiny, anebo prostřednictvím plavecké výuky, která efektivně využívá cíleně vybraných a uzpůsobených činností, vedoucích poměrně rychle a účelně k žádanému efektu. Nevýhodou může být skupinový způsob vedení výuky, který nemusí vždy respektovat zvláštnosti jednotlivců při osvojování dovedností. Individuální plavecká výuka je v našich bazénech dosud méně běžná. Chybně nebo nedokonale zvládnuté základní plavecké dovednosti v následné období negativně ovlivňují proces učení samotných plaveckých technik.

Hlavním cílem přípravné plavecké výuky je adaptace na vodní prostředí, spojená se zvládnutím základních plaveckých dovedností. Období mezi pátým až sedmým rokem je pro plavecké začátky nejvhodnější. V praxi je možné předsunutí této etapy výuky do ranějšího věku v tzv. kojeneckém plavání a plavání dětí s rodiči.



**Mezi základní plavecké dovednosti patří vznášení, splývání, plavecké dýchání, zanořování a orientace pod hladinou, základní skoky a pády a základy záběrových pohybů a rozvoj pocitu vody.** Jedná se o velmi jednoduché pohyby, kterým předchází úvodní popis, následuje ukázka nebo přirovnání pohybového úkolu ke známé činnosti na suchu, první nedokonalé pokusy, učitelova korekce provedení, postupné zdokonalování činnosti a využití dovednosti v návaznosti na další činnosti ve vodě.

### Specifika učení v plavecké výuce

Činnosti ve vodě jsou prováděny bez kontaktu a bez opory s pevnou podložkou. Neplavec má omezenou kontrolu nad svými pohyby, vodorovná poloha těla na hladině je nepřirozená, některé pohyby a polohy těla nebo jeho segmentů jsou pro něho neočekávané a nepohodlné. Souběžná komunikace učitele a žáka je v této fázi značně omezena nebo úplně vyloučena. Korekční pokyny následují až po ukončení cviku. To vše klade velké nároky na odbornost učitele, na jeho vnímavý přístup k dětem a organizační a komunikační dovednosti.

Ideálním prostředím pro adaptaci na vodní prostředí je výukový bazén (*obr. 1*) s pozvolna klesajícím dnem a teplejší vodou (běžná teplota vody bazénů se pohybuje mezi 26 °-27 °C), v němž si děti postupně přivykají i na různou hloubku vody. Náplní počátečních lekcí jsou různé hry a činnosti, které děti znají ze školky nebo z domácího prostředí. Napodobují zvířátka, dešť, pohybují se chůzí, během, skáčou, tleskají, foukají apod. V pozdějších lekcích už více zařazujeme cílená cvičení pro danou dovednost. Emocionálnost učení zvyšujeme spojením činností s krátkými básničkami nebo říkadly. Neměli bychom zapomínat na zařazení volných chviliek, při kterých si děti nenásilně opakují to, co si osvojily s učitelem nebo napodobují dovednosti svých kamarádů. Volné chvílky jsou pro děti emocionálně a psychicky uvolňující, jsou vhodné především k vyplnění závěrečné části lekce, kdy už dochází k přirozenému poklesu pozornosti dětí.



Obr. 1

Velmi vhodné je využití různých pomůcek jak specificky plaveckých (nadlehčovací desky, plavecké nudle, plovoucí předměty), tak běžných předmětů na hraní (balónky, zvířátka, kyblíčky, puky atd.). Velmi podnětná je pestrost a barevnost předmětů a jejich různá schopnost vznášet se ve vodním prostředí. Využití pomůcek zpestří výuku, motivuje děti k činnosti a u bojácnějších dětí odpoutává pozornost od negativních vjemů z vody. Plavecké pomůcky, např. nadlehčovací pás, nepřipevňujeme dítěti na tělo nebo na paže (výjimkou může být výuka na hloubce nebo účelovost použití), neboť nadlehčením měníme fyzikální vztahy mezi vodním prostředím a tělem dítěte.

Základní plavecké dovednosti jsou více či méně spojené s překonáním strachu a následným **rozhodnutím dítěte ponořit hlavu** nebo alespoň její určitou část pod vodní hladinu. Nejprve děti učíme nabírat vodu dlaněmi a napodobovat mytí obličeje, polévat hlavu vodou z kyblíku nebo stříkat se vodou při různých hříčkách. Můžeme využít i sprchování bez otírání očí. Důležité je spojit tyto činnosti s požadavkem na otevření očí, a to i pod hladinou s pozorováním svého těla, předmětů, kamarádů.

Při **nácviku plaveckého dýchání** (obr. 2) s částečným nebo úplným zanořením hlavy učíme dítě současně vydechovat ústy i nosem, snažíme se o provedení dlouhého, úplného až prohloubeného výdechu. Vdech, krátký ale dostatečný, následuje po vynoření hlavy nebo obličejové části nad hladinu. Zpočátku výdech do vody mohou navozovat napodobivá cvičení s foukáním do dlaně s vodou, do hladiny, bublání. Po zvládnutí správného provedení výdechu a vdechu se zaměříme na jejich vzájemnou rytmizaci s napojováním několika po sobě jdoucích dechových cyklů. Zvládnutí této plavecké dovednosti se plně projeví při spojení plaveckého dýchání s pravidelným střídáním zanoření a vynoření pomocí výskoků z podřepu.



Obr. 2

Plavecká dovednost **vznášení** je popisována jako sebezáchránná poloha plavce. Charakterizuje ji svalová uvolněnost těla a záklon hlavy. Končetiny jsou bez pohybu. Poloha trupu je individuální a závisí na vznášelnivosti těla plavce (začátečníka) nebo jeho tělesných segmentů. U některých jedinců může být poloha téměř vodorovná, častěji se však setkáváme s výslednou polohou vertikální. Společným znakem je ustálení pozice hlavy u hladiny s pouze obličejovou částí nad její rovní. Důležité je zdůraznění řízení dýchání, v průběhu kterého je výdech a vdech proveden rychle, poté následuje vědomé zadržení dechu. Pro dosažení uvolněného svalstva těla využíváme u menších dětí jako průpravná cvičení tzv. **polohování trupu na hladině** (viz obr. 3) za pomoci učitele.



Obr. 3

*Plavecké splývání* je charakteristické vodorovnou polohou těla na hladině. Při snaze udržet hlavu nad hladinou vždy dochází k narušení polohy, boky a dolní končetiny klesají pod hladinu. Snažíme se proto o nácvik splývání v obou základních polohách - v poloze na břiše i v poloze na zádech - s důrazem na pozici hlavy v prodloužení trupu. Obě splývavé polohy vyžadují zpevnění svalstva trupu a končetin.

Splývání nacvičujeme nejprve na místě. Oblíbené jsou pozice medúzy a šipky. Vhodné je i cvičení, kdy je tělo začátečníka ve splývání přetáčeno impulsem spolucvičence (obr. 4). Nácvik splývavé polohy za pohybu provádíme nejprve pomocí pasivní polohy ve splývavé poloze, kdy je dítě taženo, tlačeno nebo uvedeno do pohybu učitelem nebo druhým začátečníkem. Za zvládnutí splývání jako dovednosti můžeme považovat zaujmutí splývavé polohy na hladině po odrazu od stěny bazénu. Pro nácvik dynamické rovnováhy lze zařadit změny polohy pomocí rotace kolem délkové osy těla.



Obr. 4

*Zanořování a orientace pod hladinou* (obr. 5) vyžadují dovednost dítěte potopit hlavu pod hladinu a pozorovat prostředí. Při prvních pokusech brání hlubšímu zanoření těla ke dnu bazénu nižší poloha hlavy než trupu. Důvodem může být nejen jeho tělesné složení, ale i chybná „manipulace“ s vdechnutým vzduchem, který je vědomě zadržován v ústech. K postupnému zvládnutí dovednosti zanoření vede vynášení předmětů ze dna bazénu, volně vznášejících se předmětů pod hladinou nebo překonávání pomůcek se zanořením. Dovednost zanoření můžeme dále kombinovat s modifikovanou dovedností vznášení těla dítěte ve vodním prostoru. Dítě se zanoří a u dna bazénu zaujme pozici skrčmo s výrazně vyklenutými zády, nevydechuje, a vlivem hydrostatického vztlaku je pasivně vyneseno na hladinu. Tzv. „hřrbek“ se velmi často propojuje s dovednostmi splývání na místě jako je „medúza“ nebo „šipka“.



Obr. 5



Ke zlepšení orientace pod hladinou vedou zadání, aby dítě po zanoření změnilo polohu nebo přetočilo tělo, podplavalo předměty nebo kamaráda, změnilo směr plavání. Jako průpravné cvičení lze doporučit přetáčení dítěte pod hladinou za pomoci učitele nebo spolucvičence, různými směry, v poloze skrčmo s hlavou u kolen, ruce na bérkách. Při přetáčivých pohybech zdůrazňujeme postupné vydechování nosem pro zabránění vniku vody do nosních dutin, které je pocitově velmi nepříjemné. Zanořování a vynášení předmětů se řadí k činnostem, které jsou u dětí velmi oblíbené a vykonávají je po zvládnutí i jako hru.

Také **základní pády a skoky**, (obr. 6) mají děti po osvojení rády. Při výuce musíme dbát na dodržování bezpečnosti z důvodu možného úrazu. Důležité je znát hloubku bazénu, kde pády a skoky nacvičujeme, a zajistit celkovou organizaci cvičení. Začínáme jednoduchými pády ze sedu na okraji bazénu, bojácným dětem poskytneme jako oporu nadlehčovacím pomůcku, dodávající dítěti, které se jí drží, jistotu při přepadávání do vody. Značnou jistotu získá při přepadávání dítě, když se chytne zajeden konec nudle a druhý konec drží učitel stojící ve vodě. Dále zařazujeme pády ze dřepu nebo ze stoje schylmo. Možné je postavení čelem nebo zády k vodě. Lze zařadit i pád bokem nebo pády při spojení více plavců navzájem.

Postupně lze s pády zařazovat i jednoduché skoky do vody s dopadem po nohou. I zde můžeme zprvu poskytnout -jak jsme to uvedli výše v textu - dítěti plaveckou pomůcku, které se drží jako opory. Jistotu dodá i nudle, kterou nabídne učitel stojící ve vodě. Skoky postupně modifikujeme různými polohami dolních a horních končetin, přetáčením, chytáním předmětů ve fázi letu, přeskokováním nebo dotýkáním se nadlehčovacím plavecké nudle. Pády a skoky s dopadem po hlavě lze považovat jako nadstavbu těchto činností.



**Základy záběrových pohybů** (obr. 7) a **rozvoj pocitu vody** pomocí hlavních záběrových ploch je dovednost, která má těsnější vztah k samotnému plavání. Propulsní síly, které umožňují plaveckou lokomoci, vznikají na distálních částech končetin. Velikost těchto sil je do jisté míry závislá na „umění“ účelného nastavení a vedení záběrových ploch. Nácvik této plavecké dovednosti začínáme „hraním s vodou“. Děti plochou ruky kreslí na hladině a pod hladinou různé kroužky, srdíčka a jiné tvary a později při pohybu paže vodou natáčejí dlaně kolmo na směr pohybu. Vhodné je, aby si rukou sevřenou v pěst nebo s prsty od sebe vyzkoušely i různou velikost záběrové plochy. Nejvíce se k záběrovému pohybu paží blíží vedení ruky do tvaru „osmičky“. V průběhu těchto tzv. „ploutvových pohybů“ dochází k pravidelnému přetáčení dlaně do nového směru pohybu s cílem vytvářet téměř nepřetržitě odpor vody. Výsledkem jsou propulsní síly, které udržují plavce na místě nebo při určitém sklonu dlaně v pohybu.



Obr. 7

Jednoduché pohyby lze vykonávat i dolními končetinami. Proti směru pohybu dolních končetin se snažíme kopáním do hladiny nebo pod hladinou, unožováním a snožováním nastavovat do různých poloh plochy nártů nohou.

Při zdokonalování dovednosti vnímání vodního prostředí lze využít nadlehčovací pomůcky, z počátku pro ulehčení vertikálních poloh bez kontaktu se dnem nebo stěnou bazénu, dále pro možnost většího soustředění na prováděné pohyby nebo k umožnění nácviku ve splývavé poloze.

Stupeň osvojení jednotlivých dovedností může být u skupiny dětí i u jednotlivců různý. I v další etapě výuky plavání je třeba upevňovat dovednostní základ a rozvíjet ho pomocí opakování nebo zdokonalování v jiných nebo ztížených podmínkách. Je také vhodné využívat pohybová zadání s více plaveckými dovednostmi, v různých kombinacích a časových posloupnostech. Mějme na paměti, že dítě se bude o to rychleji učit plavat, o co více se bude ve vodě přirozeněji pohybovat, resp. o co více bude na vodní prostředí adaptováno v mezích možností lidského organismu.

*Po osvojení základních plaveckých dovedností je dítě připraveno učit se plavat vybranou plaveckou technikou. Nabízí se otázka: „Kterou?“. Nejčastější odpověď, historicky nebo účelově podložená v našich českých podmínkách, by zněla: „Technikou prsa nebo znak“. Po vzoru plaveckých velmocí ve sportovním plavání, kde i didaktika plavecké lokomoce je na vysoké úrovni a užité formy plavání jsou mezi veřejností velmi rozšířené, odpovídáme jednoznačně: „Technikou kraul“. Technika kraul se vyznačuje střídavou, člověku přirozenou lokomocí, která nevyžaduje extrémně zvýšené nároky na kloubní pohyblivost. Po naučení je technikou efektivní, nejméně energeticky náročnou a umožňuje poměrně dobrou orientaci při plavání a zároveň nejrychlejší pohybovou lokomocí člověka ve vodě. A jak se s kraulem vypořádat se dozvíte v článku I. Čechovské, D. Juráka a E. Peslové „Nebojte se kraulu“.*