

Plavání

druhé, přepracované vydání



Irena Čechovská
Tomáš Miler

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Irena Čechovská, Tomáš Miler

Plavání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3441. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Michala Benešová
Sazba Lenka Neumannová
Ilustrace Bronislav Kračmar
Fotografie na obálce Václav Pokorný
Fotografie Václav Pokorný
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 128
Druhé, upravené vydání, Praha 2008
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008

Publikace vznikla s podporou výzkumného záměru MSM 0021620864.

ISBN 978-80-247-2154-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6795-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah



▶ Předmluva k prvnímu vydání	7
▶ Úvod	8
▶ Jakým jsem plavcem	10
▶ O plaveckých dovednostech	16
Vnímání fyzikálních vlastností vodního prostředí	18
Plavecké dýchání	19
Rovnováha ve vodě	21
▶ Jak učit plavat	29
Kdy s plaveckou výukou začít?	29
Jaký plavecký způsob se máme učit?	29
Je nutné cvičit na suchu?	30
Dávat nadlehčovací pomůcky? Jaké a kdy?	32
Jak postupovat? Učit vcelku, nebo po částech?	32
Jak často se učit a jak dlouhé volit lekce?	33
Jaké zvolit podmínky?	33
▶ Plavecké způsoby	34
Fyzikální zákonitosti ovlivňující techniku plavání	34
Kraul	39
Znak	48
Prsa	56
Motýlek	66
Starty a obrátky	74



▶ Plavání jako celoživotní pohybová aktivita	83
Plavání od narození do pozdního stáří	83
Pohybové aktivity ve vodě zaměřené na tělesnou zdatnost	85
Kondiční plavání	86
Plavecké zahřátí, protažení a uklidnění	102
Plavání a potápění se základní potápěčskou výstrojí	106
Bezpečnost plavce	120
▶ Vybavení plavce	123
Základní vybavení	123
Další vybavení	126
Plavecké pomůcky	126
▶ Závěrem	128
▶ Použitá a doporučená literatura	128

Předmluva k prvnímu vydání



Plavání je krásný sport. V olympijském programu se řadí za atletiku, královnu sportů, na druhé místo. Na záběrech z letních Olympijských her 2000 v Sydney jsme všichni mohli obdivovat eleganci a nádheru plaveckých pohybů. Viděli jsme, s jakou láskou a odborností, odpovídající oblíbenosti plavání mezi Australany, byly televizní přenosy dělány.

Při svých cestách s plaveckou reprezentací po celém světě jsem si již mnohokrát uvědomil, jak je kondiční plavání mezi lidmi oblíbené. Mladí, staří, muži, ženy přicházejí do bazénu, aby si zatrénovali a udělali tím něco pro svou kondici a zdraví. Viděl jsem v Austrálii maminku se dvěma dětmi – přišla, děti dala do opatrování vychovatelky v dětském koutku přímo u bazénu. Odrénovala si, vyzvedla děti a spokojeně odešla. Viděl jsem také solidního pána, jak v polední pauze odložil kravatu a šel si zaplavat. Sledoval jsem čiperného staříka, jak pravidelně v bazénu ukrajuje své metry. U nás se většinou chodíme do bazénu vykoupat, „venku“ si chodí zatrénovat. Asi je víc důvodů, proč je situace u nás oproti světu zatím jiná. Ale vymlouvat se jen na podmínky pro kondiční plavání nelze. Jednou z podstatných příčin může být, že stále ještě nemáme návyk starat se o své zdraví a kondici a ještě jsme také neobjevili všechny výhody plavání. Ale časy se mění a já vidím ve svém domácím strahovském bazénu stále více lidí, kteří si tam chodí pravidelně zatrénovat.

Proto je tato knížka o plavání tolik potřebná. Věřím, že Vám, kdo jste si ji koupili, plavání dostatečně přiblíží, pomůže Vám proniknout do plavecké techniky a pochopit základy plaveckého tréninku.

Plavání je krásný sport, věřte mi!

V Praze 1. března 2001

J. Strnad (v roce 2001 reprezentační trenér plavání)

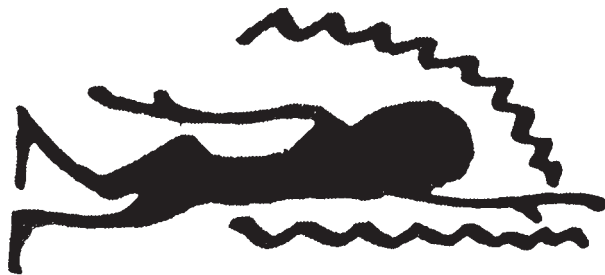


Úvod

Vidíte ve vodě skutečně dobrého plavce a připadá vám, že jeho pohyby jsou plynulé a ladné, pravidelný rytmus pohybů je strhující. Pohybuje se tak lehce. Všechno, co dělá, vypadá velmi snadně. Tušíte, že to asi nebude úplně tak jednoduché, jak se zdá, přesto se také chcete vznášet ve vodě a mistrně po ní klouzat. Pomůžeme vám.

Otevíráte knihu, která si klade za cíl pomoci vám při osobním plaveckém rozvoji i při plavecké výuce vašich dětí. Nabízíme vám cestu jak být v mokré náruči vody spokojený a jistý a jak využít kontaktu s vodou tak, aby byl pro vás vždy příjemný a přínosný.

Všechny statě o plavání začínají jeho významem pro život a zdůrazňují, jak bylo již ve starověkých kulturách důležité umět číst a plavat. Ano, vzdělaný člověk umí plavat a ve svém životě umí této dovednosti využívat ke svému prospěchu.



Obr. 1 Pečeť vodního instruktora (Egypt, 3000 let před naším letopočtem)

O plavání se ví, že je takovou pohybovou aktivitou, kterou lze provozovat od raného mládí až po úplné stáří. Do povědomí veřejnosti již plně vstoupilo tzv. **baby plavání**. Je spíše než plaváním hrou s vodou a s pohybem v ní. Skutečné plavecké vzdělávání začíná až v předškolním věku, ale pak může pokračovat celý život. Stále se můžeme zdokonalovat ve využívání vodního prostředí pro svůj požitek i prospěch.

Jsem plavec. K čemu této skutečnosti v životě využít? Mohu být plavcem jen pro případ nebezpečí tonutí. To není málo. Možnosti plavání se tím ale nevyčerpávají. Pro talentované je možností realizace krásný, ale velmi náročný plavecký sport. Tato publikace však do oblasti sportovního tréninku příliš nevstupuje. Pokud jsme dobří plavci, ale přímo nesměřujeme ke sportovnímu plavání, můžeme se věnovat kondičnímu plavání nebo se připravovat např. na soutěže v rámci triatlonového hobby sportu. V těchto i v dalších případech budeme rádi vašimi průvodci na cestě k vyšší plavecké dokonalosti. I s nižší plaveckou úrovní můžeme využívat vodní prostředí pro podporu zdraví, udržení pohyblivosti a svalové síly, obecně tělesné zdatnosti. Ve vodě můžeme provádět cvičení, která budou pro náš pohybový aparát šetrnější než na suchu, přitom díky působení odporu prostředí budou mnohem intenzivnější. Plavání je velmi vhodné i pro osoby s různými zdravotními problémy, právě tak jako pro seniory. Kvalitní zvládnutí plaveckých dovedností je předpokladem bezpečného provozování dalších pohybových aktivit a vodních sportů, např. jachtingu, surfování, veslování, kanoistiky, raftingu či potápění nebo je přímo součástí jiných sportů, např. triatlonu, moderního pěti-boje. Proto se často potřebují a chtějí plavecky zdokonalit i dospělí.

Možná, že **jsem neplavec**. Až ve zralejším věku můžeme nahlédnout, že plavání by pro nás bylo prospěšné. Možná, že to byl lékař, který doporučil plavání jako vhodný doplněk léčby. Pro plavání není nikdy pozdě.

Úplně na začátku bude tedy účelné zamyslet se nad tím, jaký jsem vlastně plavec a co je cílem mého zájmu o plavání. Jednoduché testy nám pomohou se zorientovat. Pak už můžeme postupovat krok za krokem ve zlepšování dílčích dovedností i techniky plavání – vlastního stylu, rozvíjet kondici ve vodě a zkoušet si i jiné pohybové aktivity, které lze ve vodě provozovat.



Jakým jsem plavcem

Kdy se považujeme za plavce? Co je to umět plavat? Dát krátkou a jednoznačnou odpověď je obtížné. Přesto je otázka hodnocení plavecké úrovně plavec – neplavec, i ve smyslu jak „dobrý“ plavec jsem, velmi důležitá.

Je známou skutečností, že netonou úplní neplavci, ale tzv. poloplavci. Skutečný neplavec nevyhledává kontakt s vodou, neriskuje. Jedinec, který nebyl poctivě konfrontován s dostatečně náročnými požadavky, se může považovat za plavce i po uplávání např. 10 m v mělkém, teplém bazénu. Svě plavecké vzdělání může považovat za ukončené, potvrzené „mokrým vysvědčením“ ze školního plavání. Nebezpečnost a rizika některých situací v praxi pak nemusí dobře odhadnout. Právě jemu se může stát, že nezvládne např. nečekaný pád do vody, prudké zalití obličejem nebo i jen krátkodobé potopení spojené s vniknutím vody do uší a nosu. Náhlá panika ho povede k zoufale neefektivním a energeticky náročným pohybům, které budou rychle vést k vyčerpání organismu, pasivitě a tonutí. Nácvik bezpečného zvládnutí pádu do vody patří dnes jako jedna ze základních dovedností již do programu baby plavání. I malé dítě by se mělo s kvalitním odborným vedením umět ve vodě bez paniky zorientovat (uvědomit si, kde je hladina, kde dno), dosáhnout hladiny a následně uplatnit techniky vznášení nebo šlapání vody jako energeticky málo náročné pohybové činnosti, které však významně oddalují nástup tonutí. Plavec by neměl být zaskočen ani prouděním vody, vlnami, pocitem hloubky pod sebou, chladem přírodní vody nebo špatnou viditelností pod hladinou.

Ten, kdo se cítí plavcem, zpravidla odpovídá: „Uplavu...“ a udá počet překonaných metrů. V představě, kolik je nutné uplavat metrů, abychom se mohli považovat za plavce, se významně lišíme. Rozmezí se pohybuje u dospělých zhruba od 10 do 400 m. Málokdo dodá, že jako plavec se umí také potopit pod hladinu nebo skočit do vody „po hlavě“. Definovat plavce je obtížné. Co národ, to jiné hodnocení. V České republice je zažitá zvyklost považovat za plavce toho, kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m a zvládne pád do hluboké vody. Překonání vzdálenosti 200 m již předpokládá poměrně dostatečnou úroveň plavání pro sebezáchranu, zmíněný dodatek považujeme pro bezpečné zvládnutí vodního prostředí za ještě důležitější.

Plaveckou úroveň je nezbytné vztahovat k věku. V pěti letech cítíme, že je dítě plavcem, i když uplave pouze 10 m, pokud zvládá vodní prostředí tak, jak jsme předeslali. Pro vyšší plaveckou výkonnost mu však chybějí ještě další nutné

předpoklady, především vytrvalostní a silové schopnosti. Pokud byly základy plavecké dovednosti osvojeny bez hrubých chyb, je pravděpodobné, že takový začátečník – pokud neztratí kontakt s plaváním – bude v dospělém věku jistým plavcem. Pro kvalitní hodnocení plavecké úrovně je proto důležité orientovat se nejen na plaváním překonanou vzdálenost, ale je třeba hodnotit také úroveň tzv. základních plaveckých dovedností, především plaveckého dýchání, splývacích poloh na prsou a na zádech, schopnosti potopit se a orientovat se pod hladinou, zvládnout pád či skok do vody.

Pro vlastní orientační zhodnocení své plavecké úrovně můžeme využít tato jednoduchá cvičení:



- potopení hlavy,
- otevření očí pod hladinou,
- úplný výdech do vody,
- hvězdice v poloze na prsou,
- hvězdice v poloze na zádech,
- kotoul ve vodě,
- výlov dvou předmětů z hloubky 2 m,
- pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku,
- vznášení na zádech s delší výdrží,
- splývání na prsou nebo na zádech po odrazu od stěny bazénu.

Nabízíme jednoduché hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností, které je možné využít pro začátečníka v dětském i dospělém věku i jako kontrolu u plavce, který si není zcela jistý. Problémy při plnění těchto velmi jednoduchých úkolů nás mohou upozornit na základní nedostatky naší plavecké úrovně a mohou nám ukázat, v čem bychom se měli zlepšit. Pro objektivnější hodnocení by bylo potřeba podrobnější škály s více kvalitativními znaky a především zkušeného učitele nebo trenéra plavání, který diagnózu plaveckých dovedností dobře zvládá.



Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

Potopení hlavy

- ☛ potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- ☛ potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže 2 body
- ☛ neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou) 1 bod

Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)

- ☛ při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky 3 body
- ☛ rychlé otevření očí, chybná odpověď 2 body
- ☛ potopení bez zrakové kontroly 1 bod

Výdech do vody

- ☛ prohloubený úplný výdech, provedení zvolna 3 body
- ☛ výdech do vody provedený rychle 2 body
- ☛ pouze částečný výdech 1 bod

Hvězdice v poloze na prsou

- ☛ cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- ☛ cvičení provedené bez výdrže 2 body
- ☛ cvičení neprovedené správně nebo vůbec 1 bod

Hvězdice v poloze na zádech

- ☛ cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- ☛ cvičení provedené bez výdrže 2 body
- ☛ cvičení neprovedené správně nebo vůbec 1 bod

„Kotoul“ ve vodě

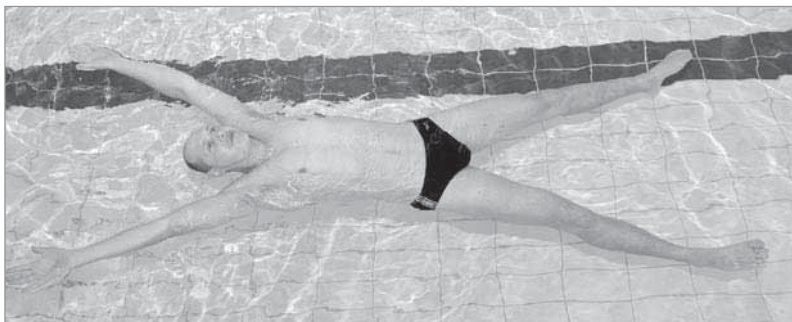
- ☛ provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna 3 body
- ☛ provedené salto vpřed s drobnými nedostatky 2 body
- ☛ provedené neúplné přetočení 1 bod

Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m

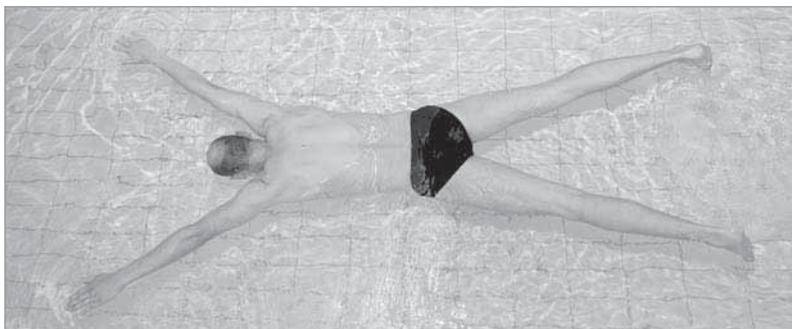
- ☛ vynesení dvou předmětů 3 body
- ☛ vynesení pouze jednoho předmětu 2 body
- ☛ vynesení předmětu nebylo úspěšné 1 bod

Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

- ☛ pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) 3 body
- ☛ pád (skok) z podřepu „po nohou“ 2 body
- ☛ vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem 1 bod



Obr. 2 Hvězdice v poloze na prsou



Obr. 3 Hvězdice v poloze na zádech

Vznášení se ve vodě

- | | |
|------------------------------------|--------|
| ♣ výdrž ve vznášení více jak 1 min | 3 body |
| ♣ výdrž ve vznášení více jak 30 s | 2 body |
| ♣ výdrž ve vznášení méně jak 30 s | 1 bod |

Splývání na prsou

- | | |
|---|--------|
| ♣ odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m | 3 body |
| ♣ odraz od stěny a splývání více jak 2 m | 2 body |
| ♣ odraz od stěny a splývání bez výdrže | 1 bod |

Vyhodnocení

- | | |
|------------------|--|
| 30–25 bodů | velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností |
| 24–16 bodů | pokročilý začátečník |
| méně jak 16 bodů | úplný začátečník |



Obr. 4 Vznášení na zádech



Obr. 5 Splývání na zádech po odrazu od kraje bazénu

Jedním z možných komplexních cvičení, které prověří vaši plaveckou úroveň, je např. **skok do vody ze skokanského zařízení** – z prkna ve výšce 1 nebo 3 m, nemusí to být ani skok střemhlavý.

Pro ty, kteří se cítí být plavci, je možné orientovat se podle **uplavané vzdálenosti**.

Dospělá populace:

200 m a více

do 200 m

méně než 10 m

plavec

částečná znalost plavání

úplný neplavec

Dětská populace do 10 let:

100 m a více	plavec
do 100 m	částečná znalost plavání
méně než 10 m	začátečník

Těm, kteří jsou z hlediska plaveckých dovedností jistými plavci, je možné nabídnout kritéria hodnocení plavecké techniky, návod najdete v kapitole *Plavecké způsoby*, nebo hodnocení výkonnostní, např. podle vzdálenosti překonané za 12 minut (viz následující tabulka). Při tomto plaveckém testu máte uplavat maximální vzdálenost v průběhu 12 minut. Je možné plavat libovolným způsobem, odpočívat podle potřeby. Je výhodné, pokud vám délky bazénů počítá a čas měří druhá osoba.

Dvanáctiminutový test plavání podle Coopera (uplavaná vzdálenost v metrech)



Kategorie zdatnosti		Věk (roky)					
		13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60 a více
Velmi slabá	muži	< 457	< 366	< 319	< 247	< 228	< 228
	ženy	< 366	< 274	< 228	< 183	< 137	< 137
Slabá	muži	457–540	366–448	319–402	247–357	228–319	228–265
	ženy	366–448	274–357	228–310	183–265	137–219	137–174
Přijatelná	muži	549–631	457–540	411–493	366–448	319–402	274–357
	ženy	457–540	366–448	319–402	274–357	228–310	183–265
Dobrá	muži	640–723	549–631	502–585	457–540	411–493	366–448
	ženy	549–631	457–540	411–493	366–448	319–402	274–357
Vynikající	muži	> 732	> 640	> 594	> 549	> 502	> 457
	ženy	> 640	> 549	> 502	> 457	> 411	> 366

< znamená méně než > znamená více než

V následujících kapitolách se zaměříme na základní plavecké dovednosti, o kterých jsme již hovořili při hodnocení plavecké úrovně a které jsou pro další plavecký rozvoj rozhodujícím předpokladem.



0 plaveckých dovednostech

To, co způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost zvládnout výdechy do vody během plavání a další dovednosti, kterým říkáme **základní plavecké dovednosti**. V názoru na to, kolik jich vlastně musíme zvládnout a v jaké kvalitě, nepanuje jednotnost. Rozlišují se např. jen tři – rovnováha ve vodě, dýchání a jednoduché lokomoční pohyby, nebo naopak až desítky dílčích dovedností. Považujeme za důležité upozornit na pět skupin dovedností spojených:

- s výdechy pod hladinu – dovednost **plaveckého dýchání**;
- se vznášením a splýváním ve vodě – dovednost zaujmout hydrodynamickou **plaveckou polohu**;
- s pády a skoky do vody – dovednost zvládnout **pád** do vody;
- s ponořením, potápěním – **dovednost orientovat se ve vodě**;
- s vnímáním vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – **rozvoj pocitu vody**.

Osvojení si těchto dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Mělo by proběhnout vždy, tedy i u dospělých neplavců. Zažitou škodlivou praxí je věnovat se těmto dovednostem krátce v dětském věku formou her ve vodě a v dospělém věku je vynechat a zabývat se přímo nácvikem zpravidla prsařského způsobu.

Zanedbání základních plaveckých dovedností vede k pouze schematickému osvojení struktury plaveckých pohybů a k nejisté lokomoci. Jedinec je pouhým poloplavcem. Jak jsme zdůraznili, v přírodním prostředí může být plavcem často jen do první vlny, která mu přelije obličej, nebo do okamžiku uvědomění si, že se pod ním nachází velká hloubka. Přimlouváme se pro zahájení individuálního zdo-konalování, např. pro potřeby tréninku plavecké části v triatlonu nebo pro kondiční či zdravotní plavání, návratem k základním plaveckým dovednostem. Často postačí si cvičení v rychlém sledu projít a procvičovat jejich uvolněné, jisté provedení. Cvičení by měla být provedena bez napětí, lehce, v pomalém sledu, soustředěně, pečlivě a přesně. Pořadí plaveckých dovedností není nutné striktně dodržovat, jednotlivé dovednosti se překrývají, navazují na sebe, prolínají se, vzájemně se v různých úrovních podmiňují. Tak např. relaxované potopení obličeje do vody podmiňuje splývavou polohu. Samostatný pád do vody předpokládá zvládnutí základní orientace pod hladinou.

Formy nácviku i úroveň zvládnutí jednotlivých základních plaveckých dovedností se budou u dospělých začátečníků a dětí lišit. Některé dovednosti, jako např. provedení vznášení a splývavých poloh, budou pro děti podstatně jednodušším úkolem než pro dospělého (např. svalově dobře vybaveného dospělého muže). Vysvětlení spočívá v odlišné specifické hmotnosti a v parametrech těla, tedy v odlišných předpokladech pro vznášení (viz kapitola *Fyzikální zákonitosti ovlivňující techniku plavání*). Jiné dovednosti zvládne dospělý díky svým pohybovým zkušenostem, porozumění pohybovému úkolu a koncentraci pozornosti rychleji. Děť se adaptuje na fyzikální vlastnosti vody a naučí se některé dovednosti rychleji hravou formou, s využitím hraček do vody a plaveckých pomůcek. Dospělý si musí odlišnou pohybovou zkušenost z vodního prostředí aktivně uvědomovat a vyhodnocovat dopady pro vlastní fungování ve vodním prostředí. Významně mu může pomoci prostudování dané problematiky v přiměřené odborné publikaci, vyslechnutí výkladu nebo vyhodnocení vhodné demonstrace, ukázky učitele, instruktora nebo trenéra plavání.

Pro děti i dospělé je v této fázi plaveckého rozvoje hlavním motorem experimentace: zkusíme, co ve vodě jde dobře, co obtížně, co se stane, když zkusíme ve vodě určitý pohyb, jaká bude reakce na stabilitu postoje, polohy, jak vodní prostředí ovlivní pohyb. Děť tak bude experimentovat ve hře s pomůckou, dospělý navozením určité situace, plněním pohybového úkolu.

Poznámka



Pro bližší informaci o nácviku plaveckých dovedností a plaveckých záběrových pohybů u předškolních dětí doporučujeme publikaci *Plavání dětí s rodiči* (Grada, 2007).

V dalším textu se zaměříme na příklady vhodných cvičení pro adaptaci na fyzikální vlastnosti vodního prostředí a pro nácvik základních plaveckých dovedností pro začátečníky, kteří nezvládli tyto etapy plavecké výuky v předškolním nebo mladším školním věku, eventuálně pro dospělé.



Vnímání fyzikálních vlastností vodního prostředí

Adaptace na vodní prostředí, sžití se s vodou, je pro každého začátečníka velmi důležité. U dětí dosahujeme adaptace jakoby mimoděk, při hře. U dospělých vědomé vnímání odlišností fyzikálních vlastností vody ve srovnání s plynným prostředím, ve kterém se běžně pohybujeme, pomáhá např. porozumět pocíťované úzkosti („sevření“ hydrostatickým tlakem) nebo vyhodnotit spontánní pohybovou reakci (hledání stability v poloze nebo při pohybu při působení vztlakových sil). Nové pohybové zkušenosti je dobré směřovat k zúročení při nácvičce hydrodynamické polohy nebo při vytváření efektivní hnací síly.



I u dospělých je dobré experimentovat s pohybem ve vodě. V úplných začátcích využíváme jednoduché lokomoce chůzí, klusem nebo poskoky, nejlépe ve vodě, která dosahuje začátečníkovi po prsa:

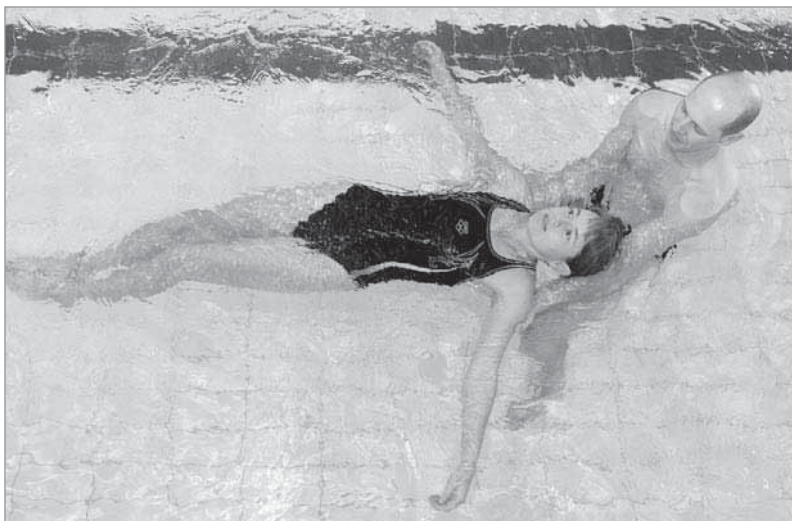
- chůze ve vodě a její obměny – chůze na místě, z místa, vpřed, vzad, stranou, s pažemi nad hlavou, ve sníženém postoji, v různém tempu;
- klus a jeho obměny – podobně jako u chůze, klus poskočný;
- poskoky – snožmo, na jedné noze, střídavě, vpřed, vzad, stranou, s pomocí a bez pomoci paží, s obraty;
- vznášení se v poloze na zádech s využitím a bez využití plavecké nudle a s různou polohou paží – vzpažit pokrčmo, v upažení, podél boků;
- relaxace a zpevnění v lehu na zádech s využitím pomůcek (plavecké nudle, velké desky), aktivní uvolnění (vytřepáním) končetin ve vodě a následné zpevnění;
- experimentování s rovnováhou ve vodě – sed na plavecké desce/nudli, bez kontaktu se dnem měníme sed na klek a později na stoj na desce/nudli;
- experimentování s vodou pro rozvoj pocitu vody a záběrových pohybů – sed na plavecké desce/nudli, pohyb vpřed, vzad a stranou pomocí paží.



Při skupinové činnosti:

- honičky, soutěžní přeběhy, člunkové běhy, štafety s využitím běhu, poskoků apod.;
- obdobné činnosti jako výše, organizované v kruhu (volném nebo vázaném – tj. při držení se za ruce, zaklesnutí v podpaží).

Činnosti můžeme provádět samostatně, ve skupině může být program pestřejší, s plaveckým instruktorem účinnější. Při přetrvávajícím napětí, úzkosti a neuvolnění se při polohování ve vodě postupujeme zvolna. Pokud se nedaří zvládnout změny poloh, je dobré využít pomoci plaveckého instruktora, který umí pomocí kontaktní dopomoci navodit uvolnění ve vodě tzv. vyvlávání (viz obrázek 6).



Obr. 6 „Vyvlávání“

Nepoužíváme nadlehčovací pomůcky – u dětí rukávky nebo nákrčníky, u dětí a dospělých nafukovací vesty a nafukovací kruhy. Má-li začátečník reálně poznat vztlak a odpor vody, je třeba vystavit ho bezprostřednímu kontaktu s vodou, uvedené pomůcky budou adaptací na vodní prostředí blokovat. Naopak přiměřená dopomoc učitele plavání, rodiče či obecně plaveckého instruktora při ztrátě rovnováhy ve vodě a při experimentování s polohou těla ve vodě je žádoucí.

Plavecké dýchání



Nácvik úplného výdechu do vody má klíčový význam pro pozdější dýchání koordinované se záběrovými pohyby paží. Nácvik začínáme jednoduchými cvičeními, která mohou být pro děti hrou a dospělý si u nich uvědomí vyšší zapojení vdechových svalů při potopení hrudníku a nižší zapojení při výdechu nad hladinou, ale již obtížnější výdech do hladiny a především pod hladinu.



Usilujeme o relativně kratší, ale intenzitní vdech a pomalý, plynulý a úplný výdech. Výdechy do vody by měly být nacvičovány opakovaně, klidně, rytmicky, v pomalém režimu. Výdech spojujeme s potopením obličejové části a zrakovou kontrolu pod hladinou (zkušenost otevření očí i bez použití plaveckých brýlí je cenná). Po vynoření nevytíráme okamžitě oči, ani nevytřepáváme vodu z uší. U dětí se snažíme pohybovým úkolem zaměstnat ruce začátečníka (držíme se za ruce, „vodník hrozí“, chytíme se za uši, zatleskáme si apod.). Vodu necháváme po obličeji volně stéci. Parametry výdechu je účelné vysvětlit a následně provést ukázkou modelového provedení. Doporučujeme plavecké dýchání nepodceňovat. Nezvládnutý úplný výdech do vody často pak působí problémy jak v kroulové, tak v prsařské technice.



Plavecké dýchání – postupné kroky:

1. Výdech do hladiny. Děti provádějí foukání pomyslné polévky, pohánějí lehké hračky po hladině. Dospělý si uvědomí vyšší zapojení výdechových svalů překonáváním odporu prostředí proudem vydechaného vzduchu.
2. Výdech pod hladinu jen ústy (jakoby náraz, prudký), nemusí být potopený celý obličej. Cvičení pro děti formou nápodoby: „koník odfrkne“. Dospělý si uvědomuje vdech nosem a ústy, výdech pouze ústy.
3. Prohloubený výdech s předklonem hlavy, obličejová část je celá potopená ve vodě, po vynoření si nevytíráme vodu z očí ani netřepeme hlavou. U dětí se snažíme zaměstnat ruce (ruce v bok, zatleskat si), u dospělých usilujeme o relaxovaný výraz a pomalé provedení.
4. Prohloubený výdech spojený s podřepem a s otevřením očí pod vodou.
5. Dlouhý postupný výdech. Děti předvádějí vodníka, hru na bubliny, dospělý se může pokusit říci pod hladinou uvolněně své jméno.
6. Opakované výdechy.
7. Výdech pod hladinu ústy i nosem.
8. Výdech pod hladinu pouze nosem.
9. Střídat výdechy pouze ústy, pouze nosem, ústy i nosem.
10. Výdech spojený s pohybovým úkolem (splývavou polohou, přetáčivým pohybem: válení sudů, kotoul).

Rovnováha ve vodě



Rozvoj schopnosti rovnováhy, dovednosti zaujmout a udržet plavecké polohy ve vodě a zvládnout splývání jsou stejně jako předchozí cvičení naprosto nezbytnými předpoklady pro úspěšný nácvik pozdější techniky plavání. Od počátku je třeba usilovat o splývavé polohy na prsou i na zádech, byť druhá poloha bývá některými začátečníky houževnatě odmítána v souvislosti se zalitím uší vodou a nezvyklou orientací v poloze na zádech. Nadlehčení prostřednictvím pomůcek není vhodné, naopak přiměřená dopomoc učitele plavání rozvoji rovnováhy ve vodě napomáhá. Míru dopomoci je třeba v průběhu nácviku snižovat. Začínáme např. tak, že při nácviku splývavé polohy na zádech vložíme z boku jednu ruku pod plavcova ramena a druhou pod boky, posléze pouze pod boky, pouze pod ramena, pouze pod hlavou a pouze za bradu.



Obr. 7 Změna splývavé polohy na prsou do hříbku a zpět

Na rozdíl od zahraničí je u nás v praxi málo nacvičováno vznášení na zádech jako prvek sebezáchraný (viz obr. 4). U mladších dětí nebývá nácvik vznášení problémem, mají nižší specifickou hmotnost než voda a vhodné parametry těla pro polohu blízko hladiny. U dospělých začátečníků je třeba zdůraznit trpělivost a klidné provedení průpravných cvičení. Začínáme relaxací u okraje bazénu a pomalým odpoutáním se od okraje, následuje záklon hlavy, uvolnění paží, klidné dýchání nad hladinou. Při přelití obličeje vodou je třeba zadržet dech a zůstat ve stabilizované poloze. Vznášení je plavecká poloha uvolněná, splývavě