

Jak na základní plavecký výcvik?

O plavání se říká, že je ideálním sportem pro všechny. Člověk spálí kalorie, neotravuje ho při jiných sportech všudypřítomný pot, a navíc se při plavání neničí klouby jako při většině sportů. V oddíle vodních skautů je navíc plavání nezbytným předpokladem pro kvalitní vodácký program.

JAK A KDY ZAČÍT S PLAVÁNÍM?

V současném školském systému je zabudovaná výuka plavání na I. stupni základní školy, většinou se jedná o 2. a 3. třídu. Do oddílu ale přicházejí různě staří nováčci a každý má s plaváním různé zkušenosti. Když k nám přijde skaut nováček, můžeme předpokládat, že absolvoval školní výuku, a proto (nebo i přesto) se můžeme věnovat zdokonalování a rozvíjení plaveckých stylů. Ovšem v případě nováčků - vlčat či žabiček - sice někteří už mohou mít výuku ze školy, případně školky za sebou, avšak většinou zbývá výuka plavání na nás. Málokdo by byl tak odvážný, aby pustil neplavce na vodu i přesto, že by měl záchranou vestu a všechny možné i nemožné záchrané prostředky.

Zásadně tedy platí, že každý, kdo



FOTO TOMÁŠ LITERA - SLUNDA

je v oddíle vodních skautů, musí umět plavat, nebo se alespoň učit plavat.

TRÉNINK

Skautský rok začíná v září, ale než se nováčci rozkoukají, tak už je říjen či listopad, a to se na vodu s dětmi nedostaneme. Přes zimu je proto vhodné domluvit se na některých schůzkách v bazénu, nebo - pokud je vás více a dovoluji to možnosti - si dokonce prona-

jmout celý bazén.

V bazénu je nejlepší rozdělit děti do různých pokročilých skupin.

A jak tedy postupovat při výcviku? Základem je, aby děti získaly pro vodu cit. V hloubce, kde vystačí, je dobré začít trénovat **splývání**. To je důležité pro pozdější správné zvládnutí stylu prsa, jehož je stěžejní součástí. Trénink splývání ztraktivňujeme závodem, kdo dospívá nejdále, nebo jinými hrami. Po nácviku splývání můžeme

NEZAPOMÍNEJTE NA:

- **systematičnost:** stanovte si cíle, metody a časový plán výcviku
- **přiměřenost:** trénujte podle věku a schopností dětí - rozdělte nácvik do menších skupinek právě podle věku a schopností
- **metodičnost:** postupujte od jednoduššího ke složitějšímu
- **názornost:** dítě musí mít jasnou představu o tom, co a jak se má učit, vždy mu to předvedte
- **bezpečnost:** výcvik je nejvhodnější provádět v bazénech, nejlépe s plavčičkem, před plaváním se rozcvičte, délku a náročnost výcviku přizpůsobte dětem a stále je mějte pod dozorem



FOTO VOJTECH BREZEK - WANACU



Časté chyby stylu prsa:

- plavání á la „paní radová“: narovnaná hlava vysoko nad hladinou působí velký tlak na krční páteř a může způsobit bolesti
- kopání nohou šikmo: neefektivní kop nohama nepohání plavce vpřed
- široký záběr rukama: takto zabírají většinou lidé, kteří používají styl „paní radová“, pro neustálé udržení hlavy nad vodou je potřeba mnohem více energie pro nadnášení na úkor pohybu vpřed
- chybí nebo je nedostatečné splývání: bez splývání nedochází k efektivnímu záběru, vynakládáme zbytečně příliš mnoho energie a brzy se unavíme

Časté chyby stylu kraul:

- pohyb nohou nevychází z kyčlí, nebo se nohy krčí v kolenou: kopání nohou je neefektivní, nepopohání nás a také zbytečně unavuje
- ruce se při záběrech dostávají přes osu těla: tělo se začne příliš natáčet a kroutit
- při nádechu nohy přestanou kopat: ztrácíme dynamiku a může dojít také k natáčení těla
- nepravidelná práce obou rukou: nesouměrný záběr, vede k vychylování polohy, nerovnoměrné rychlosti a rychlejší únavě



FOTO JAN HRNČÍŘ - MARBUJEL

přejít k samotnému **stylu prsa**. Než se pustíme s dětmi do vody, musíme styl vyzkoušet na suchu, především správný kop nohama. Návčik provádíme například následujícím způsobem: děti posadíme vedle sebe na kraj bazénu či lavičku (s dostatečně velkými roztupy, aby se nepokopaly), děti se zakloní, aby měly nohy ve vzduchu, a začnou kopat způsobem, který jim předvedeme. Při návčiku je sledujeme a opravujeme případné chyby. Samotné kopání na suchu je velmi fyzicky náročné, a tak jej lze provádět maximálně zhruba jednu minutu. Po „suchém návčiku“ můžeme přejít do vody a vyzkoušet, co se naučily. Pokud můžeme použít plavací destičky, je to ideální. Děti se drží destiček a soustředí se pouze na kopání nohou, aniž by se musely bát, že se jim potopí hlava. Přitom cítí, jak se pohybují vpřed. Pokud destičky nemáme, necháme děti chytnout se rukama břehu a opět je necháme kopat nohama - jako by plavaly proti břehu.

Po návčiku nohou můžeme přejít

k návčiku rukou stylu prsa. „Prsové“ ruce začínají v natažené poloze a posouvají se v ose těla, při tom jsou v loktech přibližně pravé úhly, v bederní oblasti se ruce zastavují a přesouvají se dopředu v poloze, která nejméně odporuje vodě. Návčik provádíme zprvu opět na břehu. Vestoje se předkloníme, abychom měli trup vodorovně, provádíme návčik. Poté si ruce vyzkoušíme ve vodě, tentokrát si dáme destičku mezi nohy (pokud destičku nemáme, mohou děti občas kopnout, aby se jim nohy nepotápěly).

Po návčiku nohou i rukou můžeme přejít k celému stylu prsa. Předvedeme správné provedení s důrazem na splývání mezi záběrem rukama a kopem nohama. Nezapomínáme při každém záběru potopit hlavu a hlídat „stříh“ nohou, aby nohy nešly šikmo.

Pokud se necítíte na to, že byste styl předvedli správně, je dobré si s sebou vzít někoho, kdo se plavání věnuje, dokáže vše předvést, při kontrole dbá na správný plavecký styl a poukazuje na možné chyby.



FOTO JAN HRNČÍŘ - MARBUJEL

Po zvládnutí prsou se můžeme pustit do výuky **stylu kraul**. Ten je oproti stylu prsa o poznání jednodušší na motoriku, ale zvláště menším dětem se zvládá hůře. Kraulové nohy můžeme cvičit stejně jako prsové u břehu, nebo s destičkou. Při nácviu dáváme pozor, aby kopy vycházely z kyčlí a nohy se příliš nekrčily v kolenou. Dbejme také na pravidelnou frekvenci kopů. Kraulové ruce začínají natažené před tělem a střídavě se pohybují v ose těla s pravým úhlem v lokti směrem k bedrům, kde se lokty začínají vynořovat, a poté zbytek ruky a ruku natahujeme co nejvíce dopředu. Když se začne ruka vynořovat, začne zabírat ruka druhá. Opět nejdříve nacvičíme každou část zvlášť na suchu, poté zvlášť ve vodě s destičkou a nakonec vše spojíme.

Další plavecké styly jako je znak, delfín (motýlek) a jiné můžeme zapojit jako doplňkové po zvládnutí stylu prsa a kraul. I při jejich výuce postupujeme stejně: nejprve nácvičíme na suchu, zvlášť nohy, zvlášť ruce, poté totéž ve vodě a nakonec trénujeme ve vodě celý styl.

Program v bazénu by měl být složen zhruba obdobně jako program na klasické schůzce: je třeba střídat bloky výuky, bloky, v nichž si děti fyzicky „zařadí“ a bloky her.

Koneckonců, her ve vodě existuje spousta. A pokud máte fantazii, napadnou vás určitě mnohé další.

Výcvik plavání by neměl být v oddílech podceňován, proto pokud jste se mu v zimě nevěnovali, využijte poslední chladné týdny a vydejte se do bazénu! Až bude hezky a vyrazíte k vodě či na vodu, zjistíte, že se plavecký výcvik vyplatil!

Štoura

DOPLŇKOVÉ MATERIÁLY:

- Švehlová K., Holenda M., Veit J., Česák P.: **Plavání**, Velká Holná, 1996.
- Uher, J.: **Plavání - texty pro instruktory plavání**. Třebíč 1996.

Oba uvedené materiály naleznete nově i na webu HKVS v sekci Metodické materiály.



FOTO JAN HRNČEK - MARBUEL

HRY VE VODĚ, VYUŽITELNÉ PŘI PLAVECKÉM VYCVIKU:

HRY PRO SEZNÁMENÍ S VODOU

> Gejzír

Děti utvoří kruh, navzájem se spojí v loktech a potopí se až po krk do vody. Na znamení se současně vynořují a ponořují. Vytváří tím vlny, které se ve středu srážejí a tvoří gejzír.

> Kosení obilí

Děti stojí v kruhu nebo jsou volně rozptýleny kolem vedoucího, který se otáčí dokola a napjatou paží nebo měkkou pěnovou tyčí „pokosí“ vše, co se neschová pod hladinu.

HRY PRO NÁCVIK DÝCHÁNÍ

> Míčková honěná

Před každého dáme pingpongový míček, který se snaží děti foukáním „popohnat“ co nejdále - kdo je nejdál, zvítězil.

> Žebříček

Dvě řady dětí stojí proti sobě v těsném rozestupu. Vždy dva proti sobě stojící se uchopí za ruce, nechávají je ležet na hladině a vytvoří tak „žebříček“. Děti jeden po druhém potopením podlézají příčky žebříčku. Před každým potopením se nadechnou a ve vodě vydechují. Aby se mohli lépe potopit, opřou se na chvíli oběma rukama o spojené paže.

HRY PRO NÁCVIK SPLÝVÁNÍ

> Medúza

Plavající se nadechne a položí se

na hladinu v poloze na prsou, paže a nohy svěsí volně ke dnu. Závodí se, kdo vydrží nejdéle.

> Torpédo

Dvojice dětí se postaví asi 5 m od břehu a představují bitevní loď. První, kteří představují torpéda se položí v poloze na prsou na hladinu. Druzí se k nim postaví z boku, uchopí je paží bližší ke břehu pod kolena, druhou rukou je tlačí do pat a vyšlou torpédo směrem k bitevní lodi. Lze hrát i v soutěžní variantě: družstvo, jejichž torpédo doplave nejdál, zvítězí.

BOJOVÉ HRY A HONIČKY VE VODĚ

> Vodní souboj

Dvě stejně početná družstva se postaví proti sobě do řad asi 5 m od sebe. Na znamení začnou obě strany na sebe stříkat vodu a zvolna postupují proti sobě. Každý, kdo se otočí k soupeři zády nebo si skryje či otře dlaněmi obličej, je vyřazen. Vítězí družstvo, které své soupeře vyřadí nebo zažene na břeh. Mohou hrát i jednotlivci jako turnaj.

> Potápěčská honička

Hraje se jako klasická hra „na babu“, ale ve vodě. Baba se nesmí dát hráči, který je celý pod vodou.

převzato z: Švehlová K., Holenda M., Veit J., Česák P.: **Plavání**, Velká Holná, 1996.