

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Výuka plaveckého způsobu prsa u dětí mladšího školního věku s využitím delfínové vlny

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Daniel Jurák

Vypracovala:

Kateřina Krejsová

Praha 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně, a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta/katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

.....

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Danielu Jurákovi za odborné konzultace, praktické rady a především za zázemí, které mi bylo poskytnuto v plavecké škole Ponorka, kde mohl probíhat celý semestr výzkum pro mou diplomovou práci.

Abstrakt

- Název:** Výuka plaveckého způsobu prsa u dětí mladšího školního věku s využitím delfínové vlny
- Cíle:** Cílem práce je realizace výuky plavecké techniky prsa u dětí mladšího školního věku s využitím delfínové vlny. Praktickým cílem práce je aplikovat a zkoumat vliv dvou metod dle Čechovské a Milera (2008) a dle Becka a kol. (2009).
- Metody:** Práce je především deskriptivní. Jedná se o mnohopřípadovou studii. V naší práci jsme použili metody jak standardizované, tak nestandardizované. Výukové metody byly aplikovány na skupinu dětí od šesti do devíti let. Tyto metody byly po aplikaci kvalitativně analyzovány autorem diplomové práce.
- Výsledky:** Aplikace delfínové vlny do didaktické řady pro plavecký způsob prsa má své výhody i nevýhody. Jako pozitivní lze určitě považovat velkou míru volnosti dětí a jejich kreativitu pro hledání optimálního provedení pohybu. Negativní, mírný chaos při vyučování, který byl způsoben zmíněnou volností dětí. Tato metoda byla úspěšnější než druhá aplikovaná metoda dle Čechovské a kol. (2008), především v osvojení klíčových dovedností plaveckého způsobu prsa.
- Klíčová slova:** plavecký způsob prsa, plavecká výuka, delfínová vlna, mladší školní věk

Abstract

- Topic:** Teaching school-age children a breaststroke swimming style with an usage of dolphin wave.
- Goals:** The goal of the thesis is to teach young children (6-9 years old) breaststroke swimming style by usage a dolphin wave.
- Methods:** The thesis is mainly descriptive multi-case study. We used standardized and even non-standardized methods. The teaching method had been applied to a group of six children (6-9 years old) and analyzed by the diploma thesis author after its application. In the same time we teach another group of six children by standard breaststroke didactics method, so we were able to compare both methods.
- Results:** The application of dolphin wave method into didactic of breaststroke swimming style has advantages and even disadvantages. The advantage is mainly freedom of movement, so children can use their creativity and sense to find the optimal movement. On the other hand the freedom is also disadvantage, since it can cause a little chaos at the beginning of the training. The successfulness of both methods was same. In both groups four children learnt the breaststroke and two did not.
- Keywords:** breaststroke swimming style, swimming lessons , dolphin wave, younger school-age

OSNOVA

1. Úvod	8
2. Teoretická východiska	9
2.1 Charakteristika plavecké výuky v České republice	9
2.1.1 Základní plavecké dovednosti	9
2.1.2 První plavecký způsob	11
2.1.3 Etapy plavecké výuky	12
2.2 Charakteristika plavecké výuky v Německu	13
2.2.1 Základní plavecké dovednosti plavce	13
2.2.2 První plavecký způsob	15
2.2.3 Etapy plavecké výuky	17
2.3 Charakteristika výuky začátečníků	22
2.4 Komunikace mezi učitelem a žákem	23
3. Cíle a úkoly práce, výzkumné otázky	26
3.1 Stanovení cílů	26
3.2 Formulace úkolů práce	26
3.3 Stanovení hlavní výzkumné otázky a její podotázky	27
4. Organizace a metodika výzkumu	27
4.1 Výzkumný soubor	27
4.2 Použité metody	28
4.3 Sběr dat	29
4.3.1 Časové rozložení	29
4.4 Aplikovaná didaktická metoda plaveckého způsobu prsa	29
4.4.1 Plavecký způsob prsa (Čechovská I., Miler T.)	30
4.4.2 Plavecký způsob prsa podle (Beck C., Kraus M., Schmitt P., Unger P., Weiß N.)	32
4.5 Motorické dovednosti testovaných dětí	34
4.6 Aplikace metod a testu FTM	35
5. Výsledková část	36
5.1 Adam (rok narození 2005)	36
5.2 Lucka (rok narození 2006)	39
5.3 Lenka (rok narození 2005)	43
5.4 Lukáš (rok narození 2005)	47
5.5 Juraj (rok narození 2004)	50

5.6 Gabča (rok narození 2005)	53
5.7 Matyáš B. (rok narození 2006)	57
5.8 Vojta (rok narození 2006)	59
5.9 Oliver (rok narození 2006)	62
5.10 Johana (rok narození 2005)	66
5.11 Esterka (rok narození 2005)	70
5.12 Matyáš Z. (2006).....	74
6. Shrnutí.....	78
7. Diskuse.....	81
8. Závěr	83
Seznam literatury.....	85
Přílohy.....	87

1. Úvod

V odborné plavecké literatuře se stále častěji setkáváme s různorodými názory na volbu prvního plaveckého způsobu a volbu didaktického postupu, při jeho výuce. Čím větší je odlišnost názorů na výuku dospělých, tím širší je potom i škála možných druhů metod aplikovaných na výuku dětského plavání. Tato práce je zaměřena na výuku plaveckého způsobu prsa u dětí mladšího školního věku. Blíže zkoumá úspěšnost metody, která pro zlepšení celkové koordinace s dýcháním a prací horních končetin využívá delfinovou vlnu. Tato metoda je konfrontována s didaktickým postupem dle Čechovské a Milera (2008), kde jsme pod termínem „klasická metoda“, zkoumali též úspěšnost zvládnutí základů plaveckého způsobu prsa.

Problematikou výuky plaveckého způsobu prsa se zabývám v rámci působení v plavecké škole Ponorka, kde vyučuji již třetím rokem. Při studiu odborné plavecké literatury jsem zjistila, že problematikou výuky plaveckého způsobu prsa u dětí mladšího školního věku se podrobně zabývá i německá literatura, aplikovanou metodu delfinové vlny do plaveckého způsobu prsa podrobně popisuje C. Beck, M. Kraus, P. Schmitt, P. Unger a N. Weiß v knize „Schwimmen unterrichten“ vydané v roce 2009, tato varianta didaktické řady při plaveckém způsobu prsa je taktéž zmiňována v plaveckých skriptech „Schwimmfix“ od Hahner a kol. (2012). S vedoucím diplomové práce jsme vypracovali metodiku výuky prsou, která využívá již zmíněné delfinové vlny a zaměřuje se na klíčové body techniky.

Metodiku dle německých autorů jsme aplikovali na vybranou skupinu dětí v mladším školním věku, která dochází na plaveckou výuku do plavecké školy Ponorka jedenkrát týdně. Dle předchozích zkušeností s dětmi by zvolená doba 14 lekcí měla být dostačující pro osvojení základů plaveckého způsobu prsa. Metoda by také měla být pro děti daného věku srozumitelná a dobře uchopitelná z hlediska představy o pohybu.

Práce je kvalitativního charakteru se zaměřením na deskripci zkoumaných jevů s následnou analýzou výsledků. Jedná se o mnohopřípadovou studii, ve které každé dítě představuje konkrétní případ. Cílem práce je popsat a porozumět, jakým možným způsobem lze realizovat výuku plavecké techniky prsa u dětí mladšího školního věku od šesti do devíti let. Práce vychází z teoretických poznatků německé a české literatury a praktických zkušeností. Konkrétním cílem výzkumu je, abychom u dětí, které inklinují k chybnému lokomočnímu pohybu dolních končetin u plaveckého způsobu prsa, dokázali předcházet a rychleji odnaučit chybné pohyby. Metoda pro výuku synchronizace dolních končetin u plaveckého způsobu prsa vychází z kontextu daného věku a integrace poznatků ze

společenskovedních a biomedicínckých věd, především pak poznatků z konkrétního sportu. Význam práce vidíme i v praktickém přínosu pro plavecké školy. Výsledky práce by mohly představovat relativně širokou škálu poznatků, kterou mohou využívat další učitelé plavání. Práce má rovněž informativní význam pro rodiče dětí, které navštěvují lekce plavání.

2. Teoretická východiska

2.1 Charakteristika plavecké výuky v České republice

Dle Čechovské, Milera, (2008) je současná představa o tom, jak naučit jedince bezpečně zvládat a mnohostranně využít vodní prostředí, podložena představou plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plaveckou dovednost.

Plaveckou výuku již delší dobu vnímáme jako pedagogický proces, který prochází určitými vývojovými etapami, do nichž člověk vstupuje jednak na základě úrovně motorického učení, a také senzomotorického se přizpůsobení vodnímu prostředí (Bělková, 1998). Plavání je jedna z motorických aktivit, které může jedinec provádět od útlého dětství až do stáří. V souvislosti se společenskou funkcí je vliv plavání patrný především ve zdravotních účincích na organismus člověka (Bělková, 1998). Dále je možné zařadit možnosti sebezáchrany, rozvoje či udržení tělesné kondice. (Čechovská, Miler, 2008).

Plavání je také jednou z možných alternativ tělesné výchovy. V dalších případech je plavání volnočasovou aktivitou, která může být řízena sportovním klubem či tělovýchovnou jednotou nebo, jak je tomu nejčastěji právě ve velkých městech, formou soukromých plaveckých škol či klubů (www.plaveckeskoly.cz).

2.1.1 Základní plavecké dovednosti

Vymezení základních plaveckých dovedností je v české literatuře nejednotné. Obecně víme, že pro osvojení si alespoň jednoho plaveckého způsobu, je nezbytné zvládnout základní plavecké dovednosti. Mezi nejdůležitější plavecké dovednosti patří plavecké dýchání s výdechy pod hladinu, dovednost zaujmout plaveckou polohu a cit pro vodu. Plavecká poloha se dělí na další dvě části - vznášení a splývání. Rozdíl ve zvládnutí těchto dvou dovedností je u dětí velký. Dovednost se vznášet, je nutná podmínka pro pocit jistoty, že malý

plavec vodu určitým způsobem ovládá. Splývání je dovednost, která ze zvládnutí vznášení vychází. Dalšími neméně důležitými plaveckými dovednostmi jsou pády a skoky do vody, orientace pod hladinou a rozvoj pocitu vody. Rozvoj pocitu vody je jedna z těch důležitých plaveckých dovedností, která by se měla rozvíjet již u začátečníků v přípravné plavecké etapě. Pokud malý plavec ví, že je nutné mít zpevněné záběrové plochy, naučí se vnímat rychleji plavecké pohyby u jednotlivých plaveckých způsobů (Čechovská, Miler, 2008). Fáze učení se základním plaveckým dovednostem by měla proběhnout jak u dětských, tak i u dospělých neplavců.

Vybraní autoři, kteří jsou uvedeni v tabulce 1, mají na některé základní plavecké dovednosti rozdílný pohled. Tabulka je koncipována tak, že v první části uvedeme základní plavecké dovednosti, na které mají autoři pohled shodný. K těmto dovednostem určitě patří splývání a dýchání.

Dle Banka (1997) by součástí základních plaveckých dovedností mělo být otužování, základní lokomoce ve vodě pomocí dolních končetin, seznámení se s vodou a orientace ve vodě. Otužování je zařazeno mezi základní plavecké dovednosti především z důvodu lepší adaptace na vodní prostředí. Bank (1997) uvádí, že tepelná vodivost vody ve srovnání se vzduchem je 23x větší než vzduchu, proto voda daleko výrazněji ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch. Při výuce plavání se nejčastěji setkáváme s vodou vlažnou. Nemělo by docházet k poklesu tělesné teploty vyvolávající tělesný třes a promodrání některých částí těla. Při těchto průvodních jevech je nutné výuku přerušit. Pokud pocit chladu přetrvává, doporučuje ve výuce nepokračovat.

Bělková (1998) uvádí, stejně jako Bank (1997) a Čechovská a kol. (2008), orientaci pod hladinou, ale až v dalších etapách plavecké výuky. Nikoliv v základních plaveckých dovednostech, zde uvádí pouze potápění bez bližší specifikace.

Tab.1 Základní plavecké dovednosti

Autor (rok)	Základní plavecké dovednosti					
Bank (1997)	Seznámení s vodou	Otužování	Potápění a orientace ve vodě	Splývání	Základní lokomoce ve vodě pomocí pohybu nohou	Dýchání

Bělková (1998)	Vznášení	-	Potápění	Splývání	-	Dýchání
Čechovská, Miler (2008)	Pocit vody	Pád	Orientace ve vodě, potápění, ponoření	Plavecká poloha, splývání, vznášení	-	Dýchání

Tři sloupce, které jsme vyznačili, se shodují.

2.1.2 První plavecký způsob

Vybraní plavečtí odborníci se k problematice výběru prvního plaveckého způsobu vyjadřují odlišně. Například Ružbarský a Turek (2006) uvádí jako první plavecký způsob prsa a to z důvodu, že plavci jsou schopni při záběru vyvinout relativně značné hodnoty propulzní síly, což se u jiných plaveckých způsobů začátečník teprve učí. U prsou je tato schopnost, kdy plavec začátečník dokáže vyvinout značnou hodnotu propulzní síly, dána polohou na břicho a přenosem paží pod hladinou.

Naproti tomu Čechovská a Miler (2008) preferují kraul, ačkoliv upozorňují, že přirozené predispozice dělí plavce na kraulaře (znakaře) či prsaře. Volba jednoho plaveckého způsobu s přihlédnutím k individuálním dispozicím, je z důvodu skupinové výuky, která je určitě nejčastější formou vyučování plavání, velmi náročná.

„Prsa, jako první plavecký způsob, mají v ČR dlouholetou tradici. Jsou základem rekreačního plavání zejména v přírodních podmínkách. Umožňují dobrou orientaci plavce a za předpokladu využití splývavé fáze umožňují vytrvalé plavání na dlouhé vzdálenosti. Na druhé straně je tento způsob považován za umělý, náročný na časovou a prostorovou souhru pohybů a schopnost rytmického vnímání. Jako první způsob v základní plavecké výuce jej zařazujeme u dětí ve věku od 8 let, především však u dívek, u kterých pozorujeme výraznou inklinaci a předpoklady ke zvládnutí tohoto způsobu.“ (Preislerová, 1987) Ačkoliv je tato citace převzatá z 26 let staré knihy, je jisté, že tento názor převládá u široké veřejnosti dodnes, aniž by byla zvažována náročnost tohoto plaveckého způsobu.

2.1.3 Etapy plavecké výuky

Čechovská a Miler (2008) rozdělují plaveckou výuku na přípravnou, základní a zdokonalovací. Přípravná plavecká výuka je závislá na věku a připravenosti jedince. Cílem této etapy je seznámit a adaptovat jedince na vodní prostředí a následně zvládnout základní plavecké dovednosti, které jsou předpokladem pro nácvik prvního plaveckého způsobu. Do přípravné plavecké výuky řadí Čechovská a kol. (2001) také aktivity ve vodě s nejmenšími dětmi - kojenecké plavání, plavání batolat a dětí předškolního věku. Následnou etapou je základní, jejím smyslem je rozvoj dílčích plaveckých dovedností a nácvik některého plaveckého způsobu, dle Čechovské a kol. (2001) není přesně stanoveno, jaký plavecký způsob by se měl být preferován jako první, uvádí znak, kraul i prsa, tedy preference sportovních technik plaveckých způsobů. Nácvik plaveckých způsobů učíme jednoduše v základní struktuře daného plaveckého způsobu. Mělo by docházet ke zvládnutí účinného plavání ve vodním prostředí. Při učení dalších plaveckých způsobů a zlepšování již zvládnutého plaveckého způsobu se dostáváme do poslední etapy plavecké výuky - zdokonalovací.

Bělková (1994) se v rozdělení plaveckých etap ztotožňuje s výše zmíněnými autory. Přípravná etapa zahrnuje adaptaci smyslových orgánů na kvalitu nezvyklého prostředí. Velmi podstatnou částí přípravné etapy je i individuální vyrovnání se neplavců s prostředím. Zařazovány jsou především hry, jež pomáhají zpracovat průměrně reagující dítě k určité úrovni adaptace.

Didaktickým úkolem pro základní etapu je zvládnutí pohybových struktur jednoho plaveckého způsobu. Důraz je kladen na koordinaci senzomotorických a vegetativních funkcí ve vodním prostředí. Je nutné přispět k vytvoření správného pohybového návyku v plavání, který se vytváří v CNS. (Bělková, 1994). Poslední etapa je zdokonalovací. Zde by mělo docházet k úplné automatizaci pohybů. Výkonnostním požadavkem je uplavat jedním plaveckým způsobem 200m, což je kritérium plavce, pro kterého se plavání stalo trvalou motorickou dovedností (Čechovská, Miler, 2008).

Puš (1996) dělí výuku na dvě etapy a to na přípravnou výuku (kojenci, batolata, předškoláci) a plaveckou výuku (na základní škole). Jednotlivé etapy výuky se navzájem prolínají, není možné přesně určit začátek a konec.

Mezi dětmi, které jsou dle kalendářního věku stejně staré, můžeme nacházet velké rozdíly ve stupni zralosti. Je možné, že v některých letech se děti od sebe budou lišit ve stupni zralosti až o dva roky. Vývoj dětského organismu je zcela nerovnoměrný v konkrétních věkových obdobích, ale i ve funkčnosti jednotlivých systémů (Rouš, 1975).

Přesné určení biologického věku provádíme pomocí tzv. kostního věku. Kostní věk se posuzuje podle rentgenového snímku zápěstí, záprstních a prstních kostí, podle kterého určíme skutečné stáří plavce (Rouš, 1975).

V plavecké výuce a tréninku je nutné respektovat anatomické a fyziologické zvláštnosti jednotlivých vývojových etap. Dítě není malý dospělý, proto musí didaktická metoda odpovídat jeho individuální předpokladům.

2.2 Charakteristika plavecké výuky v Německu

2.2.1 Základní plavecké dovednosti plavce

V německé literatuře nejsou základní plavecké dovednosti přesně definovány, tak jako v literatuře české. Někteří němečtí odborníci vnímají základní plavecké dovednosti jako jednotlivé cíle výuky, které se pokusíme přiřadit k českému pohledu na vymezení základních plaveckých dovedností. Upřednostníme česká skripta od Čechovské a Milera (2008).

První cíl německé plavecké výuky dle Hahmanna a Schneidera v knize „Schwimmenlernen“ (2002) je:

- **„Zažít a naučit se správné plavecké dýchání“**. Tento cíl bychom v české literatuře mohli přirovnat k základní plavecké dovednosti „dýchání“. Dovednost „Zažít a naučit se správné plavecké dýchání“ se dále dělí na tři části, které více specifikují úkoly, jež jsou s výukou dýchání spojeny:
 - a) pravidelný a klidný nádech a výdech proti tlaku do hladiny,
 - b) přizpůsobení nádechu a výdechu zesílenému tlaku vody na ústní a nosní dutinu,
 - c) zvyknutí si na opakovaný výdech během pohybu

Druhý cíl je:

- **„Zvládnout a využít působení vztlaku ve vodním prostředí“**, což by bylo možné přirovnat ke vznášení na vodní hladině. Opět se rozděluje na další části:
 - a) „využití hydrostatického vztlaku s pomůckami a bez pomůcek“,
 - b) „Hydrodynamický vztlak a jeho využití pro pohyb vpřed“, lze také přirovnat k českému pojmu splývání.

Třetí cíl, je v knize „Schwimmenlernen“, rozdělen do několika dalších částí a to na plavecké dovednosti, které jsou spojené s:

- **„Odradem do splývání a pohybem vpředu“**.

- „**Potopením hlavy a otevřením očí pod hladinou**“.
- „**Splýváním na zádech bez a s dopomocí**“.
- „**Splýváním na břicho bez a s dopomocí**“.
- „**Volným splýváním v poloze na břicho i na zádech**“.
- „**Splýváním a pohybem vpředu, s a bez vztlakové podpory**“.

Čtvrtý cíl:

- „**Zanoření a pohyb vpřed**“ obsahuje dva kroky:
 - a) „zvládnout proces zanoření“ - být si jistý potopením celého těla bez omezení, bez pomůcek či partnera,
 - b) „zanoření v různých polohách a různých hloubkách“.

Posledním, pátým cílem jsou:

- „**Skoky a větší jistota v pádech do vody**“, zde jsou dány dvě rozdělení:
 - a) „skoky ze schodů vedoucích do bazénu“,
 - b) „skoky z bloků“.

Další odborná kniha „Schwimmern unterrichten“ autorů Beck a kol. (2009) uvádí výčet čtyř základních plaveckých dovedností. Na rozdíl od první knihy je výčet plaveckých dovedností zcela odlišný. Můžeme toto rozdělení ohodnotit jako velmi podobné s dovednostmi v „Plavání“ od Čechovské a Milera (2008).

- Dýchání,
- splývání,
- vznášení,
- „plování“.

Toto rozdělení se též ztotožňuje s dalšími autory Bissigem, Gröblim, Amosem a Csrépy v textech knihy „SchwimmWelt“ (2008), kde se k dýchání přidává ještě

- potopení.

Další německou publikací, ze které jsme čerpali při našem výzkumu je „Lehrplan Schwimmsport“ od Volcka a kol. (2012). Na základní plavecké dovednosti autoři nahlíží jako na základní nástroj metodiky plavecké výuky centrální metodický instrument. V první části textu jsou uvedeny plavecké dovednosti, které by se určitě daly zařadit do etapy přípravné, konkrétně adaptace na vodní prostředí. Mezi tyto plavecké dovednosti patří:

- „**Poskakování ve vodě bez stříkání**“.
- „**Pozorování pohybů dolních končetin a jejich účinek při pohybu**“.

- **„Odraz od stěny s co nejkratším kontaktem se stěnou“.**

Z těchto úkolů je zřejmé, že německá literatura klade důraz na individualitu jedince. Individualita je v knize spojena s nedirektivním přístupem učitele v programu plavecké výuky. Učitel má v plavecké výuce roli pozorovatele a občasného rádce. Plavec plněním problémových úkolů pohyb ve vodě „objevuje“.

Pohybové úkoly v knize „Lehrplan Schwimmsport“ od Volcka a kol., (2012) jsou charakterizovány tím, že mají pro každého začátečníka své řešení a každý je provádí jiným způsobem. Základní pohybové dovednosti v této knize jsou definovány jako „Pohybové učení, které řeší pohybové úkoly“.

Každý jedinec řeší pohybový úkol jiným způsobem v závislosti na své individualitě. Základní plavecká dovednost je zde přeložena jako teoretický koncept: dialog zprostředkované koncepce - pohybový dialog mezi jedincem a vodou. Do této kategorie spadá cit pro vodu, který se projevuje reakcí začátečníka na pobyt ve vodě a následné řešení pohybového úkolu. Ani ve výše zmíněné knize od Volcka a kol. (2012) opět nejsou jasně stanovené jednotlivé etapy plavecké výuky.

2.2.2 První plavecký způsob

V německých odborných textech o plavání je kapitola prvního plavecké způsobu pojímáno podobně jako u Čechovské a kol. (2008). V úvodu každé kapitoly je zmínka o individuálních dispozicích každého plavce začátečníka. V knize „Schwimmfix“ od Hafner a kol. (2012) autoři upřednostňují znak a kraul v „hrubé“ formě. U znaku autoři zmiňují jednoduchý průběh pohybu horních končetin a bezproblémové dýchání. Kraul v „hrubé“ podobě je definován jako bez dýchání s výhodou, která se shoduje se znakem, jednoduchý průběh pohybu horních končetin. Jako poslední možnou alternativou prvního plaveckého způsobu uvádějí prsový záběr horních končetin spolu s delfínovým kopem dolních končetin, což se shoduje s Beckem a kol. (2009).

Hahmanna a Schneidera ve své knize „Schwimmenlernen“ (2002) jako první plavecký způsob upřednostňují kombinaci prsou a kraulu, kterou lze popsat jako plaveckou polohu na břicho spojující prsové paže a kraulové nohy. Tato varianta vznikla při pozorování plaveckých cvičení a her u dětí ve fázi, když se adaptovaly na vodní prostředí. Jako druhý plavecký způsob uvádějí kraul. Velký důraz je kladen na polohu na břicho.

„Otázka, jaký plavecký způsob učít první, je stejně stará jako samotná výuka plavání. Pro výuku plavání je velmi podstatné ovládat základní plavecké dovednosti. Když ještě

neovládáme klasické plavecké způsoby, musíme ovládat různé plavecké dovednosti.“ (Bissig, Gröbli, Amos, Cserépy, 2008). Tito autoři v knize „SchwimmWelt“ upřednostňují kraul. Dle jejich názoru je tento plavecký způsob nejjednodušší. Je zde uvedeno mnoho výhod, proč jako první plavecký způsob učit právě kraul. Prožitek z úspěchu se dostaví rychle. Poloha na bříše dodává jistotu, jde o atraktivní a rychlou plaveckou techniku. Obličej se nachází ve vodě, plavecký pohyb lze provádět rovnou po odrazu od stěny po krátkém splývání v poloze na bříše. Posledním pozitivem je, že kraul je možné jednoduše vysvětlit a předvést.

Také německá skripta „Schwimmen unterrichten“ (2009), stejně jako „Schwimmenlernen“ (2002), upřednostňují jako první plavecký způsob prsa. *„Prsa byla a jsou nejrozšířenějším plaveckým způsobem ve školním plavání, především u začátečníků. Nové poznatky ukazují, že všestrannost je v plavecké výuce tím nejlepším. Každá plavecká technika má své výhody a nevýhody v procesu učení.*“ (Beck, Kraus, Schmitt, Unger, Weiß, 2009). Tito autoři uvádějí, že je velmi podstatné jakou máme předchozí zkušenost s vodním prostředím. Jsou zde odůvodněny výhody a nevýhody všech tří plaveckých způsobů - prsa, kraul, znak.

- „Plaveš prsa - umíš plavat. Tento chybný stereotyp je v hlavě mnoha lidí pevně zakotven. Výhod plaveckého způsobu prsa je hned několik. Jedná se o velmi příjemnou polohu těla, při které není nutné ovládat plavecké dýchání, plavec se může lehce orientovat a případně komunikovat s ostatními. Vztlak, který působí na celé tělo plavce usnadňuje i začátečníkům uplavat větší vzdálenosti. Základní prvky plaveckého způsobu prsa jsou k nalezení v mnoha dalších plaveckých oblastech, například u vodních záchranářů, vodního póla či aquabel.“ (Beck, Kraus, Schmitt, Unger, Weiß, 2009).
- Výhody plaveckého způsobu kraul jsou u zmíněných autorů Beck a kol. (2009) také zcela zřejmé. U některých učitelů plavání je podle autorů preferován proto, že když jedinec absolvuje baby plavání a plavání v předškolním věku, ovládá již tzv. „čubičku“ (v němčině hundeln či Krabbeln), kterou lze chápat jako zjednodušenou podobu kraulu. Stejně jako plavecký způsob prsa, i kraul přináší určité výhody. Základy tohoto plaveckého způsobu si začátečník osvojuje opět bez nutnosti zvládnutí plaveckého dýchání, na rozdíl od způsobu prsa je však při plavání delších vzdáleností plavecké dýchání nutností. Atraktivitu tohoto plaveckého způsobu může zvýšit například využití plaveckých ploutví, které je velmi lákavé nejenom zvýšením rychlosti plavání, ale zároveň umožňuje i pokrok u daného plaveckého způsobu.

- U znaku je zdůrazněno, že není zapotřebí zvládat plavecké dýchání ani při plavání na delší vzdálenost. Pozitivum tohoto plaveckého způsobu je jeho stabilní poloha. Jako negativum je zde uvedena orientace při plavání, kdy mohou jedinci vrážet nejen do sebe, ale také do okrajů bazénu.

Dále bychom uvedli nejnovější knihu od autorů Volcka, Freitag, Hochmanna a Ungerechta. Název je velmi příznačný pro téma naší diplomové práce a to „Lehrplan Schwimmsport“ v překladu „Učební plán či osnovy pro plavecký sport“ (2012).

Ani v těchto německých textech není otázka preference prvního plaveckého způsobu zcela jasně zodpovězena. Prvním předpokladem, který musí být splněn, je horizontální poloha, které bychom měli bez problémů dosáhnout po absolvování všech osmi cílů, vypsáných v tabulce 2. Jako nejvhodnější plavecké způsoby jsou zde vyzdviženy dva, kraul a prsa.

- Kraul je popsán jako relativně jednoduchý. Proto je zvládnutelný o poznání rychleji, než jiné plavecké způsoby. Je také sportovně velmi atraktivní a reprezentuje přesilu nad všemi ostatními plaveckými způsoby na závodech.
- Plavecký způsob prsa je definován v evropské kultuře jako nejpreferovanější plavecký způsob. Existuje velké množství provedení tohoto plaveckého způsobu.

V knize je zmíněn také plavecký způsob znak. Ačkoliv se jedná o plavecký způsob ve stabilní poloze, u začátečníků není příliš oblíben, jelikož raději upřednostňují polohu na břiše. Pro začátečníky je v „Lehrplan Schwimmsport“ (2012) doporučeno kombinovat od začátku výuky všechny čtyři plavecké způsoby, a to následujícím způsobem:

- prsové paže,
- kraulové dolní končetiny,
- znakové dolní končetiny,
- delfínové vlnění.

2.2.3 Etapy plavecké výuky

V německé literatuře, která se zabývá problematikou plavecké výuky, se nevyskytují přesně definované základní plavecké dovednosti, které by měl plavec začátečník ovládat. Rovněž v německých textech nenajdeme přesné vymezení plaveckých etap, ale jsou zde

stanoveny jasné cíle, které svým obsahem zahrnují, jak plavecké dovednosti, tak i plavecké etapy, které jsou uváděny v české odborné literatuře „Plavání“ od Čechovské a kol. 2008.

V knize „Schwimmenlernen“ od Hahmanna a kol. (2002) jsou uvedeny tři cíle, které by si měl plavec začátečník osvojit před zvládnutím prvního plaveckého způsobu. Prvním, je adaptace na vodní prostředí, jako nejlepší prostředek pro adaptaci autoři knihy upřednostňují hry, při kterých si začátečník hraje s vodou (přelévá ji z různých nádob, polévá si části těla nebo napodobuje zvířata - tyto hry se vyznačují pouze fantazií vyučujícího plavání). Ke zvládnutí druhého cíle slouží prohloubení a ustálení naučených plaveckých dovedností, které byly součástí cíle prvního. Do této kategorie spadá správné plavecké dýchání, porozumění vlastnostem vody (opět jsou zde upřednostněny hry s pomůckami - proč míč plave a nepotápí se/ proč, když do míče foukáme se posouvá směrem vpřed), odrazu do splývání a pohyb vpřed, zanoření, výdrž pod hladinou a pohyb vpřed, skoky a rozšíření jistoty ve vodním prostředí. Získání větší jistoty ve vodním prostředí je zcela jistě dána dobou, kterou v ní strávíme. Pokud čas strávený ve vodním prostředí, je plavcem začátečníkem vnímán jako pozitivní a zábavný, dá se předpokládat, že bude provázen nabytím jistoty a lepším zvládnutím vytyčených dovedností ve druhé skupině cílů uváděných Hahmannem a kol. (2002). Posledním cílem, který je uváděn Hahmannem a kol. (2002), je průběh pohybu plaveckých způsobů s přihlédnutím k předchozímu zvládnutí plaveckých dovedností. Velký důraz je kladen na kombinaci plaveckých způsobů prsa (paže) - kraul (dolní končetiny), z čehož vychází následné osvojení plaveckých způsobů - prsa, kraul a znak. Po zvládnutí těchto plaveckých způsobů, kdy je velmi nutné vždy přihlídnout k věku dítěte, se skupina dovedností rozšiřuje o starty ke všem plaveckým způsobům a obrátky.

Dle Bissiga a kol. (2004) je rozdělení členitější. V první části nazvané „Učení se plavat“, je zahrnuta, stejně jako u Hahmanna a kol. (2002), adaptace na vodní prostředí. Tato kategorie se ale liší tím, že je zde zahrnuto plavecké dýchání a potopení hlavy, vznášení, splývání, využití vlastností vody a základy prvního plaveckého způsobu, kterým je kraul. Druhá část je také jasně definována - „Učení se plavecké technice“, obsahuje všechny čtyři plavecké způsoby - motýlek, znak, prsa, kraul, dále také startovní skoky a obrátky. Osvojují se pouze základy plaveckých způsobů, protože další částí je „Optimalizace plavecké techniky“. V této části jsou zařazeny technická cvičení na zlepšování techniky plaveckých způsobů a měl by být vytvořen prostor pro zlepšení, pokud nedochází k progresu techniky u plaveckých způsobů, nesmí být plavec zařazen do další části tréninku. Plavecká cvičení jsou prováděna v kombinaci kraul - znak a prsa - motýlek. V rozdílu od předchozí plavecké publikace, kde šlo o pochopení vlastností vody hned na úvod plavecké výuky, se autoři knihy „SchwimmWelt“

domnívají, že by zákonitosti vodního prostředí měly být využity až po absolvování předchozích částí výuky. Jsou s nimi spjaty experimenty ve vodním prostředí, čímž se míní potápění do větších hloubek, lovení předmětů ze dna, vliv klesání a stoupání s nádechem a výdechem. Předposlední částí jsou sportovní plavecké dovednosti - potápění, záchrana, skoky do vody (u skoků byl kladen důraz na prožití letu/přesunu - fáze, kdy se plavec odrazí od strany bazénu a dopadá do vodní hladiny) nebo vodní sporty - pólo, podvodní rugby, kanoepólo. Poslední částí dle Bissiga a kol. (2004) je - „Naučit se plavat“. Cíl, kdy se jedinec učí jak sám sebe zlepšovat a pracovat na sobě nebo jak pomoci dalšímu plavci se začátkem jeho plavecké kariéry.

Stejně jako u předchozích autorů, tak i dle Becka a kol. (2009), kteří opět zmiňují, nyní v knize „Schwimmen unterrichten“ (2009), že v začátcích každé plavecké výuky je nutné zvolit adaptaci na vodní prostředí. V této odborné literatuře je tato část popsána jako první kontakt s vodou u okraje bazénu (sed na okraji s kopáním do vodní hladiny či stoj na dně s dlaněmi na stěně). Dalším krokem je „Pohyb a hry v mělké vodě“. Mělčina je definována jako část bazénu, kde se plavec začátečník cítí bezpečně - voda po boky či ramena. Tato fáze je typická pro zařazování nejrůznějších pomůcek, především pro větší rozmanitost výuky a motivaci plavců, i při „Potápění“ je v této knize kladen velký důraz na využití pomůcek (polévání hlavy - konvička, plavoucí míček - zanořená hlava po nos, foukáním posouvat míček vpřed, ponton - podplavávání). Po zvládnutí „Potápění“ následuje „Správné plavecké dýchání“, což je velmi důležitý předpoklad pro zvládnutí prvního plaveckého způsobu. U plavců začátečníků je tato dovednost často spjata se strachem. Plavci začátečníci velmi neradi potápějí obličej spolu s ušima v horizontální poloze do hladiny (Beck a kol., 2009). Vznášení a splývání je stejně definováno jako v české literatuře u Čechovské a kol. (2009). Obě tyto dovednosti jsou ve stejné skupině. Při splývání jde o co nejlepší zaujetí hydrodynamické plavecké polohy, vznášení je nutné ovládat v obou polohách, na břiše i zádech. V poslední části, při osvojování plaveckých cílů, kdy obsahem je skákání do vody po prsa, se vždy začíná z nejnižších poloh - sed, klek, dřep a stoj. Zprvu by měl být ve vodním prostředí přítomný učitel plavání, následně postačí pomůcka a na konec lze skoky provádět bez pomůcek a učitele.

V knize „Lehrplan Schwimmsport“ od Volcka a kol. (2012) jsou cíle jasně stanoveny již samotným názvem, všech devět je popsáno v tabulce 2.

Tab. 2 Etapy plavecké výuky

Zdroj	Jednotlivé etapy
<p>Schwimmenlernen (Hahmann, Schneider, 2002)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptace na vodní prostředí • Důvěra a jistota osvojených plaveckých dovedností • Průběh pohybu plaveckých způsobů s přihlédnutím na základní plavecké dovednosti
<p>SchwimmWelt (Bissig, Gröbli, Amos, Cserépy, 2004)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Učení se plavat • Učení se plavecké technice • Optimalizace plavecké techniky • Fyzika - aneb funkce vody • Sportovní plavecké dovednosti • Naučit se plavat
<p>Schwimmen unterrichten (Beck, Kraus, Schmitt, Unger, Weiß, 2009)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptace na vodní prostředí - první kontakt s vodním prostředím • Pohyb a hry v mělké vodě (voda po boky či ramena) • Potápění • Správné dýchání • Vznášení a splývání • Skoky do vody po prsa (voda po prsa - u plavce začátečníka)
<p>Lehrplan Schwimmsport (Volck, Freitag, Hochmann, Ungerechts, 2012)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Využití brzdné síly vody a jak ji lze ovlivnit • Využití pocitu rovnováhy a její ovlivnění • Pohyb pod hladinou a jeho zvláštnosti • Kontrola nad dýcháním a jeho vliv nad klesání a vznášení • Splývání nad a pod hladinou • Kontrola nad přesunem a pádem do vody a orientace po zanoření • Zvládnout klidnou pohybovou aktivitu a s ní

	<p>spojené klidné dýchání</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vnímat rozdílný pohyb rukou a nohou a jejich vliv na polohu
--	---

Prvním cílem v knize „Lehrplan Schwimmsport“ od Volcka a kol. (2012) je využití brzdící síly vody a jak ji lze ovlivnit, což by se také dalo vyložit jako pochopení vlastností vody a především umění tyto vlastnosti využít. To se určitě týká i druhého cíle - využití pocitu rovnováhy a její ovlivnění.

Ve veškeré odborné německé plavecké literatuře byl kladen důraz na plavecký pohyb pod a nad hladinou. Pohyb pod hladinou je velmi rozdílný oproti pohybům na hladině. Na základě německé knihy „SchwimmWelt“ (2004), jsem během studia čtvrtého ročníku vytvořila didaktickou řadu pro děti mladšího školního věku. V této didaktické řadě byla obsažena cvičení, která by děti měla zvládat ještě před zahájením výuky prvního plaveckého způsobu. Veškerá cvičení, která byla zařazena, se dělila na plavecké dovednosti nad a pod hladinou. Při aplikaci didaktické řady na probanda (rok narození 2002), bylo z prvních pokusů zřejmé, že s plaveckými dovednostmi, které měl provádět pod hladinou, měl mnohem větší problém, než s prováděním plaveckých dovedností na hladině, ačkoliv proband již přípravnou etapu absolvoval. V české odborné plavecké literatuře se rozdělení na plavecké dovednosti pod a na hladině nerozlišují.

Ve skriptech „Lehrplan Schwimmsport“ (2012) je kladen velký důraz na nácvič plaveckých dovedností či plaveckých pohybů pod hladinou. Naproti tomu v knize „SchwimmWelt“, autoři rozšiřují plavecké dovednosti o další dovednost, která souvisí s manipulací nádechu a výdechu, kdy hledají souvislost mezi kontrolou dechu a klesáním/vznášením lidského těla pod hladinou.

Vzhledem k tomu, že v českých skriptech jsou všechny tyto dovednosti obsaženy v adaptaci na vodní prostředí, můžeme říci, že německý přístup podporuje jedinečnost dítěte a nechává mu více času pro nalezení vlastního řešení daného pohybového úkolu (kapitola 2.3 a 2.4), než přístup český.

2.3 Charakteristika výuky začátečníků

Při zpracování kapitoly 2.3 jsme čerpali z knihy „Lehrplan Schwimmsport“ (2012) od Volcka a kol.

Plavecká výuka začátečníků může být podložena pěti následujícími myšlenkovými motivy:

- okouzlení vodním prostředím,
- vnímavost učitele plavání,
- důraz na hry ve vodním prostředí,
- podíl zážitku a zkušenosti v každé vyučovací jednotce,
- osvojení pohybových struktur.

První motiv by měl být zaměřena především na fascinaci vodou jako takovou a kamarády, kteří sdílí radost a nadšení pro pohyb ve vodním prostředí, a tím umožní další rozvoj plaveckých dovedností a budou motivovat jedince k dalšímu pokroku.

V rozvojové fázi by měl být učitel plavání velmi senzitivní k potřebám každého dítěte, a to se zaměřením na zprostředkování zpětné vazby a sociální podpory.

Velmi přitažlivé jsou pro děti hry ve vodě a s vodou. Velký podíl na atraktivnosti vody tvoří okolnost, že hravá aktivita není pouze radostný pocit, vzrušení či napětí, nýbrž také uspokojení. Hry jsou v tomto smyslu uchopitelné jako chvíle, kdy jedinec žije pouze v přítomnosti, je tady a teď a nesoustředí se na žádný jiný časový interval svého bytí, minulost ani budoucnost.

Každá vyučovací jednotka by měla obsahovat určitý podíl zážitků. Něco zcela nového, něco, co doposud neznal, obzvláště vzrušujícího či napínavého. Vodní prostředí tyto požadavky bezpochyby splňuje. Poskytuje neomezené možnosti k vytvoření nových zkušeností, k prožití nových zážitků a příležitostí, jak vnímat vodní prostředí. Zážitky nebudou vytvořeny, pokud se zařadí důraz na výkon. Právě proto je zde kladen opět velký důraz na činnost učitele plavání, který by si měl uvědomit, že pro začátečníka jde především o prožitek z pohybu ve vodním prostředí a ne o podávání výkonů.

Příklady her, které by měl učitel plavání zařadit a vysvětlit, proč je zařadil do výuky, jsou například tyto:

- a) Co se stane, když hodíme míč na vodní hladinu? Skáče či zůstane ležet? Může se míč po vodní hladině kutálet?

- Odpověď, proč se míč ve vodním prostředí chová tak a ne jinak, by měly děti nalézt samostatně, a to empirickým poznáním.
- b) Můžeme pod vodou křičet, pokud ano, bude nám někdo rozumět?
- c) Je možné ve vodě nafouknout nafukovací balón?
- d) Co se stane s ping-pongovým míčkem, který leží přímo za zády plavce? Může se začít pohybovat směrem vpřed? Zůstane ping-pongový míček na místě nebo se začne pohybovat ve směru plavání, když ano, proč se to všechno děje?

Každá vyučovací jednotka by měla nabídnout zkušenostní situaci. Volck a kol. (2012), staví zkušenost na smysluplných a celistvých prožitcích. Prožití zkušenosti a vnímání zpětné vazby umožňuje žákům uvědomit si, co nového se naučili (například: Když provedu daný pohyb, stane se X. Změním provedení daného pohybu, stane se Y, nebo během pohybu A se mi lépe podaří vyřešit pohybový úkol, díky pohybu B). K tomu potřebujeme paměťovou stopu, vzpomínku, která danou situaci srovná a vyhodnotí, a připomene nám jak nejlépe řešit daný problém. Učitel může určitě podpořit průběh řešení pohybového úkolu, ale mnohem lepší je, pokud jedinec, plavec začátečník, vyřeší pohybový úkol sám. Dokáže využít vlastností vody a pochopí principy, dle kterých vodní prostředí funguje. Každý výrazný efekt vodního prostředí je nutné zaregistrovat a zařadit do smyslového vnímání jedince.

Posledním důležitým motivem je osvojení pohybových struktur díky cvičení. Cvičení není samoúčelné, mělo by se orientovat na pozdější plavání. Pokud se plavec zaměří hned na intenzivní cvičení bez hlubších znalostí a vědomostí, je velmi pravděpodobné, že cesta, kterou se vydá, nebude správná a brzy ho plavání omrzí. Velmi důležité také je, aby docházelo k pozitivním zážitkům během tréninku, právě to posouvá plavce začátečníka nejdál, společné prožitky s kamarády, zážitky, prožívání radosti a úspěchu (Volck a kol., 2012).

2.4 Komunikace mezi učitelem a žákem

Při zpracování kapitoly 2.3 jsme čerpali z knihy „Lehrplan Schwimmsport“ (2012) od Volcka a kol.

Pro zprostředkování komunikace mezi učitelem a žákem musí být jasně dána kompetence a orientace plaveckého záměru. Nutné je, jasně si stanovit, jaké úkoly a plavecké dovednosti musí být implementovány do výuky plavání. Koncept musí být vždy vyvíjen a

usměrněn ku potřebě žáka. Učitel by se měl také podílet na materiálním zabezpečení plavecké výuky.

Kvalita výuky závisí na každém učiteli. Každý vloží do výuky něco jiného, co umí a zná. Každý má jiné dispozice pro vedení skupiny. Záleží na zkušenostech a vědomostech učitele. Není dán jen jeden přesný návod jak předat pohybovou zkušenost a jak plavecký pohyb co nejlépe vysvětlit (najít nejlepší možný postup a předat ho svěřencům). Německá literatura jasně upřednostňuje pouze navádění na provedení a řešení pohybového úkolu, nikoliv jasně stanovený řetězec pro provádění plaveckého pohybu.

Předmětem této kapitoly je rozdílnými teoriemi a závěry zprostředkovat pohyb a nastínit vysvětlení dané problematiky svěřencům. Rozdílné teorie lze pochopit jako nastolení několika možných způsobů řešení pohybu, žák si následně vybere tu, která mu nejvíce vyhovuje. Obecně lze říci, že zprostředkovatelská činnost v moderním pojetí didaktiky plavání v německé literatuře je především o sebeurčení a osobním rozvoji hodnotového systému.

Zprostředkování a vzdělávání pro učitele plavání, je pak třeba chápat jako organizaci otevřeného, interaktivního, individuálního a kolektivního procesu učení. K tomuto přístupu patří také neustálé sebevzdělávání.

Komunikace mezi učitelem a žákem je na úrovni přátelství a vzájemného porozumění. K dalším, individuálním potřebám svěřence určitě patří velká svoboda pro projev pohybu. A konečně také, kromě sportovních nároků a učení se novým dovednostem, potřeba velkého uspokojení žáka z plavání.

K regulaci možných příkazů, konfliktů a nedorozumění slouží především vysoká sociální kompetence učitele. Ta je v knize „Lehrplan schwimmsport“ (2012) od Volcka a kol. vyzdvihnuta a upřednostněna jako jedna z dominantních charakterových vlastností učitele. Základní pochopení a náročné zvládnutí komunikační kompetence lze uskutečnit pouze v případě, pokud učitel smysluplně uchopí vztah mezi subjektem a objektem. Jde především o pochopení vztahu učitel - žák - sportovní poslání (možnosti daného jedince).

Zprostředkování pohybové činnosti nemá být viděno jako proces, kdy je nejdůležitější učit a trénovat, ale pochopit a správně aktivovat objektivní sportovní techniku. Učitel nezajišťuje hotový vzorec pohybové dovednosti v plavání, ale pouze tu vzdělávací část, která je zřejmá z učebních systémů. Po svěřenci chce, aby se podílel na vytvoření svého pohybového vzorce a plně se soustředil na činnost, která právě probíhá. Tento požadavek nelze snadno uskutečnit. Svěřenec danou skutečnost vnímá subjektivně, náročnost jejího řešení je však dána objektivně tak, aby umožnila získání nových řešení a zkušeností k danému pohybovému vzorci.

Učitel vytvoří podmínky, kterými vyprovokuje a umožní svěřenci provést dle nejlepších individuálních možností dané řešení situace. Toto řešení by mělo být určitě podpořeno dalšími úkoly a uspořádáním dalších podúkolů, které svěřence dovedou k nejlepšímu možnému vyřešení situace či pohybového úkolu.

Nutnost společného plánování a důslednost implementace dalších částí do výukového plánu může pomoci k žádoucí tréninkové organizaci a k jejímu dalšímu vývoji. V dialogu je nutné si stanovit, které další kroky a opatření budou přijaty ke spokojenosti obou stran. Řecké sloveso *dialogomai* znamená: vzájemná rozmluva, při které řešení spočívá v přemýšlení. Partner při rozhovoru by měl být otevřený a neměl by manipulovat s obsahem sdělení. (Pro Platona je myšlení kontinuální dialog, jak vnitřního, tak vnějšího projevu, který by nás měl dovést k pravdě.)(Anders, Hartman, 1998 v Volck a kol 2012).

Hry jsou bezesporu jednou ze zásadních částí při začátcích a prvních kontaktech s vodním prostředím. Jako podstatný je zde ale také vymezen problém komunikačních podmínek a komunikačního procesu. Učit se, cvičit a trénovat lze primárně pouze ve vodě. Komunikaci je nutné také v určitých chvílích omezit, to platí pro verbální i neverbální část. Následuje náročná příprava na vybudování vyučovací strategie, která bude uplatnitelná i v prostředí bazénu, kde je verbální komunikace velmi složitá, a proto uplatňována minimálně.

Plavecká výuka, stejně jako plavecký trénink, má za cíl nezávislému sportovci ukázat lidský a respektovaný přístup k pohybové činnosti.

Na závěr bychom rádi zdůraznili nejdůležitější charakteristické body kapitoly komunikace mezi učitelem a žákem:

- Učitel jako zprostředkovatel by měl vždy usilovat o zaměření na celou osobnost žáka. Z toho vyplývá, že je velmi nutné vzít v potaz emocionální, psychické a fyzické předpoklady dané osobnosti, a podle toho přizpůsobit výuku.
- Umění dialogu ve výuce či tréninkovém procesu znamená porozumění, a ne jen pouhou komunikaci s příkazy. Tím je umožněno určité převzetí odpovědnosti žákem.
- Vyučování a trénink znamená pro aktéry neustálou sebekontrolu a samostatnost, což rovněž znamená být zodpovědný.
- Učitel vnáší do života žáka jiné hodnoty. Tyto hodnoty nejsou viditelné, ale ovlivňují člověka během celého života. Je velmi nutné si tyto hodnoty hlídat, protože během dlouhého tréninkového procesu žák tyto hodnoty od učitele přebírá.
- Nejistoty, neshody a nepohodlí by se vždy měly objasnit a ne vytěsnit.

(Volck a kol., 2012)

3. Cíle a úkoly práce, výzkumné otázky

3.1 Stanovení cílů

Zaměření tohoto výzkumu je především deskriptivní. Jedná se o mnohopřípadovou studii. Cílem navrhované výzkumné práce je popsat a porozumět, jakým možným způsobem lze realizovat výuku plavecké způsoby prsa u dětí mladšího školního věku (6 - 9 let) s využitím delfínového vlnění.

Praktickým cílem práce je, aby si děti za časový úsek pět měsíců osvojily základy plaveckého způsobu prsa. První polovina dětí klasickou metodou dle Čechovské a Milera (2008), druhá polovina „přirozenou metodou“ dle Becka a kol. (2009).

Výsledky této práce mohou obohatit dosavadní odborné poznatky, které jsou uváděné v české literatuře.

3.2 Formulace úkolů práce

Pro dosažení vymezeného cíle musí být splněny následující úkoly:

- 1) navržení dvou různých metod výuky plaveckého způsobu prsa u dětí mladšího školního věku 6 - 9 let,
 - klasická metoda dle Čechovské a kol.(2008),
 - „přirozená metoda“ dle Becka a kol.(2009),
- 2) určení sběru dat a jejich analýza,
- 3) volba vhodného výzkumného souboru,
- 4) časový rozvrh projektu
- 5) sběr dat
- 6) analýza a interpretace výsledků,
- 7) formulace výsledků.

3.3 Stanovení hlavní výzkumné otázky a její podotázky

Jaká, ze dvou různých aplikovaných metod dle Čechovské, Milera (2008) a Becka a kol. (2009) u plaveckého způsobu prsa, bude účinnější?

Stanovená hlavní výzkumná otázka je blíže konkretizována doplňujícími výzkumnými otázkami:

- Je zvolená metoda přejatá z německé literatury odpovídající pro výuku dětí mladšího školního věku?
- Jakou úlohu zastává zvolený postup při výuce plavání dětí? Je tím nejpodstatnějším?
- Jaká je úroveň kvality provedení dětské techniky prsa před zahájením zvolené metodiky a po pěti měsících (14 lekcí)?
- Jak moc je určující předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem?
- Je stanovená doba pěti měsíců relevantním časovým úsekem, ve kterém jsou viditelné známky zlepšení provedení nového plaveckého způsobu?
- Jaké názory a postoje vyjadřují rodiče dětí ohledně plavání svých dětí?
- Jakým způsobem ovlivňuje vztah dětí k vodě (popřípadě vztah k docházce na plavecké lekce) a jejich vzájemné vztahy ve skupině soustředěnost na učenou pohybovou lokomoci a její správné provedení?

4. Organizace a metodika výzkumu

4.1 Výzkumný soubor

Výběrový soubor byl sestaven na základě nenáhodného výběru, tím nesplňuje podmínky reprezentativního výběru. Výzkumný soubor nebyl homogenní. Kritéria pro výběr testovaných byl jejich věk, úroveň plaveckých dovedností a zvládnutí alespoň jednoho plaveckého způsobu, souhlas zákonných zástupců dětí a pozitivní zkušenosti s probandy z předchozí plavecké výuky.

Pro provedení výzkumu byla vybrána plavecká skupina dětí plavecké školy Ponorka v Praze. Výzkumný soubor čítá 12 dětí, z toho 5 dívek a 7 chlapců.

Skupina dětí již navštěvuje základní školu, věkové rozmezí je od šesti do devíti let a spadá do období mladšího školního věku.

Testovanou skupinu vyučuji já a má kolegyně, také studentka FTVS UK. Během semestru jsme postupovaly podle předem připraveného plánu. Rozcvičení a rozplavání bylo vždy společné pro obě skupiny. Posléze byly děti rozděleny do dvou skupin. Skupiny se během semestru neměnily. Přípravy na výuku kolegyně - příloha č. 7, mé přípravy - příloha č. 2.

Od rodičů byl získán informovaný souhlas s pořizováním videozáznamů z plavecké výuky jejich dětí. Videozáznam bude sloužit pouze pro účely diplomové práce. Dohoda o využití videozáznamů je uvedena v plném znění v příloze této diplomové práce (Příloha č. 1). Jména i pohlaví dětí jsou zanechána.

4.2 Použité metody

Významnost této práce není univerzální, vztahuje se pouze k testované skupině dětí konkrétního věku.

V diplomové práci jsou použity metody standardizované i nestandardizované:

Standardizovaná metoda je:

- Test Marienne Frostigové „Test motorického vývoje“ (FTM), který byl aplikován na konci semestru.

Nestandardizované metody jsou:

- Zúčastněné pozorování. Jedná se o dlouhodobé, systematické a reflexivní pozorování prováděných aktivit zasazených přímo do konkrétního prostředí, ve kterém výzkum probíhá (Švaříček et al., 2007). Veškerých plaveckých lekcí jsem se účastnila. Bylo využito popisného, fokusovaného i selektivního pozorování (Hendl, 2005).

- Nepřímé pozorování. Pořizování videozáznamu z plaveckých lekcí byl proveden před zahájením v průběhu a po skončení intervence.
- Expertní posouzení kvality provedeného pohybu bylo hodnoceno autorem práce.

4.3 Sběr dat

4.3.1 Časové rozložení

Doba, po kterou výzkum probíhal, trvala přibližně pět měsíců. Od 28. 2. - 13. 6. 2013. Výzkum byl zahájen provedením videozáznamu plaveckého způsobu prsa. Natočením vstupních dovedností dětí. Děti jsme snímali ze tří různých poloh. Zepředu nad hladinou i pod hladinou a z boku. Dále byly děti losem rozloženy do dvou skupin. První vyučovala kolegyně z plavecké školy klasickou technikou a druhou jsem vyučovala já „přirozenou metodou“. Po skončení intervence byl pořízen další videozáznam k porovnání změn.

Přípravy na plavecké lekce vedené mnou jsou k nahlédnutí v příloze č. 2.

Na konci semestru proběhlo opětovné natáčení a také proběhlo testování podle FTM testu.

4.4 Aplikovaná didaktická metoda plaveckého způsobu prsa

Na skupinu 12 dětí, mladšího školního věku, byl aplikován jiný didaktický postup při plaveckém způsobu prsa.

Výzkumný soubor byl losem rozdělen na dvě skupiny. Plavecký způsob prsa byl u první skupiny učen klasickým způsobem, který je uveden v knize „Plavání“ od Čechovské a Milera z roku 2008.

Druhá skupina byla učena „metodou přirozenou“, která je uvedena ve skriptech „Schwimmen Unterrichten“ od Becka a kol. z roku 2009.

Metoda byla aplikována po dobu pěti měsíců jednou týdně.

4.4.1 Plavecký způsob prsa (Čechovská I., Miler T.)

Pro většinu plavců to byla první zkušenost s plaveckým způsobem prsa. Někteří se s ním již setkali při výuce školního plavání nebo při jiné příležitosti, což uvedeme v podrobném popisu u každého dítěte zvlášť.

Dle Čechovské a Milera (2008) jsou nejdůležitější čtyři body, které jsou popsány v tabulce 3. Vytvořením tabulky rozdělíme metody na shodné a rozdílné kroky v didaktické řadě v komparaci s Beckem, Krausem, Schmittem, Ungerem a Weißem (2009).

Tab. 3 Popis jednotlivých didaktických kroků

<u>POPIS JEDNOTLIVÝCH DIDAKTICKÝCH KROKŮ</u>	<u>ČECHOVSKÁ, MILER</u>	<u>BECK, KRAUS, SCHMITT, UNGER, WEIß</u>
POLOHA TĚLA (tuto dovednost jsme cvičili společně již v předchozích letech, dětmi byla výborně ovládána) <ul style="list-style-type: none"> • splývání • odrazy do splývání • snaha dosáhnout po odrazu co nejdelší vzdálenost • fáze splývání 	 + + + +	 + + + +
POHYBY DOLNÍCH KONČETIN (zde se didaktické kroky lišily) <ul style="list-style-type: none"> • ukázka a pozorování (tento krok se shodoval u obou skupin a byl ukázán společně oběma skupinám) • na suchu (na podložce, pohyb zpočátku veden instruktorem) • na suchu (leh na okraji bazénu, ruce se opírají za tělem tak, aby úhel mezi trupem a stehny byl téměř 180 stupňů) • provádění záběrových pohybů s dopomocí u okraje bazénu 	 + + + +	 + - - -

<ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy s využitím plavecké desky, držení desky je velmi důležité, pouze krátké vzdálenosti pomalu a soustředěně • prsařské nohy bez desky - vzpažit, připažit • prsařské nohy v poloze na zádech s využitím plavecké desky, kterou držíme v připažení, pod hlavou nebo ve vzpažení, důraz na symetrii, postavení kolen a provedení zanožení 	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>-</p> <p>+</p> <p>-</p>
<p>POHYBY HORNÍCH KONČETIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukázka a pozorování (tento krok se shodoval u obou skupin a byl ukázán společně oběma skupinám) • provádění pohybu na suchu nebo na mělčině ve stoji a za chůze, bez dýchání • samotný pohyb paží s dopomocí nebo s využitím nadlehčení • koordinační cvičení 	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>+</p>
<p>DÝCHÁNÍ A SOUHRA POHYBŮ KONČETIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • sledování ukázky s popisem průběhu pohybů, upozorněním na časování pohybů a rytmus (tento krok se shodoval u obou skupin a byl ukázán společně oběma skupinám) • snaha sledovat průběh pohybů při provedení souhry • experimentování s časováním pohybů (tento krok jsme vynechali - obě skupiny) • experimentování s okamžikem vdechu (tento krok jsme vynechali - obě skupiny) • experimentování s délkou splývání • technická cvičení (uzpůsobená věku) 	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p>

(+ ... kroky se shodují, - ... kroky se rozcházejí)

Jak je zřejmé z tabulky, POLOHA TĚLA je shodná pro obě metody, a jak je v tabulce uvedeno, dovednost správné polohy těla jsme cvičili společně již v předchozích letech a dětmi ji výborně ovládaly.

U kategorie POHYBY DOLNÍCH KONČETIN se didaktický postup velmi lišil. Ukázka byla shodná. Názornou ukázkou jsem dělala já. Plavala jsem pětkrát na šířku bazénu a děti mě sledovali z horního okraje. V německé literatuře nadále chybí celá část výuky na suchu. Tato část ze zde nevyskytuje, a to především z důvodu přerušení kontinuity pocitu vody a provedením co nejekonomičtějšího plaveckého pohybu. V německé knize je uváděno, že žádný plavecký pohyb by se neměl učit na suchu. Zprvu je určitě lepší mělká voda, kde dítě dosáhne na dno a má tak kontrolu na svými pohyby. Posléze se doporučuje přesun do hloubky.

Ani další část, u okraje bazénu, není v didaktickém postupu německé literatury. Zde je též uvedeno, že se upřednostňuje mělká voda, kde dítě dosáhne na dno, také nadlehčující pomůcky se nevyskytují v uváděném didaktickém postupu německé literatury. Paže by měly být pouze ve vzpažení při učení se plaveckým dovednostem dolních končetin.

Ve skriptech bylo uvedeno, že ani při učení plaveckého POHYBU HORNÍCH KONČETIN nemá být využito souše. Ale v této části jsme udělali výjimku a při prvních neúspěších jsme vyndali děti na souš a s vedením paží od učitele plavání, jsme se pokusili zafixovat pohyb horních končetin.

Jako koordinační cvičení jsme zařazovali určité polohy dlaní (pěst, skrčené prsty, natažené prsty, „mističky“). Tato cvičení se shodovaly i s druhou skupinou, ale probíhaly souběžně.

Značný rozdíl byl v provedení poslední části, ačkoliv se nám znaménka shodují. A to především z důvodu, že dominantním pohybem německé „přirozené metody“ bylo vlnění. SOUHRA DOLNÍCH KONČETIN, HORNÍCH KONČETIN A DÝCHÁNÍ probíhala, co se učení týče, určitě rychleji, než při učení klasickou metodou, ale fáze splývání nebyla zcela jasně pochopena a prováděna.

4.4.2 Plavecký způsob prsa podle (Beck C., Kraus M., Schmitt P., Unger P., Weiß N.)

„Přirozená metoda“, pod tímto názvem je v knize „Schwimmen unterrichten“ (2009) uváděna metoda, kterou jsme aplikovali na druhou skupinu plavců. Spočívá především v upřednostňování synchronizace dýchání, horních a dolních končetin. První měsíc bylo úkolem zvládnout delfinové vlnění s nádechem na každé zavlnění, a to pro fixaci

synchronizace horních končetin s dýcháním. Pro lepší nácvik tohoto pohybu jsme využili plavecké ploutve, které byly u dětí velmi oblíbené.

Dále jsme přidali prsový kop, který probíhal přirozenou metodou učení. Pouze jasnými instrukcemi jsme se pokusili děti navést, jak by měl správně pohyb dolních končetin probíhat. Zopakováním a zdůrazněním, kde jsou hlavní záběrové plochy na dolních končetinách při prsovém kopu. Ob hodinu jsme připevňovali gumu na kolena plavců, aby nedocházelo k oddalování kolen během kopu.

Při posledním kroku ve výuce jsme se pokoušeli eliminovat výrazné vlnění a důraz byl kladen na delší fázi splývání, která není při delfinovém vlnění požadována.

POLOHA TĚLA, jak je uvedeno v tabulce 3, byla výchozí dovedností. POHYBY DOLNÍCH KONČETIN se v jednotlivých didaktických krocích velmi rozcházely. Byl zcela vyeliminován pohyb na suchu a s deskou i u okraje bazénu. Nahrazen byl vlněním, s ploutvemi i bez ploutví.

Dalším krokem bylo svázání kolen, což bylo velmi netradiční, ale účinné. Tento krok jsme aplikovali ob hodinu, pro lepší fixaci požadovaného pohybu dolních končetin.

Při POHYBECH HORNÍCH KONČETIN se jednotlivé kroky víceméně shodovaly. Ve skupině vyučované německou metodou opět nedocházelo k zařazení pomůcek.

V německých skriptech nebyl přesně popsán didaktický postup pro učení správného pohybu horních končetin, přesto jsme si ho upravily a přizpůsobily, aby byl co nejučinnější a pro děti lépe uchopitelný. U plavců jsme si stoupali těsně za ne a prováděli požadovaný pohyb horních končetin společně, dokud nebyl proveden zcela správně. Toto cvičení jsme opakovali při každé rozcvičce, ale už bez dopomoci učitele, pouze s bezkontaktní náповědou. Toto cvičení jsme zařazovali, až po úplném zvládnutí delfinového vlnění.

Na DÝCHÁNÍ A SOUHRU POHYBŮ KONČETIN byl v německé metodě kladen největší důraz. Výuku plaveckého způsobu prsa jsme začínali vlněním ve vzpažení, po zvládnutí jsme zařadili nádech na každé zavlnění. Dále byl přidán záběr horních končetin na každé zavlnění a jako poslední prsařský kop dolních končetin.

Vytvořili jsme schéma, jak nejlépe postupovat, který vyplynut během semestru.

DELFINOVÉ VLNĚNÍ → S NÁDECHM NA KAŽDÉ ZAVLNĚNÍ → S POHYBEM HORNÍCH KONČETIN NA KAŽDÉ ZAVLNĚNÍ → S PRSAŘSKÝM KOPEM NA KAŽDÉ ZAVLNĚNÍ → ELIMINACE VLNĚNÍ A DŮRAZ NA DELŠÍ SPLÝVÁNÍ

4.5 Motorické dovednosti testovaných dětí

Po skončení semestru, kdy jsme plavce učili novému plaveckému způsobu, jsme většinu dětí otestovali „Testem motorického vývoje“ dle Marianne Frostigové (FTM) (Bös, 2001).

Dovedností test byl proveden z důvodu, zda motorický vývoj odpovídá učení se novým dovednostem, v našem případě novým plaveckým dovednostem.

Z testu jsme vybrali sedm podtestů, a to především z důvodu možnosti provedení měření.

Výsledky jsme zaznamenali do tabulky:

Tab. 4 Diagnostická testová baterie, která předurčuje senzomotorický vývoj dětí.

Vybrané úkoly ve FTM testu

		VÝSLEDEK
navlékání koráleků	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	2 a více nadprůměrný výsledek
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	15 - 30 s průměrný výsledek 30 - 45 s výborný výsledek 45 s - 1 min. nadprůměrný výsledek
leh – sed	limit 1 min.	pod 7 podprůměrný 7 - 10 průměrný nad 10 nadprůměrný
přesah	sed/cm	bez přesahu - 0 podprůměrný 0 - 9 průměrný 9 a více nadprůměrný
cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	výsledek nenalezen z našich výsledků lze soudit, že nad 2 přesné hody se určitě jedná o nadprůměrný výsledek
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	do 1 min. podprůměrný výsledek do 2 min. průměrný výsledek

		do 3 min. nadprůměrný výsledek
	2) zavřené oči/limit 1 min.	do 15 s podprůměrný do 30 s průměrný do 45 s nadprůměrný

Test Frostigové týkající se motorického vývoje se skládá z 13 podtestů určených k měření oko - ruka - koordinace, síly, pohyblivost, rovnováha a ohebnost.

4.6 Aplikace metod a testu FTM

Jako první jsme ohodnotili klasický didaktický způsob výuky. Na videu máme z této skupiny zachyceny pouze dvě děti, ale vzhledem k tomu, že jsme si dělali v průběhu měsíců zápis o dosažených výsledcích, není problém je zde detailně popsat.

Ještě uvedeme, jak budeme hodnotit tabulku výsledků. Jednoslovné či dvojslovné výrazy (výborné, velmi dobré a dobré) mají stejnou váhu jako známky ve škole (1, 2 a 3).

Dále se pokusíme jednotlivé body tabulky rozepsat, aby docházelo k co nejvíce možnému osobnímu subjektivnímu ohodnocení.

Celková souhra je ohodnocena plusem (+), pokud došlo ke zvládnutí plaveckého způsobu a mínusem (-), pokud nedošlo ke zvládnutí plaveckého způsobu prsa. Důvody nezvládnutí či zvládnutí jsou uvedeny v tabulce u každého dítěte.

5. Výsledková část

Jako první uvedeme skupinu dětí, které jsme vyučovali českou didaktickou řadou dle Čechovské a Milera (2008). Bohužel se nám v této skupině nepodařilo natočit všechny děti, ale popis byl možný díky průběžným zápisům z výuky.

5.1 Adam (rok narození 2005)

Výchozí dovednosti plavce

- plaveckou školu navštěvuje druhým rokem
- v testované plavecké skupině je prvním rokem
- ovládá veškeré základní plavecké dovednosti (plavecké dýchání, správná plavecká poloha, pád do vody, orientace ve vodě, pocit vody)
- z plaveckých způsobů zvládá nejlépe znak
- u kraula má potíže s dýcháním, i s koordinací horních končetin
- udržení plavecké polohy je také špatné, výborně zvládá pouze polohu na zádech

Tab. 5 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Adam

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Základní plavecké dýchání zvládnuto na výborné úrovni. Kraulové dýchání je velmi špatné, neudrží požadované polohy - zvedání a zaklánění hlavy při nádechu.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Odrazy do splývání a vznášení na hladině je velmi dobré. Kraul - neudrží správné plavecké polohy při nádechu. Znak - při práci horních končetin dolní končetiny klesají ke dnu.
Pád a skoky do vody	V naší skupině je jeden z mála, kdo nezvládá skoky střemhlav. Pády též vynechává.
Orientace ve vodě	Orientace pod hladinou je výborná, ale pouze

	na straně bazénu, kde je méně vody. V hloubce 2,7m se nedokáže potopit ke dnu.
Rozvoj pocitu vody	Voda je vnímána, bez ekonomizace pohybu, ale pro ušetření sil při pohybu ve vodě, což je znát při všech plaveckých způsobech, které by už mely být určitým způsobem zvládnuty.

Předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem

Adam má zkušenosti s plaveckým způsobem prsa pouze od rodičů z dovolených. Ze školní výuky žádné zkušenosti s tímto plaveckým způsobem nemá.

Testován testem FTM

Testován nebyl.

Tab. 6 Výsledky - Adam

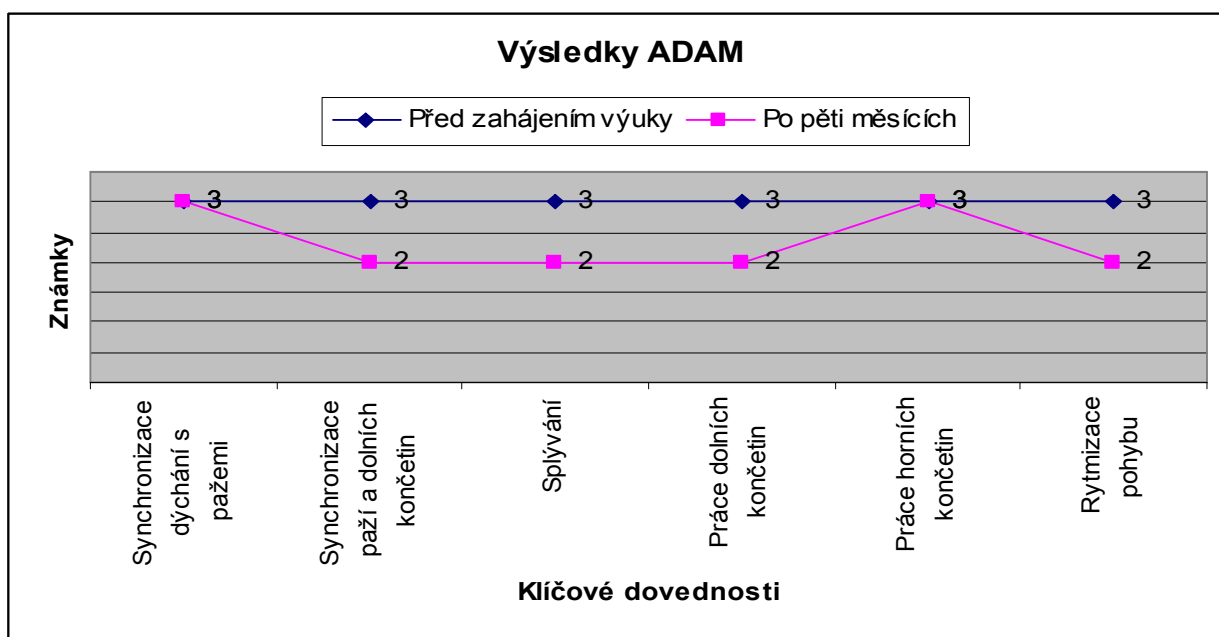
Klíčové plavecké dovednosti	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra	-	-
Synchronizace dýchání s pažemi	<ul style="list-style-type: none"> • preferováno plavání pod hladinou • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • ani po pěti měsících nedocházelo k nádechům na každý záběr jednoho pohybového cyklu horními končetinami • plave pod hladinou a nádech se uskutečňuje až ve chvíli nedostatku vzduchu • 3
Synchronizace paží a dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • střídavý pohyb dolních končetin - 	<ul style="list-style-type: none"> • zlepšení koordinace horních a dolních

	bez synchronizace <ul style="list-style-type: none"> • 3 	končetin - správné načasování <ul style="list-style-type: none"> • 2
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> • bez splývání • (se střídavým pohybem dolních končetin + neustálý pohyb paží) • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • velmi krátké (cca. 1, 5m) • hlava v záklonu • 2
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • střídavý pohyb dolních končetin - silně zafixovaný kraulový pohyb • neustálá plantární flexe • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • symetrická - ale plantární flexe • bez využití záběrových ploch • 2
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • velmi široký záběr • záběr prováděn po tělo • soustavný pohyb bez jednotlivých fází (přípravná, záběrová, přenosová, splývání) • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • záběr je neustále prováděn ze široka, téměř bez pokrčení paží v loktech • soustavně - bez jednotlivých fází (přípravná, záběrová, přenosová, splývání) • 3
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • bez rytmizace • dolní končetiny - střídavé vlnivé kmitání v malém rozsahu (kraulové kopy) • paže - neustálý pohyb bez fází (přípravná, 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmizace velmi špatná • přesto lepší než na začátku semestru • 2

	záběrová, přenosová, splývání)	
	• 3	

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 1 Adam



5.2 Lucka (rok narození 2006)

Výchozí dovednosti plavce

- plaveckou školu navštěvuje prvním rokem
- sportovní přípravu má i z jiného sportu - sportovní gymnastika (2 roky)
- velmi dobře ovládá veškeré základní plavecké dovednosti (plavecké dýchání, správná plavecká poloha, pád do vody, orientace ve vodě, pocit vody)
- z plaveckých způsobů na výbornou zvládá znak i kraul

Tab. 7 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Lucka

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Ovládá výborně, zanoření pod hladinu - zvládá skvěle s brýlemi a bez. Kraulové dýchání - zvládá na dobré úrovni.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Vzhledem k tomu, že je jedna z nejlepších ve skupině, tak ani tato dovednost jí nečiní žádné obtíže. Odrazy do splývání a vznášení na hladině je výborné. Kraul - i s dýcháním - velmi dobrá poloha. Znak - výborná poloha.
Pád a skoky do vody	Zvládá skoky střemhlav i po nohách.
Orientace ve vodě	Zvládá výborně, s brýlemi i bez. Dokáže se potopit do hloubky v 2,7m.
Rozvoj pocitu vody	Výborně vnímá vodní prostředí.

Předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem

Setkala se s nimi ve školní plavecké výuce, ale pouze jednou. Dá se říci, že plavecký způsob prsa se učí s čistým štítem bez předchozích zkušeností.

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 8 Výsledky testu FTM - Lucka

		VÝSLEDEK
navlékání koráleků	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	2
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	1 min.
leh - sed	limit 1 min.	26
přesah	sed/cm	16
cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15	4

	pokusů	
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	3 min.
	2) zavřené oči/limit 1 min.	1 min.

Shrnutí testu

Lucka měla z dívek nejlepší výsledky testu. Určitě se projevilo, že plavání v plavecké škole má pouze jen jako kompenzaci dalšího spotu - sportovní gymnastiky, kterému se věnuje 3x v týdnu.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Na základě výsledků se domníváme, že vliv na učení se novým dovednostem výsledky testu určitě mají. Plavecký způsob prsa se Lucka naučila velmi rychle a dobře, i když ze 14 lekcí 5x chyběla.

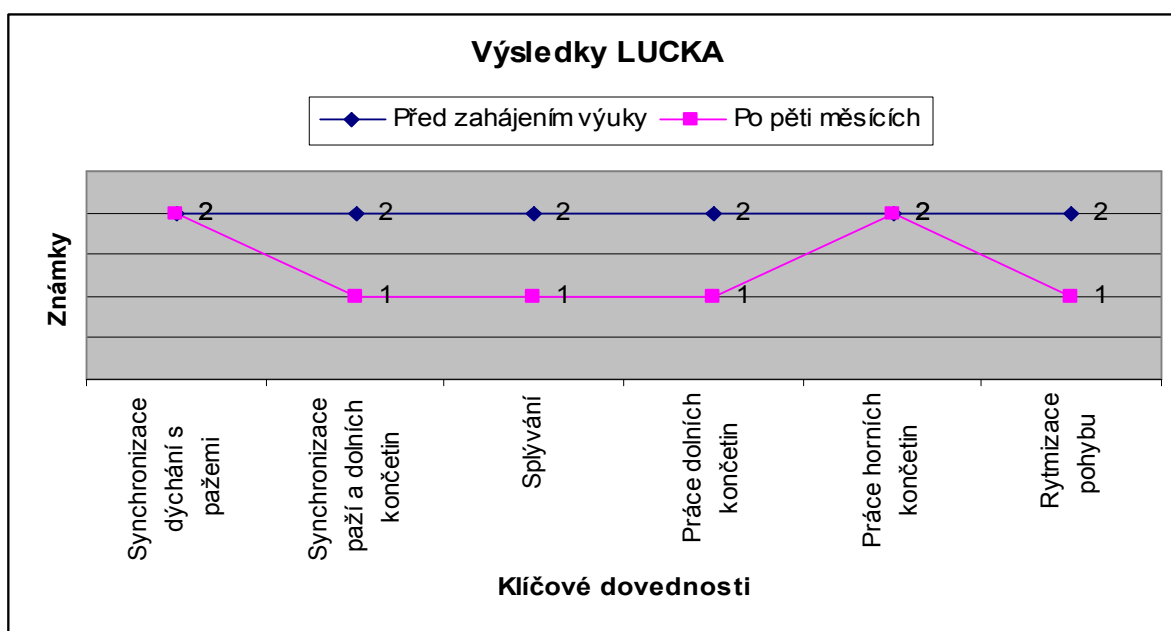
Tab. 9 Výsledky - Lucka

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		-	+
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none"> plave ve správné poloze, ale dýchá nepravidelně (3 - 4 tempa s hlavou pod hladinou - nádech) 2 	<ul style="list-style-type: none"> ne vždy provedeno správně, ale zlepšení 2
Synchronizace paží a dolních končetin		<ul style="list-style-type: none"> paže i dolní končetiny jsou velmi dobře synchronizované 2 	<ul style="list-style-type: none"> zlepšení s přihlédnutím k věku výborně provedené 1
Splývání		<ul style="list-style-type: none"> krátké hlava ve správné poloze 	<ul style="list-style-type: none"> prodloužení splývání (cca. 2 m) 1

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 	
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá • důležitá pozitivní předchozí zkušenost, i když jen velmi krátká • výborná dorzální flexe a využití záběrových ploch • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • zlepšení práce dolních končetin - zafixování správného stereotypu • 1
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • symetrický • široký • chybí fáze přípravná a splývání (velmi krátké) • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • záběr je neustále prováděn ze široka • prodloužení fáze splývání • neustále chybí fáze přípravná • 2
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá • velmi krátká fáze splývání • paže a dolní končetiny jsou velmi dobře zkoordinovány • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • prodloužení fáze splývání • s přihlédnutím k věku - výborné • 1

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 2 Lucka



5.3 Lenka (rok narození 2005)

Výchozí dovednosti plavce

- plaveckou školu navštěvuje prvním rokem
- vysoká absence
- přesto aplikace české didaktické metody byla úspěšná
- nejlépe je zvládán znak, s drobnými chybami - velmi nízká frekvence
- kraul je zvládán opět s drobnými chybami - plavecké dýchání - při nádechu záklon hlavy → klesání dolních končetin, nízká frekvence dolních i horních končetin
- pro Lenku je těžko zvladatelná teplota vody - proto potřebuje delší dobu na adaptaci na vodní prostředí

Tab. 10 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Lenka

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	<p>Pokud si zvykne na teplotu vody - výdechy probíhají bez chyb, pouze s brýlemi.</p> <p>Kraulové dýchání - při delší uplavané vzdálenosti (nad 12m) zvedá hlavu a</p>
---	--

	nevydechuje do hladiny.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Opět je zde velký vliv teploty vody. Je - li Lenka zahřátá a na teplotu si přivykla, není s polohováním problém. Kraul - zvedání hlavy, neudržení horizontální polohy. Znak - výborná poloha.
Pád a skoky do vody	Skoky po nohou zvládá, i když není zcela zpevněná. Skoky střemhlav dělají Lence problém - pouze z kleku či sedu.
Orientace ve vodě	Pouze s brýlemi, bez brýlí neplave.
Rozvoj pocitu vody	Pocit vody Lenka má. Dá se předpokládat, že díky menší frekvenci při plavání si uvědomuje, jak by měla vodu cítit.

Předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem

Správně zafixovaný stereotyp pohybu ze školní plavecké výuky. (Bohužel jsem se neinformovala na jakou základní školu Lenka chodí nebo jaký plavecký bazén se školou navštěvují.) Špatně zafixovaná poloha hlavy. Hlava neustále v záklonu nad vodou.

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 11 Výsledky testu FTM - Lenka

		VÝSLEDEK
navlékání korálek	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	1
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	24 s
leh - sed	limit 1 min.	8
přesah	sed/cm	2
cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	3

rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	2.34
	2) zavřené oči/limit 1 min.	0.21

Shrnutí testu

Lenka je graciézní postavy, což ovlivňuje její aktivitu jak ve vodě, tak na suchu. Ve vodě dokáže být aktivní jen prvních několik minut, pak následuje svalový třes, při kterém již není zcela pozorná. Na suchu její výkon neovlivňovala zima, ale neúspěch. Po prvním úkolu, který neměl nejlepší výsledek, byla znát velmi silná ztráta motivace. Výsledky byly ve srovnání s ostatními dívkami průměrné. Pouze přesah byl výrazně podprůměrný.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Vzhledem k tomu, že jistou zkušenost s plaveckým způsobem prsa již měla, těžko odhadnout, zda měl výsledek testu vliv na učení nových plaveckých dovedností či ne.

Určitě je Lenka typ plavce, který mnohem rychleji a lépe zvládne prsový kop, než kroulový.

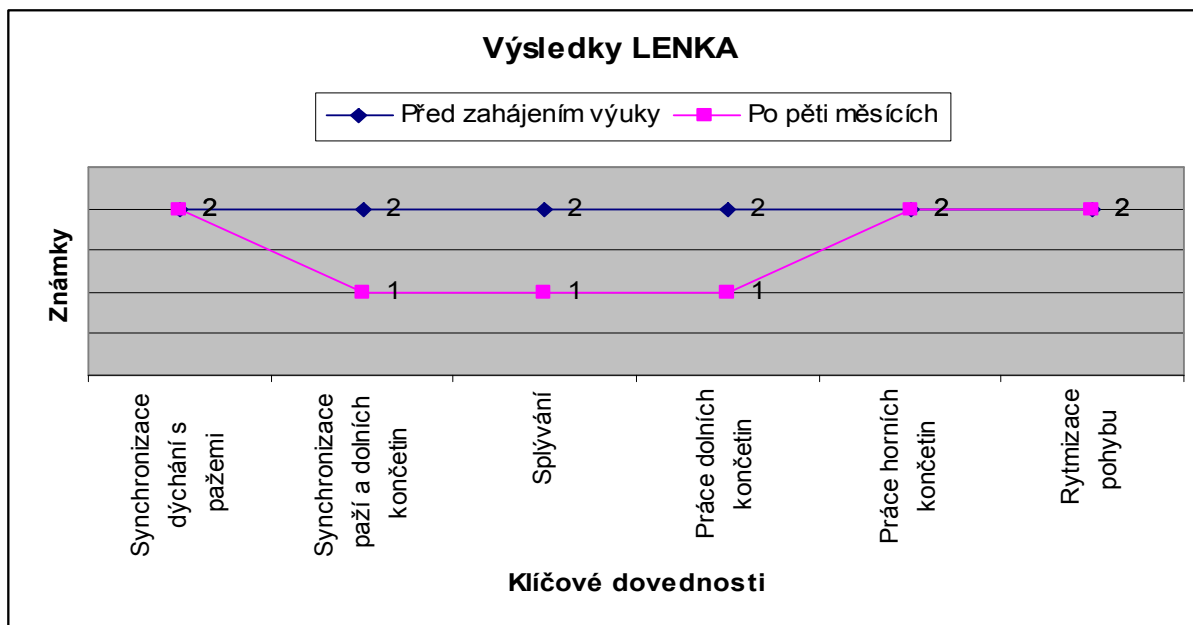
Tab. 12 Výsledky - Lenka

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		-	+
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none"> synchronizace je správná ale při natáčení se koukala do kamery a nedýchala na každý pohybový cyklus horními končetinami 2 	<ul style="list-style-type: none"> synchronizace provedena velmi dobře ale opět ne na každý pohybový cyklus horními končetinami - stejná chyba jako před výukou plaveckého způsobu prsa 2
Synchronizace paží a dolních		<ul style="list-style-type: none"> paže i dolní končetiny 	<ul style="list-style-type: none"> zlepšení

končetin	<ul style="list-style-type: none"> jsou velmi dobře synchronizované • 2 	<ul style="list-style-type: none"> s přihlédnutím k věku výborně provedené • 1
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> krátké (cca. 1m) hlava zůstává v záklonu i při výdechu do hladiny • 2 	<ul style="list-style-type: none"> prodloužení splývání (až na 3m) hlava ve správné poloze - v prodloužení těla • 1
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> velmi dobrá důležitá pozitivní předchozí zkušenost výborná dorzální flexe a využití záběrových ploch • 2 	<ul style="list-style-type: none"> zafixování správného stereotypu výborné provedení • 1
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> symetrický široký chybí fáze přípravná a splývání (velmi krátké - cca. 1m) • 2 	<ul style="list-style-type: none"> záběr je neustále prováděn ze široka prodloužení fáze splývání (cca. na 2m) neustále chybí fáze přípravná • 2
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> velmi dobrá velmi krátká fáze splývání paže a dolní končetiny jsou velmi dobře zkoordinovány • 2 	<ul style="list-style-type: none"> prodloužení fáze splývání s přihlédnutím k věku - velmi dobré • 2

(v první části tabulky je každý plavec označován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 3 Lenka



5.4 Lukáš (rok narození 2005)

Výchozí dovednosti plavce

- navštěvuje plaveckou školu druhým rokem
- absolvoval baby plavání v baby klubu Juklík
- ovládá velmi dobře znak i kraul
- Lukáš je výborným žákem - ve většině případech dokáže přesně splnit zadaný úkol
- nad novými dovednostmi přemýšlí a velmi rád mluví o řešení zadaných pohybových úkolů a jejich řešení

Tab. 13 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce)

Lukáš

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Výdechy do hladiny i pod hladinu ovládá výborně.
---	--

	Problémy má pouze se zanořováním do větších hloubek. Kraulové dýchání - pouze na kratší uplavanou vzdálenost (25m).
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Vzhledem k tomu, že je odchovanec baby klubu, tak tuto dovednost ovládá skvěle. Kraul - při únavě zaklání hlavu → klesání dolních končetin.
Pád a skoky do vody	Skoky střemhlav i po nohou zvládá.
Orientace ve vodě	Pouze s brýlemi a jen v menší hloubce. Do 2,7m se nezanoří.
Rozvoj pocitu vody	Pocit vody má výborný, dá se předpokládat, že především díky absolvování baby plavání.

Předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem

Neměl žádné zkušenosti s novým plaveckým způsobem.

Testován testem FTM

Nebyl testován.

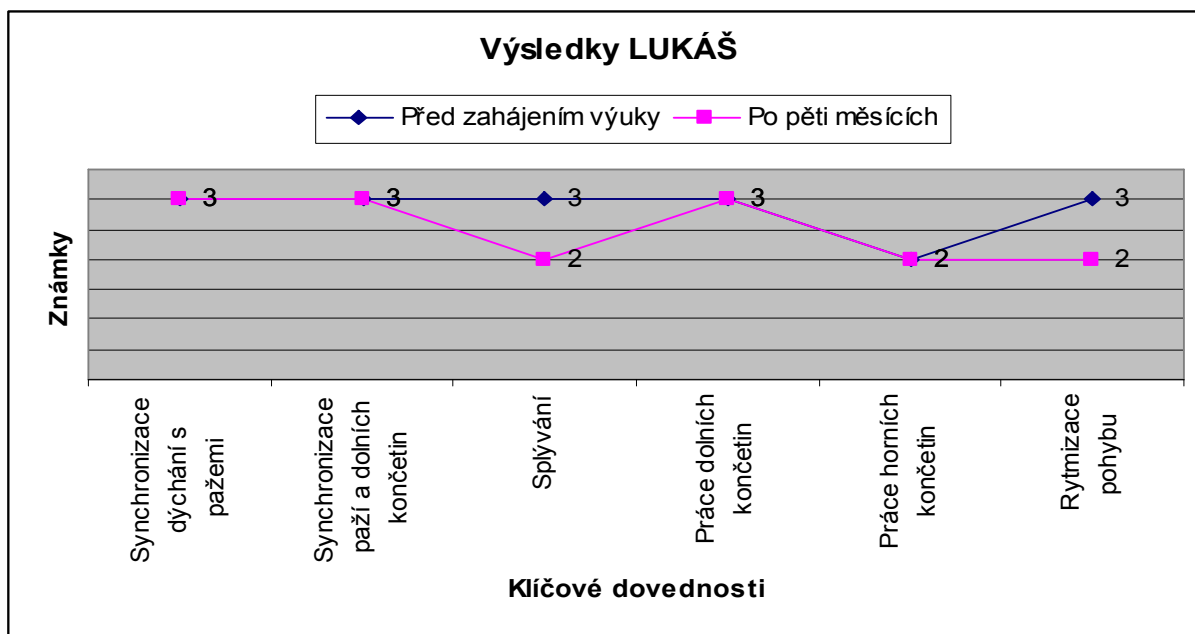
Tab. 14 Výsledky - Lukáš

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		-	-
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none"> • bez pravidelných nádechů • pouze při nedostatku vzduchu - nádech • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • bez zlepšení • k pravidelných nádechům docházelo jen při nácviku • 3
Synchronizace paží a dolních končetin		<ul style="list-style-type: none"> • silně zafixovaný kraulový kop • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • bez zlepšení • neustále prováděn kraulový kop • 3

Splývání	<ul style="list-style-type: none"> nedocházelo ke splývání <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> zlepšení - velmi krátké (cca. 1 m) <u>2</u>
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> pouze kraulové kopání <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> bez zlepšení - pouze kraulové kopání (nejspíš z důvodu vysoké absence, Lukáš je jinak velmi šikovný plavec) <u>3</u>
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> symetrický velmi široký chybí fáze přípravná, splývání <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> záběr je neustále prováděn ze široka prodloužení fáze splývání (cca. 1 m) neustále chybí fáze přípravná <u>2</u>
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> špatná, dána především kraulovým kopáním a špatnou polohou hlavy - záklon <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> zlepšení - poloha hlavy - záklon nebyl zcela odstraněn, pouze zmenšen <u>2</u>

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 4 Lukáš



5.5 Juraj (rok narození 2004)

Výchozí dovednosti plavce

- je nejstarším členem plavecké skupiny
- plaveckou školu navštěvuje prvním rokem, ale přesto je nejlepší plavec skupiny
- znak i kraul umí výborně
- jako jeden z mála by uplaval 200m oběma těmito způsoby
- Juraj je velmi soutěživý, což také určuje jeho plaveckou úroveň - vše chce umět nejlíp a nejrychleji

Tab. 15 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Juraj

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Zvládá výborně. Kraulové dýchání - výborné.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Zvládá výborně. Kraul - výborná. Znak - výborná.
Pád a skoky do vody	Skoky střemhlav zvládá, po nohách také.

Orientace ve vodě	S brýlemi i bez brýlí. Bez potíží se potopí do 2,7m.
Rozvoj pocitu vody	Pocit vody má Juraj výborný.

Předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem

Zkušenost s testovaným plaveckým způsobem měl ze školního plavání. Dolní končetiny byly zvládnuty na velmi dobré úrovni i paže, ale záběr byl veden příliš ze široka. Dýchání nebylo téměř vůbec sesynchronizované s horními končetinami stejně jako samotná rytmizace plaveckého způsobu. Hlava byla v záklonu a nevydechoval do hladiny.

Testován testem FTM

Nebyl testován.

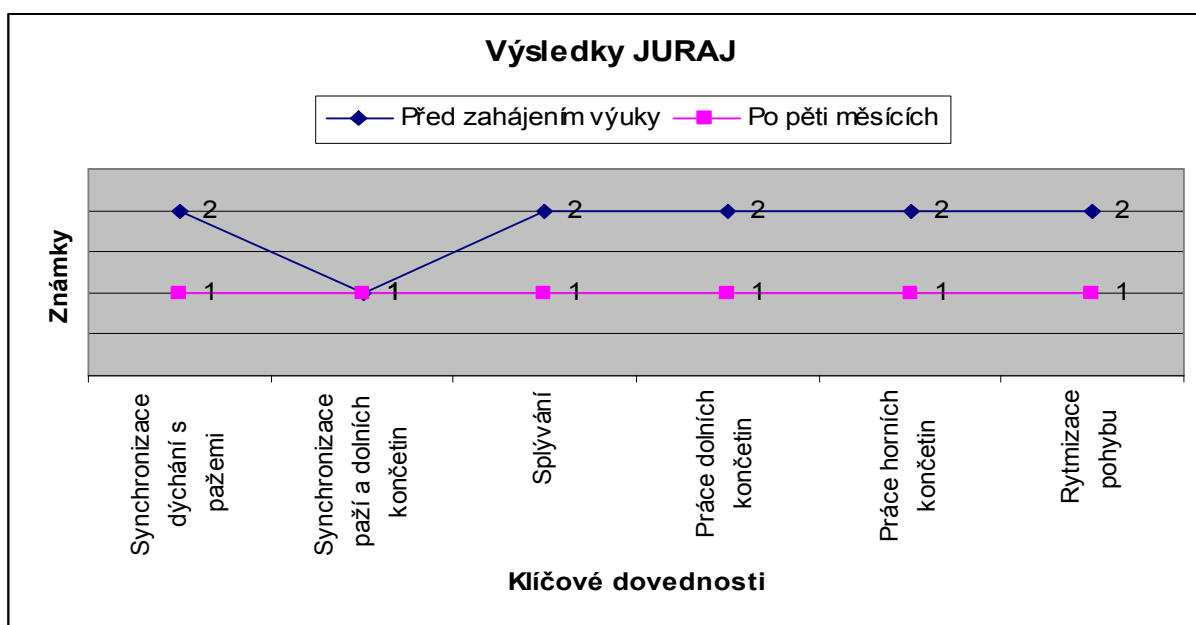
Tab. 16 Výsledky - Juraj

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		+	+
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none"> • bez synchronizace • nádech prováděn správně, ale ne na každý záběr paží • záklon hlavy • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná, hned po vysvětlení skvěle synchronizoval dýchání s horními končetinami • 1
Synchronizace paží a dolních končetin		<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná, na dobré úrovni už před naší výukou • 1
Splývání		<ul style="list-style-type: none"> • velmi krátké (1m) • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • zlepšení - výborné • prodloužení (3m) • především po názorné ukázce • 1

Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobré • Juraj má předpoklady především k prsovém kopu, než ke kraulovému • <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • výborně provedeno • 1
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • široký • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • přípravná, záběrová, přenosová i fáze splývání jsou na výborné úrovni • 1
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • rytmizace pohybu není zcela sesynchronizována • <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • po názorné ukázce - provedena výborně • 1

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 5 Juraj



5.6 Gabča (rok narození 2005)

Výchozí dovednosti plavce

- plaveckou školu navštěvuje druhým rokem
- je velmi poslušná a vnímavá, dosahuje velmi dobrých výsledků
- základní plavecké dovednosti zvládá výborně
- jako první z celé skupiny zvládla znak a byla schopná jím uplavat až 200m
- po zdůraznění správného kraulového dýchání je i kraul velmi dobře proveden

Tab.17 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Gabča

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Zvládá výborně. Kraulové dýchání - výborné.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Zvládá výborně. Kraul - uplave 75m ve výborné poloze. Znak - uplave 100m ve výborné poloze.
Pád a skoky do vody	Skok střemhlav pořád činí drobné potíže, skok po nohách zvládá výborně. Pádům se vyhýbá, především pádům vzad.
Orientace ve vodě	S brýlemi výborná, bez brýlí horší. Zanoří se do 2,7m hloubky.
Rozvoj pocitu vody	Na výborné úrovni.

Předchozí zkušenost s novým plaveckým způsobem

Především ze školní plavecké výuky. Nohy i paže jsou již určitým způsobem zvládnuty. Chybí synchronizace, správné dýchání, splývání a záběr pažemi je veden ze široka.

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 18 Výsledky testu FTM - Gabča

		VÝSLEDEK
navlékání korálek	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	2
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	1 min.
leh - sed	limit 1 min.	18
přesah	sed/cm	8
cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	5
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	2.45
	2) zavřené oči/limit 1 min.	56

Shrnutí testu

Gábinka je velmi introvertní, umí výborně naslouchat a vykonává jednotlivé úkoly na 100%. Výborný výsledek měla především v navlékání korálek. I v rovnovážných cvičeních předvedla výborný výsledek.

Soustředěnost také patří k jedné dominantní stránce této plavkyně.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Opět je zde předchozí zkušenost s tímto plaveckým způsobem, jako tomu bylo u Lenky. Vzhledem k tomu, že i ostatní plavecké způsoby se naučila velmi rychle a především dobře, se dá předpokládat, že nadprůměrný výsledek určitě velmi pozitivně ovlivňuje rychlé osvojování nových dovedností.

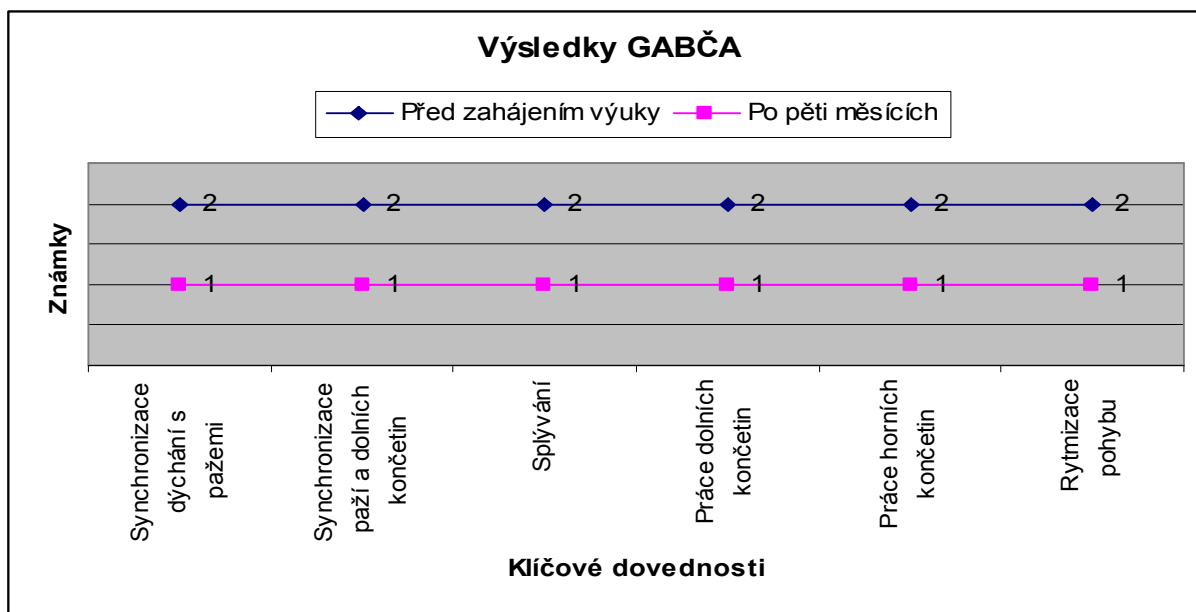
Tab. 19 Výsledky - Gabča

Klíčové dovednosti	plavecké Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra	+	+
Synchronizace dýchání s pažemi	<ul style="list-style-type: none"> bez synchronizace nádech prováděn správně, ale ne na každý záběr paží 	<ul style="list-style-type: none"> výborná, hned po vysvětlení skvěle synchronizovala dýchání s horními

	<ul style="list-style-type: none"> • záklon hlavy • 2 	končetinami <ul style="list-style-type: none"> • 1
Synchronizace paží a dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná, na dobré úrovni už před naší výukou • 1
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> • krátké (1m) • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • zlepšení - výborné • především po názorné ukázce • splývání dlouhé až 3m • 1
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobré • pro Gábinku je přirozenější prsový kop • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • výborně provedeno • 1
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • široký • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • přípravná, záběrová, přenosová i fáze splývání jsou na výborné úrovni • 1
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • rytmizace pohybu je s malými chybami • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • po názorné ukázce - provedena výborně • 1

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 6 Gabča



Druhá skupina dětí

Nyní přichází na řadu děti, které jsme vyučovali „přirozenou didaktickou metodou“, německou didaktickou řadou dle Becka a kol. (2009). V této skupině se nám podařilo zachytit na video všech šest dětí, na které byla tato metoda aplikována.

5.7 Matyáš B. (rok narození 2006)

Výchozí dovednosti plavce

- Matyáš i se svým bratrem, dvojčetem Vojtou, jsou nováčci v naší plavecké skupině
- základní plavecké dovednosti - výborné
- je velmi soutěživý, což se pozitivně projevuje na učení nových dovedností - většinou je umí jako jeden z prvních ve skupině
- delfínové vlnění výborně ovládal již na začátku semestru

Tab. 20 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Matyáš B.

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Ovládá výborně. Kraulové dýchání - výborné. Uplave 100 m.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Zvládá výborně. Z důvodu plaveckého úboru - jako jediný v skupině plave v neoprénu - nezvládá zanoření ke dnu. Kraul - výborná - dá se předpokládat určitý vliv neoprénu. Znak - výborná - dá se předpokládat určitý vliv neoprénu.
Pád a skoky do vody	Pády a skoky jsou Matyášova doména. Především skok střemhlav.
Orientace ve vodě	Výborná s brýlemi i bez brýlí.
Rozvoj pocitu vody	Na výborné úrovni.

Zkušenosti s novým plaveckým způsobem

Zkušenosti má pouze z dovolených, kdy ho prsa vyučovali rodiče a prarodiče.

Testován testem FTM

Nebyl testován.

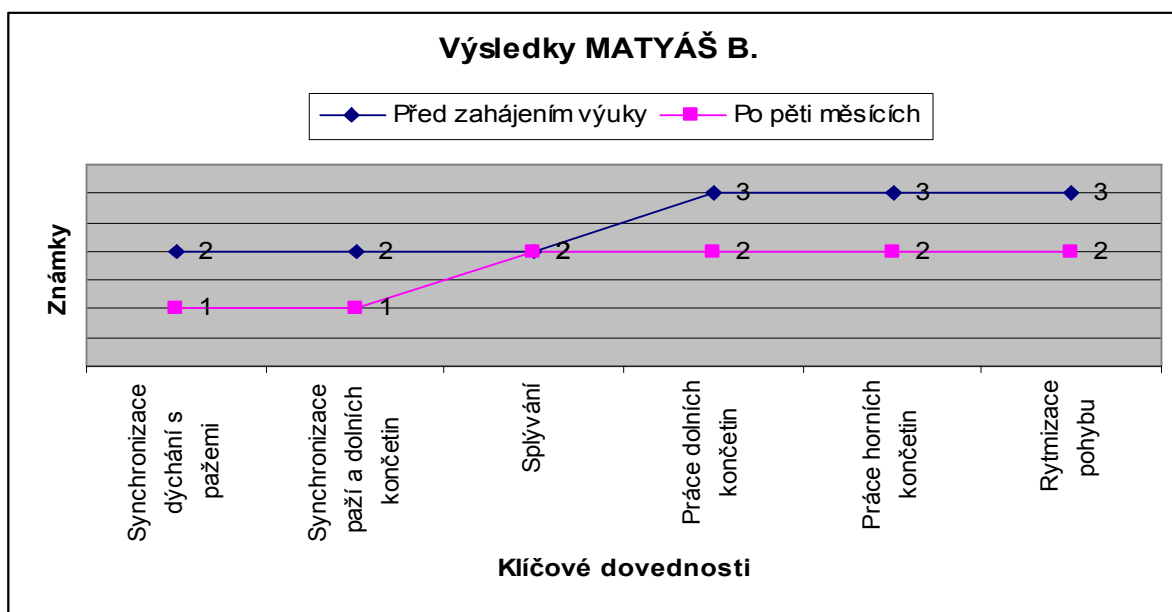
Tab. 21 Výsledky - Matyáš B.

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		-	+
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none">• bez synchronizace• nádech prováděn správně, ale ne na každý záběr paží• 2	<ul style="list-style-type: none">• výborná, díky aplikované delfínové vlně• synchronizace paží a dýchání bez chyby• 1
Synchronizace paží a dolních končetin		<ul style="list-style-type: none">• velmi dobrá• 2	<ul style="list-style-type: none">• zlepšení - opět díky aplikaci delfínové vlny do výuky• 1
Splývání		<ul style="list-style-type: none">• krátké (1m)• 2	<ul style="list-style-type: none">• krátké - bez výrazného zlepšení• 2
Práce dolních končetin		<ul style="list-style-type: none">• zařixován šikmý stříh• 3	<ul style="list-style-type: none">• šikmý stříh, který byl už na začátku procesu, podařilo se odstranit pouze při plavání s gumou na kolenech• mírné zlepšení• 2
Práce horních končetin		<ul style="list-style-type: none">• záběr prováděn velmi zeširoka - chybí fáze	<ul style="list-style-type: none">• zlepšení• záběr prováděn

	<p>přípravná a přenosová</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 	<p>správně</p> <ul style="list-style-type: none"> • zešíroka • 2
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • dobrá • narušená šikmým stříhem • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • zlepšení • ale šikmý stříh přetrvál • 2

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 7 Matyáš B.



5.8 Vojta (rok narození 2006)

Výchozí dovednosti plavce

- dvojče Matyáše
- cit pro vodu má lepší než bratr
- kraul ovládá výborně

- znak také, jako většina plavců ve skupině
- je stejně závodivý → velmi rychle ovládá nové plavecké dovednosti
- delfínové vlnění, které jsme pravidelně každý týden trénovali ovládal již na začátku semestru

Tab. 22 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Vojta

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Stejně jako bratr Matyáš - zvládá výborně. Kraulové dýchání - uplave 50m.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Stejně jako bratr Matyáš - zvládá výborně. Kraul - výborná. Znak - výborná.
Pád a skoky do vody	Nebojí si skoků ani pádů. Výborně umí i skok střemhlav.
Orientace ve vodě	S brýlemi i bez brýlí. Zanoří se do hloubky 2,7m.
Rozvoj pocitu vody	Na výborné úrovni.

Zkušenosti s novým plaveckým způsobem

Zkušenosti má pouze z dovolených, kdy je prsa vyučovali rodiče a prarodiče.

Testován testem FTM

Nebyl testován.

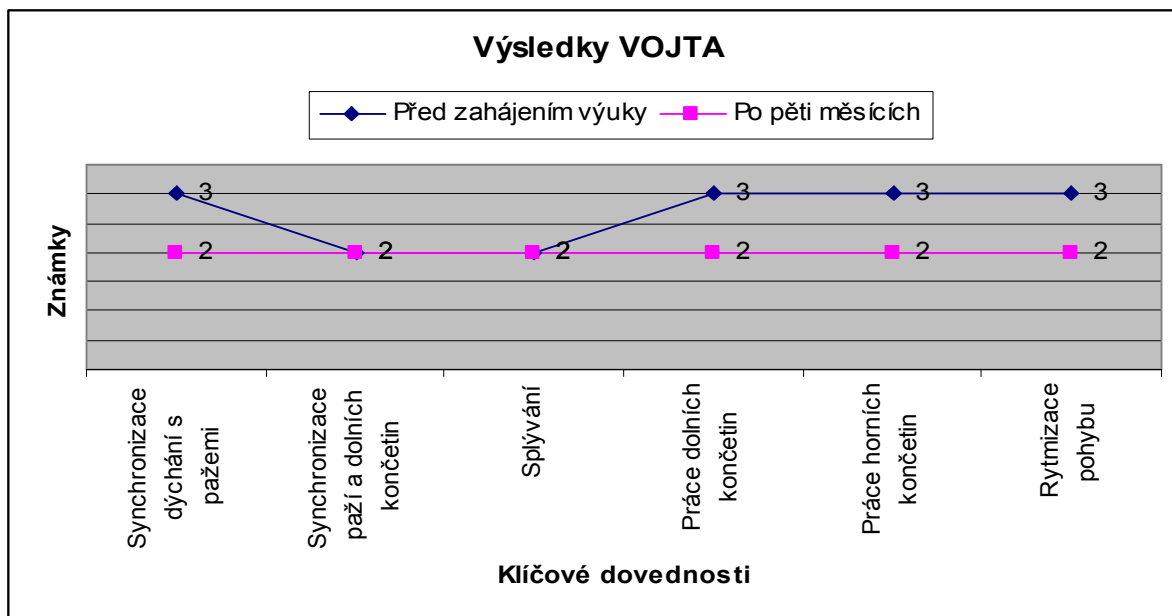
Tab. 23 Výsledky - Vojta

Klíčové plavecké dovednosti	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra	-	+
Synchronizace dýchání s pažemi	<ul style="list-style-type: none"> • špatná synchronizace • nádech prováděn správně, ale ne na každý záběr paží 	<ul style="list-style-type: none"> • zlepšení, díky aplikované delfínové vlně • synchronizace paží a

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>3</u> 	<p>dýchání s drobnými chybami - hlava v záklonu</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>2</u>
Synchronizace paží a dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá, , cca. jednou za 5 - 6 temp dvakrát záběr paží a jednou dolními končetinami • <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá, neustále převládá počet záběrů paží nad kopy dolních končetin • <u>2</u>
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> • krátké (1m) • <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • krátké - bez výrazného zlepšení • <u>2</u>
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • neustálá plantární flexe • nevyužití záběrových ploch • dolní končetiny kolmo pod tělem • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • nevyužívání záběrových ploch, ale přesto velké zlepšení od začátku semestru • dobře se osvědčila práce s gumou na kolenech během plavání, především v poloze na zádech • <u>2</u>
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • záběr prováděn velmi rychle • zešíroka - napjatými pažemi • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • zúžení záběru • zlepšení • <u>2</u>
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • dobrá • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá (opět dáno rytmizací, kterou udávala delfínová vlna) • <u>2</u>

(v první části tabulky je každý plavec označkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 8 Vojta



5.9 Oliver (rok narození 2006)

Výchozí dovednosti plavce

- Oliver nejdéle navštěvuje naše družstvo
- vodní prostředí je pro něj velmi příjemné, pouze kázeň mu občas dělá drobné potíže, což vyplývá i z učení se nových dovedností - pokud nad ním stojí učitel plavání, provádí úkony přesně tak, jak má - pokud mu ovšem není věnovaná úplná pozornost, sleduje ostatní a nesoustředí se
- to platí i o všech plaveckých způsobech, které by měl zvládat
- při znaku není poloha vždy perfektní, především proto, že se musí koukat neustále okolo sebe
- u kraulu není zcela zvládnuté dýchání
- delfinové vlnění ovládá nejlépe ze skupiny - což se velmi pozitivně projevilo při učení plaveckého způsobu prsa

Tab. 24 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Oliver

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Zvládá výborně. Kraulové dýchání - uplave jen kratší vzdálenosti - 25m.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Při vznášení na zádech po chvíli klesají dolní končetiny ke dnu. Splývání zvládá výborně. Kraul - zaklání hlavu, dolní končetiny klesají. Znak - předklání hlavu, porušení horizontální polohy.
Pád a skoky do vody	Po Matyášovi, druhým nejlepším skokanem. Výborně zvládá skoky střemhlav.
Orientace ve vodě	S brýlemi i bez brýlí. Bez potíží se zanoří do 2,7m hluboké vody.
Rozvoj pocitu vody	Na výborné úrovni.

Zkušenosti s novým plaveckým způsobem

Zkušenosti s plaveckým způsobem prsa nemá žádné. Ani ze školní výuky plavání, ani od rodičů.

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 25 Výsledky testu FTM - Oliver

		VÝSLEDEK
navlékání koráleků	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	0
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	1 min.
leh - sed	limit 1 min.	13
přesah	sed/cm	14

cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	2
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	1.54
	2) zavřené oči/limit 1 min.	24

Shrnutí testu

Oliver je živel, který je velmi často těžko zkrotitelný, je velmi nesoustředěný, což se projevilo i na výsledku testu. Dělá velkou spoustu dalších sportů, takže pohybový základ má velmi dobrý. Výsledky testu odpovídají kvalitě nově naučených dovedností během semestru. Silové a cvičení týkající se ohebnosti byla velmi nadprůměrná, ostatní spíše podprůměrná.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Jeho doménou je určitě delfinové vlnění, proto pojal plavecký způsob prsa jako výzvu a snažil se. Udělal velký pokrok i v ostatních plaveckých způsobech.

Pro Olivera je určitě mnohem přirozenější kraulově kopat, nebo lépe, vlnit se, než provádět prsový kop.

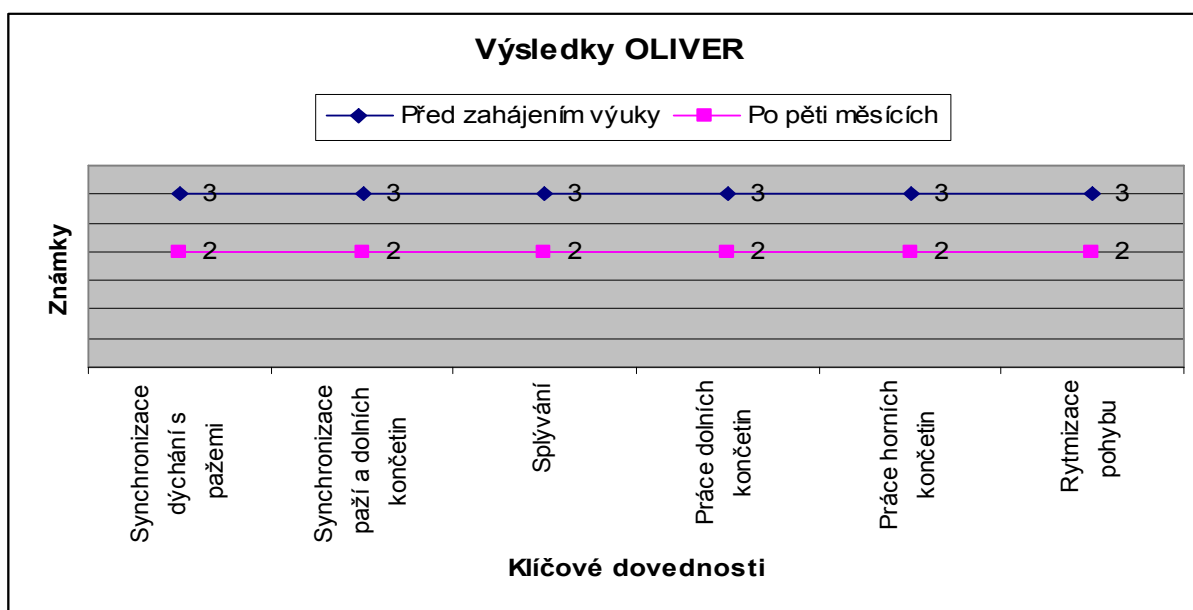
Tab. 26 Výsledky - Oliver

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		-	-
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none"> • dobrá • záklon hlavy • nádech nepravidelný • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • špatná poloha hlavy • při častém napomínání - správná poloha hlavy • zlepšení - pravidelný nádech na jeden pohybový cyklus horními končetinami • 2

Synchronizace paží a dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • žádná • dolními končetinami pouze kraulový kop • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • výborné delfínové vlnění - úplná synchronizace • dolní končetiny provádějí vlnový kop • <u>2</u>
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> • bez splývání • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • krátké (1m) • zlepšení • <u>2</u>
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • neustálá plantární flexe • nevyužití záběrových ploch • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • velmi silně zafixován stereotyp delfínového kopu • neprobíhá záběr - plantární flexe • záběr se zlepšil, ale stále nedocházelo k úplnému využití záběrových ploch • <u>2</u>
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • zešíroka - napjatými pažemi • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • zúžení záběru • zlepšení • <u>2</u>
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • dobrá • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá (opět dáno rytmizací, kterou udávala delfínová vlna) • <u>2</u>

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 9 Oliver



5.10 Johana (rok narození 2005)

Výchozí dovednosti plavce

- Johana s námi plave již druhým rokem
- zpočátku byla velmi bázlivá, ale tento rok začala být průbojnější - velmi pozitivní vliv na plavecké dovednosti
- znak ovládá výborně
- při kraulu je největší chybou dýchání, potřebuje stejně jako Oliver, plnou pozornost, pak dokáže plavat tak, jak se to od ní vyžaduje
- delfinové vlnění jsme u Johanky nacvičovali především bez ploutví, což bylo výjimkou, protože jí ploutve způsobovaly otláčeniny - i přesto se delfinový pohyb naučila, ale určitě nepatřil mezi její oblíbenou pohybovou činnost ve vodě

Tab. 27 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Johana

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Zvládá výborně. Kraulové dýchání - dobré.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním	Výborná.

ve vodě	Kraul - do 25m bez porušení polohy, následný záklon hlavy. Znak - výborná.
Pád a skoky do vody	Skoky střemhlav zvládá, ale dělá je velmi nerada, preferuje skoky po nohách. Pády nedělá.
Orientace ve vodě	Jako jedna z mála ze skupiny upřednostňuje plavání bez brýlí. Ráda se potápí do větších hloubek.
Rozvoj pocitu vody	Výborný, ale ráda se vyhýbá novým cvičením na rozvoj pocitu vody, především z důvodu prvního neúspěchu s novou dovedností.

Zkušenosti s novým plaveckým způsobem

Johana má silně zafixovaný pohybový stereotyp ze školního plavání. Zjistili jsme, že se školou navštěvují plavecký bazén Slavia. Kontaktovala osobu zastřešující plavání na tomto bazéně a pokusili jsme se zjistit dle jaké didaktiky vyučují. Bohužel jsme nebyli úspěšní, ale dá se předpokládat, že to nebudou skripta „Plavání“ (2008), ani „Schwimmen unterrichten“ (2009).

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 28 Výsledky testu FTM - Johanka

		VÝSLEDEK
navlékání koráleků	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	0
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	1 min.
leh - sed	limit 1 min.	10
přesah	sed/cm	11

cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	1
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	2.34
	2) zavřené oči/limit 1 min.	20

Shrnutí testu

Při testování bojovala s motivací, protože jí první úkol zcela nesesednul a neuspěla podle svých představ. Stejně jako při cílených hodech. Výsledky testu jsou průměrné.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Johanka je velmi šikovná. I přes nemoc, kdy pětkrát za sebou vynechala výuku se velmi rychle přizpůsobila, má za sebou pohybovou přípravu ze sportovní gymnastiky, což se určitě také projevilo. Nepatřila k nejlepším plavců, ale určitě k těm lepším.

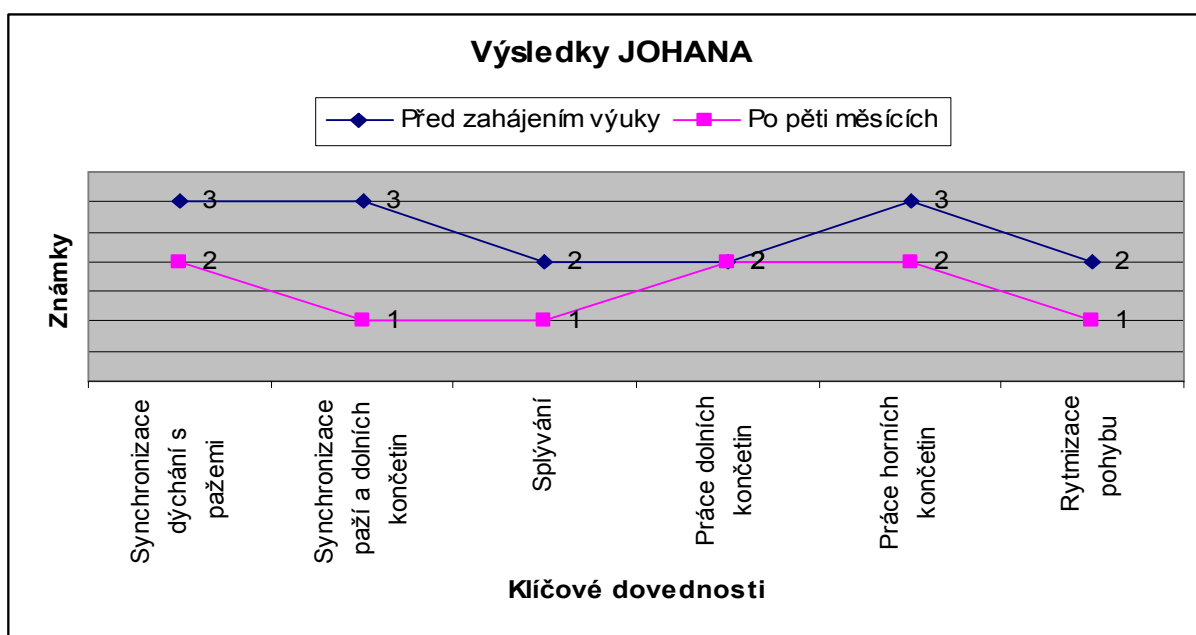
Tab. 29 Výsledky - Johanka

Klíčové dovednosti	plavecké Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra	-	+
Synchronizace dýchání s pažemi	<ul style="list-style-type: none"> paže s dýcháním jsou v souhře nádech nepravidelný výrazný záklon hlavy 3 	<ul style="list-style-type: none"> velmi dobrá, díky aplikované delfínové vlně pouze poloha hlavy není správná - mírný záklon 2
Synchronizace paží a dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> žádná práce paží i dolních končetin byla prováděna špatně, ale v dobré synchronizaci 3 	<ul style="list-style-type: none"> po aplikaci delfínové vlny - synchronizace výborná 1
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> velmi krátké 	<ul style="list-style-type: none"> zlepšení - mírné

	(cca. 1m) <ul style="list-style-type: none"> • <u>2</u> 	prodloužení <ul style="list-style-type: none"> • 2m • <u>1</u>
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • výborná dorzální flexe • prsový kop - prováděn ze široka • <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • po názorné ukázce - zlepšení • po naučení delfinového vlnění - správné načasování kopu • při vlnění s gumou na kolenou nedochází k jejich oddálení - což bylo největším problémem • <u>2</u>
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • široký záběr • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • zúžení záběru • zlepšení • <u>2</u>
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • velmi dobrá • <u>2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná, bez výrazných chyb • <u>1</u>

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 10 Johana



5.11 Esterka (rok narození 2005)

Výchozí dovednosti plavce

- Ester je velmi živá, ve vodním prostředí se cítí výborně, proto udržení pozornosti je často náročné
- při správné motivaci dokáže předvádět výborné výsledky
- pokud ji cvičení nebaví, má problémy i s udržením polohy
- v plavecké škole je druhým rokem
- tento rok ale dokázala, že umí nejen znak, ale i kroula na skvělé úrovni
- kroul byla slabina během celého semestru, ale ke konci se zlepšila - především plavecké dýchání a větší frekvence dolních končetin
- nejsilnější stránkou určitě jsou skoky a potápění
- delfínové vlnění jsme nacvičovali už minulý rok, proto nečinilo skoro žádné problémy

Tab. 30 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Ester

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Zvládá výborně. Kraulové dýchání - výborné.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Výborná, při plném soustředění. Kraul - výborná. Znak - ztráta horizontální polohy po uplavání 50m.
Pád a skoky do vody	Nejlepší dívka v družstvu. Zvládá skoky střemhlav i po nohách.
Orientace ve vodě	Výborná - bez brýlí a s brýlemi.
Rozvoj pocitu vody	Na výborné úrovni.

Zkušenosti s novým plaveckým způsobem

Žádné neměla. Velkým problémem bylo využití záběrových ploch u prsařského kopu.

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 31 Výsledky testu FTM - Ester

		VÝSLEDEK
navlékání korálek	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	1
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	1 min.
leh - sed	limit 1 min.	9
přesah	sed/cm	15
cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	3
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	2.25
	2) zavřené oči/limit 1 min.	1.00

Shrnutí testu

Výsledek testu byl průměrný. Ester je velký závodník, a když při prvním úkolu předvedla, že je šikovná, další úkoly dělala s nadšením, což bylo z velké míry i naším úkolem.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Esterka je podobný typ plavce jako Oliver. Kopání a vlnění jsou prováděny bez obtíží, ale prsový kop je zatím správně neproveditelný.

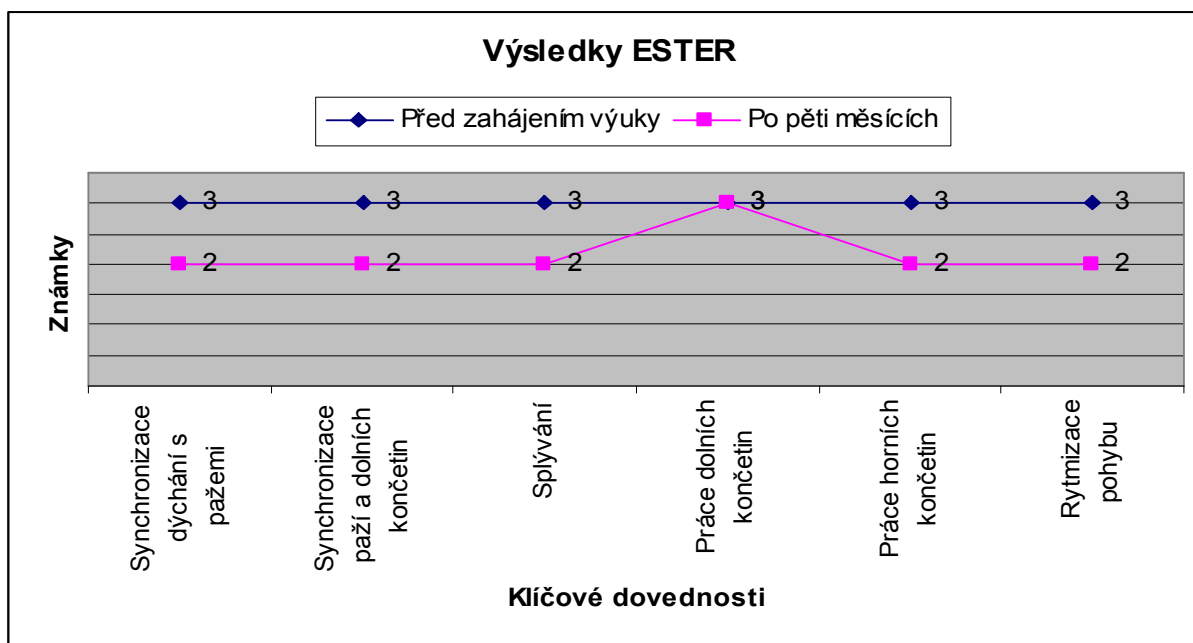
Tab. 32 Výsledky - Ester

Klíčové dovednosti	plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra		-	-
Synchronizace dýchání s pažemi		<ul style="list-style-type: none">• synchronizace byla téměř nulová• 3	<ul style="list-style-type: none">• před ani po aplikace delfinové vlny nedošlo k synchronizaci dýchání s pažemi, pouze při nacvičování a to jen při cvičeních, kde byl kladen důraz na tento klíčový moment pohybu• 2
Synchronizace paží a dolních končetin		<ul style="list-style-type: none">• žádná• dolními končetinami byl prováděn kraulový kop• 3	<ul style="list-style-type: none">• po aplikaci delfinové vlny - zlepšení• 2
Splývání		<ul style="list-style-type: none">• bez splývání• 3	<ul style="list-style-type: none">• zlepšení - velmi krátké• cca. 1m• 2
Práce dolních končetin		<ul style="list-style-type: none">• neustálá plantární	<ul style="list-style-type: none">• před aplikací

	flexe <ul style="list-style-type: none"> • prováděn pouze kraulový kop • <u>3</u> 	delfinové vlny byl kop prováděn nohama snožmo, kde nebylo vůbec využíváno záběrových ploch <ul style="list-style-type: none"> • po aplikaci došlo k velmi výraznému šikmému stříhu, kde se nohy rozcházely už od samého začátku prsového kopu • <u>3</u>
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • široký záběr • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • zúžení záběru • zlepšení • <u>2</u>
Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • dána kraulovým kopem • <u>3</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • po aplikaci delfinové vlny - drobné zlepšení • <u>2</u>

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 11 Ester



5.12 Matyáš Z. (2006)

Výchozí dovednosti plavce

- Matyáš je v naší skupině nový, ale je výborným plavcem
- znak i kraul si osvojil velmi rychle
- několik let navštěvoval baby klub Juklík
- je velmi soutěživý - mnohem lépe a rychleji se učí nové plavecké dovednosti
- delfínové vlnění ovládal výborně už na začátku semestru

Tab. 33 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Matyáš Z.

Plavecké dýchání - s výdechy pod hladinou	Zvládá výborně. Kraulové dýchání - výborné.
Plavecká poloha - se vznášením a splýváním ve vodě	Zvládá výborně. Kraul - výborná. Znak - výborná.

Pád a skoky do vody	Skoky střemhlav a po nohách i pády zvládá skvěle.
Orientace ve vodě	S brýlemi i bez brýlí.
Rozvoj pocitu vody	Na výborné úrovni.

Zkušenosti s novým plaveckým způsobem

Zkušenosti s plaveckým způsobem prsa má z již zmíněného baby clubu Juklík. Vůbec nebyla synchronizována hlava s pažemi, tudíž vůbec neprobíhal výdech do vody, hlava byla stále nad vodou.

Testován testem FTM

Ano.

Tab. 34 Výsledky testu FTM - Matyáš Z.

		VÝSLEDEK
navlékání koráleků	nit a drobné dřevěné korálky/limit 1 min.	2
výdrž ve vzporu	vzpor na předloktí/max. 1 min.	1 min.
leh – sed	limit 1 min.	20
Přesah	sed/cm	12
cílené hody	overball, vzdálenost 1,5m, 15 pokusů	3
rovnováha (stoj na jedné noze)	1) otevřené oči/limit 3 min.	3.00
	2) zavřené oči/limit 1 min.	1.00

Shrnutí testu

Výsledek testu byl nadprůměrný - rovnovážná cvičení, lehy sedy, i přesah měl zvládl výborně.

Vliv testu na učení nových pohybových dovedností

Matyáš byl určitě nejlepším prsařem skupiny. Výsledek testu i provedení plaveckého způsobu prsa byl výborný.

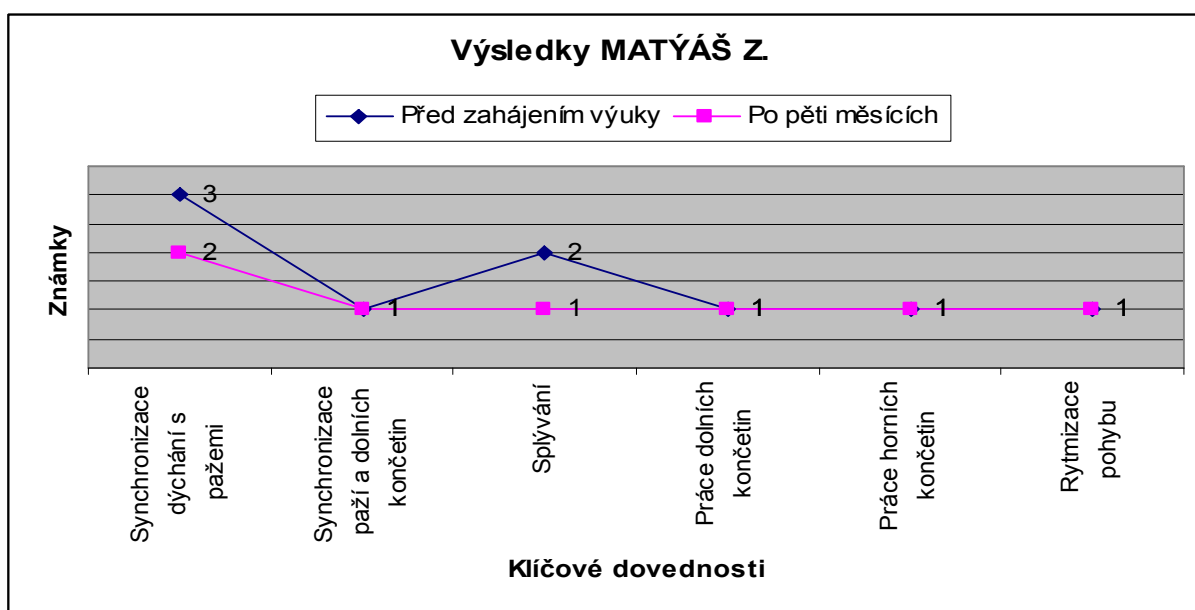
Tab. 35 Výsledky - Matyáš Z.

Klíčové dovednosti plavecké	Před výukou plaveckého způsobu prsa	Výsledky po pěti měsících
Celkové souhra	+	+
Synchronizace dýchání s pažemi	<ul style="list-style-type: none"> • bez synchronizace • výdech neprobíhal do hladiny, ale na nad hladinou • hlava v neustálém záklonu • 3 	<ul style="list-style-type: none"> • po aplikaci vlnění, ihned pochopena a aplikována synchronizace, poloha hlavy byla prováděna správně jen při cvičeních, kde byl na polohu kladen důraz • 2
Synchronizace paží a dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1
Splývání	<ul style="list-style-type: none"> • krátké • cca. 1,5m • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • nejdelší ze všech testovaných plavců • cca. 3m • 1
Práce dolních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • výborná dorzální flexe • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • nebyla to zcela zásluha aplikované metody, ale již předchozích dovedností • 1
Práce horních končetin	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1

Rytmizace pohybu	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • výborná • 1
------------------	---	---

(v první části tabulky je každý plavec oznámkován znamínky „mínus“: -... plavec neovládá základy plaveckého způsobu prsa a „plus“: +... plavec si osvojil základy plaveckého způsobu prsa)

Graf 12 Matyáš Z.



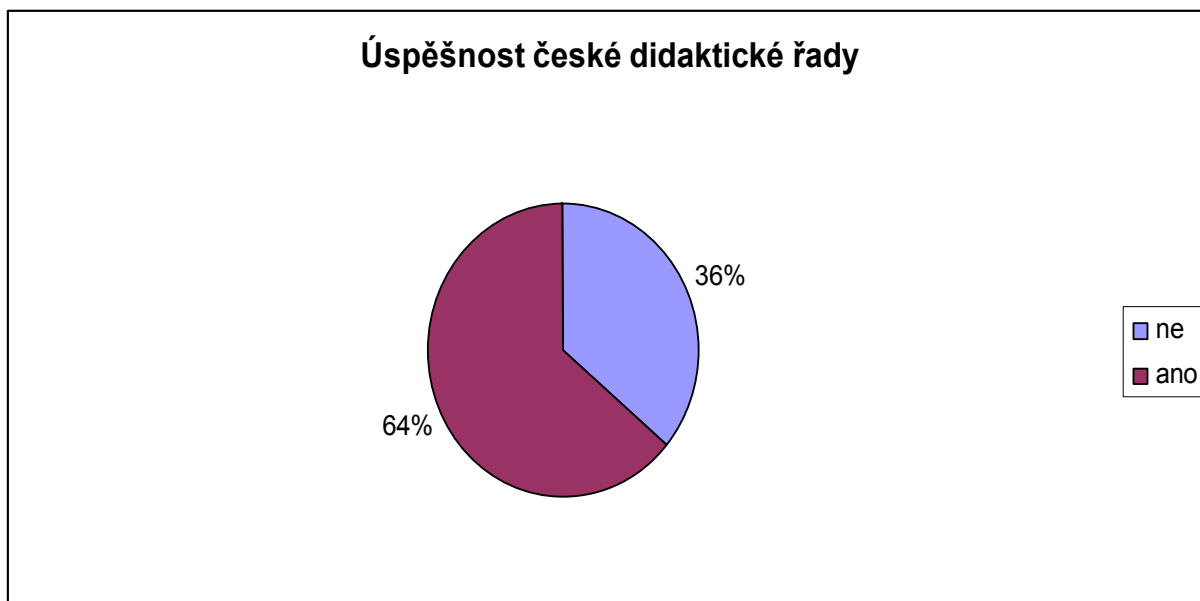
6. Shrnutí

Shrnutí jsme ztvárnili pomocí tabulek a grafů, další možností, kterou jsme využili, bylo vypočítání průměrů známek na začátku a na konci semestru, následné odečtení výsledných hodnot a zjištění rozdílů - čím větší byl výsledný rozdíl, tím si plavci osvojili více klíčových dovedností plaveckého způsobu prsa.

Tab. 36 Výsledná tabulka - česká didaktická řada

Plavecké dovednosti	Zlepšení Adam	Zlepšení Lucka	Zlepšení Lenka	Zlepšení Lukáš	Zlepšení Juraj	Zlepšení Gabča
Synchronizace dýchání s pažemi	ne	ne	ne	ne	ano	ano
Synchronizace paží a dolních končetin	ano	ano	ano	ne	ne	ano
Splývání	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Práce dolních končetin	ano	ano	ano	ne	ano	ano
Práce horních končetin	ne	ne	ne	ne	ano	ano
Rytmizace pohybu	ano	ne	ne	ano	ano	ano

Graf 13 Úspěšnost české didaktické řady dle Čechovské a kol. (2008)



V celkovém shrnutí české didaktické řady je úspěšnost cca. 64%. U 64% plavců došlo ke zlepšení klíčových plaveckých dovedností u plaveckého způsobu prsa. Vždy docházelo ke zlepšení o jeden stupeň.

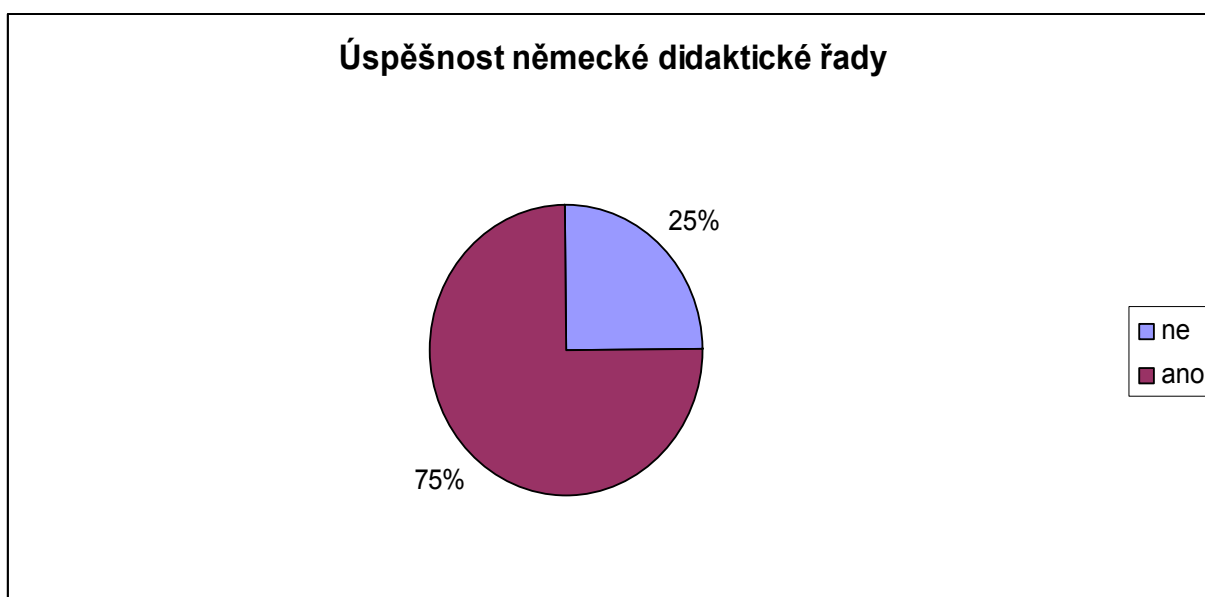
Další možnost měření úspěšnosti metod jsme zvolili spočítáním průměru známek udělených před a po aplikaci didaktických řad. Průměrná známka české didaktické řady před aplikací je 2,34. Po pěti měsících výuky se průměrná známka zvedla na 1,66, rozdíl mezi těmito dvěma hodnotami je 0,68. I tento výsledek lze následně porovnat s další výukovou didaktickou řadou.

Tab. 37 Výsledná tabulka - německá didaktická řada

Plavecké dovednosti	Zlepšení Matyáš B.	Zlepšení Vojta	Zlepšení Oliver	Zlepšení Johana	Zlepšení Ester	Zlepšení Matyáš Z.
Synchronizace dýchání s pažemi	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Synchronizace paží a dolních končetin	ano	ne	ano	ano	ano	ne

Splývání	ne	ne	ano	ano	ne	ano
Práce dolních končetin	ano	ano	ano	ne	ano	ne
Práce horních končetin	ano	ano	ano	ano	ano	ne
Rytmizace pohybu	ano	ano	ano	ano	ano	ne

Graf 14 Úspěšnost německé didaktické řady dle Becka a kol. (2009)



Úspěšnost německé didaktické řady je dle grafu vyšší o 11%. Ke zlepšení došlo přesně u $\frac{3}{4}$ klíčových dovedností natáčených dětí.

Tento výsledek se potvrdil i u měření průměrů, kdy průměr před zahájením výuky byl 2,6 a po pěti měsících 1,8. Rozdíl mezi průměry je 0,8, tedy vyšší o 0,12. Lze výsledek charakterizovat jako větší úspěšnost německé metody, ale je velmi důležité zdůraznit, že výsledek můžeme vztáhnout pouze na naši skupinu testovaných dětí.

7. Diskuse

Konkrétní cíle práce byly naplněny. V první skupině, která byla vyučována didaktickou metodou dle Čechovské a kol. (2008) i v druhé skupině, na kterou jsme aplikovali didaktickou řadu dle Becka a kol. (2009), si děti ve většině osvojily základy plaveckého způsobu prsa.

V plavecké škole Ponorka, kde probíhal náš výzkum, se delfínové vlnění zařazuje už u nejmenších dětí předškolního a mladšího školního věku. Vypozorovali jsme, že děti se dají dělit do dvou skupin. Pro první je přirozeným pohybem symetrický pohyb dolních končetin, tyto děti mnohem lépe a rychleji ovládají kraulové či znakové kopání a delfínové vlnění. V testované skupině jsou tyto děti ve většině. Druhá skupina je typická střídavým pohybem dolních končetin - prsaři. Stačila pouze názorná ukázka a hned věděly, jak má daný pohyb vypadat a především, jak má probíhat. V naší skupině je těchto dětí málo, jsou to především dívky, které se v probíhajícím výzkumu řadily k nejšikovnějším. Jedná se o Gábinku a Leničku a také jednoho chlapce Matyáše Z.

Předpoklad pro souběžný či střídavý pohyb dolních končetin je mnohem důležitější, než metoda plaveckého způsobu prsa, protože pokud má dítě předpoklady k prsovému kopu, tak ho zvládne po správném vysvětlení a výborné ukázce velmi rychle a kvalitně. Budeme se proto soustředit na výsledky dětí, pro které je přirozenější souběžný pohyb dolních končetin.

Při studování německých skript jsme získali informace, které se neobjevují v žádné české odborné literatuře o plavání. Velmi rozdílný je přístup k dětem, i jejich samotná výuka a aplikace různých didaktických metod. V německých skriptech je kladen velký důraz na individualitu dítěte, na jeho samostatný rozvoj a kreativitu nejen v myšlení, ale i řešení pohybových úkolů.

I osobnost učitele je v německé literatuře pojímána jinak než v české. Má být především dozorem a usměrňovat tvořivost dětí. Nemá určovat a přesně nařizovat, co mají svěřenci dělat a jak má pohyb probíhat. Tento přístup se nám velmi líbil, i když zpočátku jsme byli velmi rozpačití. Po zadání jsme sledovali děti a sami přemýšleli o nejlepším možném provedení zadaného úkolu.

Prostor, který si dítě vytvořilo, vznikl během celého semestru. Při pohledu na druhé družstvo se zdálo, že neděláme žádné pokroky. Celý semestr vypadal jako hra. Vlnění si děti velmi oblíbily, s ploutvemi i bez. Svazování kolen bylo nové, tudíž pro děti do jisté míry zábavné. Nezasahovat do průběhu bylo zprvu těžké, ale během pěti měsíců jsme zjistili, že je to nejlepší přístup. Postupovali jsme podle pokynů a testování celé souhry proběhlo až v červnu. Výsledky byly překvapující.

Naší hlavní výzkumnou otázkou je „Jaká, ze dvou různých aplikovaných metod dle Čechovské a kol. (2008) a Becka a kol. (2009) u plaveckého způsobu prsa, bude účinnější?“

Z grafů je zřejmé, že obě didaktické řady jsou účinné, i když v průběhu semestru jsme měli pocit, že nově zvolená metoda je těžce zvladatelná, a že testovaná skupina podléhá chaosu. Tento fakt v nás vyvolal pochybnost, zda je možné, aby se děti zařazené do výzkumu vůbec základy plaveckého způsobu prsa naučily. Autoři zcela jasně věděli, proč tuto metodu nazvali „přirozenou“.

Dále se pokusíme odpovědět na další výzkumné otázky. Je zvolená metoda přejatá z německé literatury odpovídající pro výuku dětí mladšího školního věku? Nami zvolená metoda zcela určitě odpovídá věku dětí. Pro děti mladšího školního věku je delfínové vlnění přirozeným pohybem, takže si většina z nich tuto dovednost osvojila velice brzy. Jak je již zmíněno v předchozích odstavcích, trůfáme si napsat, že vyučovaná metoda není tím nejpodstatnějším, ale je to předpoklad symetrického či střídavého kopu.

Další otázku, kterou jsme si položili je „Jakou úlohu zastává zvolený postup při výuce plavání dětí? Je tím nejpodstatnějším?“. Výrazně ovlivnily výsledky i předchozí zkušenosti s tímto plaveckým způsobem. Pokud děti měly pozitivní a správně naučené stereotypy pohybu, vynikaly a už po druhé hodině a názorné ukázce uměly základy plaveckého způsobu prsa. Pro další skupinu dětí, která se během semestru poprvé setkala s tímto plaveckým způsobem, hrál způsob výuky určitou roli, ale nejdůležitějšími faktory určitě byla pravidelná docházka a dispozice k prsovém či kraulovém kopu.

„Jaká je úroveň kvality provedení dětské techniky prsa před zahájením zvolené metodiky a po pěti měsících (14 lekcí)?“ Kvalita u většiny dětí odpovídá věku. Až na jedno dítě - Matyáš Z., který nejen že má výborné předpoklady k prsovému kopu, ale také je velmi šikovný a vnímavý plavec.

„Je stanovená doba pěti měsíců relevantním časovým úsekem, ve kterém jsou viditelné známky zlepšení provedení nového plaveckého způsobu?“ Jak ukazují grafy, stanovená doba, tedy jeden semestr, je určitě relevantním časovým úsekem pro většinu dětí. Pouze tři děti měly velmi malé zlepšení a klíčové dovednosti pro plavecký způsob prsa si z velké většiny neosvojily.

„Jaké názory a postoje vyjadřují rodiče dětí ohledně plavání svých dětí?“ Reakce rodičů na výzkum byla ve většině případech oceněna kladně, ale setkali jsme se i s negativním ohlasem, například na učení novými postupy, když ty tradiční jsou osvědčené.

„Jakým způsobem ovlivňuje vztah dětí k vodě (popřípadě vztah k docházce na plavecké lekce) a jejich vzájemné vztahy ve skupině soustředěnost na učenou pohybovou lokomoci a

její správné provedení?“ Jak jsme již zmiňovali u popisu dětí v kapitole „Výsledky“, v testované skupině je většina dětí soutěživá, proto je práce s těmito dětmi velmi zábavná. Během semestru se vytvořila nová kamarádství, především mezi dívkami, ale ta už nebyla tak pozitivní z pohledu motivace, protože se potvrdilo pravidlo upovídanosti. Dívky si musely neustále sdělovat své pocity z plavání, zda - li jim plavecká cvičení jdou či nikoliv. Ale i přesto je tato plavecká skupina jednou z nejlepších, kterou jsem kdy v plavecké škole Ponorka vyučovala a jsem velmi ráda, že mi bylo umožněno s těmito dětmi vypracovat výzkum k mé diplomové práci.

8. Závěr

Metodická řada výuky plaveckého způsobu prsa je stále jednou z diskutovaných problematik odborné plavecké veřejnosti, které je třeba věnovat pozornost. Je nutné hledat nové poznatky z teorie, konfrontovat je s dosavadními, a následně se pokusit takto vzniklou novou metodiku otestovat a přenést do praxe. A právě o to jsme se pokusili v této diplomové práci. Metodickou řadu pro výuku plaveckého způsobu prsa jsme sestavili v závislosti na konkrétním věku dětí a jejich plavecké úrovni.

Na úvod byla v práci představena teoretická východiska pro úplné pochopení aplikované metody a přístupu k testovaným dětem. Charakterizovali jsme plaveckou výuku v České republice, vymezení základních plaveckých dovedností, preferenci prvního plaveckého způsobu a etap plavecké výuky. Ke konfrontaci těchto kapitol byla vybrána charakteristika plavecké výuky v Německu. Dále byly z různých odborných plaveckých zdrojů zpracovány poznatky, které se zabývají dětskou didaktikou plaveckého způsobu prsa.

V další části práce byly stanoveny cíle, úkoly, výzkumné otázky a metodika práce. Výsledky našeho výzkumu jsou členěny dle jednotlivých dětí, odpovědi na výzkumné otázky je možné nalézt v diskuzi této práce.

Aplikace německé „přirozené metody“ dle Becka a kol. (2009) byla úspěšná. Z výsledků lze také vyčíst, že tato didaktická řada byla dokonce o trochu úspěšnější, než česká didaktická řada (Čechovská a kol., 2008). Zřejmé je to především ze spočítaných průměrů, kdy zlepšení mělo o 0,12 lepší hodnotu, než česká didaktická řada. Výsledky můžeme ale také hodnotit, jako velmi podobné. Po shlédnutí videí na konci semestru je průkazné, že v každé skupině obstál stejný počet plavců, čtyři ze šesti, kteří zvládli základy plaveckého způsobu prsa.

Náš výzkumný záměr byl přijatelný pro všechny rodiče dětí z výzkumné skupiny, od všech rodičů byl získán souhlas s pořizováním videozáznamu (Příloha č. 6). Děti v plaveckých lekcích s učitelem spolupracovaly, při počátečním a konečném testování byly dostatečně motivovány k provedení co nejlepšího výkonu.

Aplikovanou metodu je jistě možné využít i u jiné skupiny dětí. Podmínkou je určitá úroveň základních plaveckých dovedností. I přes možné nežádoucí úkazy, které jsou uvedeny v diskuzi, hodnotím náš výzkumný záměr jako úspěšný.

Seznam literatury

1. ANDERS, G., HARTMANN, W. Sozialkompetenz von Trainerinnen und Trainern. Köln: Sport und Buch Strauß, 1998. 158 s. ISBN 978-3-89001-311-4.
2. BANK, L. *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Plackého, 1997. s. 49, ISBN nenalezeno.
3. BECK, C., KRAUS, M., SCHMITT, P., UNGER, P., WEIß, N. Schwimmenn unterrichten. Donauwörth: Verlag GmbH, 2009. 292 s. ISBN 978-3-403-04403-1.
4. BĚLKOVÁ, T. et.al. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4.
5. BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 105 s. ISBN 80-7066-837-7.
6. BĚLKOVÁ - PREISLEROVÁ, T. *Plavání v pohybovém režimu zdravotně oslabených a tělesně postižených*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1988. 80 s. ISBN nenalezeno.
7. BISSIG, M., GRÖBLI, C., AMOS, L., CSRÉPY, S. SchwimmWelt. Bern: Schulverlag, 2008. 303 s. ISBN 978-3-292-00337-9.
8. BÖS, K. Motorische Tests. Göttingen: Hogrefe - Verlag, 2001. 650 s. ISBN 978-3801704117.
9. ČECHOVSKA, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002. 131 s. ISBN 80-247-0211-8.
10. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1.
11. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
12. FRANK, G. *Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen*. 3. vyd. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann, 2002. 102 s. ISBN 3-7780-7123-8.
13. HAFNER, S., REISCHLE, K., SCHMID, W., DONALIES-VITT, J. Schwimmfix. Schorndorf: Hofmann-Verlag, 2012. 110 s. ISBN 978-3-7780-8720-6.
14. HAHMANN, H., SCHNEIDER, F. *Schwimmlernen*. 4. vyd. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann, 2002. 128 s. ISBN 3-7780-9613-3.
15. HENDL, J., Kvalitativní výzkum : Základní metody a aplikace. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 408 s. ISBN 978-80-262-0219-6.
16. HOFER, M., a kol. *Plavání teorie a didaktika*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 176 s. ISBN nenalezeno.

17. HOFER, Z. a kol. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006. 100 s. ISBN 80-246-1205-4.
18. HOHMANN, A., LAMERS, M., LETZELTER, M. *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH, 2003. 293 s. ISBN 978-3785316689.
19. HOCHOVÁ, J., Význam kojeneckého plavání. In Problematika plavání a plaveckých sportů. Irena Čechovská. Praha : Nakladatelství Karolinum, 1998. 116 s. ISBN 80-7184-784-4.
20. KOMAR, I. *Schwimmtraining für Kinder N.1*. 1. vyd. Aachen (Germany) : Meyer und Meyer, 1996. 114. ISBN 3-89124-305-7.
21. KOMAR, I. *Schwimmtraining für Kinder N.2*. 1. vyd. Aachen (Germany) : Meyer und Meyer, 1996. 125 s. ISBN 3-89124-304-9.
22. KOMAR, I. *Schwimmtechnik in Kindertraining N.6*. 1. vyd. Aachen (Germany) : Meyer und Meyer, 1996. 144. ISBN 3-89124-350-2.
23. MARKOVÁ, Z. Plavecká výuka dětí: její organizační a ekonomické zajištění spolupráce s plaveckými kluby. Praha: Karolinum, 2001. s. 48 s. ISBN nenalezeno.
24. MOTYČKA, J. *Teorie a didaktika plavání*. Skripta Ped. fak. MU Brno. 1. vyd. Brno : MU Brno, 1991. 92 s. ISBN 80-210-0286-7.
25. PUŠ, J. a kol. *Učební texty pro cvičitele*. Praha : APŠ, 1996. 68 s.
26. PUŠ, J. *Problematika strachu při výuce plavání*. In Problematika plavání a plaveckých sportů II. I. Čechovská. Praha: Karolinum, 2001. 156 s. ISBN 80-246-0324-1.
27. ROUŠ, J. Zdravověda (aplikovaná na plavání). In Československý svaz tělesné výchovy (Praha). Plavání: Učební text pro trenéry III. třídy. Praha : Olympia, 1975. 123 s.
28. RUŽBARSKÝ, T., TUREK, M. Didaktika, Technika a trénink v plavání. Prešov, 2006. 76 s. ISBN nenalezeno.
29. ŠVARŤÍČEK, R. a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách : pravidla hry. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

Internetové zdroje

1. <http://plaveckeskoly.cz/main.htm> (2.7.2013)
2. <http://www.ergo-stuelp.de/index.phtml?gT1=68> (19.8.2013)
3. <http://www.plaveckyblog.cz/zmeni-se-radikalne-prsa/> (19.8.2013)

4. <http://www.ergo-stuelp.de/index.phtml?gT1=67&phpMyAdmin=f6c4e2f1de0t386f1629r2ab1> (19.8. 2013)
5. <http://prirucka.ujc.cas.cz> (30.8. 2013)
6. http://www.ponorka.eplavani.cz/o_nas_3.html (31.8. 2013)
7. <http://www.studio-motylek.cz/> (31.8. 2013)
8. <http://www.alianceplavani.cz/> (31.8. 2013)

Přílohy

Příloha č. 1 Docházka

Příloha č. 2 Ručně psané přípravy na výuku „Přirozenou“ metodou

Příloha č. 3 Tabulky

Příloha č. 4 Grafy

Příloha č. 5 Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha č. 6 Žádost o povolení natáčení dětí z důvody diagnostiky plaveckého způsobu prsa

Příloha č. 7 Přípravy předem připravené pro druhou vyučující, která bude aplikovat klasickou výukovou metodu

Příloha č. 1 - Docházka

		CTVRTEK 3. SKUPINA 17,00															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
1	Bláha Matyáš	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2	Bláha Vojta	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3	Boček Adam	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4	Červinka Olivier	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5	Dudina Antonína																
6	Franková Johana	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7	Hlaváčková Lucka	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
8	Kratochvílová Lenka	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
9	Kučera Lukáš	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
10	Pšeničková Ester	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11	Slovák Juraj	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
12	Švejdá Filip																
13	Švejdová Gabriela	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
14	Tichý Matouš																
15	Zugar Matyáš	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

12

Příloha č. 2 - Ručně psané přípravy

28.2. první ročník

60 min (sírka)

5 rozcvičení

postupně s vel

15 rozcvičení (vidy společně) - 25 min

- odrazy od stěn, dle
- torpéda sa zádech, ležem, stojem
- kolovely, stojky, lovení předmětů
- plavání pod hladinou
- úsměv
- KN - s deskou
- ZN - — — —
- znač
- procvičení znač. defcím
- znač
- delfínové skoky

20 min VATAČENÍ

- ze 3 stran

kol pod hladinou
— na hladině
zepředu — — —

ve zbylém čase hry

Duben (4., 11., 18., 25.) úkoly

! nádech na každé zavěšení! (pouze ve
upozornění)

- náročná údržba
- spolupráce s dělníky ve vodě
oprava
- speciální poloha těl při výhledu

-> zapojení paží - nádrž na suchu
(vyučovací stopř. se plavák a
vede formu paží dohled ner!
zele speciální provedení)

-> synchronizace s dílčím (užáze)

-> podlažení doly sledování

pomůcky: pouze plavák

- sbírací plavák s / lez
(pokud tedy lez plavák, ostatní se plavák
obstíhají)

rozpuštění + rozplavání (užáze cca. 25-30 min, společně)

• vesměs seřazení dovedení (od, topečká na
zádech po straně)

- ve vodě rozplavání se sbíráme
- při spuštění dílce / síce leze

7.3. delka

5 + 25 rozplavání + rozvíjení

⇒ při rozplavání důraz na stázy, to začít
bazeni - stak p shēnkac
to klobek

PRSA

20min - základní plavba

= uhléní : město

: boz L | P

: záda

: upažení

: hlava

: pod vodou

: na kladičce

- pro šládrino

hrani a

jinými plav.

dovednostmi

závěr společný - HRA

14.3. opět důraz na uhléní - s plavci (delfínové stázy ^{obzvláště})
bez

21.3. post. hodina pouze uhléní

! všemi výborně ovládnáno

28.3. - není Pohárka

Příloha č. 3 - Tabulky

Tab.1 Základní dovednosti

Tab. 2 Etapy plavecké výuky

Tab. 3 Popis jednotlivých didaktických kroků

Tab. 4 Vybrané úkoly ve FTM testu

Tab. 5 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Adam

Tab. 6 Výsledky - Adam

Tab. 7 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Lucka

Tab. 8 Výsledky testu FTM - Lucka

Tab. 9 Výsledky - Lucka

Tab. 10 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Lenka

Tab. 11 Výsledky testu FTM - Lenka

Tab. 12 Výsledky - Lenka

Tab. 13 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Lukáš

Tab. 14 Výsledky - Lukáš

Tab. 15 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Juraj

Tab. 16 Výsledky - Juraj

Tab.17 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Gabča

Tab. 18 Výsledky testu FTM - Gabča

Tab. 19 Výsledky - Gabča

Tab. 20 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Matyáš B.

Tab. 21 Výsledky - Matyáš B.

Tab. 22 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Vojta

Tab. 23 Výsledky - Vojta

Tab. 24 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Oliver

Tab. 24 Výsledky - Oliver

Tab. 25 Výsledky testu FTM - Oliver

Tab. 26 Výsledky - Oliver

Tab. 27 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Johana

Tab. 28 Výsledky testu FTM - Johanka

Tab. 29 Výsledky - Johanka

Tab. 30 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Ester

Tab. 31 Výsledky testu FTM - Ester

Tab. 32 Výsledky - Ester

Tab. 33 Tabulka základních plaveckých dovedností (výchozí plavecké dovednosti plavce) - Matyáš Z.

Tab. 34 Výsledky testu FTM - Matyáš Z.

Tab. 35 Výsledky - Matyáš Z.

Tab. 36 Výsledná tabulka - česká didaktická řada

Tab. 37 Výsledná tabulka - německá didaktická řada

Příloha č. 4 - Grafy

Graf 1 Adam

Graf 2 Lucka

Graf 3 Lenka

Graf 4 Lukáš

Graf 5 Juraj

Graf 6 Gabča

Graf 7 Matyáš B.

Graf 8 Vojta

Graf 9 Oliver

Graf 10 Johana

Graf 11 Ester

Graf 12 Matyáš Z.

Graf 13 Úspěšnost české didaktické řady dle Čechovské a kol. (2008)

Graf 14 Úspěšnost německé didaktické řady dle Becka a kol. (2010)

Příloha č. 6 Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešteslavin
tel.: 220 171 111
http://www.ftvs.cuni.cz/

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné diplomové práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Aplikace delfinového vlnění u dětí mladšího školního věku v plaveckém způsobu prsa
Forma projektu: diplomová práce
Autor: Kateřina Krejsová
Školitel: Mgr. Daniel Jurák

Popis projektu:

Diplomová práce zahrnuje srovnání dvou didaktických metod ve výuce plaveckého způsobu prsa u dětí mladšího školního věku. Jedná se o metodu upřednostňovanou Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a metodu z knihy, *Schwimmen unterrichten* od C. Becka, M. Krause, P. Schmitz, P. Ungera a N. Weiße. Jedná se od aplikaci delfinového vlnění u dětí mladšího školního věku v plaveckém způsobu prsa. Budeme sledovat dvanáct dětí rozdělené do dvou skupin, které ještě neprošly výukou plaveckého způsobu prsa. Po dobu šesti měsíců budou děti sledovány a posléze bude následovat srovnání, která z metod je účinnější.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Nebudou použity žádné invazivní metody

Etické aspekty výzkumu:

Výsledky ani osobní data dětí nebudou zneužity

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 17.1.2013

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartáková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Šlepička, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 022/2013

dne: 21.1.2013

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

nařízklo školy
UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
1

podpis předsedy EK

Příloha č. 7 Žádost o povolení natáčení dětí z důvodu diagnostiky plaveckého způsobu prsa

V Praze, dne 3.12.2013

VĚC: Diplomová práce - Žádost o povolení natáčení dětí z důvodu diagnostiky plaveckého způsobu prsa

Vážení rodiče,

Tímto Vás prosím o svolení k natáčení Vašich dětí.

Natáčení bude probíhat příští týden a na konci každého měsíce.

Rozdělím děti do dvou skupin, na jednu bude aplikována klasická didaktická metoda pro zdokonalení plaveckého způsobu prsa a na druhou metoda pomoci delfinového vlnění.

Na konci semestru, též proběhne zhodnocení, která z metod je účinnější a vhodnější.

V případě potřeby dalších informací Vám velmi ráda odpovím.

Mnohokrát děkuji,

Kateřina Krejsová, studentka FTVS UK

Pokud souhlasíte s natáčením, prosím o Váš podpis.

.....

Příloha č. 7 Přípravy předem připravené pro druhou vyučující, která aplikovala klasickou výukovou metodu

Přípravy na výuku klasickou metodou dle Čechovské a kol. (2008)

- konzultace s kolegyní z plavecké školy a domluva o průběhu hodin a výuce plaveckého způsobu prsa
- na konci semestru jsme zjistily, že docházelo k určitým rozdílům v konfrontaci s původním plánem a to především z důvodu docházky dětí na výuku a motivace, kdy ne vždycky se děti chtěly plně věnovat a soustředit na nově vyučovaný plavecký způsob
- 1. hodina bude určena k natáčení dětí - výchozí dovednosti plaveckého způsobu prsa
- natáčení budou za tří rovin

POHYBY DOLNÍCH KONČETIN

První 3 hodiny výuky plaveckého způsobu prsa (ze 14 lekcí)

- na suchu - leh na břicho na podložce, pohyb veden učitelem
- na suchu - sed na okraji bazénu, ruce za tělem
- provádění záběrových pohybů s dopomocí u okraje bazénu
- prsařské nohy s využitím plavecké desky

(držení konce nudle stehny - nudle nesmí vyklouznout - název cvičení „ocásky“,
držení piškotu mezi stehny - v poloze na břicho a zádech)

Po společném rozcvičení a rozplavání, závěr hodiny také společný - hry, procvičování zvládnutých plaveckých dovedností

- !poloha těla zvládnuta u všech dětí

(obsah vyučovacích lekcí v předchozím semestru - průprava formou odrazů do splývání - na zádech, břicho, boku, nad a pod vodou)

2. hodina	-využití pontonu na suchu
-----------	---------------------------

<p>Hlavní část</p> <p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - leh na břicho - pohyb veden učitelem - každé dítě absolvovalo toto cvičení 3x do úplného zvládnutí lokomočního pohybu - následuje provádění záběrových pohybů u okraje bazénu, posléze první pokusy s deskou v pažích - důležité je uchopení desky - předloktí na desce - paže napnuty - prokládáno hrami u okraje bazénu pro lepší motivaci a soustředění na nový pohyb u dětí
--	---

<p>3. hodina</p> <p>Hlavní část</p> <p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - využití pontonu na suchu - zopakování pohybu dolních končetin pod kontrolou učitele - následné cvičení na okraji bazénu opět pod kontrolou učitele - průpravná cvičení s nudlí a deskou (držení konce nudle stehny, uchopení desky pažemi, předloktí na desce - nudle nesmí vyklouznout - název cvičení „ocásky“) - prokládáno hrami u okraje bazénu pro lepší motivaci a soustředění na nový pohyb u dětí
---	--

<p>4. hodina</p> <p>Hlavní</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poprvé výuka plaveckého způsobu prsa zahájena bez cvičení na suchu - držení piškotu mezi stehny s deskou, opět kladen důraz na správné držení
---------------------------------------	--

část	(předloktí na desce) - v poloze na břicho a zádech
20 min.	- prsařské nohy bez desky - ve vzpažení na břicho - prsařské nohy bez desky - ve vzpažení na zádech

5. - 6. hodina výuky (ze 14 lekcí)

POHYBY HORNÍCH KONČETIN

(2 hodiny budou věnované výuce horních končetin)

- popis techniky
- vedení paží učitelem a ukázání správného průběhu pohybu
- vzpažení → paže se pohybují od sebe do stran asi 25 cm pod hladinou → ohnutí paží v loketním kloubu a záběr šikmo dolů, předloktí do stran → nastavení záběrových ploch, vnitřní strany předloktí a dlaní → dlaně dosáhnou úrovně loktů → ohnuté lokty k sobě a hrudníku → hlava a ramena se dostávají nad hladinu → nádech → paže vpřed → splývání → výdech
- provádění pohybu na suchu ve stoji a za chůze pod kontrolou učitele, bez dýchání (hlava je skloněná)

5. a 6. hodina jsou velmi podobné	- ukázka od učitele
Hlavní část	- popis techniky - vedení paží učitelem a ukázání správného průběhu pohybu
20 min.	- provádění pohybu na suchu ve stoji a za chůze pod kontrolou učitele, bez dýchání (hlava je skloněná) - první pokusy s deskou mezi stehny - následně s pohyby dolních končetin

	- prokládáno hrami u okraje bazénu pro lepší motivaci a soustředění na nový pohyb u dětí
--	--

7. - 13. hodina (14. vyučovací hodina je poslední hodina)

DÝCHÁNÍ A SOUHRA POHYBŮ KONČETIN

- ukázka - důraz na načasování pohybu a rytmus
- sledování průběhu pohybu a provedení souhry
- experimentování s časováním pohybu
- experimentování s okamžikem vdechu
- experimentování s délkou fáze splývání - na tuto část bude kladen velký důraz
- technická cvičení

7. - 13. hodina	NA ÚVOD NA KAŽDÉ HODINY HLAVNÍ ČÁSTI HODINY:
Hlavní část	- opakování pohybů dolních končetin (s nuddí a deskou) - ob hodinu zařazení dýchání (zopakování pohybu horních končetin při chůzi s pohybem hlavy a důrazem na nádech a výdech)
20 min.	- opakování pohybů horních končetin - s důrazem na správnou polohu hlavy - bez dolních končetin s deskou mezi stehny
	HLAVNÍ ČÁST:
	- nácvik souhry
	- zařazení technických cvičení dle potřeby
	- velmi časté bude využívání nadlehčovacích pomůcek při experimentování se souhrou
	- (1 celý pohybový cyklus paží i nohou, následně pouze 1 pohybový cyklus nohou)
	- (1 celý pohybová cyklus paží i nohou, následně pouze 1 pohybový cyklus paží)
	- (2 pohybové cykly paží, nohy splývají, 2 pohybové cykly nohou, paže ve vzpažení)

	<ul style="list-style-type: none">- (1 celý pohybový cyklus paží, 2 celé pohybové cykly nohou)- (2 celé pohybové cykly paží, 1 celý pohybový cyklus nohou) - neustále prokládáno hrami pro udržení pozornosti již známými plaveckými dovednostmi
--	--

14. hodinu bude probíhat opětovné natáčení vybraných dětí ze tří stejných rovin