

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

K orientačnímu hodnocení úrovně ZPD u různých věkových skupin je možno využít uvedená kritéria (Čechovská, Miler, 2008, str. 12-13).

Potopení hlavy:

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

Otevření očí pod hladinou:

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

Výdech do vody:

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

Hvězdice v poloze na prsou:

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

Hvězdice v poloze na zádech:

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

„Kotoul ve vodě“:

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

Vynesení dvou předmětů z hloubky 2m:

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

Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku:

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

Vznášení se ve vodě:

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

Splývání na prsou:

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

Vyhodnocení:

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

Příloha 2 – **Strukturovaný rozhovor s dětskou alergoložkou**

Otázka č. 1: *Roste počet dětí, kterým je diagnostikováno astma?*

- Ano, jedná se o jedno z nejčastějších chronických onemocnění u dětí vůbec. Je to dáno tím, že děti jsou v dnešní době lépe diagnostikovány. Dalším faktorem je rostoucí počet alergenů v ovzduší.

Otázka č. 2: *Objevuje se astma více u chlapců či u dívek? Hraje roli dědičná zátěž?*

- Pokud se alergické onemocnění v rodině vyskytuje u obou rodičů, je předpoklad výskytu astmatu u dítěte přibližně 50-75 %. Statisticky je astma diagnostikováno více u chlapců.

Otázka č. 3: *Může u dítěte v pubertě onemocnění ustoupit?*

- Ano, u části dětí mohou v průběhu času příznaky onemocnění ustoupit až vymizet. Nelze ovšem říci, jak se bude do budoucna u dítěte astma vyvíjet.

Otázka č. 4: *Jsou astmatici omezeni při sportu?*

- Při provozování sportovních aktivit je důležité užívat preventivní léčbu. U některých jedinců je nutné bezprostředně před zátěží aplikovat úlevový lék. Mezi vrcholovými sportovci je spousta astmatiků. Tedy onemocnění nebrání provozování sportu.

Otázka č. 5: *Jaké další obtíže jsou spojené s astmatem?*

- Mohou to být především typické alergické projevy jako alergická rýma, slzení očí, svědění kůže.

Příloha 3 – **Strukturovaný rozhovor s rodičem**

Otázka č. 1: *Od kdy má Vaše dítě diagnostikováno astma?*

- Od pěti let, ale obtíže se začaly objevovat dříve.

Otázka č. 2: *Omezuje onemocnění dítěte chod rodiny?*

- Neomezuje, jen je potřeba dbát na správné dávkování léků a včas řešit akutní problémy.

Otázka č. 3: *Zlepšil se zdravotní stav dítěte po nasazení medikamentů?*

- Výrazně zlepšil. Zmírnily se především alergické projevy a snížil se i počet astmatických záchvatů.

Otázka č. 4: *Má Vaše dítě nějaké další obtíže, které jsou spojené s astmatem?*

- Kromě astmatu má dítě alergii na pyly a některé potraviny, především skořápkové plody.

Otázka č. 5: *Pozorujete zlepšení zdravotního stavu u dítěte během výcviku?*

- Snížil se počet astmatických záchvatů a dítě je méně nemocné než ve stejném období loňského roku.

Příloha 4 – **Strukturovaný rozhovor s dítětem, astmatikem**

Otázka č. 1: *Omezuje tě astma v tom, co rád děláš?*

- Neomezuje, ale musím si brát léky na alergii, a když jdeme hodně sportovat, tak mám s sebou dýchátko, které musím použít.

Otázka č. 2: *Které sporty ti vyhovují a u kterých se cítíš špatně?*

- Rád plavu, jezdím na kole a lyžuji. Nemám rád dlouhé běhání, protože se mi občas špatně dýchá.

Otázka č. 3: *Bavil tě plavecký výcvik?*

- Ano. Nejvíce mě bavily hry ve vodě a skákání do vody a soutěže.

Otázka č. 4: *Co jsi se během plaveckého výcviku, naučil?*

- Potápět se, skákat do vody a plavat znak.

Otázka č. 5: *Cítíš se po zdravotní stránce lépe než před výcvikem?*

- Myslím, že se cítím stejně. Akorát mám asi větší sílu a nejsem tolik unavený.

Příloha 5 – Plavecké pomůcky využívané při plaveckém výcviku



Vodolepky



Monoblok – osmička



Plavecký pás



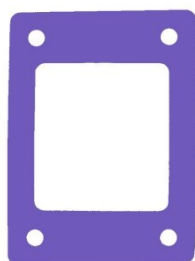
Plavecká deska



Plovák



Plavecký ponton



Ponton s otvorem



Vodní nudle



Potápěcí kolíky



Puk na potápění



Míč do vody

Zdroj: matuska-dena.cz, decathlon.cz

