**Plavecké dýchání**

Pro plavecké dýchání je v cílovém pojetí nejdůležitější koordinovat dýchání s úplným výdechem do vody a záběrové pohyby paží. Plavecké dýchání by nemělo být podceňováno, protože následně může působit problémy při nácviku jednotlivých plaveckých způsobů. Nácvik plaveckého dýchání začínáme jednoduchými cvičeními či hrami a zaměřujeme se na kratší, ale intenzivní vdech a pomalý, plynutý a úplný výdech. Výdech bychom měli vždy spojovat s potopením obličejové část a provést ho s otevřenýma očima bez plaveckých brýlí. Vdech je prováděn ústy. Výdech je časově delší než nádech a provádíme ho nosem a ústy v poměru 1:3. Při výdechu je možné zapojit i zrakovou kontrolu, kterou můžeme sehrát ve dvojicích, kdy jeden hádá kolik prstů mu ukazuje kamarád. Vše se samozřejmě děje pod vodní hladinou. Snažíme se také zabránit okamžitému vytírání očí po vynoření a vytřepávání vody z uší. Vodu tak necháváme po obličeji volně stéci. Nádech a výdech opakujeme nepřetržitě a plynule, bez zadržování dechu. Prostředky a jejich škála, které k nácviku správného dýchání používáme je velmi mnoho.

Prostředky:

* foukání do hladiny, do balónku
* bublání do vody
* potápění skrz kruh
* výdech s postupným úplným ponořením do sedu, otevřené oči
* pumpa (držení ve dvojici a střídavé potápění)
* plynulé opakované nepřetržité dýchání do vody
* vydechování do vody po doplavání

**2.2 Plavecká poloha**

Souvisí s rozvojem schopnosti rovnováhy a zvládnutím dovednosti zaujmout a udržet plaveckou polohu ve vodě. Jedná se o polohu, která je především spojena se splýváním a vznášením ve vodě. Již od počátku plavecké výuky usilujeme o zvládnutí splývavé polohy na prsou i na zádech. Nadlehčení prostřednictvím pomůcek u nácviku této dovednosti není vhodné, naopak přiměřená dopomoc učitele plavání nebo rodiče napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě (držení za ruce, mírné podpírání v oblasti boků, pod hlavou).

Splývání provádíme po odrazu ode dna nebo od stěny bazénu v poloze na prsou splýváme se zadrženým dechem, s pažemi vzpaženými, dlaněmi přes sebe, s hlavou mezi nataženými pažemi a pohled obráceným na dno bazénu. Dolní končetiny neprovádí žádné pohyby a jsou napnuté.

V poloze na znak má jedinec identickou výchozí polohu, hlava volně spočívá na pažích, díváme se na strop, boky, stehna a nárty jsou u hladiny. V poloze na zádech se snažíme od počátku odstraňovat vysazené boky, tzv. „sezení ve vodě“ a hlídáme volné dýchání bez zadržení dechu. Pouze při přelití obličeje vodou je potřeba zatajit dech, zůstat ve stabilizované a relaxované poloze.

V poloze na znak se provádí i tzv. **„**floating“, což je zaujmutí sebezáchovné polohy - záklon hlavy, uvolnění paží, klidné dýchání nad vodou.

Prostředky:

* vznášení v poloze na prsa - hvězda, šipka, hříbek, kombinace těchto poloh,
* vznášení v poloze na znak - hvězda, šipka, sebezáchovná poloha,
* splývání v poloze na prsa - s odrazem ode dna, s odrazem jednou nohou od stěny, s odrazem oběma nohama od stěny,
* hry pro nácvik splývání: vznášení v kruhu, torpédo (žáci utvoří uličku a posílají si plavce taháním za paže),

**2.3 Pády a skoky do vody**

Pro nácvik pádů a skoků do vody je důležitá správná organizace z hlediska bezpečnosti. Vždy si musíme být jisti dostatečnou hloubkou vody a volným prostorem. Za krajně nevhodné považujeme skoky s rozběhem po kluzkém povrchu i skoky s dopadem do stoje na předměty ležící na vodní hladině. Skoky i pády do vody provádíme z okraje bazénu popředu a pozadu, ze stoje, v poloze skrčeně i schylmo, střemhlav nebo provádíme tzv. „skok do neznámé vody“. Skoky a pády můžeme provádět buď proudově za sebou, kdy skáče každý plavec vždy na pokyn instruktora, nebo v řadě vedle sebe, kdy jedinci skáčou všichni najednou na povel vyučujícího. Při pádech a skocích popředu dbáme na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu, kdy jistíme tímto jedince proti případnému uklouznutí. Při pádech a skocích pozadu musí přes okraj bazénu přesahovat paty. Vždy nejdříve nacvičujeme pády a následně skoky.

Prostředky:

* pád nazad - schylmo, kotoul,
* pád napředu - schylmo, kotoul,
* pád odvahy (na bok),
* naskočený kotoul vpřed,

**2.4 Dovednost orientovat se ve vodě**

Tato dovednost se uplatní zejména při nečekaném pádu do vody ale i při pokusu o záchranu tonoucího. U této dovednosti se především zaměřujeme na zanoření a orientaci pod vodní hladinou, ale patří sem i vynášení předmětů z přiměřené hloubky, kotouly nebo stoj na rukou. Cvičení, která jsou pro nácvik této plavecké dovednosti doporučovaná jsou často vázaná na určitou hloubku vody. Při nácviku se snažíme vždy mít otevření očí bez plaveckých. Důležitým předpokladem je umění zadržet dech a výdech nosem.

Prostředky:

* změny poloh kolem šířkové a podélné osy těla,
* zanoření po nohách nebo po hlavě,
* plavání pod vodou,
* lovení předmětů,
* štafeta s různými úkoly,

**2.5 Rozvoj pocitu vody**

Vnímání vodního prostředí a vody je pro začátečníka naprosto nezbytným předpokladem pro dobrou adaptaci na vodní prostředí. Vodní prostředí nám při pohybech klade odpor a pohyby znesnadňuje, proto je potřeba, aby jedinec rozpoznával pohyby, které mu umožňují se na vodní hladině udržet nebo mu pomáhají se ve vodě pohybovat vpřed. Dovednost opět nacvičujeme bez nadlehčovacích pomůcek, plaveckých brýlí a skřipce a ve většině případů hromadnou a herní formou. Všechna cvičení zaměřená na pocit vody by měla být prováděna bez napětí, s lehkostí, soustředěně, pečlivě a přesně. Herní formy nácviku se v prvopočátcích zaměřují hlavně na obtékání vody po dlaních, předloktích, ale i obličeji. Do výcviku zařazujeme aktivity, jako je tleskání na rozhraní vodní hladiny, i pod hladinou nebo předvádění pohybů různých zvířátek.

Prostředky:

* chůze ve vodě - kachna, čáp, rak, kůň, žába, běh popředu i pozadu, cval stranou apod., výskoky i výskoky s potopením,
* kopání nohama v sedě na okraji bazénu – malá a vysoká intenzita, s nataženýma nohama, pokrčenými koleny, kroužení od kolen dovnitř i ven,
* cákání rukama - tleskání, buben, sekání, sprcha (vyhazujeme vodu nad hlavu),
* kopání nohama v plavecké poloze na břiše a na zádech u okraje bazénu s držením za okraj,
* ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na břiše a na zádech bez pohybu nohou (osmičky),

K diagnostice a úrovni základních plaveckých dovedností především plaveckého dýchání, splývání na prsou i na znak, schopnosti potopit se a orientovat pod hladinou a zvládnout pád nebo skok do vody u různých věkových skupin je možno využít uvedená kritéria: (Čechovská, Miler, 2008, s. 11- 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 30s 2 body
- výdrž ve vznášení méně jak 30s 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