

Umět plavat ještě není totéž jako UMĚT plavat

Napsal uživatel Michal Palán

Úterý, 08 Květen 2018 10:01 - Aktualizováno Úterý, 08 Květen 2018 10:13

Vaše dítě už „umí plavat“, ještě to však neznamena, že UMÍ plavat. Velice často se setkávám s rodiči, kteří hrdě hlásí: mé dítě už umí plavat.

I já jsem stejně hrdá máma. A když mé děti udělaly první tempa, hned jsem celé rodině hlásila, že už umí plavat. Je to však stejné jako třeba s lyžováním – pokud sjedete na lyžích kopec, ještě to neznamena, že jste lyžař.

Nedávno jsem vedla dva rozhovory, které byly téměř stejné. Tatínek Honzíka mi telefonoval, že jeho syn, předškolák, je ve třetí plavací skupině se školáky. On už přece umí plavat a měl by být v lepší skupině! Tatínek si vůbec neuvědomil, že jeho syn předškolák už je tak dobrý, že může plavat se školáky! Jen ještě nezvládne spoustu základních dovedností, které – aby se naučil dobře a pohodově plavat – by měl zvládnout.

Pár dní před tímto rozhovorem jsem řešila podobný případ, kdy maminka nebyla spokojená, že její dítě dostalo na plavání v kroužku pásek. Vždyť už přece umí plavat! Tobík má pět let. Ano i on uměl plavat.

Obě děti měly stejný problém a takový problém mají všechny děti, které začínají plavat v tomto věku. Umějí se pohybovat ve vodě vpřed. Uhrabou několik metrů a dostanou se ke kraji bazénu. Když si s vámi hrají, nepotřebují pásek a umí docela dobře řídit ve vodě. Mají cit pro vodu, umí skákat, potápět se, jsou úžasní a na svůj věk možná i lepší než starší kamarádi. Ale...

... přestože tyto děti jsou možná nadanější a odvážnější než ostatní v jejich věku, nedokážou uplavat větší vzdálenost bez pomoci. Ve volné vodě by po chvíli mohly mít velké problémy udržet se nad hladinou. Nebo dávají nohy pod sebe, což je známka nejistoty. Nebo plavou prsové ruce a kroulové nohy. Proto my (instruktoři plavání) tvrdíme, že ještě neumí plavat. A to hlavně z toho důvodu, aby rodiče své děti nepřetěžovali a také nepodlehli dojmu, že už děti nemusí tolik hlídat.

Aby se děti [naučily pohodově a s jistotou plavat](#), musí natrénovat ještě mnoho dalších dovedností.

Umět plavat ještě není totéž jako UMĚT plavat

Napsal uživatel Michal Palán

Úterý, 08 Květen 2018 10:01 - Aktualizováno Úterý, 08 Květen 2018 10:13

A ta nejpodstatnější a nejméně opomíjená a důležitá skutečnost, to je jejich věk. Plavání je aktivita hodně náročná na koordinaci pohybů, a děti mezi třetím a šestým rokem většinou toto ještě nedokážou. Což jednoduše znamená, že nedokáží spojit dohromady třeba prsové ruce a prsové nohy. Toto neuspějeme, musíme si počkat, až dozrají po stránce psychomotorické.



Tak jak vlastně poznáte, že vaše dítě už UMÍ plavat? Jak poznáte, že už nepotřebuje pásek? Jak ho to naučíte a který plavecký styl mu vyberete, o tom všem je tento článek.

Dříve než sundáte vašemu dítěti pásek, mělo by mít „v malíčku“ **základní plavecké dovednosti**.

Tímto pojmem je myšleno pět dovedností, bez kterých nikdo – ani dítě, ani dospělý – neumí plavat pohodově a s jistotou.

Které to jsou?

Cit pro pohyb ve vodě – Bez citu pro pohyb ve vodě se budete trápit s plaváním i jako dospělí. Dítě si musí vyzkoušet, jaké to je, když hladí vodu nebo když jí prudce promáchně. Jaký odpor

Umět plavat ještě není totéž jako UMĚT plavat

Napsal uživatel Michal Palán

Úterý, 08 Květen 2018 10:01 - Aktualizováno Úterý, 08 Květen 2018 10:13

klade voda při chůzi, běhu, poskakování. Co se stane, když do ní skočí.

Orientace nad vodou i pod vodou – Ta je také velmi důležitá. Představte si, že spadnete nebo skočíte do vody. Musíte se umět zorientovat, kde právě jste a kde je nejbližší okraj bazénu.

Potápění – Je důležité si také vyzkoušet, jaké to je, být pod vodou. Co vidím. Samotné potápění je pro plavání nejmenších dětí velmi důležité.

Pády a skoky do vody – Od samého začátku je třeba děti učit, jak skákat a padat do vody, aby se nezranily.

Plavecká poloha a vznášení – Dobrý plavec by měl umět a vědět, v jaké poloze je mu nejlépe, jak si lze odpočinout. Pokud například vaše dítě už se umí pohybovat ve vodě kupředu, je dobré je učit, aby si vždy na chvíli odpočinulo na zádech.

Plavecké dýchání – bez správného uvolněného dýchání nikam nedoplavete. Proto učíme děti bublat do vody už od malička.

Všechny tyto základní plavecké dovednosti trénujeme s dětmi, jak nejčastěji můžeme. Vlastně je nikdy plavat neučíme, neustále procvičujeme tyto dovednosti, a umění plavat přijde samo.

Jak tedy poznáte, že můžete odložit nadlehčovací pomůcky? Vaše dítě řádí ve vodě, ničeho se nebojí a je velmi sebejisté. Má nohy natažené za sebou. Nešlape vodu. Pokud vaše dítě dává nohy pod sebe, je to známka možného strachu a nejistoty. Mimochodem – s nohama schovanými pod tělem daleko nedoplavete. A v tomto případě trénujeme dál základní dovednosti a čekáme. Naším cílem je vždy mít nohy za sebou, uvolněné a natažené.

Umět plavat ještě není totéž jako UMĚT plavat

Napsal uživatel Michal Palán

Úterý, 08 Květen 2018 10:01 - Aktualizováno Úterý, 08 Květen 2018 10:13

Pokud už tuto polohu zvládá, můžeme začít odkládat pomůcky: Sundejte jeden rukávek a nechte dítě plavat jen s jedním. Pokud to zvládá, sundejte druhý – a ruce jsou volné.

S páskem máme dvě varianty: můžete odebírat dílky na pásku, anebo jej můžete někde „zapomenout“. Tak jsem to vždy udělala já – pokaždé jsem pásek někde „zapomněla nebo ztratila“ ☹.

Pokud máte odložený pásek a vaše dítě umí plavat bez něj, nechte ho takto plavat co nejčastěji. Pokud však začne schovávat nohy pod tělo, vraťte se k pásku. Není to ostuda! Nepotřebujete plavce v co nejmladším věku, důležité je, aby děti měly radost z pohybu ve vodě a cítily se dobře.



První plavecký styl

Umět plavat ještě není totéž jako UMĚT plavat

Napsal uživatel Michal Palán

Úterý, 08 Květen 2018 10:01 - Aktualizováno Úterý, 08 Květen 2018 10:13

Nejdříve budeme u dítěte sledovat, jak si hraje a jak plave. Co dělají jeho ruce, co nohy. Jaký pohyb je pro něj přirozený. Kope střídavě nohama a hrabe jako pejsek? Tak to by mohl být kraul a znak. Maluje srdíčka a šlape vodu? Jasná žabka (prsa). Kope střídavě a maluje srdíčka? Já bych volila kraul a znak. Plave prsové nohy (to se u předškoláka hned tak nevidí ☹)? V tom případě učíme prsa.

A opět se vracíme k pásku. Pokud začínáme učit plavecký styl, nejenom dítě, ale každý potřebuje pomocníka, aby se mohl v klidu soustředit na procvičovanou dovednost. Rada na závěr: nespěchejte na své děti, stačí chodit pravidelně do bazénu a hrát si. Vše ostatní přijde samo.

Možná znáte i jiný druh výuky plavání, mě se však za 18 let praxe osvědčila tato metoda. Hrát si, hrát si, hrát si... a ještě trochu si hrát. Osobně neuznávám jakoukoli výuku drilem. Při výuce plavání mi dril navíc připomíná boj o život.

Jsem si jistá, že mnoho z vás, rodičů, si vzpomene na výuku drilem z vašich školních let, kdy se tímto způsobem plavání učivalo. Co jste si z takového plavání odnesli? Bavilo vás to? Mě teda vůbec ne, plavání jsem neměla ráda, a proto jej učím tak, aby to bavilo děti i mě.

Více o základních plaveckých dovednostech a jak je učit si můžete přečíst na mých stránkách - www.plavusterezou.cz

O autorce:

Tereza Chlebusová Kandráčová

*Už 18 let žiju u vody, voda mě provází téměř na každém kroku. Specializuji se na výuku plavání od batolátek po seniory. Autorka eBooku *Ve vodě jsem jako doma*. Díky mým zkušenostem dokáži přistupovat ke svým zákazníkům s úctou a respektem. Zároveň však předávám radost a pohodu z plavání. U mně se prostě naučí plavat každý. Má práce je mou vášní, mí klienti jsou má rodina. Můj příběh si přečtěte ☹ - www.plavusterezou.cz .*