

ZÁSADY PLAVECKÉ VÝUKY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH OSOB

PaedDr. Karel Kovařovic

- Motorické dispozice a kvalita pohybového aparátu u zrakově postižených umožňuje provádět pohybovou činnost bez omezení.
- Vliv neznámého prostředí se projevuje zvýšeným svalovým tonusem šíjového a posturálního svalstva v očekávání nenadálého a neřízeného kontaktu s překážkou. Tento stav je často přenášen do vodního prostředí.
- U zrakově postiženého nelze vytvářet pohybovou představu verbálně, např.: „natáhni ruku...“, „zaber stranou...“ apod., ani ukázkou.
- Představu lze vytvářet pouze kontaktně, vedeným pohybem (u částečných postižení lze využít i ukázkou a pokyn).
- Výchozí úkoly jsou stejné jako v plavecké výuce zdravých jedinců, tzn., že voda je vnímána jako inertní (bezproblémové) prostředí, zvládnutí plaveckého dýchání potápění hlavy a zanořování, taktilní vnímání vodního prostředí (směry pohybu, korekce síly, nastavení ploch apod.).
- Nutné zvládnutí standardizovaného prostředí, vymezení prostoru pro výuku, později i pro plavání. Pro vlastní plaveckou lokomoci se nevyužívají dráhy u okrajů bazénu, neboť hrozí bolestivý kontakt se stěnou bazénu.
- V počátcích výuky je vhodnější zařazovat kontaktní cvičení u stěny bazénu (plavec získává jistotu návratu do výchozí polohy).
- Vždy se před zahájením výuky seznámíme s aktuálním zdravotním stavem plavce a kontraindikacemi, které mohou významně ovlivnit výběr vhodných cvičení. Např. při zvýšeném nitroočním tlaku nelze zařadit skoky, ani hlubší zanořování.
- Po překonání počátečních obav z neznámého prostředí zahajujeme cvičeními ke zvládnutí vodního prostředí. Jsou to např.:
 - 1) bezpečný vstup do vody – nacvičit příchod ke dráze, nebo ke schůdkům
 - 2) ve stoji pohyb paží s různým nastavením dlaní např.: osmičky, lopatky, mlýnek, boxing, praní prádla apod.)
 - 3) cvičení pro snášení vody na obličej. Je vhodné, aby se do provedení těchto úkolů zapojil sám zrakově postižený a vnímal důsledky své, nikoliv cizí činnosti např.: cákání, polévání hlavy, mytí obličeje, dešť apod.)
 - 4) navazujeme cvičeními s prvky plaveckého dýchání jako je foukání do kaše, chlazení polévky, bublání do dlaní a postupně zařazujeme zanořování obličejové části a střídání nádechu s výdechem v několika opakováních. Jedná se o rozhodující cvičení pro nácvik prvního plaveckého způsobu. Je nutné naučit plavce řídit dýchání t.j. zadržení dechu, nádech ústy nad hladinou a prodloužený (řízený) výdech pod hladinou.

- Po zvládnutí uvedených dovedností a získání jistoty ve vodním prostředí navazujeme polohováním. Nacvičujeme obě základní plavecké polohy na prsou a na znak. U dětí je vhodné zařadit před polohováním hravé formy nácvičku, jako jsou hříbeček, medůza, hvězdice a to i se změnami výchozích poloh.
- Možná cvičení pro nácvičku plaveckých poloh:
 - 1) úchop za okraj bazénu v poloze na prsou, položení hlavy se zadržením dechu a krátkou výdrž. Pro snadnější udržení polohy je vhodná pomoc paží pod tělem.
 - 2) stejné cvičení s opakovaným dýcháním, později bez dopomoci.
 - 3) zaujetí znakové polohy „na ruce“ v připažení a ve vzpažení
 - 4) statická znaková poloha bez dopomoci ve vzpažení
 - 5) nácvička obou plaveckých poloh po odrazu od stěny bazénu, bez dalšího lokomočního pohybu
- Prvními lokomočními pohyby, navazujícími na zvládnutí plaveckých poloh jsou pohyby dolních končetin, prsový záběr, kroužkové a znakové nohy. Pro vytvoření správné představy zahajujeme nácvičku v sedě na vyvýšené podložce a to vedeným pohybem. Stejně cvičení provedeme na okraji bazénu, chodidla jsou již ve styku s hladinou. Kontrolujeme správné provedení kopů z kyčlí a bez přílišného ohybu v kolenou. Pro zpřesnění průběhu pohybu je možné pohyb korigovat z vody.
- Dále nacvičujeme pohyb dolních končetin již ve vodě s úchopem za okraj bazénu. Velmi brzy vyžadujeme korektní zaujetí plavecké polohy, tedy s hlavou v prodloužení trupu.
- Po zvládnutí pohybu dolních končetin přecházíme k nácvičce dolních končetin ve splývavé poloze s plaveckou deskou a poté ve splývavé poloze bez desky. Cvičení provádíme v bezdeší.
- Představu o pohybu horních končetin vytváříme nejprve ve stoji přímým vedením pohybu. Pro ucelenou představu o vzájemném postavení jednotlivých segmentů těla lze přistoupit k plavci do celkového těsného kontaktu a pohyb vést ve všech prostorových souvislostech.
- Další nácvička pohybu horních končetin provádíme ve stoji s úchopem jedné paže za okraj bazénu. Nacvičujeme tak pohyb pravé a levé paže samostatně bez vzájemné součinnosti. Cílem tohoto cvičení je precizovat průběh pohybu bez dalších rušivých prvků.
- Po vytvoření představy správného pohybu provádíme nácvičku ve splývavé poloze s jednou paží na malé plavecké desce. Pohyb tak vedeme jednostranně a paže střídáme. Cvičení lze provádět pouze horními končetinami, nebo se současným pohybem dolních končetin.
- I při nácvičce činnosti horních končetin dbáme na včasné připojení dýchacích pohybů a vytváříme tak základ pro zvládnutí celkové souhry.

- Návčik souhry je u zrakově postižených plavců nejsložitějším úkolem, neboť probíhá současně několik součinnostních pohybů, jejichž vzájemná koordinace je podmínkou vlastní plavecké lokomoce. Časoprostorový průběh činnosti bez zrakové kontroly je značně obtížný a drobné odlišnosti v technice jednotlivých plaveckých způsobů bývají dlouho fixovány a odstraňují se velmi těžko. Drobné odchylky v synchronizaci a symetričnosti plaveckého pohybu jsou připuštěny i pravidly pro sportovní plavání zrakově postižené (Pravidla IBSA 9.2, 9.2.1 a 9.2.2).
- Při návčiku souhry je nutná kontaktní dopomoc k eliminaci možných negativních situací. Každou chybu ve správném provedení je nutné korigovat ihned, abychom předešli její trvalé fixaci. Důraz klademe u všech nacvičovaných plaveckých způsobů na správné plavecké dýchání a jeho provedení v celé souhře.

POZNÁMKY:

- 1) Při pohybu v bazénu je nutné zajistit ze strany vyučujícího (trenéra) trvalý zrakový i verbální kontakt. Při vedení „z vody“ by pohyb vyučujícího neměl negativně ovlivňovat způsob provedení zadaného úkolu. Proto je vhodné pohybovat se od zrakově postiženého plavce vpředu a mírně stranou (vlnění hladiny). Při plavání v plaveckých drahách je vhodné pohybovat se v sousední dráze.
- 2) Po zvládnutí základní techniky je možné řídit výuku bezkontaktně, ale pouze po získání jistoty pohybu ve vodním prostředí (náhlé reakce, úlek, překážky apod.).
- 3) Plavec se zrakovým postižením se při standardní rychlosti naučí poměrně přesně najíždět k obrátkovým stěnám. Vyučující ale musí mít tuto situaci stále pod kontrolou. Při plavání na výkon se parametry plaveckého kroku mění a nelze se spoléhat na „vypočítané“ najetí na obrátku. Proto i závodní pravidla připouštějí v kategoriích B1 a B2 kontaktní dopomoc ze břehu pro bezpečné provedení obrátky, nebo dohmatu. Tuto činnost zajišťuje tzv. „tapper“.
- 4) Pro zajištění bezpečného pobytu zrakově postiženého na bazénu je nutné zajistit asistenci od příchodu do prostoru šatnové recepce, přes pobyt v šatnách, sprchách, odchodech na WC, až do opětovného odchodu, či předání vodiči.
- 5) Snažíme se aby z pobytu na bazénu i z vlastní činnosti ve vodě vznikaly pozitivní prožitky. Jen tak přijde zrakově postižený plavec opět se snahou se dále zdokonalovat a postupně přejít až ke sportovnímu plavání zrakově postižených.