Specialna olimpiada
Slovenije

Pajazit Cakiči
Klemen Križnar
Jure Vajs

PLAVANJE

PRIROČNIK ZA TRENERJE PLAVANJA SPECIALNE OLIMPIJADE

Special Olympics International

Pajazit Cakiči
Klemen Križnar
Jure Vajs

PLAVANJE

PRIROČNIK ZA TRENERJE PLAVANJA SPECIALNE OLIMPIJADE

VSEBINA

NAMEN PRIROČNIKA 6
POMEN SPECIALNE OLIMPIJADE 6
TEMELJNA NAČELA 7
1. PLAVANJE 8
1.1 Varnostna priporočila 8
1.2 Plavalni pripomočki 10
2.PRILAGAJANJE NA VODO 13
2.1 Prilagajanje na upor vode 14
2.2 Prilagajanje na potapljanje glave 16
2.3 Prilagajanje na gledanje pod vodo 20
2.4 Prilagajanje na izdihovanje pod vodo 21
2.5 Prilagajanje na plovnost 25
2.6 Prilagajanje na drsenje 26
2.7 Skakanje v vodo 28
3. METODIKA UČENJA PLAVANJA IN NAPAKE V PLAVALNIH TEHNIKAH 31
3.1 Kravl (prosto) 31
3.2 Prsno 33
3.3 Hrbtno 35
3.4 Delfin 36
3.5 Štartni skok 37
3.6 Obrati in pravila 40
4. TEKMOVALNA PRAVILA 43
4.1 Splošna pravila 43
4.2 Pravila specialne olimpijade 44
DODATEK: 47
8-tedenski program za povečanje vzdržljivosti 47

NAMEN PRIROČNIKA

Priročnik je namenjen vsem tistim, ki sodelujejo pri delu s športniki specialne olimpijade. To pa so predvsem trenerji specialne olimpijade, pomožni trenerji, učitelji, prostovoljci in starši. V priročniku so predstavljeni vsa pravila in vsi napotki za uspešno razvijanje vseh veščin plavanja, od najosnovnejših do zahtevnejših tehnik, potek treninga in še drugi elementi, ki vplivajo na uspešno učenje plavanja do 8-tedenskega programa za povečanje vzdržljivosti.

POMEN SPECIALNE OLIMPIJADE

Gibanje specialne olimpijade je svetovni program, opredeljen kot poseben športni in kulturni program za osebe z zmernimi in s težjimi motnjami v duševnem razvoju ter drugimi dodatnimi motnjami. Gibanje specialne olimpijade je odgovor na vse dileme glede športa oseb z motnjami v duševnem razvoju, saj jim s svojim načinom organiziranosti in s svojimi temeljnimi idejami brez dvoma zagotavlja:

- kakovostno in zdravo življenje;
- redno športno vadbo;
- tekmovanja, na katerih se pomerijo enaki z enakimi in imajo vsi enake možnosti za uspeh ali poraz;
- socializacijo in samopotrjevanje;
- koristno zapolnitev prostega časa;
- dokazovanje njihovih sposobnosti in njihovega poguma širši javnosti;
- ozaveščanje okolja, sprejemanje drugačnosti in razvijanje pozitivnega odnosa do oseb z motnjami v duševnem razvoju.

S svojo bogato ponudbo različnih športov specialna olimpijada otrokom, mladostnikom in odraslim z motnjami v duševnem razvoju omogoča razvijanje in ohranjanje psihofizičnih sposobnosti, učenje novih spretnosti, krepitev poguma in prijateljstva, razvijanje sodelovanja, občutenja sreče in zadovoljstva ob doživetem uspehu ter delitev uspeha s trenerji, prijatelji, z drugimi športniki specialne olimpijade in z družinskimi člani.

TEMELJNA NAČELA

- Dosleden in reden trening pod strokovnim vodstvom trenerja in s poudarkom na fizični aktivnosti je bistvenega pomena za razvoj športnih spretnosti, kot je tudi tekmovanje med tistimi z enakimi zmožnostmi najprimernejše za preizkušanje teh spretnosti.
- Vsaka oseba z motnjami v duševnem razvoju, ki zadovoljuje osnovne zahteve za članstvo v specialni olimpijadi, mora imeti možnost uporabe programov specialne olimpijade.
- S treningi in tekmovanji izboljšuje motorične sposobnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju, razvija kognitivne in socialne zmogljivosti.
- Prestopa rasne, verske in politične meje ter ponuja možnosti športnega treninga in tekmovanja vsem sposobnim osebam z motnjami v duševnem razvoju, in to v skladu z njihovimi željami, potrebami in sposobnostmi.
- Športniku omogoča športno aktivnost, ki mu pomeni izziv in mu hkrati daje možnost, da izkoristi vse svoje zmogljivosti, ne glede na to, kakšne so njegove sposobnosti.
- Podpira koncept razvijanja športnih disciplin oseb z motnjami v duševnem razvoju v povezavi s športnimi disciplinami, ki jih razvijajo športne organizacije, katerih člani so osebe brez motenj v duševnem razvoju.
- Ob športnih tekmovanjih zagotavlja spremljajoče kulturne programe, npr. razstave, koncerte, gledališke predstave, plese, obiske zgodovinskih in naravnih znamenitosti.
- Išče možnosti predstavitve športov iz svojega programa na drugih večjih športnih prireditvah in tekmovanjih.
- Krepi sodelovanje z učenci v rednih šolah in športnih društvih.
- Zagotavlja priznanja, ki so slovesno podeljena vsem tekmovalcem.
- Spodbuja k vključevanju v svoje gibanje čim več prostovoljcev, npr. učencev, dijakov, študentov, zaposlenih pa tudi upokojencev.
- Uveljavlja tekmovanje in druge prireditve kot športne dogodke, ki si zaslužijo širšo medijsko pozornost.
- Zahteva dosledno spoštovanje pravil fair playa.

1. PLAVANJE

Plavanje je eden najbolj priljubljenih športov na svetu. Je življenjska veščina, ki se je učimo, da zagotovimo varnost oziroma zaradi športa, rekreacije. Prav tako pa je plavanje tudi ena najprimernejših dejavnosti za osebe s posebnimi potrebami, še posebej za tiste s prizadeto motoriko. Omogoča jim samostojnost pri gibanju, krepi telesno sposobnost in pozitivno vpliva na duševno počutje. Ugotovljeno je, da ima redno plavanje lahko enake učinke kot različne oblike psihoterapije.

Znanje plavanja je življenjsko pomembno, po plavalnih zmožnostih pa ocenjujemo tudi kulturno raven družbene razvitosti nekega naroda. Sodi med gibanja, ki jih ni mogoče pridobiti z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje … Za plavanje velja, da prej, ko se ga začnemo učiti, bolje je. Nikoli pa ni prepozno. Učenje plavanja je zelo zapleten proces. Občutek za vodo je sposobnost plavalca, da začuti in učinkovito zajame vodo, in je temelj učinkovitega plavanja pri različnih plavalnih dejavnostih. Vse plavalne dejavnosti se izvajajo ob zagotovljeni osebni varnosti in varnosti drugih v vodi. Osebe, ki ne znajo plavati, se plavanja ne smejo lotevati, tiste, ki znajo plavati, pa morajo imeti tudi ustrezno znanje o reševanju iz vode.

1.1 Varnostna priporočila

Učenje plavanja mora potekati v primerno globoki vodi. Za določanje primerne globine je uveljavljeno merilo: stoječemu tekmovalcu naj voda seže do prsi, klečečemu pa do ust. Za merilo se upošteva najnižji tekmovalec. Skoki v vodo so mogoči le tam, kjer je voda dovolj globoka. Odgovornost trenerja je, da se prepriča o globini. Meje vodne površine, kjer izvajamo trening, morajo biti nazorno označene. Vadeči se ne smejo gibati zunaj meja tega območja. Pazimo, da od obilnejšega obroka mineta vsaj dve uri in da vadeči ne vstopajo v bazen z žvečilnim gumijem v ustih.

Plavališče, kjer poučujemo, mora biti opremljeno s pripomočki za reševanje iz vode. Prehodi iz plitke vode v globoko naj ne bodo ostri. Če pa se plitva voda vendarle kje

ostro prelomi v globoko, naj bo tako mesto čim bolj vidno označeno. Pri učenju se izogibajmo tekočih vod, saj zelo hitro spodnesejo neplavalca. Voda naj bo čista, tako da se vidi dno.

Na kopališčih morajo biti tla in bazenske ploščadi varni, razkuženi, na njih se ne sme zadrževati voda in ne smejo drseti. Vhodi v vodo morajo biti na vsakih 25 m roba bazena. Na njih ne sme drseti, za oprijem morajo imeti držala za roke, na obeh straneh, oziroma ograjo za roke na eni strani. Globina vode v bazenih mora biti označena na robu bazena. Na kopališču mora imeti reševalec iz vode določeno mesto, s katerega opazuje celotno površino kopalne površine v kopališču.

Osnovna načela

a. Na 25 plavalcev naj bo ob bazenu navzoč vsaj en reševalec iz vode.
b. Poglavitna naloga reševalca iz vode je, da poskrbi za varnost. Če mora reševalec zapustiti prizorišče (pa čeprav le za kratek čas), morajo tekmovalci zapustiti bazen.
c. Reševalec iz vode mora imeti ves čas dostop do obrazcev, na katerih so informacije o zdravstvenem stanju športnikov in njihovih posebnostih. O njih se je treba z medicinskim osebjem pogovoriti že pred tekmovanjem.
d. Globina bazena mora biti označena in razločno vidna.
e. Minimalna globina bazena mora biti v skladu s tekmovalnimi pravili FINE.
f. Priporočljivo je, da štartni bloki ustrezajo standardom FINE.
g. Na treningu morajo biti globlji deli bazena fizično ločeni od plitvejših.
h. Športniki z atlanto-aksialno nestabilnostjo ne smejo tekmovati v delfinu, mešanih disciplinah in skokih.

Načrt ravnanja ob nesreči

Načrt ravnanja mora biti sestavljen pred vsakim treningom ali vsako tekmo v sodelovanju z osebjem, ki je tam navzoče. Načrt naj bi vseboval:

a. Postopek zagotavljanja nujne medicinske pomoči v primeru, da je zdravnik tisti trenutek odsoten.
b. Mesto in območje odgovornosti vsakega navzočega reševalca iz vode.
c. Postopek obveščanja o nesreči
d. Postopek ukrepanja ob resni nesreči, ki naj vključuje tudi osebo, ki bo komunicirala z mediji.

Splošna varnostna priporočila

1. Skoki v vodo so mogoči le tam, kjer je voda dovolj globoka za varno skakanje. Pred vadbo skokov se mora učitelj prepričati o globini vode.
2. Meje vodne površine, namenjene učenju plavanja, morajo biti nazorno označene z razpoznavnimi sporočilnimi tablami v vodi in na kopnem. Učenci se ne smejo gibati zunaj tega območja.
3. Slabši plavalci ne smejo sami v vodo. Vanjo gredo lahko le z izkušenimi plavalci.
4. Med obilnejšim obrokom in vadbo naj mineta vsaj dve uri.
5. Z žvečilnim gumijem se ne sme v vodo.

Didaktična priporočila

1. Bazen/plavališče naj ima plitvo in globoko vodo s počasi padajočim dnom, brez nenadnih prehodov.
2. Bazen/plavališče naj ima primerno toplo vodo. V toplejši vodi začetnik prej izgubi občutek nelagodnosti, zaradi česar hitreje obvlada učno snov.
3. Plavališče naj ima lahek dostop do vode in prav tak izstop iz nje.
4. Voda naj ne bo kalna, saj se učenec hitreje sprosti, če vidi dno.
5. Trener naj športnika poduči o redu na kopališču in higienskih zahtevah.
6. Športnika, ki se vode boji, trener nikoli ne sili vanjo, pač pa ga skuša z različnimi igrami v vodi in ob njej navdušiti, da bo sam želel stopiti vanjo.
7. Trener daje športniku možnost, da doživlja uspeh, zato takrat, ko športnik ne napreduje tako hitro kot drugi, spremeni dejavnost in mu da nalogo, ki jo že obvlada, ali pa proces učenja popestri z igro.
8. Trener se izogiba poudarjanju storilnosti in primerjanju z drugimi. Upošteva le primerjavo športnika z njim samim.
9. Trenerja ne sme motiti športnikova aktivnost ali celo hiperaktivnost. Športnika ne omejuje, temveč ga zaposli s takšnimi nalogami, ob katerih se sprošča in hkrati uravnava svoje vedenje.
10. Pomoč-trenerjeva asistenca športniku je pomemben didaktični element, ki naj ga trener uporablja. Tako namreč naveže neposreden stik s športnikom in krepi zaupanje med njima.

1.2 Plavalni pripomočki

Blazine

Lahko so različnih debelin (1,5–35 cm), plovnosti (napihljive, nenapihljive), iz različnih materialov (pena, guma, plastika), različne sestavljenosti, različnih oblik in različnih barv. Z njimi popestrimo vadbo in poskrbimo za večjo motivacijo pri raznih zabavnih igrah v vodi ter učinkovitejše prilagajanje na odpor vode in plovnost.

Žoge

Žoge zagotavljajo raznolikost učenja in so za otroke pomembno motivacijsko sredstvo.

Uporabljamo:

- kompaktne žoge – po navadi so iz plastičnih, proti vodi odpornih mas. Uporabljamo jih pri igrah prilagajanja na odpor vode
- napihljive žoge – po navadi so večje, namenjene pa so za podajanje in različne igre.
- lahke male žoge – uporabljamo jih za prilagajanje na izdihovanje v vodo.

- penaste žoge – zaradi vpijanja vode so primerne za prilagajanje na potapljanje glave.
- potopljive žoge – uporabljamo jih za prilagajanje na gledanje pod vodo.

Baloni

Uporabljamo jih lahko pri igrah prilagajanja na izdihovanje v vodo, s pisanimi barvami pa ustvarimo na plavališču prijetno razpoloženje.

Plavajoče figurice

Pomagajo nam, da plavališče spremenimo v vodno igralnico, kjer je otrok sproščen in vesel. Uporabljamo jih pri različnih igrah prilagajanja na odpor vode. Zaradi ustvarjanja prijetnega razpoloženja so lahko plavajoče figurice v vodi ves čas prilagajanja na vodo.

Potopljive figure

S potopljivimi figuricami popestrimo plavalno dno. Te figurice so zelo uspešen pripomoček za prilagajanje na gledanje pod vodo, saj jih vadeči vedno navdušeno iščejo. Največkrat predstavljajo bitja z morskega dna.

Obroči in okvirji

Učinkoviti so pri vseh stopnjah prilagajanja na vodo. Uporabljamo:

- plavajoče okvirje in obroče - namenjeni so potapljanju glave in raznim igricam lovljenja.
- potopljive okvirje in obroče - iz njih je moč sestaviti podvodni predor, ki se uporablja za prilagajanje na gledanje pod vodo in na potapljanje.

Plavalna kapa

Pri številnih zabavnih igrah v vodi je treba vadeče razdeliti v skupine. Najbolje je, da vadeči ene skupine kot razpoznavni znak nosijo plavalne kape. Te so lahko iz različnih materialov in raznih barv.

Plavalna deska

S plavalno desko vadimo tehniko udarca z nogami. Desko držimo z iztegnjenimi rokami. Plavamo lahko z nogami v vseh tehnikah.

Plovec

Uporablja se za povečanje moči v rokah. Damo ga med stegna in s tem preprečimo udarce z nogami. Pri tem je treba paziti, da dolžina zavesljaja ostane ista, torej velika. Plovec je uporaben predvsem za kravl in hrbtno plavanje, prsno in delfin pa je z njim zelo težko plavati.

Plavutke

Uporabljajo se tako za učenje tehnike kot za trening moči za noge. Pri učenju s plavutkami imamo konstantno hitrost in se lahko osredotočimo predvsem na delo rok. Plavutke se uporabljajo pri vseh stilih, predvsem pri kravlu, hrbtnem plavanju in delfinu.

Lopatke

Uporabljajo se za trening moči v rokah, ne uporabljajo pa se za učenje. Predvsem je treba paziti na dolžino zavesljaja, ki se zaradi njih pogosto zelo skrajša, saj z lopatkami ni lahko plavati.

Dihalka in maska

To sta uporabna pripomočka za sproščeno in zabavno učenje osnov plavanja in tudi za učenje fine tehnike plavanja. Z dihalko ima plavalec vedno dostop do zraka, zaradi česar se lahko bolj osredotoči na roke in noge.

Plavalna očala

Za kakovostno in sproščeno plavanje so zelo pomembna tudi kakovostna plavalna očala. Klor v bazenih namreč draži oči, slana voda v morju pa prav tako, zaradi česar jih je pametno čim bolj zaščitit. Pred nakupom očala preizkusimo, saj morajo dobro tesniti in se prilegati obrazu.

2.PRILAGAJANJE NA VODO

Preden se učenje plavanja ali katerakoli aktivnost v vodi začne, moramo tekmovalca pripraviti na vodo. Temperatura vode ja drugačna od temperature zraka, prav tako pa je v njej večji tudi upor. Prilagajanje na vodo delimo na: prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Zaradi varnostnega in psihološkega vidika je najbolje, da prilagajanje poteka v plitvi vodi, ki vadečim sega do kolen ali do prsi.

Največja ovira pri učenju plavanja je strah, zaradi česar je treba vadečega na vodo najprej privaditi, tako da se sprosti in zgubi strah pred njo. Mnenje, da imajo nekateri vadeči strah pred vodo prirojen, je napačno. Strah pred vodo je posledica negativnih izkušenj ali pa ga v vadečem vzbudimo kar sami, ko ga pri njegovem raziskovanju okolice ves čas opozarjamo, da je voda lahko tudi nevarna.

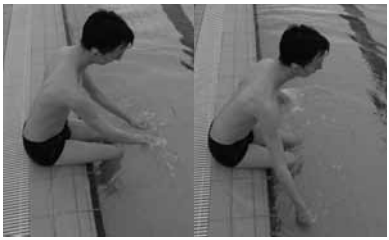
Vadečega vedno pohvalimo in spodbujamo. Nikoli ga ne silimo v vodo ali mu celo potiskamo glavo pod gladino. Če je potrebno, se pri vajah prilagajanja na vodo zadržimo dalj časa.

Prilagajanje na vodo poteka ob pomoči tehle iger in vaj:

- Športnike, ki niso bili še nikoli v vodi, začnemo nanjo pripravljati tako, da jim jo nežno nanesemo na kožo.

- Športniki se usedejo na rob bazena, noge (do kolen) potopijo v vodo in čofotajo z njimi.

- Športniki sedijo na robu bazena in z dlanmi vodo bodisi režejo bodisi tlačijo.



2.1 Prilagajanje na upor vode

Vaje:

- Vadeči stojijo (najbolje v stoji razkoračeno) v vodi in z dlanmi vodo režejo ali tlačijo.

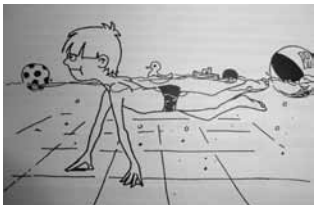
- Vadeči stojijo v vodi in jo z rokami odrivajo na različne načine in različno hitro.

- Vadeči stojijo v vodi čelno obrnjeni proti robu bazena, roke imajo v predročenju in se držijo za rob. Z rokami se odrivajo in pritegujejo, s tem pa ustvarjajo valove.

- Vadeči hodijo (tečejo) v vodi na različne načine: naprej, bočno, vzvratno.

Igre:

- **Valovanje**: vadeči se z rokami držijo roba bazena, s telesom pa se gibajo naprej in nazaj ter tako povzročajo valovanje. Če se tako giblje več vadečih hkrati, 'naredijo' velik val.
- **Krokodil**: vadeči se v ritmu glasbe plazijo po tleh v zelo nizki vodi, v kateri je vse polno plavajočih igrač, tako da hodijo samo po rokah, telo in noge pa vlečejo za seboj.



- **Motorni čoln**: vadeči se pomikajo po bazenu, v katerem so plavajoče igrače, tako da v rokah držijo plavalno desko, ki predstavlja motorni čoln. Z obračanjem deske se izmikajo plavajočim igračam, pri tem pa oponašajo zvok motorja (vajo lahko uporabljamo tudi pri prilagajanju na izdihovanje v vodo, tako da vadeči oglašanje motorja oponašajo pod vodo).
- **Smučarski tek v vodi**: vadeči hodijo tako, da so s stopali ves čas v stiku z dnom bazena. Oponašajo klasično tehniko teka oziroma hoje na smučeh. Pri tem si pomagajo z rokami.
- **Žoganje**: žoga je dobrodošel pripomoček pri prilagajanju vadečih na vodo, saj se pri igri z žogo vadeči po navadi popolnoma sprostijo.
- **Žabji poskoki**: vadeči stojijo razkoračeno s pokrčenimi koleni, stopala imajo rahlo obrnjena navzven, ramena pa potopljena. Ob spremljavi glasbe se po bazenu premikajo s kratkimi poskoki. Pri ohranjanju ravnotežja si pomagajo z rokami. Ves čas se oglašajo kot žabe.
- **Kolesarjenje**: vadeči imajo pod pazduho plavalno desko. Lebdijo v vodi in se s posnemanjem kolesarjenja premikajo po plavališču.
- **Tekalne igre**: izmenjava mest, kdo se boji črnega moža, lovljenje, ravbarji in žandarji.

- **Košarka v vodi**: vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj ekipe, ki ima žogo, je, da vrže žogo skozi obroč nasprotnikovega koša. Pri tem se lahko igralci gibljejo samo znotraj določenih mej igrišča, premikajo pa se lahko le s trupom brez pomoči rok. Žogo lahko podajajo ali mečejo na koš, vendar mora vedno pristati na gladini (lovljenje je prepovedano). Grobosti, kot sta odrivanje in udarjanje igralcev, so prepovedane. Igrajo do določenega števila točk ali pa igro časovno omejimo.

- **Potiskanje žoge**: vadeče razdelimo v dve skupini in jih postavimo v koloni. Prvi v koloni ima žogo. Nasproti kolon je na razdalji pet metrov zasidrana oznaka. Na znak začnejo prvi v koloni s prsmi potiskati žogo proti oznaki, gredo okoli nje in nazaj do kolone, kjer žogo prevzame naslednji. Skupina nalogo opravi, ko zadnji žogo pripelje nazaj do prvega v koloni, ta pa jo dvigne nad glavo.

2.2 Prilagajanje na potapljanje glave

Pri vseh plavalnih tehnikah plavalec potaplja glavo pod vodo. Zato je treba vadeče naučiti, da takrat, ko je glava potopljena, zadržijo zrak in ne dihajo. Ne smejo se držati za nos, prav tako pa jih ne sme motiti, če gre njihova glava pod vodo. Ko si zmočijo oči, naj si jih ne otirajo z rokami. To najlaže dosežemo z vajami, pri katerih se držijo za roke.

Vaje:

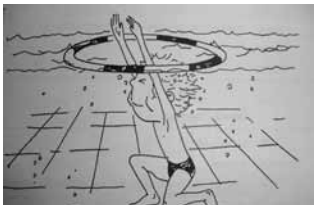
- Zadrževanje diha (vadeči na kopnem za nekaj sekund zadržijo zrak, nato pa to storijo še z obrazom v vodi).

- Vadeči stojijo v krogu, na znak se začnejo škropiti. Vajo lahko izvajamo tudi v paru.

- Vadeči stojijo v krogu in se držijo za roke. Na znak se hkrati potopijo. Ko glavo dvignejo na površje, se še vedno držijo za roke. Pomembno je, da počakajo, da voda sama steče po obrazu (razložimo jim pomen obrvi).
- **Umivanje obraza**; vadeči stojijo v bazenu, v dlani zajamejo vodo in si umijejo obraz. Lahko tudi postopoma. Najprej rame, vrat, ušesa in nato obraz.

Igre:

- **Krtove luknje**: na vodni gladini plavajo številni plavajoči obroči. Vadeči se morajo potopiti in priti na površino skozi obroč (krti pokukajo iz luknje).



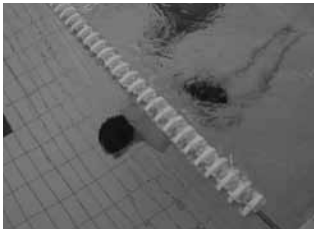
- **Slalom pod rokami**: vadeči se držijo za roke in stojijo v krogu ali v ravni vrsti, vadeči iz druge skupine pa izvajajo slalom - z glavo se potapljajo pod sklenjenimi rokami

- **Žoga v krogu**: vadeči stojijo v krogu in se držijo za roke. Na sredini stoji učitelj, ki ima na dolgi palici privezano mehko žogo (namesto tega lahko uporabite plavalnega črva – dolg penast valj). Učitelj se vrti tako, da žoga kroži tik nad gladino vode, vadeči pa se morajo žogi izmikati s potapljanjem glave.

- **Stoja na rokah**: vadeči poskušajo stojo narediti v različno globoki vodi.

- **Predor**: vadeči stojijo razkoračeno v koloni, zadnji v koloni se potopi, prevleče skozi predor, stopi na čelo kolone, razkorači noge in tako podaljša predor.

- **Menjava prog**: vadeči menjavajo proge s potopitvijo pod vrvmi, ki jih označujejo. Vajo lahko organizirate tudi v obliki tekmovanja po širini bazena.



2.3 Prilagajanje na gledanje pod vodo

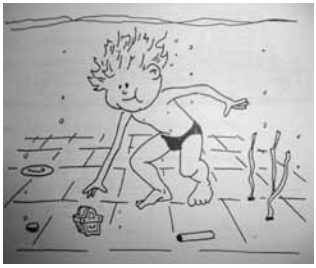
Pri plavanju, še posebej pod vodo, je pomembna orientacija v vodi. Omogoča jo predvsem vidna predstava okolja, zato je pomembno, da naučite pod vodo gledati tudi vadeče. Pri vseh vajah prilagajanja na gledanje pod vodo moramo biti pozorni, da imajo otroci pod vodo res odprte oči in da si pri dvigu glave iz vode ne brišejo oči z rokami ter si ne popravljajo las. Pri prilagajanju na gledanje pod vodo lahko uporabimo vse vaje, ki smo jih opisali v sklopu prilagajanja na potapljanje glave.

Igre:

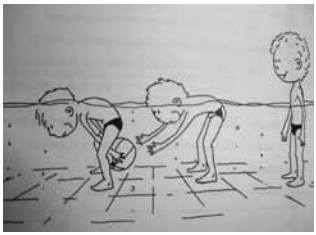
- **Gledanje pod vodo**: vadeči stojijo v vodi razkoračeno, z rokami se opirajo na kolena. Obraz potopijo v vodo in opazujejo svoje nožne prste. Ko dvignejo glavo iz vode, naj si obraza ne brišejo z rokami, ampak naj pustijo, da voda sama odteče.

- **Štetje prstov**: igra poteka v paru, vadeči se potopijo, njihovi partnerji pa jim 10 cm pred očmi pokažejo določeno število prstov, ki jih vadeči preštejejo. Ko dvignejo glavo iz vode, povejo, koliko prstov so videli.

- **Iskanje predmetov**: na dno bazena stresemo predmete različnih barv in velikosti. Vadeči tekmujejo, kdo bo našel več predmetov, kdo bo čim prej vse pobral, lahko pa je cilj samo poiskati vse predmete.



- **Potujoča žoga**: vadeči se postavijo v kolono. Prvi se skloni in potopi ter poda penasto žogo drugemu med nogami nazaj. Drugi se potopi takoj za njim in pod vodo gleda, kje bo žogo sprejel. Tako nadaljujemo do konca kolone. Ko zadnji žogo dvigne nad glavo, je igra končana. Igro se lahko gremo tudi s penastimi gobami. Variacija igre je pa tudi, da žoga potuje enkrat pod vodo, enkrat pa nad glavo.



2.4 Prilagajanje na izdihovanje pod vodo

Vajam dihanja moramo nameniti posebno pozornost, saj je dihanje temelj pravilnega plavanja. Tehnika plavanja določa tudi ritem dihanja. Ko je glava pod vodo, mora plavalec ves zrak izdihniti, vdihne pa v hipu, ko pridejo usta iz vode.

Največja napaka začetnikov je, da zraka ne izdihnejo pod vodo, ampak ga izdihnejo šele, ko so usta iz vode. Pri nadaljnjem učenju plavanja nepopolni izdih privede do zastajanja porabljenega zraka v pljučih, to pa plavalcu onemogoči nepretrgano plavanje na daljšo razdaljo.

Vaje:

- Na suhem ali v vodi lahko pihamo v različne predmete in jih s tem premikamo. Preprosta vaja je že pihanje sveče, ki jo izvajamo na vsaki rojstnodnevni zabavi. Organiziramo lahko tekmovanje, kdo svečo upihne najbolj od daleč. Spomladi lahko pihamo v regratove lučke in opazujemo, kako veter raznaša 'padalca'. Zanimiva in nekoliko zahtevnejša vaja je tudi 'lebdenje žogice'; vadeči stojijo razkoračeno in z močno nazaj sklonjeno glavo. S pihanjem skozi usta poskušajo namiznoteniški žogici omogočiti čim daljše lebdenje v zraku.

- Vadeči stojijo v vodi, v dlani zajamejo vodo in jo poskušajo z močnim izdihovanjem izpihati iz njih.

- **Pihanje žogice**: vadeči hodijo v vodi in z izdihovanjem potiskajo namiznoteniško žogico po vodni gladini pred seboj.

- **Podajanje žogice**: vaja poteka v paru, vadeča se držita za roke in si s pihanjem podajata namiznoteniško žogico.

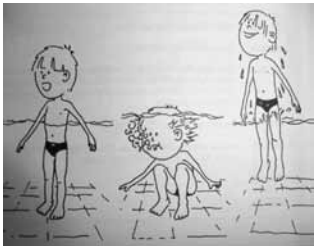
- Izdihovanje v vodo ob pomoči slamice; izdihovanje pod vodo s potopitvijo glave; ritmično navezovanje več izdihov, vsakič z vmesnim dvigom glave iz vode za vdih.

Igre:

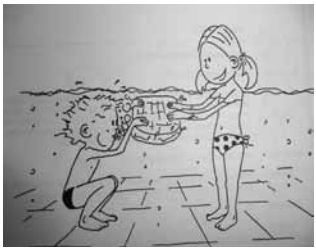
- **Motorni čoln**: vadeči v rokah držijo plavalno desko in jo potiskajo pred seboj po vodni gladini. Za njo izdihujejo v vodo in s tem posnemajo motor čolna.

- **Dan-noč**: vadeči stojijo v vodi, na trenerjev ukaz 'dan' dajo glavo nad gladino vode, na ukaz 'noč' jo potopijo in izdihnejo. Trener lahko dan-noč nakazuje tudi z dviganjem in s spuščanjem roke.

- **Katapult**: vadeči močno vdihnejo zrak in se z delanjem mehurčkov počasi potapljajo, tako da krčijo kolena. Ko se z rokama dotaknejo tal, se od njih močno odrinejo. Variacije so še: da vadeči sedejo na tla; da se odrinejo tako, da se zavrtijo okoli svoje osi; da povežejo skoke in potope. Paziti je treba, da je okoli vsakega vadečega dovolj prostora, kajti drugače se lahko zgodi nesreča.



- **Nihalo**: vadeči so razporejeni v pare. Par se z rokami drži za plavalno desko. Eden izmed vadečih se potopi in izdihuje zrak skozi usta in nos (mehurčki). Ko se vrne na površino, da zajame zrak, se potopi drugi. Tako sta vadeča izmenično pod vodo.



2.5 Prilagajanje na plovnost

Ko vadeči obvladajo lažje vaje in igre prilagajanja na potapljanje glave, gledanja pod vodo in izdihovanja pod njo, se lahko začne vadba prilagajanja na plovnost.

Pri vseh plavalnih tehnikah je telo v vodoravnem položaju, zaradi česar je treba vadeče naučiti lebdenja na vodni površini. Skrivnost prilagajanja na plovnost je predvsem v nadzorovanem dihanju. Ljudje smo različno plovni – eni bolj, drugi manj. Če hočemo lebdeti na gladini, moramo imeti predvsem pljuča, polna zraka. Vadečim je treba prikazati, kakšna je lega telesa, če globoko vdihnemo zrak, in kakšna, če ga ne.

Vaje:

- **Prepusti se vodi**: vadeči stojijo razkoračeno v vodi, močno vdihnejo in počepnejo na dno bazena. Glavo sklonijo med kolena, jih objamejo z rokami in se prepustijo vodi, da jih dvigne na gladino.

- **Spreminjane plovnosti telesa**: enako kot v prejšnji vaji, le da začnejo v trenutku, ko pridejo na gladino, vadeči počasi izdihovati in zato toniti. Ko jim zmanjka zraka, je vaje konec.

- **Mrtvak na hrbtu**: vadeči globoko vdihnejo in se na hrbtu uležejo na vodno gladino. Razširijo roke in noge ter se prepustijo vodi. Občutijo naj, kateri del telesa je težji; ta potone.

- **Mrtvak na prsih**: enako kot v prejšnji vaji, le da vadeči ležijo na prsih. Ko jim zmanjka zraka, vajo končajo.

Igra:

- **Čarobni krog**: vadeče razdelimo na čarovnike in vile; postavimo jih v krog. Čarovniki se primejo za roke, vile se s hrbtom naslonijo na stičišče rok in se z rokami naslonijo na ramena čarovnikov. Krog se nato zavrti v poljubni smeri. Variacij igre je veliko: na trebuhu, hrbtu, glava v vodi, glava zunaj vode, noge v krogu, noge zunaj kroga …

2.6 Prilagajanje na drsenje

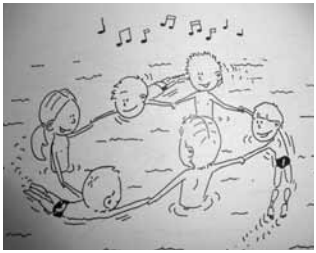
Igre:

- **Vlečenje čolna**: vadeči so v parih. Prvi hodi z rokami v odročenju dol skrčeno, roke ima oprte v pas in vleče za seboj drugega po vodni gladini. Vadeči, ki drsi, lahko leži v prsnem ali hrbtnem položaju in se prvega drži za roke, oprte v pas.

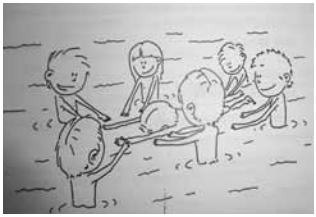
- **Drsenje iz hoje in teka**: vadeči naredijo nekaj korakov za zalet, se odrinejo od dna bazena in zadrsijo v iztegnjenem položaju po vodni gladini. Roke imajo vzročene, glava je med rokami v vodi. Drsijo, dokler se ne ustavijo.

- **Drsenje na vodni gladini z odrivom od stene**: vadeči se odrinejo od stene in drsijo v iztegnjenem prsnem, hrbtnem ali bočnem položaju. Pred vsakim drsenjem spremenijo položaj rok: vzročene, priročene, ena vzročena, druga priročena.

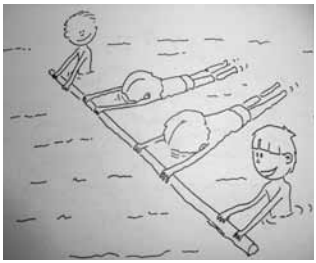
- **Vrtiljak**: vadeči stojijo v čarobnem krogu. Vsak drugi v krogu leže na hrbet/trebuh. Prvi v ritmu glasbe hodijo v krogu in vrtijo vrtiljak nekaj časa v eno in nato v drugo smer.



- **Torpedo**: vadeči stojijo v dveh vrstah, obrnjeni z obrazom drug proti drugemu. Eden izmed njih leži na vodi; prvi par ga prime za roke ter ga potisne do drugega para. Ta ga prevzame in ga potisne do naslednjega para. Vadeči potuje naprej, dokler ne pride do konca vrste.



- **Glavnik**: vadeči se z rokami držijo dolgega penastega valja, tako da so popolnoma iztegnjeni na vodni površini in imajo obraze v vodi. Dva izmed njih primeta valj vsak na svoji strani in vlečeta glavnik po bazenu.



2.7 Skakanje v vodo

Večina plavalcev začne plavanje s skokom v vodo. Zato je seveda treba vadeče med učenjem plavanja naučiti tudi pravilnega skakanja v vodo, da se pri skoku ne bi poškodovali ali doživeli kakšno drugo neprijetno izkušnjo. Poleg tega skakanje v vodo prijetno poživi učno uro plavanja. Zato vključimo v program prilagajanja na vodo tudi nekatere preproste oblike skokov in jih – glede na težavnost - izvajamo hkrati s posameznimi sklopi prilagajanja na vodo.

Na kaj opozorimo vadeče?

- V vodo skačemo le, če poznamo njeno globino in razgibanost dna.
- Pred skokom v vodo se vedno prepričamo, ali kdo morebiti plava na vodni površini ali pod njo.
- Tam, kjer je skakanje prepovedano, ne skačemo.
- Prav tako ne skačemo, če s tem motimo druge plavalce.
- Prsti na nogah morajo pred odrivom vedno segati čez rob bazena.
- Odriv je vedno usmerjen naravnost naprej!

Vadeči sprva vedno skačejo posamično in ob učiteljevi pomoči, šele pozneje v manjših in večjih skupinah. Najbolje je, da učitelj najprej pokaže vsak skok in ostane v vodi, vadeči pa potem posamično skačejo v vodo k njemu. Ko sodelujoči spoznajo tehniko posameznega skoka, lahko skačejo tudi skupinsko.

Če se kdo boji, ga k skakanju nikoli ne silimo. S tem bi namreč samo podaljšali čas njegovega prilagajanja na vodo.

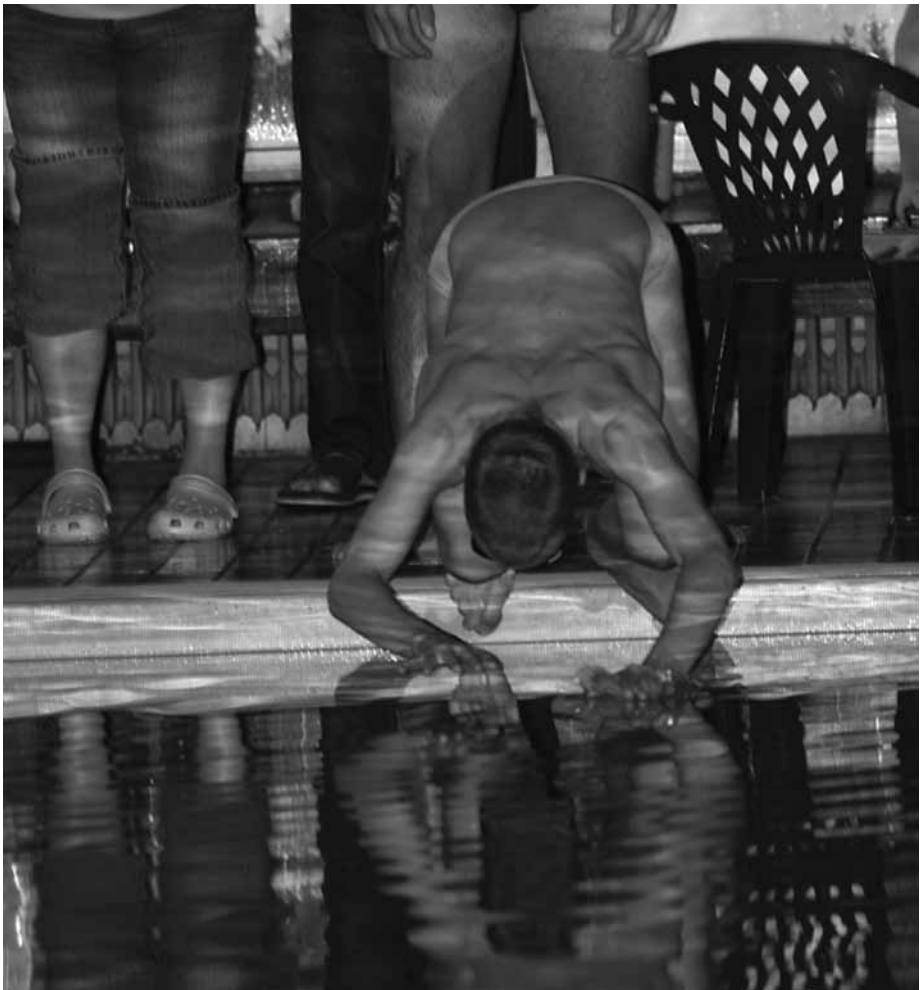
Predvaje in različice skokov

Skok iz sedenja

Vadeči sedijo na robu bazena, s katerega se ob pomoči rok spustijo oziroma odrinejo v vodo na noge in stečejo po žogo, ki je nekaj metrov stran.

Skok iz počepa

Vadeči v vodo vržejo žogo in počepnejo na rob bazena. Na znak se odrinejo, skočijo v vodo na noge in stečejo po žogo.



Sonožni odriv

Vadeči stojijo na robu bazena, tako da so drug od drugega oddaljeni za dolžino rok. V rokah imajo žogo. Na znak vržejo žogo v vodo, nato pa se sonožno odrinejo, doskočijo v vodo in stečejo po žogo.

Skok s ploskanjem

Vadeči stojijo na robu bazena, tako da so drug od drugega oddaljeni za dolžino rok. Na znak se posamično ali skupinsko sonožno odrinejo in v zraku zaploskajo.

Skok skozi obroč

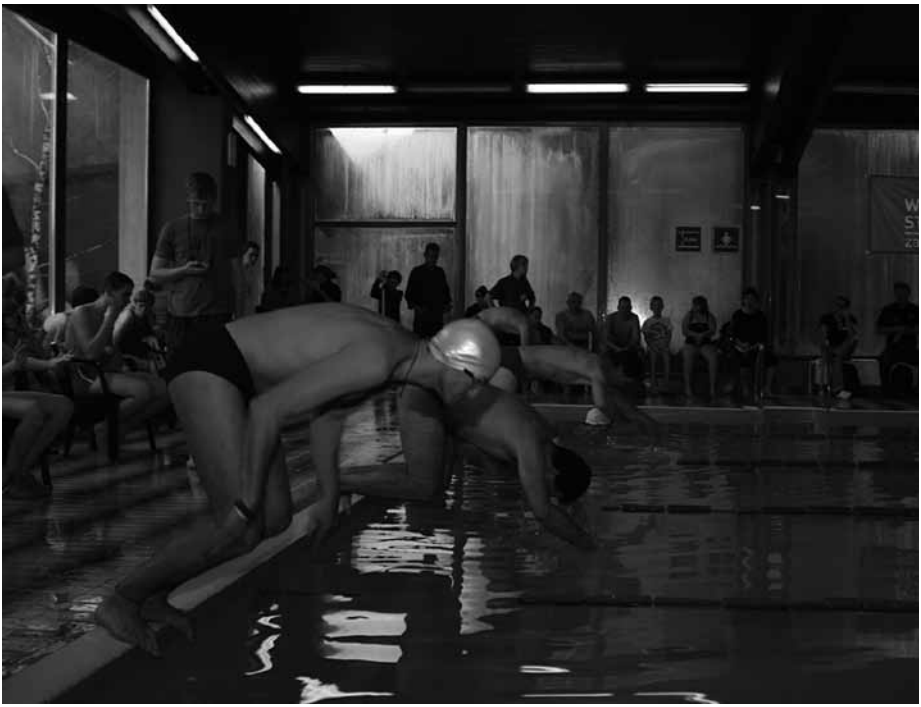
Vadeči stojijo v koloni na robu bazena. Na učiteljev znak drug za drugim skačejo s sonožnim odrivom skozi plavajoči obroč.

Skok z obratom

Vadeči stojijo na robu bazena. Na znak učitelja drug za drugim skačejo v vodo na noge. V zraku se naprej obrnejo za 45 stopinj, nato pa še za 90 in 180 stopinj.

Domine

Vadeči stojijo v vrsti na robu bazena in se držijo za roke. Na znak prvi skoči v vodo in za seboj potegne naslednjega, ta svojega soseda in tako naprej



3. METODIKA UČENJA PLAVANJA IN NAPAKE V PLAVALNIH TEHNIKAH

V plavanju poznamo štiri plavalne tehnike: kravl (prosto), prsno, hrbtno in delfin. V tem sklopu priročnika vam bomo predstavili osnovno tehniko vsakega stila, predvaje na suhem, vaje v vodi, najpogostejše napake, ki se pojavljajo, in vaje za odpravljanje teh napak.

3.1 Kravl (prosto)

Na suhem

Tekmovalci se postavijo v osnovni položaj. Stojijo v predklonu z iztegnjenimi rokami in glavo, skrito med njimi. Z eno roko naredijo zavesljaj pod telesom do iztegnjene roke za telesom. Pri vračanju roke v osnovni položaj pazimo, da roko pokrčijo tako, da podlahet dobesedno visi (počiva) na komolcu, ki je visoko. To ponavljajo z eno roko toliko časa, dokler nismo prepričani, da so gib res osvojili. Potem to storijo še z drugo roko.

Ko na suhem simuliramo celotno tehniko, oba zavesljaja združimo. Kot med njima je 90 stopinj. To pomeni, da gre roka, ki je spredaj iztegnjena, na pot, ko je komolec druge roke v najvišjem položaju (nekje ob glavi) in se vrača v izhodišče.

Vdih se izvede na dva oziroma tri zavesljaje. Kar se tiče ohranjanja tehnike, je pravilnejše dihanje na tri zavesljaje, saj je telo tako bolj uravnoteženo. Vsakič namreč vdihnemo pod drugo roko. Vdih se začne, ko roka pod telesom izvaja zavesljaj, in se konča, ko se ista roka vrača mimo glave do iztegnjenega položaja pred sabo.

V vodi

Spet lahko začnemo s položajem mrtvaka, vendar v tem primeru na trebuhu in le za kratek čas, saj smo omejeni z zrakom. Zato se bomo najprej poskusili navaditi na pravilno dihanje v vodi. Vadeči stegnejo roke predse in naj jih imajo le za oporo pri striženju z nogami.

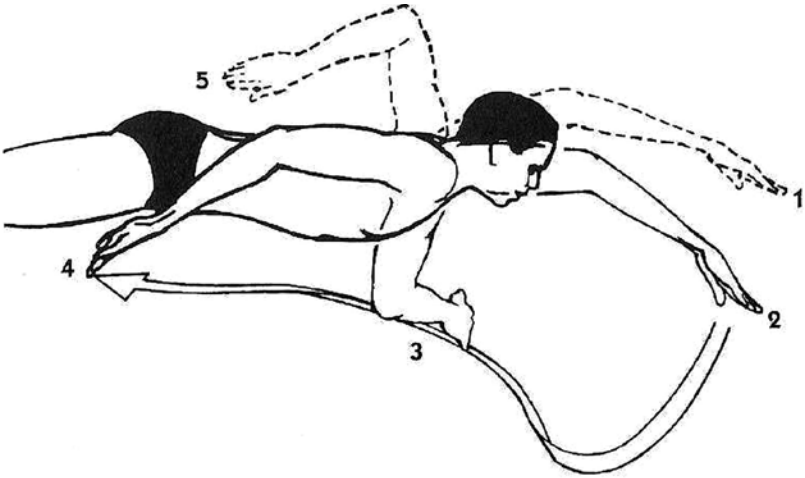
Po vdihu spustijo obraz do ušes v vodo, tam naj ostane toliko časa, dokler skozi nos in usta ne izdihnejo vsega zraka. Nato glavo spet dvignejo, vdihnejo in spustijo v vodo. Vdih naprej in izdih v vodo ponavljajo umirjeno in ritmično, medtem pa ves čas strižejo z nogami.

Striženje z nogami je podobno kot pri hrbtni tehniki, le da smo tu obrnjeni na trebuh. Stopala so sproščena in zasukana malce navznoter, vadeči izmenično strižejo navzgor in navzdol ter pri tem pazijo, da dela vsa noga in da kolen ne krčijo preveč.

Da se še bolj približamo pravilnemu dihanju za kravl, eno roko spustijo ob telo, druga pa naj bo stegnjena naprej. Glave po izdihu ne dvignejo, ampak jo obrnejo in se malce zasukajo v smeri roke, ki je ob telesu.

Pri tem se rama in del obraza toliko dvigneta iz vode, da lahko vdihnejo, nato pa se spet vrnejo v prvotni prsni položaj in izdihnejo. Po nekaj ponovitvah roki zamenjajo in dihajo še v drugo stran. Poskusijo naj dodati še izmenično kroženje z rokami, pri tem pa naj ne pozabijo na ramena. Za vajo se bomo osredotočili le na striženje z nogami in kroženje rok ter na enakomerno izdihovanje pod vodo. Ko vadečim

zmanjka zraka, se ustavijo, vdihnejo in ponovijo. Pazimo, da pod vodo gledajo predse, v smeri plavanja. Roka gre za začetek lahko stegnjena nad vodo, pozneje pa naj poskusijo dvigniti komolec in sprostiti dlan, tako da bodo s prsti vlekli navidezno črto ob telesu tik nad gladino.



Pomembno je, da roka vstopi v vodo stegnjena pred glavo, z dlanjo navzdol. Tako smo se že pripravili na potiskanje pod vodo, pri katerem naj skušajo vadeči z dlanjo pod seboj zarisati črko S, pri tem pa pazijo, da potiskajo z vso površino in komolca ne spuščajo k telesu. Zaveslaj nato končajo s stegnjeno roko ob stegnu.

Osvojili smo vse elemente, zdaj jih moramo le še povezati v celoto oziroma zaplavati kravl s pravilnim dihanjem. Dihanje je najbolj ritmično, če vadeči vdihnejo na vsak tretji zaveslaj, a kljub temu velika večina naredi vdih na vsak drugi zaveslaj, to pa pomeni vedno pod isto roko, tisto, ki jim pač bolj leži. Ko začnejo plavati ali ko se odrinejo od stene, med prvimi zavesljaji najprej izdihnejo.

Ko roka, ki so jo izbrali, ob nogi konča zaveslaj in se rama začne dvigovati iz vode, se za njo obrne tudi glava, tako da so ustnice in nos tik nad gladino. Sledi vdih, nato pa se, medtem ko se roka giba proti glavi, glava in telo vrneta v izhodiščni položaj. Med naslednjim zavesljajem je čas za izdih, ki mora biti popoln. V veliko pomoč nam bo že prej omenjena vaja, pri kateri med striženjem z nogami vadeči vdihujejo vstran.

Pogoste napake in vaje za odpravljanje teh napak

Prekratek zavesljaj

Plavalci pri kravlu pogosto prekmalu končajo zavesljaj. Najprej moramo plavalcu razložiti, da se mora s prsti na roki dotakniti noge pod boki (torej mora iztegniti celo roko), potem pa ga moramo opozoriti še na frcanje vode. Zavesljaj mora v tem

primeru ostati, kot je le mogoče dolg, na koncu, ko dlan prebije gladino, pa je treba vodo frcniti ven.

Prenizek komolec

Povedali smo, da mora biti (pri prenosu roke naprej) komolec čim više. Če ima plavalec pri tem težave, mu lahko pomaga tale vaja: med vračanjem roke naprej se naj dotakne pazduhe. S tem poskrbi za to, da ostane komolec visoko.

Pomanjkanje kisika

Kisika (tudi ob rednem vdihu na dva ali tri zavesljaje) plavalcu primanjkuje takrat, kadar ne izdihne celotnega zraka pod vodo. Seveda mora to potem narediti nad vodo, vendar je takrat čas le za vdih. Torej mu zmanjka časa za vdih, posledica pa je pomanjkanje svežega zraka.

Brcanje iz kolen

Ta napaka je pogosta in jo je kar težko v celoti odpraviti. Najlaže je narediti vaje na suhem, nato sede na robu bazena ter v vodi z desko in nato med samim plavanjem.

3.2 Prsno

Na suhem

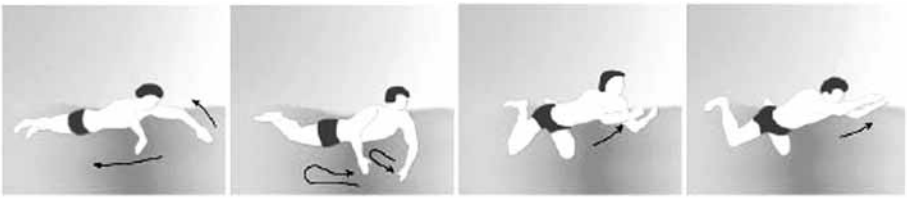
Na suhem je izvedba nadvse podobna kot v vodi. Sedemo na tla in iztegnemo noge v kolenih. Prsti gledajo navzgor. Pete nato povlečemo proti zadnjici, potem pa jih polkrožno vrnemo v izhodišče. Najpomembnejše pri tej vaji je, da se tal dotika samo peta in ne celo stopalo. Z zavesljajem je podobno. Osnovni položaj je predklon z iztegnjenimi rokami ter glavo med njimi (vsaj z rokami pokrita ušesa). Ko začne vadeči izvajati zavesljaj, gre glava navzgor, roke pa hkrati v položaj odročeno. V najširšem delu se roke pokrčijo, komolci se potegnejo proti telesu in roke se skupaj vrnejo v osnovni položaj naprej.

V vodi

To je tehnika, ki nam je verjetno najbliže, pa lahko kljub temu postane zapletena, ko moramo vključiti še dihanje. Spet bomo, v prsnem položaju, roke stegnili predse ter se posvetili le udarcem z nogami in izdihu v vodo. Noge sočasno pokrčimo v kolenih, tako da vlečemo pete proti zadnjici, pri tem pa skušamo kolena obdržati razklenjena do širine bokov.

Stopala nastavimo navzven ter udarimo z golenjo in notranjo stranjo stopal nazaj. V nasprotju z drugimi tehnikami, pri katerih so stopala sproščena in malce zasukana navznoter, jih pri prsnem plavanju zasukamo navzven.

Kako dobro vam gre, lahko preverite kar sami: usedete se na peščena tla, noge stegnete predse in začnete s petami risati obliko, kot so nam rekli včasih, srca ali jabolka. Po tleh drsajo le pete, prsti pa so dvignjeni in pri zunanjem loku zasukani navzven.



V prvi fazi naredimo več enakomernih udarcev brez vmesnih vdihov, nato pa poskusimo vdihniti, ko pokrčimo noge v kolenih, ter izdihniti med udarcem z nogami nazaj. Da bo izdih popoln, podaljšamo drsenje v stegnjenem položaju, preden spet pokrčimo noge.

Vrnimo se nazaj k plavanju z nogami in dodajmo še delo z rokami, tako da - kako so že rekli – z dlanmi narišemo očala. Začnemo iz stegnjenega položaja, z obrazom v vodi. Dlani nastavimo navzven in zaveslamo z rokami.

Konec zavesljaja povežemo z udarcem z nogami, temu pa sledi drsenje po vodi. Nekajkrat poskusimo brez vdiha in skušamo pri tem izpeljati zavesljaje in udarce čim bolj umirjeno in usklajeno, potem pa vključimo še dihanje. Ko so roke v najširšem položaju, dvignemo glavo in vdihnemo ter hkrati začnemo krčiti noge v kolenih. Med udarcem z nogami nazaj glavo potopimo med roke in med drsenjem izdihnemo.

Pogoste napake in vaje za odpravljanje teh napak

Zavesljaj za telesom

Včasih se zgodi, da naredi plavalec zavesljaj predaleč in gre z rokami prek ramen (gledano z bočne smeri). Ta zavesljaj je neučinkovit, zaradi njega plavalec le po nepotrebnem porablja dodatno energijo. Težavo je mogoče reševati tako, da se plavalec uleže na trebuh na rob bazena. Ramenska os je malenkost v vodi, plavalec pa v tem položaju dela zavesljaje. Seveda pa zaradi roba bazena zavesljaja ne more narediti za telesom, pač pa le pred sabo.

Plavalec na vodi ni iztegnjen

Plavalci pogosto plavajo preveč pokončno, s čimer sami sebi onemogočajo hitrejše plavanje. Primerna vaja za odpravo tega je prav gotovo prsno drsenje. Osnovna tehnika ostaja ista, s tem, da nekoliko dalj časa vztrajamo v osnovnem položaju. Počasi štejemo do 3.

Preširoko postavljena kolena

Med plavanjem prsne tehnike se lahko zgodi, da ima plavalec med izvajanjem kolena preširoko. Pri odrivu morajo biti stopala širše kot kolena. Kolena morajo biti v širini bokov in ne širše. Če so preširoko, odriv s stopali ne pride do pravega izraza.

Pomanjkanje kisika

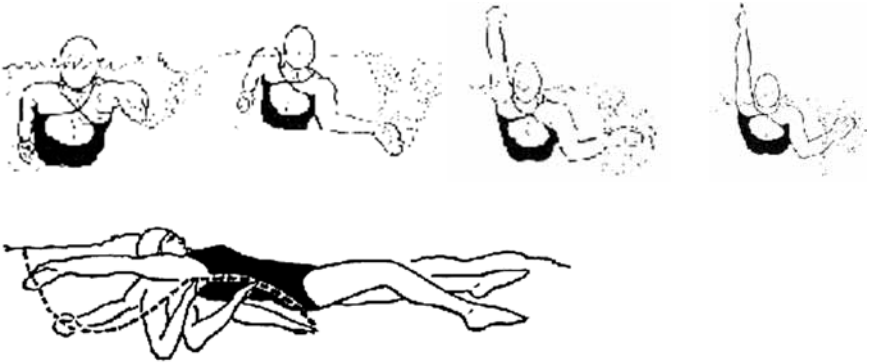
Kisika lahko začne plavalcu primanjkovati takrat, ko ne izdihne celotnega zraka pod vodo. Seveda mora to potem narediti nad vodo, vendar je takrat čas le za vdih. Torej mu zanj zmanjka časa, posledica pa je pomanjkanje svežega zraka. Plavalce moramo naučiti, da izdihnejo ves zrak že pod vodo in nato nad njo samo zajamejo svežega.

3.3 Hrbtno

Na suhem

Na suhem se je treba najprej naučiti pravilnega gibanja z rokami. Pri hrbtnem plavanju gre za izmenično vrtenje rok nazaj, kot med rokama pa mora biti vedno 180 stopinj.

Stoje na suhem najprej vrtimo roke izmenično nazaj, tako da se roka dotakne noge in ušesa. Nato poizkusimo še delo z nogami. Sedemo na tla in z nogami izmenično brcamo gor-dol. Noge morajo biti v delu kolena čim bolj iztegnjene.



V vodi

Najprej naredimo položaj mrtvaka: telo naj stegnjeno sproščeno leži v vodi, tako da so tudi ušesa v njej; gledamo navzgor. Boke potisnemo proti gladini, roke, ki naj bodo sproščene ob telesu, pa so nam lahko v rahlo oporo. Ne pozabimo na enakomerno dihanje!

Lego telesa tako uravnavamo s položajem glave in bokov. Ko zavzamemo stabilen položaj, dodamo še kratko striženje z nogami (brcanje), pri tem moramo paziti, da kolen ne dvigujemo iz vode. Strižemo z vso nogo, tako da peto spustimo rahlo navzdol in nato s sproščenim stopalom (nartom) sunemo proti gladini.

Če strižemo pravilno, se voda, ki jo odrivamo navzgor, začne peniti v delu prstov. Dihamo čim enakomerneje, roke naj bodo sproščeno ob telesu ali pa jih stegnemo za glavo in s tem preprečimo 'sedenje v vodi'. Ko se počutimo dovolj stabilni, začnemo še enakomerno izmenično krožiti z rokami nazaj.

Na začetku zavesljaja najprej dvignemo ramo in za njo še roko, ki nato zariše lok navpično nad glavo in se za njo tudi vrne v vodo, ob tem pa se z ramo dotaknemo ušesa. Gibanje je tako bolj sproščeno, zaveslaj pa daljši.

Ker je pomembno, da pod vodo potiskamo z vso površino dlani, roko, preden jo potopimo v vodo, nastavimo tako, da v gladino najprej zareže mezinec. Med zavesljajem pod vodo komolec malce pokrčimo, vendar ne dovolimo, da bi ušel k telesu, in potiskamo dlan v polkrogu proti stegnu, kjer se zaveslaj konča.

Za vajo lahko krožimo samo z eno roko, druga, katere gibanje nakažemo le z dvigom rame, pa naj leži ob telesu. Poskusimo vključiti še dihanje: vdih naj vedno sledi zavesljaju ene roke, izdih pa zavesljaju druge roke. Z nekaj vztrajnosti in vaje lahko hrbtno plavanje postane sproščujoča tehnika plavanja, za katero nam bodo hvaležne predvsem vratne mišice.

Pogoste napake in vaje za odpravljanje teh napak

Sedenje v vodi

Med najpogostejšimi je napaka, imenovana sedenje v vodi. Ta položaj se pojavi zaradi nepravilnega držanja glave. Kadar je tako, je treba plavalca opozoriti, da mora biti njegova glava podaljšek telesa, ne pa, da jo drži v predklonu. Pogled mora biti usmerjen navpično navzgor. Pomagamo si lahko tudi s plastičnim lončkom, ki ga do 1/3 napolnimo z vodo in ga damo na čelo vadečega. Tako bo njegova glava v pravilnem položaju.

Brcanje iz kolena

Prav tako pogosta napaka. Plavalcu je treba razložiti, da mora pri udarcih z nogo sodelovati tudi stegno. Udarec se namreč naredi iz bokov. Vaja za noge – vadeči z iztegnjenimi rokami drži desko na gladini nad koleni. Njegova naloga pa je, da se s koleni deske ne dotika, kljub temu pa vodo peni s stopali.

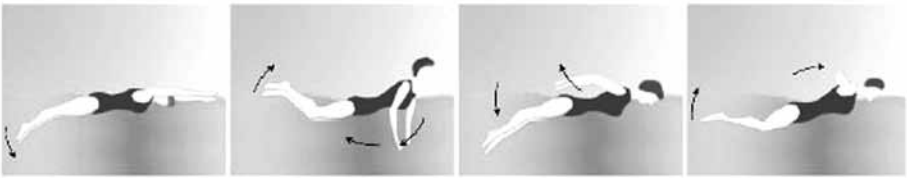
Nepravilno vrtenje rok

Težava se lahko pojavi tudi pri nepravilnem vrtenju rok. Gre za to, da posamezna roka čaka ob telesu, medtem ko druga dela zaveslaj. Treba je doseči, da nobena roka nikoli ne čaka. Kot med rokama mora biti vedno 180 stopinj in nikoli manj.

3.4 Delfin

Ostala nam je še najzahtevnejša tehnika, s katero pa lahko očaramo večino publike ob bazenu ali na obali, ko jo enkrat obvladamo. Za to tehniko je značilno, da telo in noge valovijo kot celota, boki pa pri tem opravljajo vodilno vlogo (posnemamo gibanje delfina). V veliko pomoč bodo tekmovalcem plavuti, saj te gibanje še poudarijo. S stopali, zasukanimi malce navznoter, naj udarjajo sonožno navzdol.

Najlaže bo, če najprej poskusijo na hrbtu: roke naj bodo sproščene ob telesu, z nogami in boki udarjajo po delfinovo ter si pri tem pomagajo tudi z gibanjem ramen. Kot smo poudarili že pri hrbtni tehniki, naj vodo odrivajo s stopali navzgor.



Podobno lahko ponovijo še v prsnem položaju - najprej brez vdihov, dokler le lahko držijo sapo. V nadaljevanju roke stegnejo naprej, da si lahko s kratkim zavesljajem za prsno plavanje pomagajo pri vdihu, ki naj bo na začetku enkrat na več udarcev, pozneje pa naj poskusijo z ritmičnimi vdihi na vsak drugi udarec. Za vdih dvignejo glavo takrat kot pete, boke pa potisnejo malce navzdol. Med vdihom obdržijo pete v dvignjenem položaju, nato pa hkrati potopijo glavo in udarijo z nogami navzdol ter med izdihom še naprej udarjajo. Pridružijo naj še roke in plavajo najprej brez vdihov. Z dlanmi, ki začnejo zaveslaj iz stegnjenih rok pred glavo, zarišejo obliko peščene ure. Spet moramo paziti na komolce, ki se med vlečenjem z dlanmi ne smejo spustiti k telesu. Pozorni moramo biti tudi na povezano gibanje ramen, trupa in nog (boki!).

Dodajmo še dihanje: vdihnejo hkrati s koncem zavesljaja, to pa pomeni, da glavo dvignejo takrat, ko roki stegnejo ob bokih. Te potisnejo navzdol in hkrati dvignejo pete. Med vdihom roki potujeta nad vodo v položaj pred glavo, rami pa jih usmerjata, kdaj morajo glavo spustiti, da ju lahko iztegnejo pred seboj.

Za lažjo koordinacijo in popolnejši izdih vdihujejo najprej na več zavesljajev, pozneje pa poskusijo tekoče na vsak drugi ali pa na vsak zaveslaj. Pri tej izbiri bomo imeli občutek, da so tekmovalci manj zadihani in lahko preplavajo več, vendar se zaradi pogostih vdihov lahko nevede postavijo v preveč pokončen položaj in tako ovirajo sami sebe.

Pogosti napaki in vaji za odpravljanje teh napak

Zavesljaj za telesom

Velikokrat se zgodi, da plavalec naredi zavesljaj predaleč in gre z rokami prek ramen (gledano iz bočne smeri). Ta zavesljaj je neučinkovit in plavalec zanj porablja dodatno energijo. Težavo je mogoče odpraviti tako, da se plavalec uleže na trebuh na rob bazena. Ramenska os je malenkost v vodi. In v takem položaju plavalec izvaja zavesljaje. Seveda pa mu rob bazena preprečuje, da bi zavesljaj naredil za telesom. Naredi ga lahko samo pred sabo.

Plavalec na vodi ni iztegnjen

Plavalci pogosto plavajo preveč pokončno in s tem sami sebi onemogočajo hitrejše plavanje. Primerna vaja za odpravo te težave je prav gotovo prsno drsenje. Osnovna tehnika je ista, plavalec le nekoliko dlje vztraja v osnovnem položaju. Počasi šteje do tri.

3.5 Štartni skok

Skok s štartnega bloka lahko razdelimo na več delov: štartni položaj, odriv, let, padec v vodo, drsenje v vodi in začetek plavanja.

Štartni položaj

Na štartno povelje (dolg pisk) vrhovnega sodnika morajo plavalci stopiti na štartne bloke - ti morajo po predpisih FINE biti visoki od 0,5 do 0,75 m - in tam ostati. Na štarterjev ukaz: »Na svoja mesta!« se morajo plavalci takoj postaviti v štartni položaj – vsaj z eno nogo na prednjem robu startnega bloka. Položaj plavalcev na štartnem bloku je lahko zelo različen, saj je odvisen od anatomskih zmogljivosti in gibalnih sposobnosti posameznika. Položaj telesa in rok je odvisen tudi od vrste štartnega skoka, ki ga plavalec uporablja (več o tem v nadaljevanju). Za vse položaje pa velja, da morajo plavalcu omogočiti čim hitrejše reagiranje, da torej lahko ravnotežje iz stabilnega položaja čim hitreje prenese v labilni položaj ter da je učinek zamaha čim večji. Najpogosteje je plavalec na štartnem položaju v globokem predklonu, kolena so rahlo pokrčena (kot med bedrom in golenjo znaša od 110 do 150 °, kot med trupom in bedrom pa od 30 do 60 °), stopala so rahlo razmaknjena (razdalja med njimi naj bi bila od 15 do 20 cm) in vzporedna, prsti so upognjeni malo čez rob kamna, tako da ima plavalec trdno oporo na podlago in da mu pri odrivu noge ne zdrsnejo, položaj rok pa ni pomemben in je odvisen predvsem od tipa štartnega skoka. Teža telesa je na prednjem delu stopal, vendar tako, da je težišče telesa tik ob meji med stabilnim in labilnim položajem. Glava je toliko dvignjena, da je pogled plavalca usmerjen nekaj metrov naprej v vodo. Ko se vsi plavalci umirijo, da štarter štartni znak.

Odriv

V hipu, ko se zasliši štartni znak, se začne najpomembnejši del štartnega skoka, ki je odvisen od čim hitrejšega odziva plavalca (v povprečju traja od 0,15 do 0,2 sekunde, je pa ta čas seveda v veliki meri odvisen od posameznika in njegovih sposobnosti), od odriva z nogami in zamaha z rokami. Zamah z rokami vleče plavalca naprej, odriv z nogami pa potiska njegovo telo od startnega bloka. Eksploziven gib rok, ki je odvisen od drže rok v začetnem položaju, je usmerjen naprej pred glavo, hkrati pa ga spremlja močan odriv z nogami. Če drži plavalec roke v zaročenju, se te gibajo ob telesu naprej do višine glave. Roke so v prvem delu sunka pokrčene v komolcih, v drugem delu pa se stegujejo. Če pa plavalcu v štartnem položaju roke sproščeno visijo pred telesom, je ob štartnem znaku zamah večji. Roke opišejo pot, ki gre skozi delno odročenje, zaročenje in ob telesu naprej do stegnjenega položaja. Hkrati s tem gibanjem rok se telo nagiba naprej in plavalec se z nogami odriva od štartnega bloka. Oba giba rok in nog morata biti skladno povezana. Če se plavalec z nogami odrine prezgodaj, z zamahom rok celotno gibanje nekoliko zaustavi. Če pa naredi gib z rokami pred odrivom nog, se telo nagne preveč naprej, zaradi česar se teže odrine z nogami. Roke morajo biti povsem iztegnjene točno takrat, ko iztegnjene noge zapustijo štartni blok. Ko zamahne, plavalec močno vdihne.

Let

Od trenutka, ko se stopala odlepijo od štartnega podstavka, pa do prvega stika plavalca z vodo, traja faza letenja. V zraku mora biti telo stegnjeno, napeto, glava je v prvem delu leta malce dvignjena, tako da je pogled nekoliko usmerjen naprej. Kot leta je pri odrivu 15 do 20 ° na gladino vode, nato potisne plavalec glavo med roke, dlani pa stisne skupaj, in to zato, da se mu pri padcu v vodo roke ne bi razprle. Let je pri boljših plavalcih dolg od 3,5 do 4 m, njegova dolžina pa je odvisna tudi od tipa plavalčevega štartnega skoka.

Padec v vodo

Kot, pod katerim telo pade v vodo, je od 10 do 25 ° in je odvisen predvsem od tehnike plavanja, ki sledi. Pri sprinterjih, posebej pri 'kravlistih', je ta kot najmanjši (približno 10 °), pri 'delfinistih' je srednji (približno 15 °), največji pa je pri prsnih plavalcih (približno 20 do 25 °). Padec v vodo mora biti izveden tako, da gredo v vodo najprej roke, za njimi telo in nato noge. Pri takem padcu v vodo, ki je hkrati izveden tudi pod najbolj idealnim kotom, sta kinetična in potencialna energija plavalca najbolje izkoriščeni. Če pade plavalec v vodo preveč vodoravno, ga odpor vode, ki v takem primeru deluje na celotno površino njegovega telesa, zaustavlja. Nasprotno pa padec v vodo pod prevelikim kotom ne omogoča dobrega drsenja v vodi, ker se telo pregloboko potopi in potrebuje preveč časa, da pride iz vode.

Drsenje v vodi

Ko plavalec pade v vodo, mora biti njegovo telo stegnjeno, napeto, da je zaradi hidrodinamične linije odpor čim manjši. Hitrost drsenja plavalčevega telesa pod vodo je približno 4,5 m/sek. Globina drsenja pod vodo je odvisna predvsem od tehnike, ki jo plavalec izvaja potem v nadaljevanju. Tako je optimalna globina drsenja pri kravlu in delfinu približno pol metra, pri prsnem plavanju pa je nekoliko večja. Globino drsenja pod vodo lahko plavalec uravnava z držo glave. Če glavo nekoliko dvigne, bo telo drselo navzgor proti površini vode, globlje pa bo drsel, če bo glavo potisnil navzdol. Hitrost, ki jo ima plavalec v prvih trenutkih drsenja takoj po padcu v vodo, je večja od hitrosti plavanja, zaradi česar bi ga plavalni gibi v tej fazi le zaustavljali.

Začetek plavanja

Ko se hitrost drsenja izenači s hitrostjo plavanja (to se po navadi zgodi po 5 do 7 metrih) se začne gibanje plavalčevih udov, kako in kdaj, pa je spet odvisno od tehnike plavanja, ki sledi v nadaljevanju.

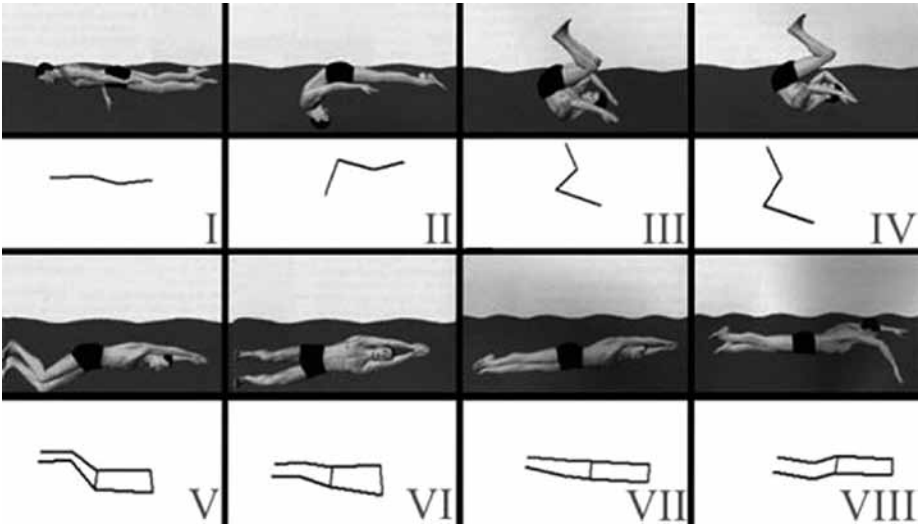
3.6 Obrati in pravila

Prosto

Prosto pomeni, da lahko plavalec v tej disciplini plava kakorkoli. Izjemi sta mešano plavanje in mešana štafeta, kjer prosto pomeni kakorkoli, razen hrbtno, prsno ali delfin.

Plavalec se mora pri obratu in pri prihodu v cilj zidu dotakniti s katerimkoli delom telesa.

Del telesa mora predirati vodno gladino med celotno tekmo. Popolnoma se lahko potopi med obratom in potopljen ostane do razdalje največ 15 metrov po startu in vsakem obratu. Do te razdalje mora glava pokukati iz vode.



Hrbtno

Plavalec se pri hrbtnem plavanju pred startom postavi v vodo z obrazom proti štartnemu zidu. Z obema rokama se mora držati štartnih ročajev. Prepovedano je stati na izboklinah štartnega zidu in se s prsti nog oprijemati žlebov bazena oziroma stati na njih.

Po štartnem znaku in po obratu se mora plavalec odriniti od zidu in plavati v hrbtnem položaju ves čas tekme, razen ko izvaja obrat, ki je določen v SW 6.4. Za hrbtni položaj velja tudi obračanje telesa do 90 stopinj, vendar ne tudi vključno 90 stopinj, glede na vodoravni položaj. Položaj glave ni pomemben.

Pri obratu se mora plavalec dotakniti stene s katerimkoli delom telesa. Pri obratu je dovoljeno obračanje ramen prek navpične ravnine v prsni položaj. Temu lahko sledi zaveslaj z eno roko ali z obema rokama hkrati, ki naj omogoči začetek obrata. Po odrivu od stene se mora plavalec vrniti v hrbtni položaj.

Pri prihodu v cilj se mora plavalec dotakniti stene v hrbtnem položaju..

Prsno

Po štartu in vsakem obratu lahko plavalec naredi en zavesljaj povsem nazaj do nog – prek linije bokov – pri katerem je lahko popolnoma potopljen. Med prvim zavesljajem je dovoljen en delfinov udarec, temu pa sledi prsni udarec.

Od začetka prvega zavesljaja z rokami po štartu in po vsakem obratu mora biti telo v prsnem položaju. V nobenem trenutku ni dovoljeno obračanje na hrbet. Od štarta in skozi celotno tekmo mora biti cikel plavanja tak, da zavesljaju vedno sledi udarec - v tem zaporedju. Gibi rok morajo biti hkratni in v isti vodoravni ravnini, brez izmeničnih gibov.

Roke morajo biti hkrati potisnjene naprej od prsi na vodni gladini, pod vodno gladino ali nad njo. Komolca morata biti pod vodno gladino, razen pri zadnjem zavesljaju pred obratom, med obratom in pri zadnjem zavesljaju ob prihodu v cilj. Roke mora plavalec hkrati povleči nazaj na vodni gladini ali pod njo. Roke se ne smejo iztegniti nazaj prek linije bokov, razen pri prvem zavesljaju po štartu in po vsakem obratu.

Med vsakim popolnim ciklom (zavesljaj in udarec) mora del glave predirati vodno gladino. Glava mora predreti vodno gladino, preden se roke v najširšem delu drugega zavesljaja obrnejo navznoter. Vsi gibi nog morajo biti hkratni in v isti vodoravni ravnini brez izmeničnih gibov.

V potisnem delu udarca morajo biti stopala obrnjena navzven. Škarjasti, izmenični ali delfinovi udarci niso dovoljeni. Stopala smejo prebiti gladino vode; niso pa pri tem dovoljeni delfinovi udarci navzdol.

Pri vsakem obratu in pri prihodu v cilj se mora plavalec dotakniti stene hkrati z obema rokama. Dotik je dovoljen na vodni gladini, nad ali pod njo. Glava je lahko pred dotikom pod vodo, če je vodno gladino predrla pri zadnjem polnem ali delnem zavesljaju.

Delfin

Od začetka prvega zavesljaja po štartu in po obratu mora biti telo v prsnem položaju. Pri plavanju pod vodo so dovoljeni bočni udarci. Vrtenje v hrbtni položaj ni dovoljeno v nobenem trenutku tekmovanja.

Obe roki morata ves čas tekmovanja iti hkrati naprej nad vodno površino in hkrati nazaj pod vodno površino.

Vsi gibi z nogami morajo biti hkratni. Dovoljeni so hkratni gibi z nogami in s stopali v navpični ravnini. Udarci prsno so prepovedani.

Pri vsakem obratu in pri prihodu v cilj se mora plavalec stene dotakniti hkrati z obema rokama na vodni gladini, nad ali pod njo.

Po štartu in po obratu lahko plavalec izvede enega ali več udarcev ter en zaveslaj pod vodo, tako da ga ta prinese na površje. Plavalec lahko plava pod vodo največ 15 metrov po startu in po vsakem obratu. Do te razdalje mora glava predreti vodno gladino. Do naslednjega obrata ali do cilja mora plavalec ostati na površini.

Mešano plavanje

V posamičnem mešanem plavanju plavalec plava v štirih tehnikah po temle vrstnem redu: delfin, hrbtno, prsno in prosto. V vsaki tehniki mora odplavati eno četrtino razdalje.

V štafetnem mešanem plavanju plavalci plavajo v štirih tehnikah v takem vrstnem redu: hrbtno, prsno, delfin, prosto.

Vsak del tekme se mora končati v skladu s pravili, veljavnimi za tisto tehniko.

4. TEKMOVALNA PRAVILA

4.1 Splošna pravila

Tekmovalci na vseh posamičnih tekmah morajo biti ločeni po spolu.

Če v neki disciplini sodeluje samo en plavalec, mora preplavati celotno razdaljo, da se kvalificira, oziroma da ima uradno priznan rezultat.

Plavalec mora ostati in končati tekmo v isti stezi, v kateri jo je začel.

V vsaki tekmi se mora plavalec pri obratu dotakniti zidu bazena ali konca steze. Obrat mora izvesti na steni, ni dovoljeno stopiti na dno bazena ali se odriniti od dna bazena.

Plavalec lahko stopi na dno bazena pri prostem plavanju ali pri prostem delu mešanega plavanja, vendar ne sme hoditi.

Vlečenje za progo ni dovoljeno.

Plavalec, ki s plavanjem v tujo stezo ali na kakšen drug način ovira drugega plavalca, je diskvalificiran. Če je prekršek nameren, mora vrhovni sodnik o tem obvestiti pristojnega predstavnika prireditelja in predstavnika organizacije, katere član je plavalec, ki je storil prekršek.

Vsako sredstvo, tudi kopalke, ki bi lahko povečalo plovnost, hitrost ali vzdržljivost plavalca med tekmo, je prepovedano (rokavice z opno, plavuti ...). Očala so dovoljena. Plavalec ne sme imeti na telesu nobenih lepilni trakov, razen če jih dovoli medicinska komisija FINE (opomba: dežurni zdravnik na tekmovanju na podlagi diagnoze specialista).

Plavalec, ki za potekajočo disciplino ni prijavljen, a gre, medtem ko ta poteka, v vodo, preden vsi plavalci pridejo do cilja, je diskvalificiran v prvi naslednji disciplini, za katero je prijavljen.

V vsaki štafeti morajo biti prijavljeni štirje plavalci.

Pri štafetah je diskvalificirano moštvo, katerega plavalec je pri predaji skočil v vodo tako, da se s stopali ni več dotikal štartnega bloka v trenutku, ko se je predhodni plavalec dotaknil zidu.

Vsaka štafeta je diskvalificirana, če njen član, ki trenutno ni na vrsti za plavanje, skoči v vodo, medtem ko tekma traja in vsi plavalci vseh štafet še niso priplavali do cilja.

Člane moštva štafete in vrstni red njihovega plavanja je treba določiti pred tekmo. Vsak član štafete lahko na tekmi plava samo enkrat. Člani štafet v predtekmovanju in finalu se lahko zamenjajo. Vendar mora pooblaščeni predstavnik spremenjeno moštvo štafete posebej pravočasno prijaviti. Člani spremenjene štafete ne morejo biti plavalci, ki na tekmovanje sploh niso prijavljeni. Če člani štafete ne plavajo v prijavljenem vrstnem redu, je štafeta diskvalificirana. Zamenjava posameznih članov štafete po izvedeni poimenski prijavi je mogoča samo v primeru dokumentirane nujne zdravniške pomoči.

Vsak plavalec, ki konča tekmo ali svoj del tekme v štafeti, mora zapustiti bazen čim prej, ne da bi pri tem oviral druge plavalce, ki še niso končali tekme. Če ne ravna tako, je (oziroma njegova štafeta) diskvalificiran.

Če je bila s kakršnimkoli motenjem ogrožena uspešnost nekega plavalca, mora vrhovni sodnik prizadetemu plavalcu omogočiti start v naslednji predtekmovalni skupini. Če se je to zgodilo v zadnji predtekmovalni skupini ali v finalu, lahko vrhovni sodnik tekmo ponovi.

Prepovedana je kakršnakoli pomoč pri določanju tempa. Prav tako sta prepovedana vsaka naprava in vsako delovanje s tem namenom.

4.2 Pravila specialne olimpijade

Pravila plavalnega tekmovanja temeljijo na pravilih mednarodne plavalne zveze (FINA), razen v primerih, v katerih se ta ne skladajo z uradnimi pravili specialne olimpijade za plavalna tekmovanja. V tem primeru veljajo pravila specialne olimpijade.

Športniki z Downovim sindromom in z diagnozo atlanto-aksialne nestabilnosti ne smejo tekmovati v tehnikah delfin in prsno ter ne smejo izvajati štartnega skoka ali tekmovati v skokih v vodo.

Seznam tekmovalnih disciplin naj bi omogočal tekmovanje športnikom vseh sposobnosti. Odgovornost trenerja je, da prilagodi vadbo športnikovim sposobnostim ter njegovemu znanju in zanimanju.

Discipline

Hoja na 15 metrov
Drsenje na 15 metrov
Drsenje na 25 metrov
Plavanje na 10 metrov ob pomoči
Plavanje na 15 metrov brez pomoči
Prosto (25 m, 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m)
Hrbtno (25 m, 50 m, 100 m, 200 m)
Prsno (25 m, 50 m, 100 m, 200 m)
Delfin (25 m, 50 m, 100 m, 200 m)
Mešano (100 m, 200 m, 400 m)

Štafete:

Prosto (4 x 25 m, 4 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m)
Mešano (4 x 25 m, 4 x 50 m, 4 x 100 m)
Vse štafete se lahko izvajajo tudi v t. i. združenih (unified) oblikah.

Splošna pravila

- Če tekmovalec stopi na dno bazena med plavanjem v prosti tehniki ali v prostem delu mešanih disciplin, to ne pomeni diskvalifikacije. Če pa po dnu bazena hodi, je diskvalificiran.
- Tekmovalec lahko stopi na dno bazena, zato da bi se spočil, v tehle tekmovalnih disciplinah: v vseh disciplinah drsenja, disciplinah z asistenco in v disciplini plavanja brez asistence na 15 metrov. Če tekmovalec hodi po dnu bazena ali skače, se odriva z nogama, je diskvalificiran. Pravilo ne velja za hojo na 15 metrov.
- Pomočniki štarterja lahko pomagajo plavalcu pri štartu, če ima ta okvarjen vid ali sluh.

- Na tekmovanju plavalec ne sme uporabljati pripomočkov, ki bi izboljšali njegovo plovnost, hitrost ali vzdržljivost (npr. neoprenska obleka, plavuti, rokavčki ...) Lahko pa nosi plavalna očala.
- Tekmovalcu lahko pomagamo iz vode, če nas za to zaprosi oziroma sam ne more iz nje.

Oprema

- Za štartni znak lahko uporabimo tele pripomočke: sodniško piščalko, štartno pištolo, trobljo ali električni zvočni štartni signal. Plavalcem s slušno okvaro lahko damo štartni znak z roko ali z dotikom štarterja oziroma njegovega pomočnika.
- Priporočljivo je, da so proge označene na dnu bazena, in to v skladu z uradnimi pravili FINE.
- Za merjenje časa se uporabljajo ročne štoparice ali električni sistem za merjenje časa; potrebna je vsaj ena štoparica na progo.
- Zastavice nad bazenom morajo biti izobešene pet metrov od vsakega konca bazena (kjer potekajo obrati), kot označevalke konca bazena. Zastavice so pomembne zlasti pri tekmovanju v hrbtni tehniki.
- Pri tekmovanju v drsenju je vsak plavalec odgovoren za svoj plavalni pripomoček. Pripomoček, ki ga plavalec uporablja, mu mora zagotoviti plovnost tudi takrat, ko ga ne drži (mu npr. uide iz rok). Zato se uporabljajo pripomočki, ki se namestijo okoli pasu oziroma trupa (plavalne deske, valji in rokavčki niso primerni za tekmovanje).
- Pripomočki za štetje dolžin naj bi se uporabljali pri disciplinah od 400 metrov naprej.

Štafete

- Ekipo sestavljajo štirje tekmovalci.
- Vsak plavalec v štafeti preplava četrtino končne razdalje. Noben tekmovalec ne sme preplavati več oziroma plavati večkrat znotraj ene štafete.
- Štafete, ki so sestavljene tako iz plavalk kot iz plavalcev, tekmujejo kot moške štafete.
- Plavalec, ki odplava svoj del v štafeti, naj čim prej zapusti bazen, če je to mogoče. Plavalec lahko ostane v bazenu, a se mora odmakniti od konca bazena in se približati vrvi, ki označuje njegovo progo. Če plavalec ovira ali moti plavalce, ki še tekmujejo na sosednjih progah, je diskvalificiran.

Discipline hoje in drsenja

a. Priprava

1.) Na dva tekmovalca naj bo v bazenu vsaj en opazovalec.
2.) Pri disciplinah hoje, bazen ne sme biti globlji od enega metra.
3.) Priporočljivo je, da na vseh tekmovanjih sodelujejo uradni, usposobljeni sodniki in merilci časa.

b. Pravila

1.) Med hojo se mora ena noga ves čas dotikati dna bazena.
2.) Pripomočki, ki povečajo plovnost, so dovoljeni samo pri disciplinah drsenja.

Plavanje brez pomoči

a. Plavalec mora celotno razdaljo preplavati brez kakršnekoli fizične pomoči.
b. Uradne osebe na tekmovanju lahko trenerjem dovolijo besedno spodbudo in usmerjanje z roba bazena.

Plavanje ob pomoči

a. Na tekmovanju mora imeti vsak plavalec svojega spremljevalca-asistenta. Ta mu lahko pomaga z dotikom in vodenjem, ne sme pa tekmovalcu pomagati v smeri plavanja. Asistent je lahko v bazenu ali na njegovem robu. Plavalec lahko uporablja plavalne pripomočke.

Združene (unified) štafete

1.) Vsako združeno štafeto sestavljata dva športnika specialne olimpijade in dva partnerja.
2.) Plavalci lahko plavajo v poljubnem vrstnem redu.

Osebje

URADNE OSEBE

a. vodja tekmovanja
b. glavni sodnik
c. sodniki
d. vodja časomerilcev
e. časomerilci
f. štarter
g. reševalec iz vode

OPOMBA: Za večja tekmovanja je priporočljiv tudi tehnični delegat ali drugo osebje (odvisno od potreb).

REŠEVALEC IZ VODE

a. Imeti mora veljavno licenco.

GLAVNI TRENER

a. Priporočljivo je, da ima certifikat specialne olimpijade.
b. Trener mora imeti opravljen tečaj prve pomoči in oživljanja ter ustrezen certifikat.
c. Priporočljivo je, da ima osnovno znanje o postopkih reševanje iz vode.
d. Če glavni trener opravlja tudi vlogo reševalca iz vode, mora za to imeti ustrezno licenco.

DODATEK:

8-tedenski program za povečanje vzdržljivosti

Primer nadgrajevanja aerobno-vzdržljivostne osnove ob začetku sezone

Teden	*Število treningov*	*Dnevna razdalja*	*Tedenska razdalja*
1. teden	3 treningi	800 m	2,4 km na teden
2. teden	3 treningi	1000 m	3 km na teden
3. teden	4 treningi	1200 m	4,8 km na teden
4. teden	4 treningi	1500 m	6 km na teden
5. teden	5 treningov	1800 m	9 km na teden
6. teden	5 treningov	2000 m	10 km na teden
7. teden	6 treningov	1800 m	10,8 km na teden
8. teden	5 treningov	1600 m	9 km na teden

Prvi teden

Ponedeljek	*Sreda*	*Petek*
10 minut ogrevanja na suhem 100 m poljubno 4 x 75 (25 nK, 50 K) »30 3 x 100 K (hitro plavanje) »45 100 m poljubno 800 m	10 minut ogrevanja na suhem 100 m poljubno 4 x 50 H »15 50+100+100+50 K »30 2 x 50 H PL »20 100 poljubno 800 m	10 minut ogrevanja na suhem 100 poljubno 2 x 75 M (25nM; 50M) »40 2 x 100 P (50P, 50P drs) »30 4 x 25 nK, MAX »60 6 x 25 poljubno 100 poljubno 800 m

Legenda:
PL - plavutke
nK - noge kravl lop - lopatke
K – kravl
M - mešano (D,H,P,K)
P – prsno
P drs - prsno drsenje
H – hrbtno
MAX - maksimalna hitrost

Vsak naslednji teden se treningi v grobem ponavljajo. V 4., 5.,6. in 7. tednu pazimo, da v trening vnesemo daljše razdalje (npr.: 3 x 200 m; 4 x 250 m; 2 x 500 m …). S tem telo privadimo na plavanje na daljših razdaljah. Sestava treninga je odvisna predvsem od naše domišljije. Poskusimo uporabiti čim več rekvizitov in pripomočkov. Trening naj bo čim bolj razgiban. Res pa je, da je pri vadbi za pridobivanje vzdržljivosti kljub vsemu pomembna nepretrgana vadba, torej plavanje na daljših progah. Poskrbite, da se pred napornejšim delom treninga plavalec temeljito ogreje, tako na suhem kot v vodi. Za specialno ogrevanje v vodi lahko uporabite igro hitrosti. Na primer 6 zavesljajev max, 6 zavesljajev normalno; 25 m stopnjevano plavanje od 0-25m. To pomeni, da začnemo s počasnim plavanjem, nato stopnjujemo frekvenco in moč zavesljaja ter na koncu bazena končamo s šprintom. Tako se bo plavalec dodobra ogrel pred osrednjim treningom vzdržljivosti.

VIRI IN LITERATURA

- Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja, Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Ljubljana, Zavod za šport Slovenije, 1998
- Plavanje, učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje, Venceslav Kapus et al., Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.
- Namizni tenis: priročnik za trenerje namiznega tenisa Specialne olimpijade, Hasan Sinanović, Ljubljana, 2007
- Evropska specialna olimpijada prihaja v Slovenijo; Marijan Lačen: v zloženki Alpsko smučanje za Evroazijo, Škofja Loka 2004
- http://www.aktivni.si/ostali-sporti/plavanje/plavalne-tehnike-2-del/ http://17slon.net/tinta/plavanje/tehnika/index.html

Zapiski

Zapiski

Avtorji: ***Pajazit Cakiči, Klemen Križnar, Jure Vajs***

Izdalo in založilo: ***Društvo specialna olimpiada Slovenije***

Lektoriranje: ***Jelka J. Makoter***

Oblikovanje in tehnično urejanje: ***Janez Grabec***

Tisk: ***SMAK printtisk***

Ljubljana 2011

PRAVIJO, DA SEM DRUGAČEN

Društvo specialna olimpiada Slovenije
Samova 9, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 436 86 85
Faks: 01 436 24 06
e-pošta: so.slovenija@gmail.com
splet: www.specialci.si
Pridružite se nam na: www.facebook.com/specialci

Specialna olimpiada Slovenije

ZVEZA SOŽITJE