

PROGRAM SEKCJI PŁYWACKIEJ SPORTTEAM

I ETAP - "KROKODYLEK"

Adaptacja do środowiska wodnego

- opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym (pluskanie się, chlapanie, swobodne brodzenie, bieganie i podskoki w wodzie)
- nauka zanurzania głowy pod wodą (przewracanie się w wodzie, turlanie do wody z materaca, śruby i fikołki w wodzie)
- nauka otwierania oczu pod wodą (wyławianie określonych przedmiotów z małej głębokości)
- opanowanie oddychania w wodzie (wydychanie powietrza nosem, ustami, nosem i ustami, zanurzanie się bez powietrza – swobodne opadanie)

Zakończenie I etapu to swobodne zachowanie dziecka w wodzie. Brak lęku, normalna – spokojna reakcja na niespodziewane wydarzenia w wodzie tj. nagłe zalanie twarzy – oczu, nosa, uszu – podczas wywrotek, fikołków itp.

Czas potrzebny do zaliczenia pierwszego etapu zależy od:

- stopnia oswojenia dziecka z wodą w momencie przystąpienia do zajęć
- wieku dziecka i jego rozwoju biologicznego
- częstotliwości treningów
- poziomu sprawności fizycznej
- szybkości i łatwości uczenia się – rozwoju psycho-fizycznego
- chęci dziecka, umiejętności koncentracji oraz aktywnej współpracy z trenerem (Przy założeniu, że dziecko spełnia ww. warunki i trenuje minimum 2-3razy w tygodniu
- na zaliczenie tego etapu potrzebne będzie 4-7 lekcji)

II ETAP - "WIELORYBEK"

Nauczanie pływania obejmujące w dalszym ciągu ćwiczenia kształtujące czucie i kontrolowanie własnego ciała w wodzie.

- nauka swobodnego leżenia na piersiach i grzbiecie
- opanowanie poślizgów na piersiach (głowa schowana w ramionach i zanurzona w wodzie)
- opanowanie poślizgów na grzbiecie (ramionach wyprostowane nad głową)
- proste skoki na nogi

Zakończenie II etapu to swobodne położenie się dziecka na grzbiecie i na piersiach w wodzie oraz opanowanie prostych skoków na nogi.

Czas potrzebny do zaliczenia drugiego etapu zależy od:

- stopnia oswojenia dziecka z wodą w momencie przystąpienia do zajęć
- wieku dziecka i jego rozwoju biologicznego (warunki fizyczne)
- częstotliwości treningów

- poziomu sprawności fizycznej
- szybkości i łatwości uczenia się – rozwoju psycho-fizycznego
- chęci dziecka, umiejętności koncentracji oraz aktywnej współpracy z trenerem (Przy założeniu, że dziecko spełnia ww. warunki i trenuje minimum 2-3razy w tygodniu
- na zaliczenie tego etapu potrzebne będzie 8-12lekcji)

Zaliczenie i opanowanie wszystkich elementów z pierwszego i drugiego etapu warunkuje łatwość i szybkość zdobycia kolejnych umiejętności pływackich.

III ETAP - REKIN

Właściwy przebieg nauczania w tym etapie uzależniony jest od opanowania wszystkich elementów występujących w I etapie nauczania. W tym etapie uczymy podstawowych ruchów pływackich. Przygotowujemy naszych podopiecznych do samodzielnego pływania i pełnego oswojenia z wodą.

- nauczanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie (przy brzegu, w wodzie z makaronem i deską)
- nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach (przy brzegu, w wodzie z makaronem i deską)
- nurkowanie i wyławianie przedmiotów z dna basenu
- nauczanie strzałki na piersiach
- nauczanie strzałki na grzbiecie
- strzałka na piersiach i przejście do grzbietu
- strzałka na grzbiecie i przejście na piersi
- nauczanie ruchów ramion do kraula na grzbiecie (na brzegu, maszerując w wodzie, koordynacja pracy nóg i ramion)
- nauczanie ruchów ramion do kraula na piersiach (na brzegu, maszerując w wodzie, koordynacja pracy nóg i ramion)
- skoki do wody głębszej (z określonym ułożeniem ramion)

Koniec III etapu to pełna swoboda dziecka w wodzie, samodzielne pływanie na dystansie kilku metrów, poprawna praca nóg do stylu dowolnego i grzbietowego w pływaniu z deską lub makaronem, nurkowanie i wstrzymywanie oddechu na dłuższy czas.

Czas potrzebny do zaliczenia III etapu zależy od:

(Przy założeniu, że dziecko spełnia ww. warunki i trenuje minimum 2-3razy w tygodniu na zaliczenie tego etapu potrzebne będzie 6-10lekcji)

- stopnia opanowania I i II etapu
- wieku dziecka i jego rozwoju biologicznego (warunki fizyczne)
- częstotliwości treningów
- poziomu sprawności fizycznej
- szybkości i łatwości w uczeniu się – rozwoju psycho-fizycznego
- chęci dziecka, umiejętności koncentracji oraz aktywnej współpracy z trenerem

Zaliczenie i opanowanie wszystkich elementów z trzeciego etapu warunkuje łatwość i szybkość zdobycia kolejnych umiejętności pływackich oraz przejście do koordynacji ruchów (nauczanie techniki).

IV ETAP - PIRANIA

Zadaniem tego etapu jest doskonalenie i rozwijanie ruchów pływackich. Kształtujemy właściwą postawę w wodzie oraz pracę nóg i ramion.

- doskonalenie ruchów nóg do kraula na grzbiecie
- doskonalenie ruchów nóg do kraula na piersiach
- nurkowanie w dal
- doskonalenie strzałki na piersiach
- doskonalenie strzałki na grzbiecie
- doskonalenie ruchów ramion do kraula na grzbiecie
- doskonalenie ruchów ramion do kraula na piersiach
- proste skoki na głowę

Koniec IV etapu to pełna swoboda dziecka w wodzie, samodzielne pływanie na dystansie powyżej 50 m, opanowanie pływania elementarnym stylem grzbietowy, dowolnym i nurkowanie w dal.

Czas potrzebny do zaliczenia IV etapu zależy od:

- stopnia opanowania III etapu
- wieku dziecka i jego rozwoju biologicznego (warunki fizyczne)
- częstotliwości treningów
- poziomu sprawności fizycznej
- szybkości i łatwości w uczeniu się – rozwoju psycho-fizycznego
- chęci dziecka, umiejętności koncentracji oraz aktywnej współpracy z trenerem

(Przy założeniu, że dziecko spełnia ww. warunki i trenuje minimum 2-3razy w tygodniu na zaliczenie tego etapu potrzebne będzie 6-10lekcji)

Zaliczenie i opanowanie wszystkich elementów z IV etapu warunkuje łatwość i szybkość zdobycia kolejnych umiejętności pływackich oraz przejście do koordynacji ruchów (nauczanie techniki).

V ETAP – PŁYWAK

Zadaniem tego etapu jest koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania oraz przygotowanie ćwiczących do wielokrotnego pokonania dystansu 25m.

Zaczynamy od stylu grzbietowego w którym koordynacja wszystkich elementów techniki (praca nóg, ramion oraz oddychanie) jest najmniej skomplikowana. W tym etapie nauczamy również uproszczonego kraula, jednak z uwagi na złożoność koordynacji (trudność w opanowaniu oddychania) naszym celem jest pokonanie dystansu około 25m.

- koordynacja ruchów ramion i nóg w kraulu na grzbiecie
- koordynacja ruchów ramion i nóg do kraula na piersiach
- doskonalenie różnych form dokładanek ramion do kraula na grzbiecie(ćwiczenia na koordynację, utrzymanie bioder itd.)

- koordynacja ruchów ramion, nóg i oddechu w kraulu na piersiach
- opanowanie wślizgów do wody
- proste skoki na głowę (z siadu, klęku, dużego wykroku)
- opanowanie fikołków w wodzie i przewrotów do wody
- nauka nawrotów zwykłych do kraula na piersiach i grzbiecie
- swobodne nurkowanie na dystansie 5-10 metrów
- swobodne zanurzanie się i wytrzymywanie na bezdechu
- samodzielne uproszczone pływanie na grzbiecie i piersiach
- pływanie z ABC (płetwy, maska, rurka)
- pływanie z ABC kraulem na piersiach

Pływanie w tym etapie jest uproszczone. W kraulu na grzbiecie różni się jeszcze od sportowej techniki, ruchy ramion nie są ciągłe oraz sposób wykonywania faz efektywnych (pociągnięcia i odepchnięcia) odbiega nieco od odmiany sportowej. W tym etapie większą uwagę skupiamy na opanowaniu pływania na grzbiecie a pływanie na piersiach traktujemy jako czynnik uzupełniający nasze zajęcia.

Czas potrzebny do zaliczenia V etapu zależy od:

- stopnia opanowania poprzednich etapów
- możliwości dziecka z uwagi na jego rozwój biologiczny (warunki fizyczne)
- częstotliwości treningów
- poziomu sprawności fizycznej
- szybkości i łatwości w uczeniu się – rozwoju psycho-fizycznego
- chęci dziecka, umiejętności koncentracji oraz aktywnej współpracy z trenerem

(Przy założeniu, że dziecko spełnia ww. warunki i trenuje minimum 2-3 razy w tygodniu na zaliczenie tego etapu potrzebne będzie ok. 10-12 lekcji)

Ten etap kończy najważniejszą część naszej nauki pływania. Po poprawnym przejściu i zaliczeniu wszystkich ćwiczeń z etapu trzeciego nasz podopieczny będzie przygotowany do poznania sportowych odmian technik pływania: stylu grzbietowego – kraul na grzbiecie, dowolnego – kraul na piersiach, klasycznego - żabka i motylkowego - delfin.

VI-VII ETAP – PŁYWAK - STARSZY PŁYWAK

Na bazie doświadczeń z etapów I-IV przystępujemy do nauczania sportowych odmian technik pływania.

Pracujemy nad wszystkimi stylami zaczynając od grzbietowego dalej przechodząc do kraula na piersiach i w zależności od możliwości nauczanych realizujemy kolejno delfina lub żabkę. W tym etapie doskonalimy skok startowy i nawroty do wszystkich stylów pływackich.

I część

Kraul na grzbiecie

- ćwiczenia ruchów nóg i ramion
- nauczanie koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania
- start do stylu grzbietowego
- nawroty do stylu grzbietowego (zwykły i koziołkowy)
- pływanie na dystansach 50m/100m/200m

- nurkowanie 10-15

Kraul na piersiach

- ćwiczenia ruchów nóg i ramion
- nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania
- skok startowy do kraula na piersiach
- nawroty w kraulu na piersiach (zwykły i koziołkowy)
- pływanie na dystansach 50m/100m/200m
- nurkowanie 10-15m

W tej części realizujemy również wstęp do pracy nóg i ramion w stylu klasycznym oraz motylkowym.

II część

Styl klasyczny

- ćwiczenia ruchów nóg i ramion
- nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania
- start do stylu klasycznego
- nawroty do stylu klasycznego (zwykły i koziołkowy)
- pływanie na dystansach 50m/100m/200m
- nurkowanie 15-25m

Delfin

- ćwiczenia ruchów nóg i ramion
- nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania
- skok startowy do stylu motylkowego
- nawroty w stylu motylkowym (zwykły i koziołkowy)
- pływanie na dystansach 50m/100m/200m
- nurkowanie 15-25m

W tej części równolegle z wprowadzaną żabką i delfinem doskonalimy kraula na piersiach i na grzbiecie.

Czas potrzebny do zaliczenia V-VI etapu zależy od:

- stopnia opanowania poprzednich etapów
- możliwości dziecka z uwagi na jego rozwój biologiczny (warunki fizyczne)
- częstotliwości treningów
- poziomu sprawności fizycznej
- szybkości i łatwości w uczeniu się – rozwoju psycho-fizycznego
- chęci dziecka, umiejętności koncentracji oraz aktywnej współpracy z trenerem

Przy założeniu, że dziecko spełnia ww. warunki i trenuje minimum 2-3razy w tygodniu na zaliczenie każdej z części tego etapu potrzebne będzie ok. 12-15lekcji. Ten etap pozwala na zaprezentowanie przez nauczanych poprawnej techniki pływania 4 stylami i jest podstawą do kontynuacji szkolenia.

VIII ETAP – MŁODSZY RATOWNIK

To doskonalenie zdobytych umiejętności - nauka techniki sportowej. Zajęcia są bardziej intensywne, ukierunkowane na starty - udział w zawodach. Zapoznajemy naszych podopiecznych z technikami ratownictwa oraz zachęcamy do zdobycia umiejętności i zdania na stopień młodszego ratownika.

- doskonalenie techniki w kraulu na grzbiecie – styl grzbietowy
- doskonalenie techniki w kraulu na piersiach – styl dowolny
- doskonalenie techniki w stylu klasycznym
- doskonalenie techniki w stylu motylkowym
- doskonalenie skoku startowego
- doskonalenie nawrotów
- pływanie stylem zmiennym z poprawnym skokiem i nawrotami
- elementy technik ratownictwa wodnego
- w pływaniu i holowanie stylami ratowniczymi
- ćwiczenia na koordynację – łączenie stylów
- nurkowanie na dystansie powyżej 25m
- pływanie korekcyjne

Tu trudno jest określić czas który należy poświęcić by nabyć wyżej wymienione umiejętności. Nam jako prowadzącym szkolenie zależy by nasi podopieczni nie zerwali przygody z wodą, pływali poprawnie technicznie, czuli się bezpiecznie nad wodą oraz podchodzili do pływania i rekreacji nad różnymi akwenami rozważnie i odpowiedzialnie.

Zachęcamy by nasi podopieczni którzy opanowali wszystkie etapy nauki i doskonalenia pływania uczestniczyli w kursach i szkoleniach ratowniczych. Gwarantujemy, że zdobyta wiedza i umiejętności zapoczątkuje w przyszłości, ukształtuje charakter i będzie służyła zdrowemu sportowemu stylowi życia.