

*Bruno Borić*  
*Sandra Oreški*

## **OBUKA POLUPLIVAČA ZA DJECU OD SEDAM DO DEVET GODINA U “MALOJ SPORTSKOJ ŠKOLI” U KOPRIVNICI**

### **1. UVOD**

U sklopu Zajednice sportskih udruga grada Koprivnice, već punih 10 godina djeluje i “Mala sportska škola”. Program “Male sportske škole” je raznolik te obuhvaća rad s djecom u dvorani i na bazenu. Na bazenu se provode sljedeći programi: Beberibe (za djecu od četiri mjeseca do pet godina), obuka neplivača predškolske dobi ( za djecu od pet do sedam godina), te obuka neplivača za djecu nižih razreda osnovne škole ( za djecu od sedam do devet godina).

Program obuke neplivača za djecu nižih razreda osnovne škole se naziva još i “Igre na vodi”. Taj naziv upotrebljava se zato što program traje gotovo cijelu školsku godinu (od listopada do lipnja ) te se uz elemente plivanja i plivačke tehnike nastoji, kroz igru kod djece, razviti pozitivan stav prema vodi.

### **2. ORGANIZACIJA RADA**

Prvi dan obuke provedeno je inicijalno testiranje djece. Nakon testiranja formirane su homogenizirane skupine, a kriterij je znanje plivanja. Tako je dobiveno šest skupina, po dvije skupine neplivača, dvije skupine poluplivača i dvije skupine plivača. Skupine broje od 10 do 12 djece.

### **3. SKUPINA POLUPLIVAČA “RIBICE”**

Nakon inicijalnog testiranja formirane su dvije skupine poluplivača, skupina dječaka i djevojčica.

Skupina “Ribice” broji 10 djevojčica od sedam do devet godina starosti.

Trening se odvija subotom u trajanju od dva sata, a sastoji se od vježbi izvan bazena i vježbi u bazenu. Na početku svakog sata djevojčica, koju smo izabrali na prethodnom treningu, vodi opće pripremne vježbe izvan bazena. Na taj se način razvija osjećaj odgovornosti i discipline, jer se dijete mora pripremiti za sat i odraditi svoj zadatak. Kod djece tako raste samopouzdanje te se razvija pozitivna slika o sebi. Djeca osjećaju zadovoljstvo i ponos zbog dobro odrađenog zadatka.

Poticanjem djece da obave zadane zadatke do kraja, te pozitivnim stavom trenera i pohvalama nakon izvršenja jača se volja i karakter djece te djeca ustraju na izvršavanju zadanih zadataka.

Nakon dobro odrađenog treninga, djevojčice mogu birati igre koje se žele igrati ili sadržaje na bazenu (divlja rijeka, vodoskok, jacuzzi) na koje žele ići. To je važno zbog osjećaja zadovoljstva, jer su nagrađene za svoj trud i uzorno ponašanje na treningu, a istodobno djeca razvijaju socijalne i komunikacijske vještine pri dogovoru oko izbora sadržaja. U takvim situacijama djeca uče čekati na red, ali i odgoditi svoje želje, što ih formira u zdrave ličnosti i priprema za život.

#### **4. VJEŽBE U OBUCI POLUPLIVAČA**

##### **Vježbe disanja**

Cilj vježbi disanja: uspostavljanje optimalnog procesa disanja u tijeku aktivnosti u vodi što je osnovni preduvjet za navikavanje na vodu. Udahnuti treba na usta ( jer se mogu udahnuti veće količine zraka i nema opasnosti od toga da se zagrcne), a udah treba izvoditi podizanjem i okretanjem glave. U vodi je izdah na usta i nos.

Sadržaji:

- držeći se za rub bazena udah na usta, zaroniti pod vodu i izdahnuti istodobno kroz nos i usta šest do deset puta.

##### **Vježbe ronjenja i gledanja u vodi**

Vježbe ronjenja su preduvjet za prelazak na plutanje.

Sadržaji:

- iz položaja plutanja na prsima, zaroniti i izvaditi predmet,
- iz položaja plutanja na prsima i leđima kolut naprijed i natrag,
- voditelj drži обруč u vodi (okomito i vodoravno), dijete s ruba bazena odrazom iz sjedećeg položaja zaroni u vodu i izroni kroz обруč.

##### **Vježbe plovnosti**

Sadržaji:

Plutanje

Inzistirati na dubini udaha, dužini zadržavanja zraka i opuštenog položaja tijela na vodi.

- naizmjenično prelaženje iz plutanja na leđima u plutanje na prsima i obratno

### Klizanje

- odguravanjem nogama od ruba bazena započeti klizanje na leđima, okrenuti se i nastaviti na prsima

### Kretanje u vodi

- vježbe se izvode pomoću daske koja se drži u rukama ili između nogu. Pri kretanju u vodi uz pomoć nogu udah se vrši podizanjem glave, a izdah spuštanjem glave u vodu. Pri kretanju, uz pomoć ruku, disanje je primjereno tehnici koja se obučava. Pri kretanju, uz pomoć rada nogu i ruku, treba izvoditi najprije pokrete nogama i zatim nadovezati pokrete rukama.

### Plivanje svojom tehnikom

- plivanje iz plitke u duboku pa u plitku vodu

### **Učenje osnovnih motoričkih struktura u vodi**

- imitacija zaveslaja,
- kraul noge – ruke,
- leđno noge – ruke.

Cilj: stjecanje osnovnih motoričkih informacija iz krala i leđne tehnike radi održavanja i kretanja po vodi

### Sadržaji:

- imitacija zaveslaja određene tehnike na suhom,
- imitacija zaveslaja u vodi kako bi se dobila konkretna predodžba o radu ruku i nogu same tehnike.

Posebno se radi tehnika ruku, a posebno tehnika nogu, koje se kasnije spajaju u jednu cjelinu. Vrlo je važno pravilno usvojiti način disanja kod svake tehnike.

### **Vježbe za skokove u vodu**

- iz vode u vodu,
- na noge,
- na glavu.

Cilj: svladavanje straha od pada i navikavanje na vodu

Najprije treba početi sa skokovima na noge i to:

- skok na noge s ruba bazena u vodu,
- skok na noge s odrazne stepenice u vodu.

Skokovi na glavu:

- sjedeći na rubu bazena spustiti se iz pretklona slobodnim padom ispruženim rukama na glavu u vodu duboku do prsa,
- iz polu-čučnja i čučnja pretklonom spustiti se u vodu duboku do prsa,
- skok na glavu u uspravnom stavu iz pretklona s ruba bazena u vodu duboku do vrata,
- skokovi na glavu s odrazne stepenice iz čučnja, polučučnja i uspravnog stava s odrazne stepenice.

## 5. ZAKLJUČAK

Kombiniranjem vježbi i igara, obuka plivanja je mnogo pristupačnija i zanimljivija djeci. Nakon rada mogu se opustiti igrajući se različitim igricama u vodi i tako "ispucati" višak energije koju nisu na treningu, pošto izvođenje vježbi ipak zahtijeva dosljednost, koncentraciju i disciplinu.

Već nakon tri mjeseca treniranja u plitkom, rekreacijskom bazenu djeca iz skupina poluplivača su većinu treninga obavljala u velikom bazenu za plivače. Sada, nakon šest mjeseci treniranja, to su plivačice i plivači koji mogu preplivati 25 m bazena bez problema i to prsnom, kraul i leđnom tehnikom.

Djeca rado dolaze na treninge i vesele se svakom susretu te već na treningu dogovaraju igre za idući puta.

Našim programom smo upravo to i željeli postići. Dobiti skupine djece koja su zavoljela plivanje i dobro se osjećaju u vodi, a nadamo se da će se baviti plivanjem i dalje te tako dobro činiti sebi i svom zdravlju.

## 6. LITERATURA

1. Findak, V. (1983.) Učimo djecu plivati. Zagreb: Školska knjiga.
2. Grčić-Zubčević, N. (1995.) Didaktička sredstva kao važan čimbenik učenja plivanja. Zbornik radova 2. hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača. Opatija, str. 53 – 55
3. Peler, B. (2002.) Provođenja i organizacija obuke neplivača u redovitoj nastavi na ljetovanju u Splitu. Zbornik radova 7. hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača. Split, str. 45 i 46.