

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETRA BITENC

Ljubljana 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Plavanje

UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV PRI UČENJU PLAVANJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Doc. dr. Jernej Kapus

RECENZENT

Doc. dr. Boro Štrumbelj

KONZULTANT

Izr. prof. dr. Gregor Jurak

Avtorica
PETRA BITENC

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Mentorju dr. Jerneju Kapusu in Aquamanii se zahvaljujem za vso pomoč pri diplomskem delu, še posebej pa staršem, ki me niso zasliševali z vprašanjem: »Kako napreduje diploma?«

*»All in all it's just another brick in the wall.«
(Pink Floyd)*

Ključne besede: plavanje, učenje, didaktični pripomočki

UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV PRI UČENJU PLAVANJA

Petra Bitenc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športno treniranje; Plavanje

Število strani: 64 število slik: 22 število virov: 16 število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, kako so slovenski plavalni vaditelji, učitelji in trenerji seznanjeni z didaktičnimi pripomočki za učenje plavanja. Ker je pripomočkov iz leta v leto več in je izbor vedno bolj pester, nas je zanimalo, ali jih vaditelji/učitelji/trenerji v praksi uporabljajo ali ne, pa tudi katere pripomočke uporabljajo v večji meri. Prav tako smo želeli izvedeti, katere pripomočke učitelji uporabljajo pri učenju plavanja in ali se uporaba pripomočkov razlikuje glede na dobo poučevanja vaditelja/učitelja/trenerja. Med drugim smo poskušali ugotoviti tudi, ali pri učenju plavanja odraslih oseb posegajo po enakih pripomočkih kot pri učenju plavanja otrok.

Da smo prišli do podatkov, smo izdelali spletni anketni vprašalnik, ki je vseboval 33 vprašanj. Izpolnjevali so ga vaditelji, učitelji in trenerji plavanja, ki poučujejo ali so poučevali plavanje po Sloveniji. Pridobili smo podatke 69 anketirancev, ki smo jih obdelali v spletnem programu 1ka, kjer so se podatki tudi zbirali.

Z analizo anketnega vprašalnika smo ugotovili, da so slovenskim vaditeljem/učiteljem/trenerjem od 26 naštetih pripomočkov najbolj znani plavalna tuba, deske, očala in plavajoče igračke. Najbolj znani pripomočki so tudi največkrat uporabljeni na urah plavanja. Poleg že naštetih se veliko uporabljajo tudi plovci in potopljive igračke. Za prilagajanje na vodo se največkrat uporabljajo plavalna tuba, deska in razne didaktične igrače, kot so žoge, plavajoče igračke, potopljive igračke, klobučki in podvodni obroči. Za učenje plavanja se največkrat uporabljata plavalna tuba in deska, za izpopolnjevanje tehnik pa so v uporabi deske, plovci, očala pa tudi plavutke, lopatke in dihalke. Analiza je pokazala, da ni bistevih razlik v uporabi pripomočkov pri učenju plavanja odraslih oseb in otrok, saj se prav tako uporabljata plavalna tuba in deska. Prav tako ni opaznih razlik v uporabi pripomočkov glede na dobo poučevanja vaditeljev/učiteljev/trenerjev.

V sklopu analize smo pridobili tudi različna mnenja in predloge o izboljšavah na področju infrastrukture, didaktičnih pripomočkov in kadra, ki poučuje plavanje.

Key words: swimming, learning, teaching aids

USE OF TEACHING AIDS IN SWIMMING LESSONS

Author: Petra Bitenc

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2014

Sports training; Swimming

Number of pages: 64 Number of figure: 22 Number of sources: 16 Number of appendices: 1

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to determine how the Slovenian swimming teachers and trainers are familiar with teaching aids for swimming lessons. Since there is from year to year, more and more teaching aids, and the selection is more varied, we were interested in whether the teachers and trainers use any of teaching aids in practice or not, and which teaching aids are more useable. We were also interested in knowing which teaching aids teachers use in teaching and whether there is different use of teaching aids among teachers and trainers with more years of experience. Among other things, we tried to determine whether the same teaching aids are in use for teaching children and older people.

The online questionnaire, which contained 33 questions was answered by teachers and trainers, that teach or have taught swimming across Slovenia. We obtained data from 69 respondents. Acquired data were processed in a Web application 1ka, where the data was also collected.

By analyzing the questionnaires, we found that the Slovenian teachers and trainers, of the 26 listed teaching aids are the most familiar with pool noodle, kick boards, goggles and floating toys. The most well-known devices are also the most useable in swimming lessons. Beside those there are also in use pull-buoys and dive toys. To adapt to the water most used are pool noodle, kick board and various learning toys such as balls, floating toys, dive toys, egg-flips and underwater rings. For teaching how to swim, the most widely used are pool noodle and kick board, and for perfecting techniques are in use kick boards, pull-buoys, goggles and also fins, paddles and snorkel. According to the analysis there is no difference in the use of teaching aids in learning to swim adults or children. There are also no notable differences in the use of swimming aids, among teachers and trainers with more years of experience.

As part of the analysis, we also obtained different opinions and suggestions on improvements in infrastructure, teaching aids and staff who teach swimming.

KAZALO

1. UVOD	8
1.1 Pomen plavanja	8
1.1.1 Varnostni vidik	8
1.1.2 Vpliv plavanja na zdravje	8
1.1.3 Psihološki vidik	9
1.2 Oplavanje v Sloveniji	9
1.3 Didaktični model učenja plavanja	11
1.3.1 Učenec	13
1.3.2 Učitelj	14
1.3.3 Pogoji	16
1.4 Didaktični pripomočki	18
1.4.1 Didaktični pripomočki za prilagajanje na vodo	19
1.4.2 Didaktični pripomočki za učenje plavanja	23
1.4.3 Didaktični pripomočki za izboljšanje plavalnih tehnik ter popestritev in večjo motivacijo ..	26
1.5 Dosedanja raziskovanja	28
1.6 Problem, cilji, hipoteze	30
2. METODE DELA	31
3. REZULTATI	32
4. RAZPRAVA	44
5. SKLEP	49
6. VIRI	50
6.1 Viri in literatura	50
6.2 Kazalo slik	52
7. PRILOGE	53
7.1 Anketni vprašalnik	53

1. UVOD

Plavanje je ena od osnovnih športno-rekreativnih zvrsti. Sodi med gibanja, ki jih otrok ne pridobi z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami (hoja, tek, lazenje, plavanje...), zato se ga je treba naučiti. Premikanja v vodi se otrok nauči dokaj hitro, proces učenja pravilne tehnike, ki omogoča, da se premikamo v vodi dlje časa, pa je sorazmerno dolg, zato je treba z učenjem začeti čim prej. Učenje plavanja, prav tako kot druge oblike učenja, poteka od zaznavanja, ustvarjanja predstav o gibanju, pomnenja, ponavljanja, utrjevanja do preverjanja osvojenega znanja v različnih pogojih. Voda zaradi svojih lastnosti (večja gostota in drugačna temperatura) predstavlja za ljudi posebno okolje, zato se je najprej treba prilagoditi gibanju v njej. Pri nekaterih učencih je prisoten tudi strah pred vodo in izgubo tal pod nogami, zato je učenje plavanja zelo odgovorna naloga. Od tistega, ki uči plavanje, zahteva dodatno strokovno znanje in pedagoške sposobnosti (Jurak in Kovač, 1998).

1.1 Pomen plavanja

Vedno več ljudi spoznava, da dobra telesna pripravljenost prispeva k daljšemu življenju. Modro prehranjevanje, manj stresa in dovolj vadbe so le nekateri dejavniki, s katerimi lahko kljubujemo pritiskom modernega življenja. Plavanje je eden od maloštevilnih športov, s katerimi lahko povečujemo svojo vzdržljivost, gibčnost in moč, hkrati pa srca ne obremenjujemo preveč, ker nam ni treba prenašati telesne teže, zato te načine zelo lepo dopolnjuje. Plavanje je tudi ena redkih športnih dejavnosti, s katero se lahko ukvarjamo vse življenje (Juba, 2010).

1.1.1 Varnostni vidik

Pomen znanja plavanja je vsekakor povezan z utopitvami. Ta problem je v Sloveniji zelo pereč, saj je vse več dejavnosti v vodi in ob njej (potapljanje, rafting, plavanje v tolmunih, soteskanje...), ki so privlačne, hkrati pa predstavljajo nevarnost za utopitev. Število utopitev na kopališčih upada, znatno po letu 1987, ko je bil sprejet zakon o varnosti na javnih kopališčih. Žal pa narašča število utopitev na neurejenih kopališčih (Kapus, V., Štrumbelj, Kapus, J., idr., 2002).

1.1.2 Vpliv plavanja na zdravje

Plavanje je športna dejavnost, ki zelo intenzivno aktivira dihalni in srčno-žilni sistem ter hkrati zaposluje in razvija številne mišične skupine. Vse to pa je zelo pomembno za odraščajočo mladino in njen skladen telesni razvoj pa tudi za starejše ljudi, saj plavanje ohranja njihovo vitalnost. Ker je telo v vodoravnem položaju, srčno-žilni sistem lažje deluje. Delo srčne mišice je olajšano, saj ji ni treba črpati krvi iz spodnjih

okončin proti sili teže. Redno plavanje ohranja prožnost žilnih sten, kar preprečuje zvišanje krvnega tlaka. Enakomerno ritmično dihanje, dopolnjeno z okrepljenim dihanjem, pa razvija dihalni sistem (Prešern, 1989).

1.1.3 Psihološki vidik

Plavanje ugodno vpliva na miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje anksioznost in depresivnost, izboljšuje razpoloženje, samopodobo ter ugodno vpliva na spanje. Samopodoba se pod vplivom plavanja izboljšuje tudi pri osebah s posebnimi potrebami. Spoznanja kažejo, da lahko redno plavanje učinkuje enako kot različne oblike psihoterapije (Kapus idr., 2002).

1.2 Oplavanje v Sloveniji

Težko bi se sporazumeli o tem, kje so začetki organiziranega plavanja v Sloveniji (Prešern in Trbovc, 1995).

Oplavanje je bilo v preteklosti in tudi danes odvisno od vodnih površin, primernih za plavanje, in od strokovnega kadra. Prva kopališča na ozemlju današnje Slovenije so bila zgrajena že v antičnem času, vendar so za današnjo pojavnost plavanja v Sloveniji pomembna kopališča, ki so jih zgradili v 18. in 19. stoletju. Že zelo zgodaj so bila zgrajena kopališča v Ljubljani, Mariboru, na Ptuj, v Dobrni, Kamniku, Dolenjskih in Rimskih Toplicah, Čatežu, na Bledu, v Izoli, Portorožu, Celju, Škofji Loki, Radencih in Rogaški Slatini (Kapus idr., 2002).

Leta 1929 so odprli kopališče Ilirija, ki je postal mejnik v razvoju plavanja v Sloveniji. S svojim najmodernejšim objektom je bilo v veliki prednosti pred ostalimi klubi. Plavalni klub Ilirija je nato sistematično začel vzgajati plavalni naraščaj, kar se je pokazalo že leta 1932, ko je v Ljubljani osvojil naslov mladinskega državnega prvaka, samo dve leti kasneje pa najvišji članski naslov državno prvenstvo (Prešern in Trbovc, 1995).

Od leta 1931 do začetka druge svetovne vojne je na kopališču Ilirija potekala prva jugoslovanska plavalna šola, ki je organizirala tečaje za otroke, mladino, odrasle in invalide. Prirejala je tudi prve tečaje za vaditelje in učitelje plavanja. Tečaji so obsegali 30 učnih ur in imeli podobno vsebino kot danes. Leta 1935 je D. Ulaga napisal knjižico Kravl, prsno in hrbtno plavanje, prvo strokovno publikacijo na tem področju v slovenščini (Kapus idr., 2002).

Štiriletna druga svetovna vojna in s tem popolna prekinitev vsakršne plavalne aktivnosti po vsej Sloveniji je pustila občutne posledice. Toda z vsesplošnim

navdušenjem nad svobodo se je tudi v športnih vrstah razširil entuziazem, ki je želel čim prej in čim hitreje vse obnoviti in razširiti. Komaj nekaj več kot mesec dni po osvoboditvi je bilo v Ljubljani že prvo plavalno tekmovanje (Prešern in Trbovc, 1995).

Najprej so zaživali maloštevilni plavalni klubi. Za kaj več (prodor plavanja v osnovne šole) pa ni bilo niti materialnih niti kadrovske možnosti. Tako je bilo znanje plavanja zelo slabo, število utopljenec na leto pa izredno visoko. Zato je leta 1963 zvezna komisija za telesno kulturo pri izvršnem svetu takratne Jugoslavije dala pobudo za večletno akcijo Naučimo se plavati (Kapus idr., 2002).

Akcijski načrt je predvideval učenje plavanja šoloobvezne mladine, učenje plavanja odraslih (ki se v mladosti niso naučili plavati), usposabljanje kadrov za učenje plavanja in način financiranja akcije učenja plavanja neplavalcev. Pomembni mejnik v nadaljnjem razvoju širjenja akcije Naučimo se plavati je bilo uvajanje učenja plavanja neplavalcev v četrte in pete razrede osnovnih šol, v tako imenovani »letni šoli v naravi« (Šink idr., 1993).

Za oceno »zna plavati« je bil določen kriterij, da naj se preplava razdalja 50 metrov brez prekinitve. V tem obdobju učenje plavanja ni bilo v obveznem šolskem programu. V učnem načrtu je bilo opredeljeno, da lahko šole, ki imajo za to pogoje, učijo plavati učence, vendar za to dejavnost niso dobivale posebnih sredstev (Šink idr., 1993).

V vrtcih in šolah so leta 1976 začeli izvajati program Športna značka (Kristan idr., 1976), katerega del je bilo tudi plavanje. Naloga otrok, starih od pet do sedem let, je bilo drsenje na vodi z rokami naprej in potopljenim obrazom v trajanju petih sekund. Dve leti kasneje so začeli program izvajati tudi učenci četrtyh razredov (Kristan idr., 1978). Njihova naloga je bila preplavati 25 metrov v poljubni tehniki. Leta 1983 je bila s strani pristojnih šolskih organov sprejeta odločitev, da mora postati učenje plavanja (dvaintrideseturni program) obvezni del učnega programa osnovne šole.

Učni načrt športne vzgoje iz leta 1984 tako opredeljuje: »Vsakega učenca moramo naučiti plavati do take stopnje, da se varno in rad ukvarja z dejavnostmi na vodi. Znati mora pomagati slabšim plavalcem. Boljše plavalce naučimo tudi reševanja ponesrečenca.« Vsako leto se je tečajev plavanja udeležilo 26 tisoč do 28 tisoč prebivalcev, večinoma mladih ljudi. Do sredine osemdesetih se je število vključenih v plavalne tečaje in šole v naravi povečevalo, nakar se je začelo zmanjševati. Prav tako se je zmanjšalo število ur, namenjenih učenju plavanja, na 10 do 20, merilo znanja plavanja pa je postala razdalja 50 metrov (1989) (Jurak in Kovač, 2002).

Rezultati raziskave Športno-rekreativna dejavnost Slovencev iz leta 1992 (Kapus idr., 1995) so pokazali, da kar 40 odstotkov vseh prebivalcev, starejših od 18 let, ne zna plavati (Jurak in Kovač, 2002).

Zaradi skrb zbujujočih rezultatov raziskav so plavalni strokovnjaki na 1. slovenskem posvetu o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem leta 1994 sklenili, da je treba temu problemu posvetiti posebno pozornost. Zato so se na ministrstvu za šolstvo in šport leta 1994 odločili zasnovati obsežen projekt, katerega namen je naučiti plavati čim več osnovnošolskih otrok. V šolskem letu 1994/95 so bile vse slovenske osnovne šole seznanjene s projektom Odpravljanje plavalne nepismenosti učencev v višjih razredih osnovnih šol v Sloveniji (Kapus s sod.,1994), ki poteka še danes (Jurak in Kovač, 2002).

Projekt zajema program preverjanja znanja plavanja in program učenja plavanja. V program preverjanja znanja so vključeni učenci 5. in 7. razredov. Namen projekta je, da čim več učencev, preden zapustijo osnovno šolo, postane plavalcev. To pomeni, da učenec preplava razdaljo 50 metrov tako, da začne plavanje s skokom v vodo na noge, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem obrne in plava nazaj proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini plavališča ustavi in iz ležečega položaja na prsih preide skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtu ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nakar nadaljuje plavanje do cilja. Za doseženo nalogo dobi učenec priznanje bronasti delfin (Jurak in Kovač, 2002).

Od šolskega leta 1999/2000 je učenje plavanja vsebina tudi v športnem programu Krpan, ki je namenjen učencem 4. in 5. razreda (Jurak in Kovač, 2002). Učenci imajo tudi možnost vključevanja v športne interesne dejavnosti (plavanje) v prvem, drugem in tretjem triletju. To so programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev v te programe pa je prostovoljno. V večjih mestih, kjer obstajajo dobre razmere za oplavanje, izvajajo 10-urne tečaje prilagajanja na vodo tudi v vrtcih. Vsebine tečaja so del programa Zlati sonček (Jurak in Kovač, 2002).

Zlati sonček je od leta 2012 preimenovan in preoblikovan v Mali sonček. Plavanje je zavzeto v rubriki Mali sonček – rumeni – za otroke od 5. do 6. leta. Igre z vodo, ob vodi in v vodi.

1.3 Didaktični model učenja plavanja

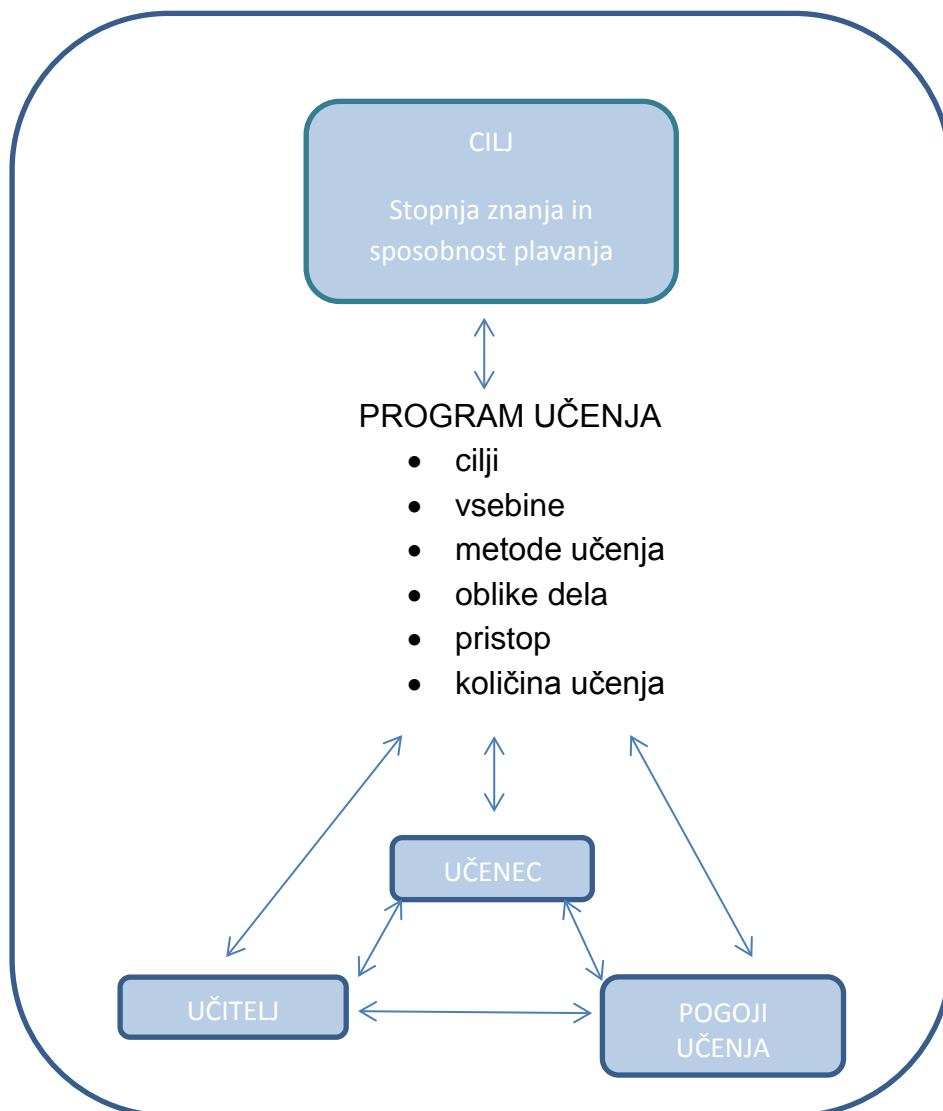
Učenje plavanja predstavlja zapleten sistem psiholoških, socioloških, socialnih, organizacijskih in fizičnih spremenljivk, ki vplivajo na način učenja. Različne oblike učenja, ki so se uporabljale v človeški zgodovini, so bile pogosto same sebi namen. Težnje humanistikov, tudi v športu, zopet postavljajo v ospredje človeka, njegov razvoj in njegovo lastno aktivnost pri učenju. Za učenje plavanja v mlajši šolski dobi so predvsem pomembna spoznanja, da učenec dojema svet okoli sebe čustveno in ne zgolj razumsko. Zato morajo biti tudi metode učenja, oblike dela, učne vsebine, količina učne snovi, organizacija dela in učiteljevi postopki prilagojeni razvojnim

značilnostim učencev, predvsem gibalnim zmogljivostim učencev in stopnji miselnega razvoja (Kapus idr., 2002).

Za doseganje temeljnega cilja (naučiti plavati) vsebuje plavalna vadba različne programe, ki temeljijo na kombinaciji in uporabi različnih (Kapus idr., 2002):

- metodičnih enot,
- oblik,
- metodičnih postopkov,
- vsebin,
- organizacijskih oblik,
- pripomočkov za učenje plavanja itd.

Na podlagi dognanj splošne teorije didaktike športne vzgoje je bil sestavljen didaktični model učenja plavanja (slika 1).



Slika 1: Didaktični model učenja plavanja.
(vir: Kapus idr., 2002)

Slika 1 ponazarja odvisnost med posameznimi elementi didaktičnega modela pri učenju plavanja. Glede na miselne in gibalne sposobnosti učencev in njihove vedenjske značilnosti so v posameznem razvojnem obdobju načrtovane različne stopnje učenja plavanja: prilagajanje na vodo, učenje osnovne tehnike in učenje nadaljevalne tehnike plavanja. Učitelj glede na stopnjo učenja plavanja in pogoje učenja sestavi program, s katerim skuša doseči zastavljene cilje na posamezni razvojni stopnji. V ta namen najprej postavi konkretne cilje glede na značilnosti skupine vadečih, splošne cilje, ki izhajajo iz stopnje učnega procesa, in različne pogoje učenja (Kapus ind., 2002).

1.3.1 Učenec

Učitelj lahko uči različne starostne skupine učencev, ki glede na svoje miselne sposobnosti in osebne lastnosti zahtevajo poseben postopek učenja. Učne postopke nato učitelj prilagaja glede na stopnjo učnega procesa; posredovanje novih informacij, ponavljanje, utrjevanje, treniranje, tekmovanje, preverjanje in vrednotenje. Pri načrtovanju mora upoštevati plavalno predznanje učencev, njihove telesne značilnosti in gibalne sposobnosti (Kapus idr., 2002).

Eden najpomembnejših dejavnikov v procesu učenja je homogenost skupin (slika 2). Učitelj razvrsti učence v skupine po različnih merilih glede na odnos do vode, predznanje plavanja, starost, spol. S pravilno sestavo skupin si lahko učitelj proces učenja zelo olajša. Ko učitelj sestavi skupine, se mora zavedati, da iz različnih vzrokov lahko pride do sprememb, zato mora nenehno spremljati osvajanje znanja plavanja. Sestava skupin ne sme biti nespremenljiva (Kapus idr., 2002).



Slika 2: Skupina, ki je homogena po starosti in plavalnem znanju (viri za to in slike do številke 12 so navedeni v *Kazalu slik* na koncu).

Kapus s sodelavci (2002) pravi, da tudi številčnost skupine predstavlja pomemben dejavnik pri učenju plavanja. Normativ opredeljuje v skupini neplavalcev do največ osem učencev in v skupini plavalcev do največ dvanajst učencev. Na številčnost skupine vplivajo številni dejavniki, med katerimi so pomembnejši znanje plavanja učencev, pogoji učenja (globina vode, temperatura vode in zunanje okolje, kraj učenja plavanja), materialne in kadrovske zmožnosti. Najpomembnejši dejavnik pa je zagotovitev optimalne varnosti.

Ena največjih težav pri učenju plavanja je odpravljanje pridobljenega strahu pred vodo. Pri učenju plavanja poleg objektivnih strahov v zvezi z učenjem (strah pred utopitvijo, pred zmanjkanjem zraka, pred temo, pred globino, pred valovanjem) in socialnih strahov (strah pred neuspehom) obstaja še anksioznost ali generaliziran, neopredeljen strah (Kapus ind., 2002).

Kot navaja Kapus idr. (2002), stres povzročajo različni dražljaji, ki lahko delujejo selektivno, ojačevalno ali zaviralno. To se stresorji. Fiziološke stresorje predstavljajo pomanjkanje spanja, močan ponavljajoč hrup, vročina, mraz, bolečina, izčrpanost, utrujenost, telesne poškodbe. Miselni stresorji so miselni dogodki, ki presegajo raven povprečne delovne zmožnosti. Osebnostni stresorji so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. Lahko so tudi predvideni ali dejanski dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika. Strah pred vodo je osebnostni povzročitelj stresa. Strah pred vodo ni prirojen, temveč je posledica otrokovih negativnih izkušenj z vodo ali pa strah otroku ustvari starši, ko ga pri njegovem raziskovanju okolice nenehno opozarjajo pred nevarnostjo vode.

Strah je treba odpravljati in premagovati premišljeno in postopoma. Otroka je treba z igro pripeljati v vodo, v hojo po vodi, v drsenje, potapljanje glave in telesa, gledanje in izdihovanje v vodo. S takšnimi igrami zaposlovanj prihajamo postopoma na naloge elementarnih oblik plavanja v prsnem in hrbtnem položaju (Rajtmajer, 1992).

1.3.2 Učitelj

Kot pravi Kapus idr. (2002), učitelj z uporabo primernih načinov učenja ustvari pozitivno učno razpoloženje. To je odvisno predvsem od njegove strokovne usposobljenosti oziroma znanja, njegovih osebnostnih lastnosti ter sposobnosti in njegove ustvarjalnosti ter avtoritete.

Plavanje lahko uči le tisti, ki je pridobil ustrezno izobrazbo in usposobljenost (Kapus ind., 2002).

Učitelj plavanja mora imeti pri učenju plavanja ustrezen vzgojni slog. Ne gre namreč le za učenje plavanja, temveč za usmerjeno vzgojo, katere rezultat naj bo trajna potreba otroka po plavanju in po izpopolnjevanju znanja in plavalnih sposobnosti

(plavalne kondicije). Pri delu naj razumno uporablja in kombinira posamezne učne metode. Čeprav sam veliko demonstrira plavalne naloge, pa spodbuja tudi otroke k vzornim demonstracijam, ki jih opazujejo vsi drugi v skupini. Učitelj mora biti prav tako večč smiselnega kombiniranja učnih oblik, saj je treba poleg frontalnega dela (slika 3) zaposliti otroke tudi po skupinah, v parih in individualno (Rajtmajer, 1992).

Kapus s sodelavci (2002) v svoji knjigi navaja, da je za učinkovito učenje plavanja zelo pomembna učiteljeva avtoriteta. Učitelj bo dosegel avtoriteto samo takrat, ko bo njegov nastop izviral iz njegovega prepričanja in bo usklajeval besede in dejanja. Odnos učitelja do učenca naj bi bil naslednji:

- naklonjen, prijateljski, ne brezbrizen ali brezčuten,
- demokratičen, ne pa avtoritaren in represiven ali celo diktatorski,
- spoštljiv, ne poniževalen,
- pozitivno usmerjen,
- spodbujevalen, ne prisiljevalen,
- sodelovalen.



Slika 3: Učitelj plavanja s svojo skupino.

Vloga učitelja je v marsičem podobna vlogi menedžerja podjetja. Tako kot mora menedžer skrbeti za dobre odnose s svojimi uslužbenci in za dobre odnose med njimi, za njihovo motiviranost, pripadnost podjetju itd., poskuša tudi učitelj ustvariti harmonijo medsebojnih odnosov in vzpostaviti zaupanje, kar je temelj in pogoj za njegovo uspešno pedagoško delo (Škof, 2010).

Pilotska raziskava o športnih pedagogih, ki jo je opravil Viktor Krevsel, je pokazala, da slovenski športni strokovnjaki dajejo največji poudarek znanstveno pedagoškim

spodobnostim, druge pa, milo rečeno, spregledajo, kar je resen strokovni problem. Krevsel v svoji knjigi (2001) omenja naslednje učiteljeve sposobnosti:

- didaktične,
- ekspresivne,
- avtoritativne,
- znanstvene,
- komunikativne,
- osebnostne,
- organizacijske,
- sposobnost opazovanja,
- konstruktivne in
- psihomotorične sposobnosti.

1.3.3 Pogoji

Pod pogoje učenja so uvrščeni vsi dejavniki, na katere učitelj neposredno ne more vplivati. To so dejavniki okolja, razpoložljivost pripomočkov in značilnosti ter sposobnosti učencev (Kapus ind., 2002).

Dejavniki okolja so materialni pogoji za učenje plavanja, med katere štejemo kopališča ali plavališča, veliko bazensko opremo in osebno opremo. Kopališče je vodna površina (bazenska ali naravna) s spremljevalnimi objekti, ki so urejeni skladno s predpisi. Zakon opredeljuje kopališče kot odprt ali zaprt bazen (slika 4) ali naravno kopališče v vodnem prostoru, namenjenem kohanju, rekreativnemu in športnemu plavanju ter skakanju v vodo.



Slika 4: Bazen na fakulteti za šport.

Plavališče pa je vodna površina, ki je predpisi ne urejajo, vendar je na njem mogoče izvajati programe učenja in izpopolnjevanja plavanja, če učitelj plavanja prevzame odgovornost za varnost. Kopališče mora biti opremljeno z veliko bazensko opremo ali opremo za tekmovanja, med katere štejemo štartne bloke, plavalne proge, črte za orientacijo itd. (Kapus idr., 2002).

Pri učenju plavanja je treba upoštevati tudi nekatera didaktična priporočila. Pomembno je, da vadeče poučimo o redu na kopališču in higienskih zahtevah. Učenje bo uspešnejše, če bo učitelj učencu pravilno posredoval svoje znanje in ga uspešno motiviral. Učence je treba pred vstopom v vodo ogreti z gimnastičnimi vajami (slika 5) in jim razložiti potek vadbe, ko so še na kopnem. Pouk v vodi mora biti čim bolj dinamičen. Učitelj se pri svojem poučevanju glede na predznanje učenca poslužuje različnih iger v vodi in didaktičnih pripomočkov za učenje plavanja (Praznik in Črešnar, 2001).



Slika 5: Ogrevanje pred vstopom v bazen.

1.4 Didaktični pripomočki

Učni pripomočki so učna sredstva, ki so prenosniki informacij. Niso predmet učenja, temveč samo pomagajo pri spoznavanju učnih vsebin. Didaktični pripomočki so učni pripomočki za izvajanje gibalne naloge. Pomagajo predstaviti in pojasniti določeno športno znanje, varujejo učence pri izpeljavi naloge in jim pomagajo pri izvajanju (Kapus ind., 2002).

Že v najzgodnejših obdobjih, ko govorimo o tako imenovani animalni plavalni tehniki, si je človek pomagal s plavajočimi predmeti, kot sta les in vejevje. V 16. stoletju v Rimu zasledimo tudi prva učila. V glavnem je človek težil k temu, da bi si povečal plovnost in se s tem, ko se obdrži na vodi, učil plavalnih znanj in razvijal plavalne sposobnosti. Z vsesplošnim družbenim razvojem v začetku 19. stoletja zasledimo tudi na tem področju poizkuse različnih tehničnih rešitev. Tako zasledimo v svetovni zakladnici znanja enega prvih patentov na področju pripomočkov za učenje plavanja, ki ga je izumil Joel R. Heminger leta 1926. Temeljna značilnost izdelka temelji na povečanem vzgonu neplavalca in čim bolj hidrodinamični obliki plovnega pripomočka. Rešitev je bila za tisto obdobje na zavidljivi ravni. Še mnogo let kasneje, ko je patent že prenehal veljati in ko so se pojavili prvi umetni materiali, se je podoben princip obdržal v veljavi (Flisek, 1997).

V Sloveniji so dolgo časa uporabljali samo plavalno desko in žoge, danes pa je kar nekaj plavalnih centrov dobro opremljenih z didaktičnimi pripomočki za učenje plavanja. Pripomočki povečajo učencu plovnost in tako zmanjšujejo strah, dajejo občutek varnosti, omogočajo pravilen položaj telesa v vodi, preprečujejo krčovitost gibov, olajšujejo dihanje, omogočajo učenje plavanja v globlji vodi in učitelju omogočajo pouk v večji skupini. Velik izbor pripomočkov poveča pestrost vaj ter iger. Učenje tako postane zanimivo, bolj kakovostno in učinkovito (Kapus ind., 2002).

Učitelj izbere ustrezne pripomočke za učenje plavanja, ki jih opredeli glede na starost učencev, predznanje plavanja, pogoje dela in skupino.

Kapus (2002) opozarja, da je zelo pomembno, da učitelj dobro pozna namen, lastnosti in možnosti uporabe posameznih pripomočkov, saj jih bo le tako uporabljal pravilno, varno in učinkovito. Učitelj mora učencu dovoliti, da pripomočke najprej spozna in jih preizkusi na svoj način, lahko tudi na kopnem, šele nato mu pokaže možnost uporabe v vodi. Kljub uporabi pripomočkov je potreben nenehen nadzor nad učencem v vodi, kajti nobeden od številnih plavalnih pripomočkov ni povsem varen. Učitelj mora pred uporabo vedno preveriti brezhibnost pripomočkov, da ne predstavljajo nobene nevarnosti za otroke.

Glede na namen lahko pripomočke razdelimo na (Jurak in Kovač, 1998):

- didaktične pripomočke za učinkovitejše prilagajanje na vodo,
- didaktične pripomočke za učinkovitejše učenje tehnike plavanja,
- didaktične pripomočke za izboljšanje tehnike plavanja in
- didaktične pripomočke za popestritev in večjo motivacijo otrok.

Pri nakupu pripomočkov ne smemo gledati le na ceno. Bolje je, da izberemo primerne in kakovostne, a običajno dražje pripomočke, saj so ti bolj uporabni, trajnejši in varnejši. Število pripomočkov je odvisno od števila otrok in organizacijske oblike učenja. Priporočljivo je, da imamo toliko pripomočkov, da se otroci ne bodo počutili zapostavljene (Jurak in Kovač, 1998).

1.4.1 Didaktični pripomočki za prilagajanje na vodo

V našem sistemu oplavanjevanja naj bi se otroci v predšolskem obdobju vključili v 10-urni plavalni tečaj. Cilj je prilagoditi otroke na vodo. Tečaji potekajo v zimskih bazenih s primerno globino ter temperaturo vode in okolja. Jurak in Kovač v svoji knjigi *Morski konjiček* (1998) predstavljata pripomočke, ki ustrezajo namenu (prilagoditev na vodo) in potrebam otrok tega starostnega obdobja (igra, zabava, varnost). Nekatere pripomočke, ki jih tam ni mogoče zaslediti, pa predstavlja v svoji knjigi Venceslav Kapus s sodelavci (2002).

Blazine oziroma plavajoče preproge

- popestritev in večja motivacija pri raznih zabavnih igrach v vodi (slika 6),
- učinkovitejša prilagoditev na upor v vode in plovnost.



Slika 6: Igra na plavajoči preprogi.

Blazine so lahko različnih debelin, plovnosti, iz različnih materialov, različne sestavljivosti, različnih oblik ter različnih barv.

Žoge

- popestritev in večja motivacija pri igrah prilagajanja na upor vode,
- uspešnejša prilagoditev na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo.

Žoge zagotavljajo pestrost učenja in so za otroke pomembno motivacijsko sredstvo. Uporabljamo jih predvsem pri raznih družabnih in zabavnih igrah prilagajanja na upor vode, pa tudi na drugih stopnjah prilagajanja na vodo. Ločimo kompaktne žoge, napihljive žoge, lahke male žoge, penaste žoge, potopljive žoge.

Plavajoče igračke

- popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na upor vode.

Plavajoče figurice nam pomagajo, da plavališče spremenimo v vodno igralnico, kjer bo otrok sproščen in vesel. Uporabljamo jih v različnih igrah prilagajanja na upor vode. Zaradi prijetnega vzdušja so plavajoče figurice v vodi ves čas prilagajanja na vodo. Plavajoče figurice so manjših oblik, največkrat predstavljajo živali ali druga prijetna bitja oziroma stvari iz otroškega sveta.

Potopljive igrače

- popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na upor vode (slika 7),
- boljša prilagoditev na gledanje pod vodo.



Slika 7: Iskanje potopljivih igrač pod vodo.

Če se figurice lahko napolnijo z vodo, jih lahko uporabljamo kot plavajoče in potapljaške pripomočke. Posebej uporabne so pri prilagajanju na gledanje pod vodo, saj jih deloma napolnimo z vodo, tako da se počasi potaplja.

Klobučki

- didaktični pripomoček za prilagajanje na izdihovanje v vodo.

Med pravilnim pihanjem se ta obrne tako, da se zamenja barva (stran) klobučka.

Podvodni obroči

- popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na gledanje pod vodo in potapljanju (slika 8)



Slika 8: Plavanje skozi podvodni obroč.

Povezani obroči ali okviri lahko sestavljajo tudi podvodni predor, ki je zelo zanimiv pripomoček pri prilagajanju na gledanje pod vodo in potapljanju.

Pokončni tulci

- učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

Pokončni tulci skupaj s potopljivimi figuricami, podvodnimi obroči, podvodnim predorom in obteženimi palicami predstavljajo zanimiv način prilagajanja na vodo in postavljanja poligona. Ker v vodi zavzamejo pokončni položaj, so dober način za igre slaloma pod vodo. Uporabljamo jih za učenje potapljanja in podvodnega

plavanja. Za popestritev plavalnišča so ti predmeti lahko ves čas v bazenu, hkrati pa so tudi priročni, saj zavzemajo zelo malo prostora.

Plavalni pas

- uspešnejša prilagoditev na lebdenje v vodi in drsenje (slika 9).



Slika 9: Plavanje s plavalnim pasom.

V prilagajanju na vodo nekateri učenci napredujejo počasneje kot drugi. Vzrokov je lahko več, eden od njih je slabša plovnost oziroma večja specifična gostota telesa. Zato lahko pri prilagajanju na lebdenje na vodni površini in prilagajanju na drsenje zelo uspešno uporabljamo plavalni pas.

Plavalna žogica

- uspešnejša prilagoditev na lebdenje v vodi in drsenje.

Za izboljšanje lege telesa v vodi, lahko uporabljamo tudi napihljivo plavalno žogo. Ta mora biti sestavljena iz notranjega, varnostnega, in zunanjega dela, tako da je otrok varen v vodi, četudi bi spustil zunanji del.

Plavajoči obroči

- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo,
- učinkovitejše učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

1.4.2 Didaktični pripomočki za učenje plavanja

Naslednja stopnja plavalnega opismenjevanja je 20-urni plavalni tečaj v prvem triletju osnovne šole. Na tečaju naj bi se otroci učili prve tehnike plavanja. Veliko otrok te starostne skupine je še neprilagojenih na vodo, zato moramo pred učenjem tehnike otroke običajno prilagoditi na vodo. Za izpeljavo programa potrebujemo didaktične pripomočke za prilagajanje na vodo in pripomočke za učenje tehnike plavanja (Jurak in Kovač, 1998).

Deske

- učinkovitejše učenje udarcev,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

Plavalna deska je najbolj razširjen pripomoček za učenje plavanja. Namenjena je učenju tehnike dela nog, uporablja pa se tudi na vseh stopnjah prilagajanja na vodo. Z varnostnega vidika so najprimernejše plavalne deske, narejene iz pene.

Plavalna tuba

- popestritev in večja motivacija,
- učinkovitejše učenje; uporablja se za vadbo drsenja, udarcev in zavesljajev (slika 10).



Slika 10: Plavanje s plavalno tubo.

Plovci

- uspešnejše učenje zaveslajev,
- izpopolnjevanje tehnike dela nog prsno,
- povečanje plovnosti,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

Plavalni plovec je anatomsko oblikovana pena, ki jo namestimo med stegna. Pri učenju tehnike dela rok ga uporabljamo zato, da nam ne potonejo noge; tako se lahko povsem osredotočimo le na pravilno delo rok. Uporabljamo ga tudi za izpopolnjevanje tehnike dela nog prsno, ker s svojim položajem plavalcu onemogoča preširoke »škarje«. Pri otrocih, ki imajo težave s položajem telesa v vodi, ga uporabljamo za povečanje plovnosti. Tako kot plavalno desko tudi plovec uporabljamo pri prilagajanju na vodo.

Plavajoči obroči

- učinkovitejše učenje skakanja na glavo.

Obroči so uporabni za popestritev, večjo motivacijo pri prilagajanju na vodo in učenje skakanja na glavo. Otroci skačejo skozi tako, da obroče držimo v roki, ali pa skačejo skozi plavajoči obroč.

Otrokom, ki so slabše prilagojeni na lebdenje v vodi in drsenje, lahko učinkovito pomagamo s plavalnim pasom, napihljivo plavalno žogo ali drugimi podobnimi pripomočki (slika 11), saj omogočajo, da se naučijo tehnike plavanja kljub pomanjkljivi prilagoditvi na vodo. Z obvladovanjem tehnike sčasoma nadomestijo pomanjkljivosti in tako ne zaostajajo v plavalnem razvoju za drugimi.



Slika 11: Plavalni pripomočki, ki povečujejo plovnost.

Oba pripomočka lahko uporabljamo tako, da ju pričvrstimo okoli pasu ali prsnega koša. Dobra stran plavalnega pasu je dobra in trdna namestitvev ter spreminjanje plovnosti (z odstranjevanjem posameznih plovnih elementov), medtem ko napihljiva plavalna žogica s svojimi lastnostmi omogoča uravnavanje plovnosti, a s tem izgubi na trdnosti namestitve.

Jopič za učenje plavanja

- povečuje vzgon.

Obstajajo različne velikosti glede na starost učenca. Ker se obleče, je stabilno pritrjen in se ne dviguje pod obraz. Vendar pa učenca postavi v pokončen položaj, ki ni pravilen za učenje plavanja.

Plavalni obroč

- omogoča oporo in povečuje vzgon,
- učenec v njem zavzame navpični položaj, vendar je nevarno, ker lahko zdrsne skozenj.

Fredov plavalni obroč

- poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži; otrok je pripet z varnostnimi trakovi, da ob pravilni uporabi ne more zdrsniti iz obroča ali se prekucniti naprej,
- otroka postavi v plavalni položaj,
- znane so tri velikosti in barve Fredovih obročev: rdeč, oranžen in rumen.

Hrbtina plavut

- je novost pri plavalnih pripomočkih,
- poveča vzgon in pomaga pri pravilnem položaju telesa v vodi ter omogoča nemoteno gibanje,
- slaba lastnost je, da mu ne moremo spreminjati plovnosti, saj je narejen iz enega kosa pene.

Rokavčki

- povečujejo vzgon zgornjega dela telesa,
- učenca postavijo v pokončni položaj, kar pa ni primerno za učenje plavanja,
- nevarnost je, da šibkejšemu učencu rokavčki roke držijo nad vodno gladino, medtem ko mu glava zdrsne pod vodno gladino.

1.4.3 Didaktični pripomočki za izboljšanje plavalnih tehnik ter popestritev in večjo motivacijo

Najbolj razširjena oblika oplavanjevanja pri nas je šola v naravi. Na tej stopnji plavalnega opismenjevanja naj bi učenci izpopolnili svoje znanje plavanja (se naučili druge tehnike) in spoznali še druge vodne in obvodne aktivnosti (potapljanje in skakanje v vodo, družabne igre...). Vendar pa je mnogokrat to tudi edina organizirana oblika učenja plavanja, zato so skupine zelo heterogene. Nekateri otroci še niso prilagojeni na vodo, medtem ko so drugi že plavalci. Zato moramo biti opremljeni z različnimi didaktičnimi pripomočki (Jurak in Kovač, 1998).

Dodaten problem predstavlja njihova mobilnost, saj se šola v naravi izpeljuje v oddaljenih krajih. Izmed naštetih pripomočkov za prilagajanje na vodo in učenje tehnike izberemo najprimernejše, poleg teh pa lahko vzamemo še pripomočke za izpopolnjevanje tehnike in pripomočke, ki služijo predvsem zabavi (Jurak in Kovač, 1998).

Plavajoči gol

- omogoča igranje waterpola ali rokometu v plitvi ali globoki vodi,
- popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na upor vode,
- popestritev in večja motivacija pri vodnih in obvodnih aktivnostih.

Koš za vodno košarko

- popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na upor vode,
- popestritev in večja motivacija pri vodnih in obvodnih aktivnostih (slika 12).



Slika 12: Igra vodne košarke.

Očala

- prilagajanje na gledanje pod vodo,
- popestritev in večja motivacija,
- potapljanje oziroma tekmovalno plavanje.

Če učimo otroke plavati v morju, moramo biti posebej pozorni na prilagajanje na gledanje pod vodo, ker otroke v slani vodi pečejo uči. Najlažje jih navajamo na gledanje pod vodo tako, da najprej z masko ali plavalnimi očali opazujejo morski svet. Postopoma otroke navadimo, da gledajo pod vodo brez maske ali očal. Seveda pa lahko maske ali očala uporabljamo tudi za popestritev vadbe v bazenu.

Plavuti

- potapljanje,
- učinkovitejše učenje dela nog,
- popestritev in večja motivacija.

Otokom, ki imajo težave s pravilno držo stopal pri udarjanju z nogami pri tehnikah kravl, hrbtno in delfin, lahko pomagamo s plavutmi. Uporabljamo jih tudi za preprečevanje monotonosti pri učenju plavanja.

Lopatke

- povečajo propulzivno silo in občutek za gibanje roke skozi vodo,
- uporabljajo se za izpopolnjevanje zavesljaja pri učenju in
- za razvoj moči rok pri nadaljnjem treningu.

Rokavice

- povečajo propulzivno silo in občutek za gibanje roke skozi vodo,
- uporabljajo se za izpopolnjevanje zavesljaja pri učenju in
- za razvoj moči rok pri nadaljnjem treningu,
- uporabljajo se podobno kot lopatke.

Podvodni Tunel

- je sestavljen iz med seboj povezanih podvodnih obročev,
- primeren za učenje potapljanja in podvodnega plavanja,
- za popestritev vadbe in motivacijo.

1.5 Dosedanja raziskovanja

Glede poučevanja plavanja obstaja že precej raziskav. Mi smo se osredotočili na tiste, ki se neposredno nanašajo na plavalne pripomočke.

Jurak (1999) je v svoji magistrski nalogi na vzorcu 370 otrok iz Ljubljane in okolice, starih od 8 do 9 let, želel preveriti učinkovitost treh programov učenja prsne tehnike otrok. V okviru raziskave je pripravil dva eksperimentalna programa, ki sta se med seboj razlikovala le v dolžini trajanja tečaja. Predvideval je, da lahko več znanja doseže z boljšimi, sodobnejšimi metodami in oblikami dela, kjer poučevanje plavanja temelji na raznovrstnih didaktičnih spoznanjih ter uporabi ustreznih in raznovrstnih didaktičnih pripomočkov. Tako so poleg desk, napihljivih plavalnih žog, plovcev, blazin in obročev, ki so jih uporabljali v kontrolni skupini, v eksperimentalnih skupinah uporabljali še potopljive pripomočke, podvodne tunele, plavajoče boje, žoge različnih velikosti in barv, balone in glasbo. Rezultati raziskave so pokazali, da je eksperimentalni program učenja za 8- oziroma 9-letne otroke s predznanjem prilagojenosti na vodo učinkovitejši od uveljavljenega programa plavalne šole Agencije za šport Ljubljana.

V raziskavo Matijevičeve (1981) je bilo vključenih 38 učencev, starih 10 in 11 let. Primerjala je uspešnost metode učenja tehnike prsno brez pripomočkov z uspešnostjo metode učenja tehnike prsno z rokavčki. Učenje je v obeh skupinah potekalo v globoki vodi. Rezultati niso pokazali statistično pomembnih razlik med metodama, vendar pa je dinamika osvajanja posameznih učnih vsebin različna. Pri testih drsenja je uspešnejša metoda z rokavčki, pri učenju izdihovanja v vodo, pa so učenci napredovali hitreje pri metodi brez pripomočkov.

Flisek (1995) je med seboj primerjal osvajanje plavalnega znanja skupine, ki se je učila po programu vadbe Agencije za šport Ljubljana, in skupine, ki je vadila po posebej pripravljenem 10-urnem eksperimentalnem programu s poudarkom na uporabi njegove plavalne žoge. Avtor ugotavlja, da je program učenja plavanja pozitivno vplival na stopnjo znanja plavanja obeh skupin, vendar pa so vrednosti eksperimentalne značilno višje. Tako je po 10 urah v eksperimentalni skupini 25 metrov preplavalo 39,6 odstotka otrok, v kontrolni pa je 25 metrov preplavalo 25 odstotkov otrok (v Jurak, 1999).

Bednarik, Novak in Kapus (1990) so zasnovali Projektno metodo – drugačno pot do znanja plavanja. Temeljila je na prostovoljni vključitvi in sodelovanju učencev pri načrtovanju in pripravah na delo. Pri učenju so uporabljali pripomočke, kot so videorekorder, razni filmi s plavalno vsebino, deske, maske, plavuti, očala, žoge. Cilj te metode je bil, da je znanje plavanja sredstvo za varno, zabavno in aktivno preživljanje časa v vodi. Badnarik in Kapus (1990) sta nato izvedla primerjavo projektne in klasične metode učenja plavanja. 29 učenek je vadilo po klasični metodi, 25 učenek po metodi projekta. Vadba se je izvajala v enotedenski šoli v naravi in je obsegala 30 ur. Avtorja sta ugotovila, da so dekleta, ki so vadila po metodi projekta,

razvila pozitivno stališče do plavanja, hitreje so napredovala, vadba je bila bolj pestra in zanimiva, uporabljale pa so tudi več didaktičnih pripomočkov. Obe skupini pa sta imeli na koncu boljše znanje plavanja kot na začetku (v Jurak, 1999).

Jurak (1999) je takole povzel omenjene raziskave: »Raziskave vpliva didaktičnih pripomočkov pri učenju plavanja (Matijević, 1981; Flisek, 1995) kažejo na uspešnost nekaterih pripomočkov, iz analiz učenja plavanja po projektni metodi (Bednarik in Kapus, 1990; Bednarik, Novak, Kapus, 1990) pa lahko sklepamo, da si tudi učenci želijo čim več raznovrstnih didaktičnih pripomočkov. Učenje plavanja je zato uspešnejše, saj so zaradi večje motiviranosti učencev rezultati učenja plavanja boljši, prijetna izkušnja pa ustvarja pozitivno stališče učencev do plavanja in posredno do ostalih dejavnosti, povezanih z vodo.« Podobno lahko sklepamo tudi iz rezultatov, do katerih je pri svojem eksperimentu (1999) prišel Jurak.

1.6 Problem, cilji, hipoteze

Ko smo v vodi in ob njej suvereni in zaupamo sami vase, vodne aktivnosti v nas prebudijo veselje, užitek, smeh, to vse skupaj pa lahko preraste v pravo zabavo.

Kot plavalni vaditelji/učitelji/trenerji si želimo vsa ta pozitivna čustva prenesti tudi na svoje tečajnike. Tako moramo poleg samega plavanja poznati tudi različne metode poučevanja, da bo naše učenje neplavalcev uspešno. Vemo pa, da se na vsaki poti do cilja lahko pojavijo ovire, s katerimi se moramo kot strokovni kader spopasti. Dostikrat je to strah pred vodo, slabe izkušnje iz mladostniških let, srečanje s skorajšnjo utopitvijo ali pa zgolj pomanjkanje motivacije.

Od učitelja je odvisno, kako se bo s težavo spoprijel, kakšno metodo bo uporabil in tudi, ali bo pri tem posegel po didaktičnih pripomočkih ali ne. Učiteljeve odločitve so v veliki meri odvisne od delovne dobe poučevanja plavanja, izkušenj, spola, starosti, izobrazbe in občutka za delo z ljudmi.

Namen diplomskega dela je ugotoviti, kako so slovenski plavalni učitelji, vaditelji in trenerji seznanjeni z didaktičnimi pripomočki za učenje plavanja. Ker je pripomočkov iz leta v leto več in je izbor vedno bolj pester, nas je zanimalo, ali jih vaditelji/učitelji/trenerji v praksi uporabljajo ali ne, in katere pripomočke uporabljajo v večji meri.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje cilje:

- ugotoviti, kateri so najbolj znani didaktični pripomočki med slovenskimi učitelji, vaditelji in trenerji plavanja.
- ugotoviti, katere pripomočke učitelji uporabljajo pri učenju plavanja.
- ugotoviti, ali se uporaba didaktičnih pripomočkov razlikuje glede na dobo poučevanja plavalnega učitelja, vaditelja, trenerja.
- Ugotoviti, ali plavalni učitelji, vaditelji in trenerji uporabljajo enake pripomočke tako pri učenju otrok kot pri učenju odraslih.
- ugotoviti dejansko stanje uporabe didaktičnih pripomočkov v slovenskih plavalnih šolah in klubih.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje hipoteze:

- H01: V slovenskih plavalnih šolah in klubih sta od didaktičnih pripomočkov najbolj znana plavalni pas in Fredov plavalni obroč.
- H02: Za učenje plavanja slovenski učitelji, vaditelji in trenerji najpogosteje uporabljajo plavalni pas.
- H03: Učitelji, vaditelji in trenerji plavanja, ki že več kot sedem let poučujejo plavanje, večinoma uporabljajo desko in plovec.
- H04: Za učenje odraslih oseb večina plavalnih učiteljev, vaditeljev in trenerjev uporablja plavalno tubo.

2. METODE DE LA

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 69 vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja, ki so ali še vedno poučujejo plavanje po vsej Sloveniji.

Naredili smo spletni anketni vprašalnik, v katerem je bilo 33 vprašanj, od tega je bilo 18 vprašanj zaprtega tipa, 11 vprašanj kombiniranega tipa in 4 vprašanja odprtega tipa (priloga). Zagotovljena je bila popolna anonimnost anketirancev. Povezavo do vprašalnika smo nato razširili po socialnih spletnih omrežjih (elektronska pošta in Facebook). Klikov na vprašalnik je bilo 349, končanih in delno izpolnjenih je bilo 132 vprašalnikov, od tega je bilo primernih in uporabnih za obdelavo 69 vprašalnikov, oziroma 52,3 odstotka.

Pridobljene podatke je spletni program 1ka obdelal tako, da smo dobili odstotne izračune in strukturne kroge ter stolpične grafikone. S pomočjo tega programa smo naredili tudi analizo podatkov, ki so nas še posebej zanimali, z rezultati pa smo sprejeli oziroma ovrgli naše hipoteze.

3. REZULTATI

Vprašalnik smo začeli z demografijo, osnovnimi podatki o anketirancih. Spletni vprašalnik je rešilo 58 odstotkov žensk in 42 odstotkov moških. Najpogostejša starostna skupina anketirancev se je gibala od 21 do 30 let. Med anketiranimi je bilo največ vaditeljev plavanja, teh je bilo 52 odstotkov, sledili so učitelji 42 odstotkov in le 6 odstotkov trenerjev plavanja.

Sledilo je vprašanje: »Kje poučujete plavanje?« Največ anketiranih, 49 odstotkov, poučuje plavanje v plavalnem klubu oziroma društvu, sledi poučevanje v plavalni šoli z 22 odstotki.

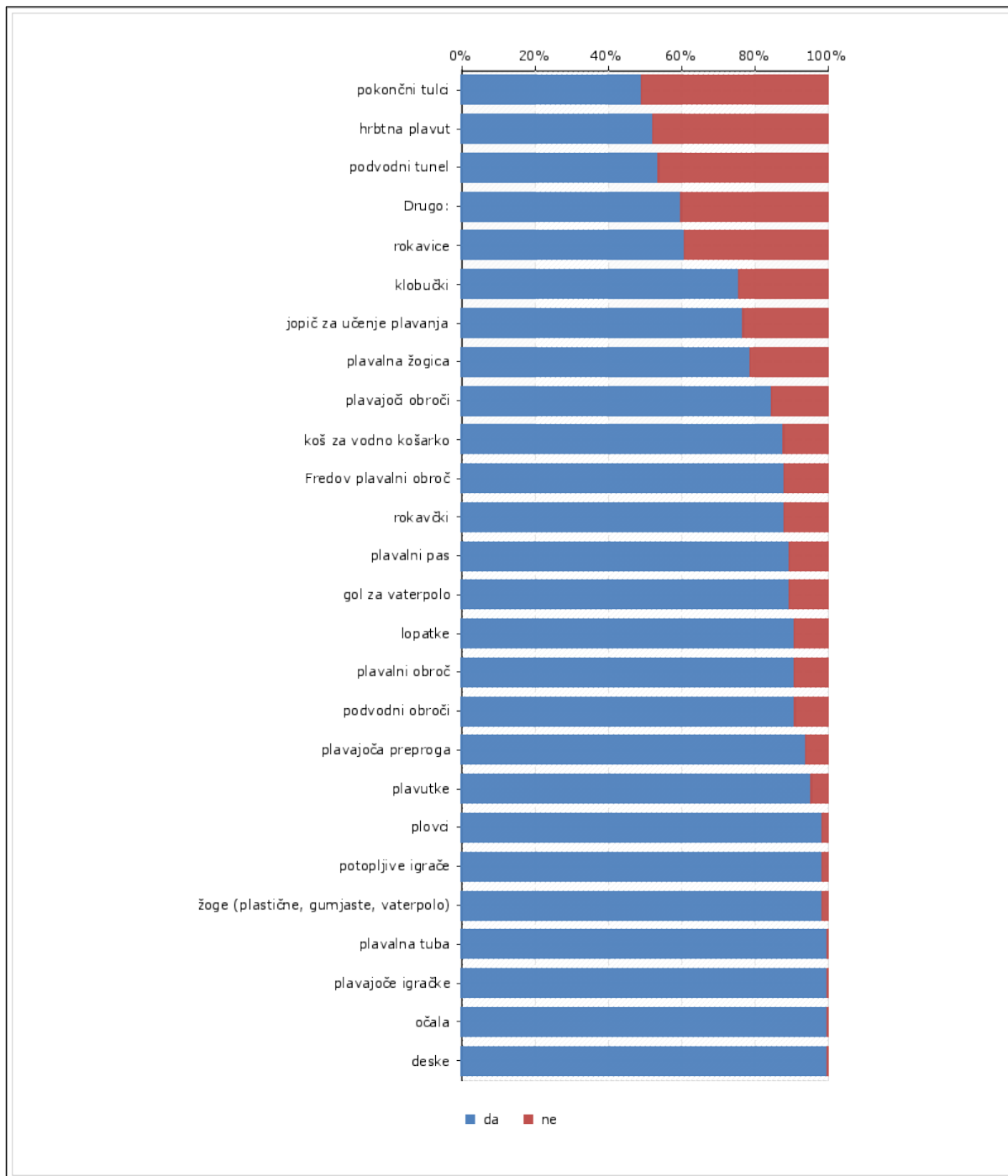
V nadaljevanju nas je zanimalo, koliko časa anketiranci že poučujejo plavanje. Kot smo razbrali iz podatkov, ima najkrajšo delovno dobo poučevanja plavanja (3 do 5 let) 33 odstotkov anketiranih, sledi časovna skupina od 5 do 7 let poučevanja, kamor spada 21 odstotkov. Kar velik delež pa je anketiranih, ki imajo več kot 10 let poučevanja za seboj, in sicer 13 odstotkov.

V naslednjem sklopu vprašanj nas je zanimala starostna skupina tečajnikov, s katero najpogosteje delajo, koliko minut ima ena vadbena enota, kolikokrat na teden imajo tečaje in kakšna je številčna sestava vadbenih skupin. Rezultati so pokazali, da se največkrat poučuje starostna skupina, v kateri so tečajniki stari od 3 do 5 let (39 odstotkov). V 66 odstotkih tečaj traja 60 minut in se izvaja dvakrat na teden (49 odstotkov). Pri analizi številčne strukture skupin pa je bilo največ odgovorov (39 odstotkov) da je v njihovi skupini od 5 do 7 tečajnikov. Večji standard zagotovo prispeva k večjemu odstotku doseženih ciljev.

Sledilo je vprašanje, ali so vadbene ure, ki jih izvajajo, načrtovane ali ne, ter ali pred pričetkom tečaja ugotavljajo tečajnikovo predznanje z vprašalnikom, ki ga postavijo staršem, vzgojiteljicam, učiteljicam. Rezultati so pokazali, da 31 odstotkov anketiranih vedno načrtuje svoje vadbene ure, 42 odstotkov jih to naredi skoraj vedno, več kot polovica (51 odstotkov) pa ne ugotavlja tečajnikovega predznanja plavanja z vprašalnikom.

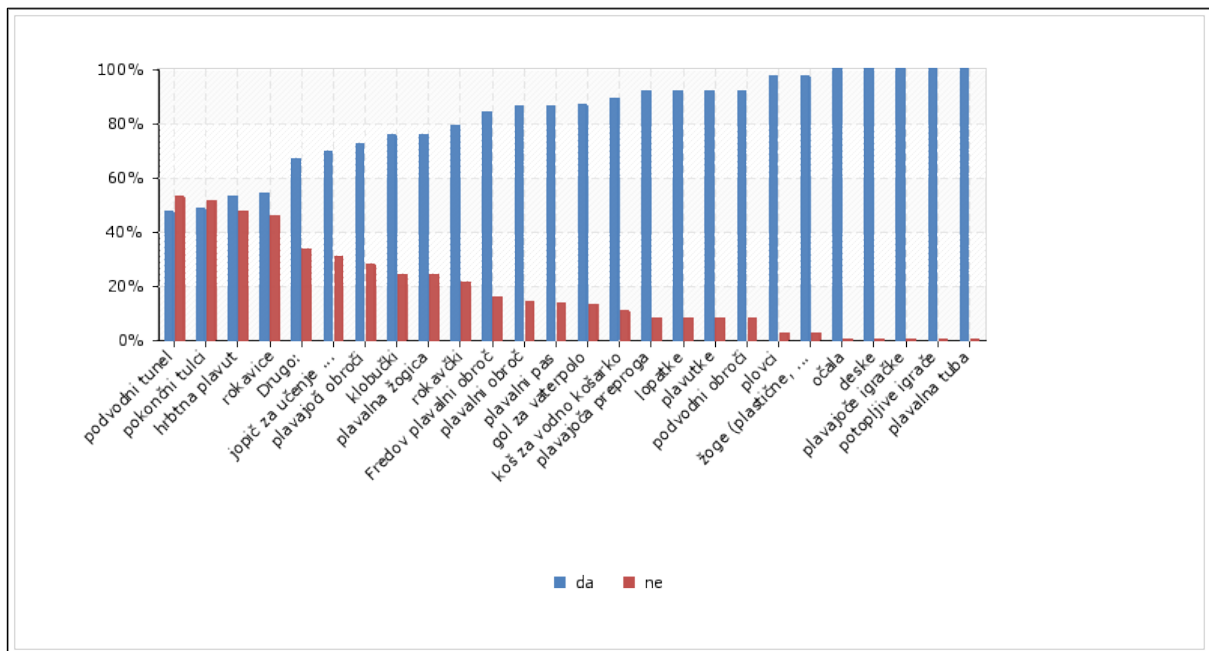
Naslednji sklop vprašanj se je nanašal na infrastrukturo; kje se najpogosteje izvajajo tečaji, ali se uporablja tudi dodatna infrastruktura, ali so med vadbo prisotni drugi obiskovalci bazena, ali je prostor ograjen in kakšna je temperatura vode. Analiza je pokazala, da se tečaji v 65 odstotkih izvajajo v nizki bazenski vodi, katere temperatura je v 72 odstotkih 27 do 30 stopinj celzija. Pri tem več kot polovica vprašanih pri svojem delu ne uporablja druge infrastrukture, le plavalni bazen. V 65 odstotkih so med tečajem plavanja v bazenu prisotni tudi drugi obiskovalci, v 60 odstotkih pa prostor za vadbo ni ograjen.

Z naslednjimi sklopi vprašanj smo poizvedovali prepoznavnost in uporabnost didaktičnih pripomočkov za učenje plavanja. Rezultati so pokazali, da so slovenskim plavalnim vaditeljem, učiteljem in trenerjem najbolj znani plavalna tuba, deske, očala in plavajoče igrače. Te pripomočke poznajo prav vsi anketiranci. Sledi poznavanje potopljivih igrač, plovcev in raznih žog. Pod možnostjo »drugo« so anketiranci napisali plavalno dihalko (slika 13).



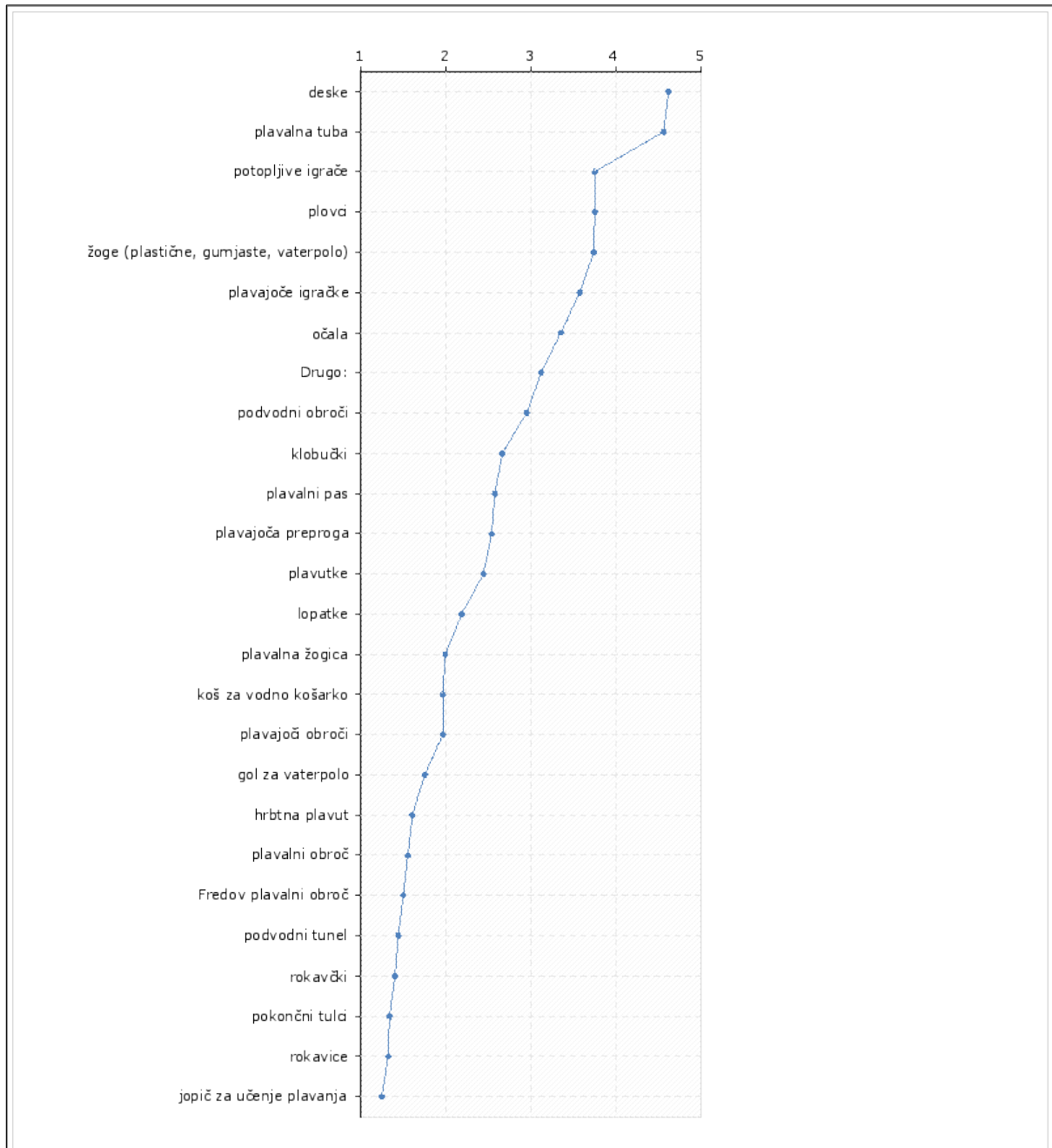
Slika 13: Prikaz poznavanja didaktičnih pripomočkov v odstotkih.

Pri tem vprašanju smo tudi preverjali našo prvo hipotezo, pri kateri smo trdili, da sta od didaktičnih pripomočkov v slovenskih plavalnih šolah in klubih najbolj znana plavalni pas in Fredov plavalni obroč. Glede na prikazani graf smo hipotezo ovrgli, saj lahko iz grafa (slika 14) razberemo, da sta v slovenskih plavalnih šolah in klubih plavalni pas in Fredov plavalni obroč po poznavanju šele na 14. oziroma 16. mestu. Najbolj znani didaktični pripomočki pa so plavalna tuba, potopljive igrače, plavajoče igrače, deske in plavalna očala.



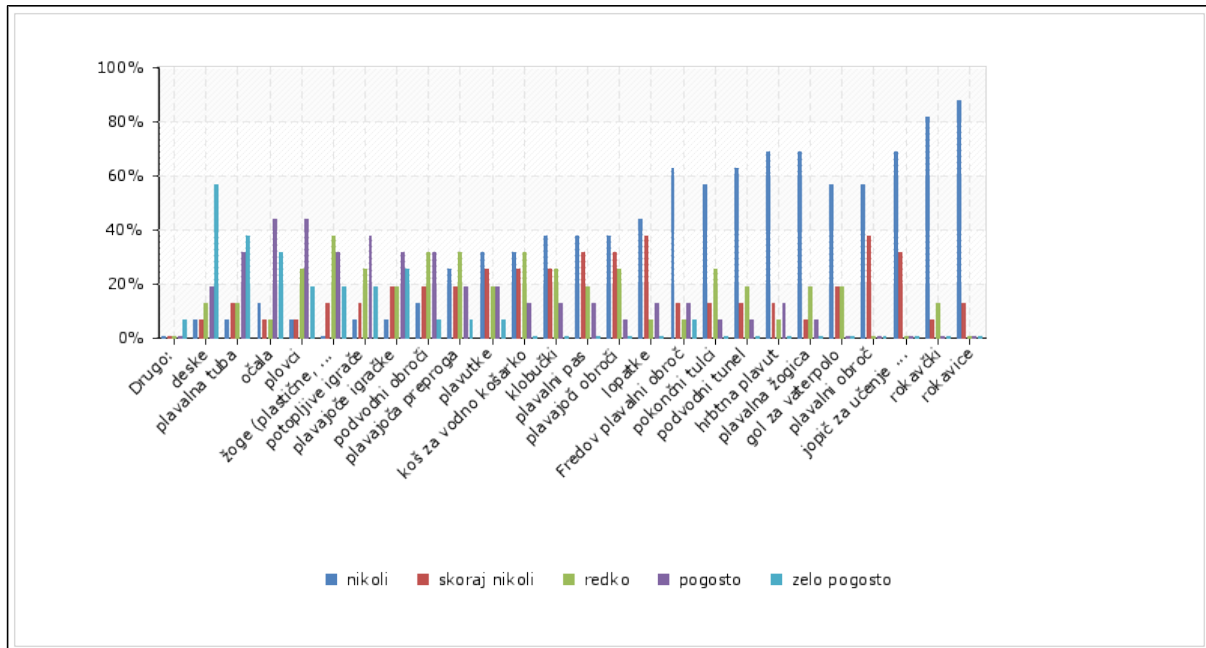
Slika 14: Prikaz poznavanja didaktičnih pripomočkov v plavalnih šolah in klubih v odstotkih.

Glede na prvo vprašanje iz tega sklopa vprašanj, so logični tudi rezultati naslednjega: »Ali uporabljate naslednje pripomočke?« Tudi tu so bile v vrhu deske (73 odstotkov) in plavalne tube (71 odstotkov), sledili so plovci, plavajoče igračke ter žoge in potopljive igrače. Torej dokaj podobni rezultati, ki so prikazani v spodnjem grafu (slika 15), kjer pika bliže številki 1 pomeni, da nikoli ne uporabljajo naštetega pripomočka, pika bliže številki 5 pa, da zelo pogosto uporabljajo našete pripomočke.



Slika 15: Prikaz uporabe pripomočkov.

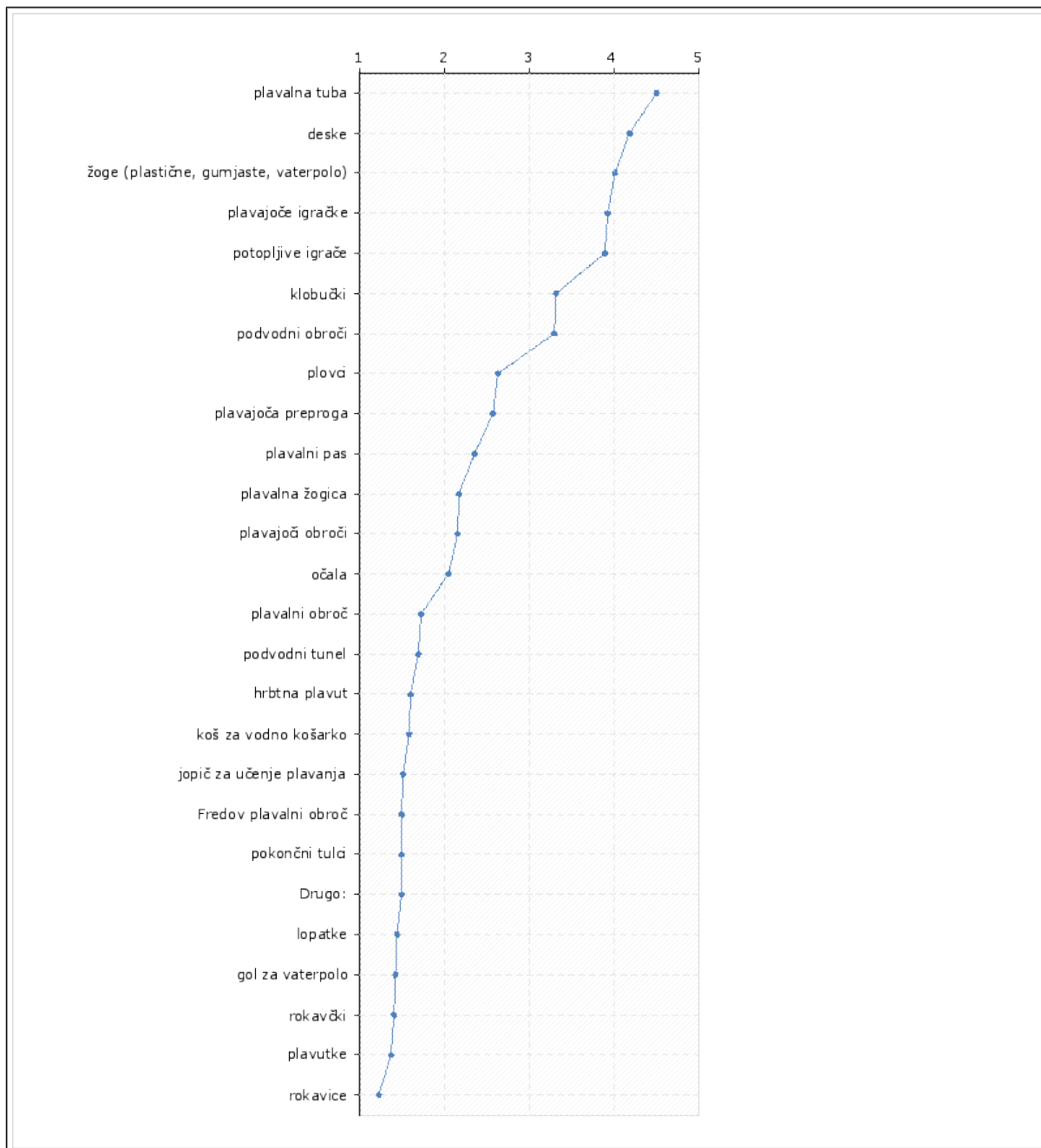
V sklopu tega vprašanja smo preverjali našo tretjo hipotezo, ko smo trdili, da učitelji, vaditelji in trenerji plavanja, ki že več kot sedem let poučujejo plavanje, v večini uporabljajo desko in plovec. Tukaj bi hipotezo potrdili, saj smo iz rezultatov razbrali, da je med anketiranci največkrat v uporabi deska, plovec pa je visoko na četrtem mestu. Takoj za desko anketiranci, ki že več kot sedem let poučujejo plavanje, uporabljajo plavalno tubo in plavalna očala (slika 16).



Slika 16: Prikaz uporabnosti plavalnih pripomočkov med vaditelji, učitelji, trenerji, ki imajo več kot sedem let delovnih izkušenj, v odstotkih.

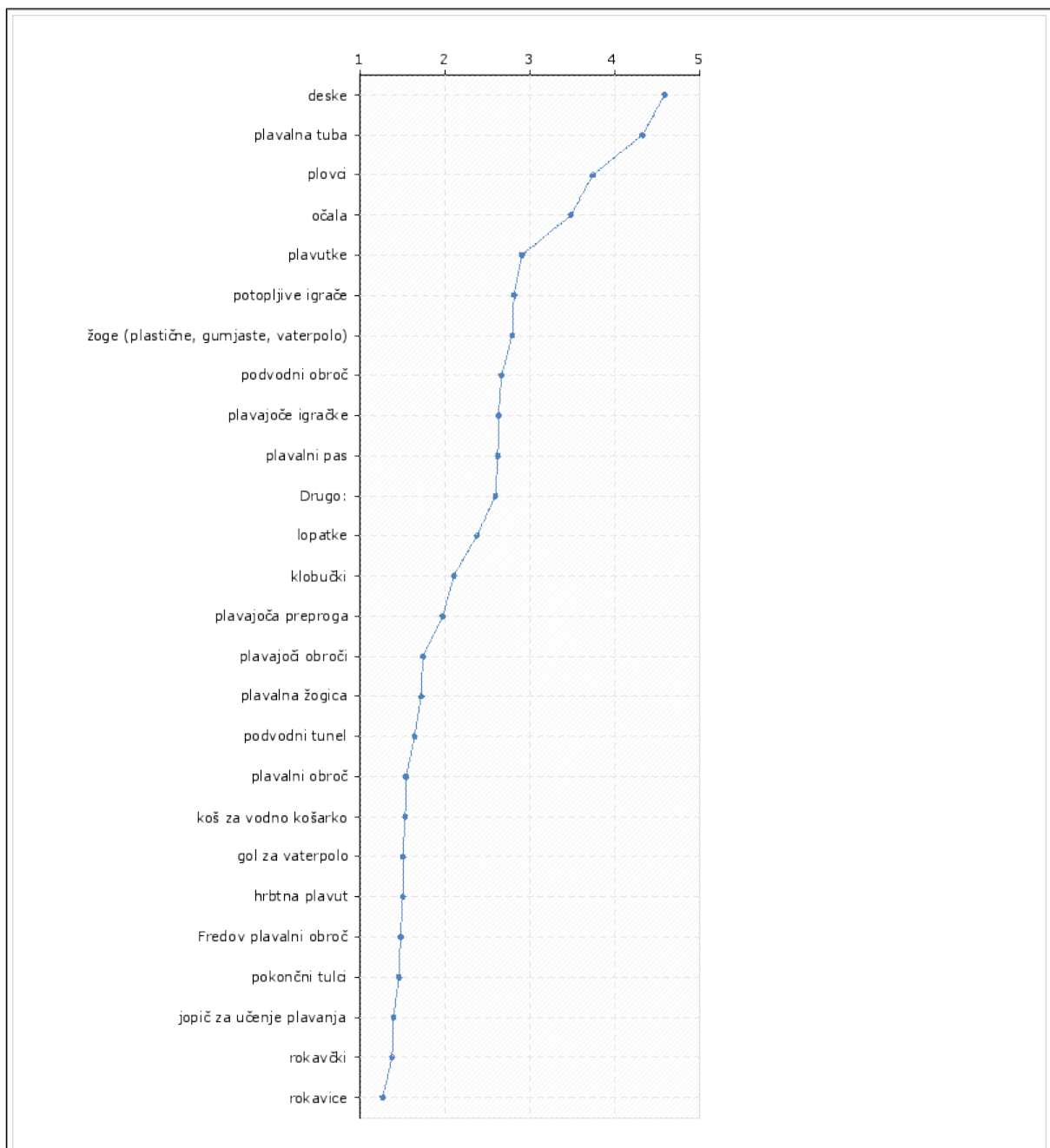
Pri naslednjem vprašanju, če bi uporabljali še katere od naštetih pripomočkov, če bi imeli to možnost, so se anketiranci največkrat odločili za podvodni tunel, podvodne obroče, klobučke, plavajočo preprogo, lopatke in plavutke, ter plavalni pas. Anketirani bi pripomočke v največji meri uporabljali za popestritev vadbe, ker je poučevanje potem hitrejše in lažje, vendar pa so pogosto odvisni od opremljenosti plavalnih šol.

Pri naslednjem vprašanju smo preverjali, katere pripomočke najpogosteje uporabljajo pri prilagajanju na vodo. Rezultati so pokazali, da sta to plavalna tuba (68 odstotkov) in deska (43 odstotkov). Sledijo pa razne didaktične igrače: žoge, plavajoče igrače, potopljive igrače, klobučki, podvodni obroči (slika 17).



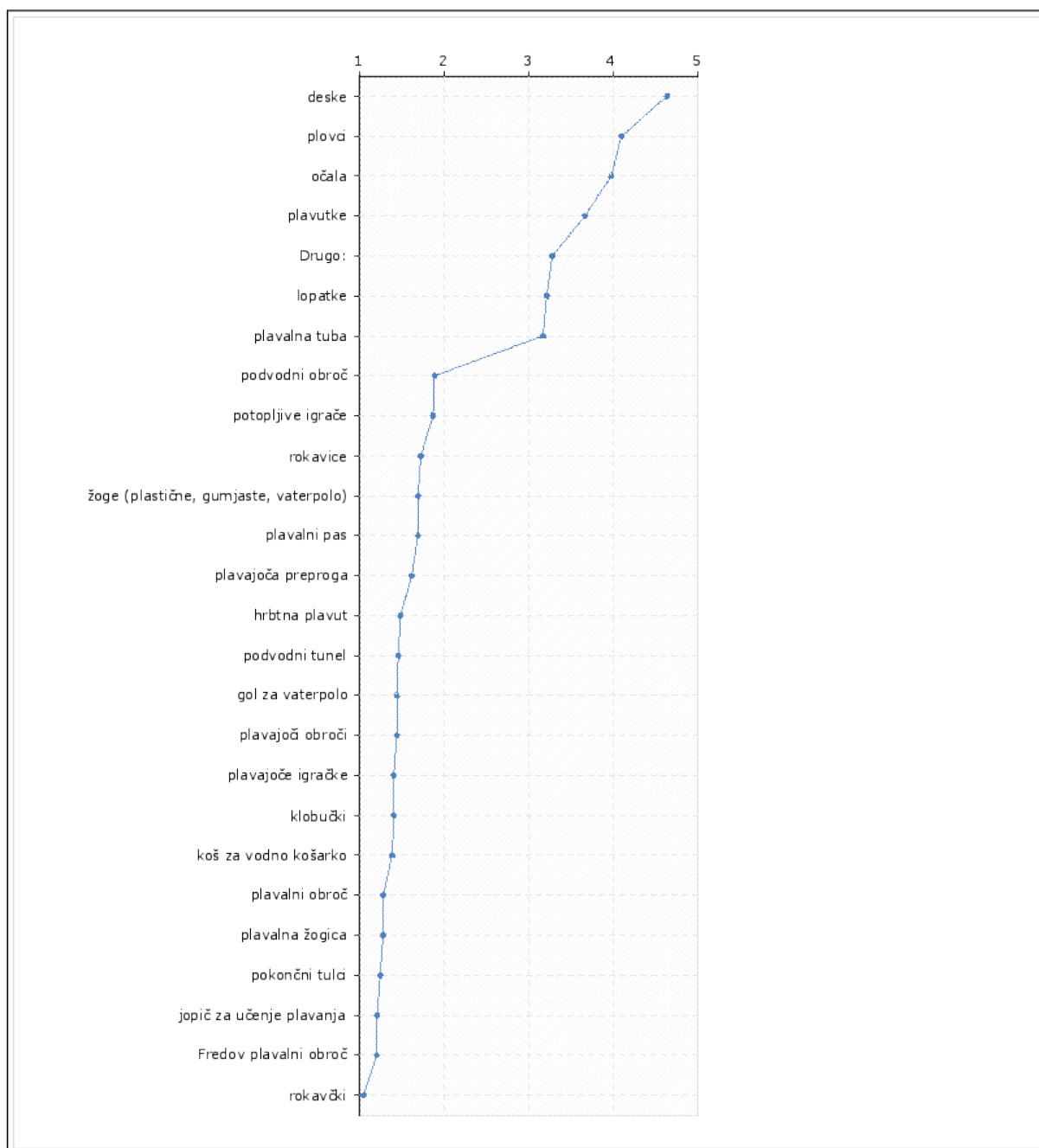
Slika 17: Prikaz uporabe pripomočkov pri prilagajanju na vodo.

Sledilo je vprašanje, katere od naštetih pripomočkov uporabljajo za učenje plavanja. Zelo pogosto uporabljajo deske (70 odstotkov anketiranih), plavalna tuba (54 odstotkov anketiranih), plovce (38 odstotkov), očala (29 odstotkov). Najredkeje pa so pri učenju plavanja uporabljeni jopič za učenje plavanja (2 odstotka), Fredov plavalni obroč (2 odstotka) in hrbtna plavut (4 odstotke). Pri tem vprašanju smo preverjali tudi našo drugo hipotezo, ko smo trdili, da se za učenje plavanja največkrat uporablja plavalni pas. Hipotezo smo zavrnili, saj so rezultati pokazali, da se za učenje največkrat uporabljata deska in plavalna tuba, plavalni pas pa je po uporabnosti šele na desetem mestu (slika 18).



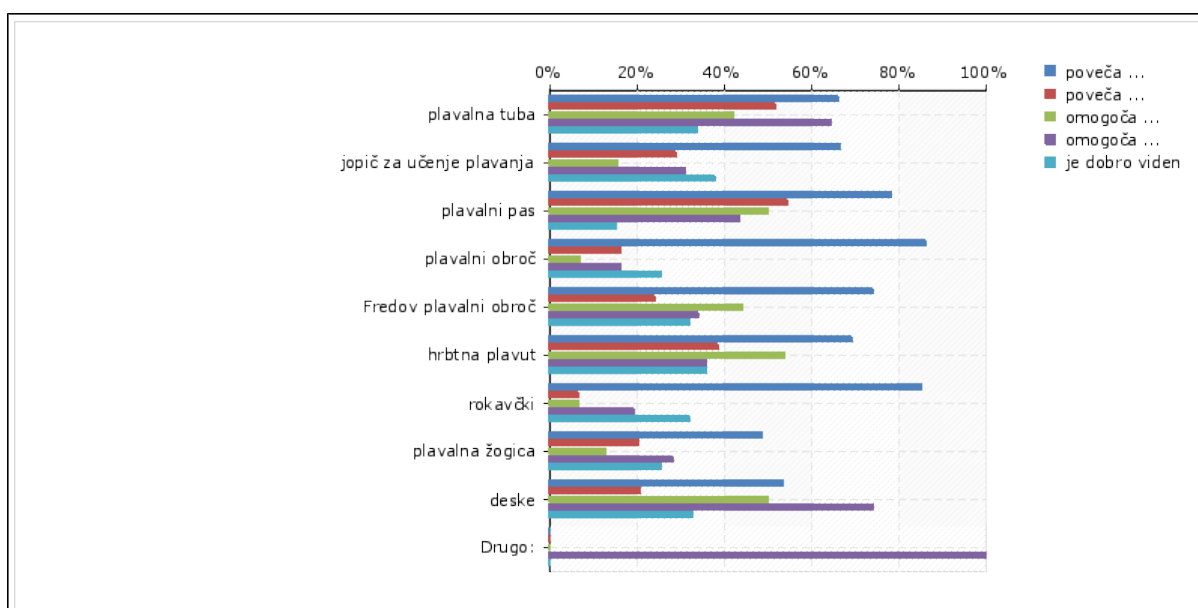
Slika 18: Prikaz uporabe pripomočkov pri učenju plavanja.

Za izboljševanje tehnik (slika 19) največkrat uporabljajo deske (81 odstotkov), plovce (62 odstotkov) in očala (61 odstotkov). Uporabljajo pa tudi plavutke, lopatke in dihalke.



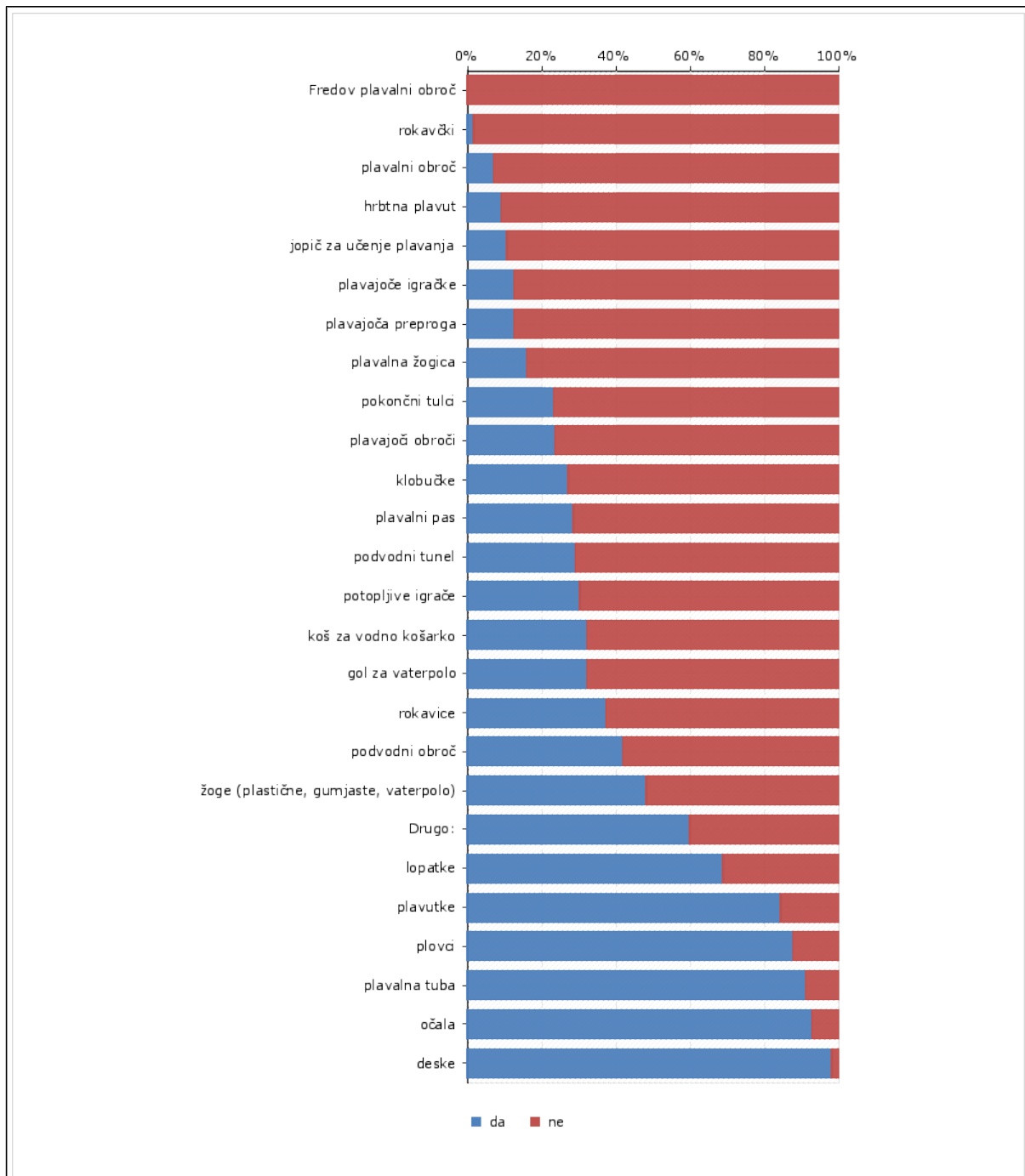
Slika 19: Prikaz uporabe pripomočkov pri izpopolnjevanju tehnik.

Pri vprašanju, kako pripomočki prispevajo k večjemu napredku pri učenju plavanja, so se vsi anketiranci opredelili, da vsi pripomočki razen desk in dihalk (omenjene pod možnostjo »drugo«) v največji meri povečajo plovnost. Odgovarjali so, da plavalna tuba v 66 odstotkih poveča plovnost, v 65 odstotkih omogoča lažjo izvedbo, v 52 odstotkih poveča učinkovitost plavanja, v 42 odstotkih omogoča pravilen položaj telesa v vodi in v 34 odstotkih je dobro viden. Jopič za učenje plavanja v 67 odstotkih poveča plovnost, v 38 odstotkih pa je dobro viden. Plavalni pas v 78 odstotkih poveča plovnost, v 54 odstotkih pa poveča učinkovitost plavanja. Plavalni obroč v 86 odstotkih poveča plovnost. Fredov plavalni obroč v 74 odstotkih poveča plovnost, v 44 odstotkih omogoča pravilni položaj telesa v vodi, v 34 odstotkih omogoča lažjo izvedbo, v 32 odstotkih je dobro viden in v 24 odstotkih poveča učinkovitost plavanja. Hrbtna plavut v 69 odstotkih poveča plovnost, v 54 odstotkih pa omogoča pravilni položaj telesa v vodi. Rokavčki po mnenju anketiranih v 85 odstotkih povečajo plovnost, v 32 odstotkih pa so dobro vidni. Plavalna žogica v 49 odstotkih poveča plovnost, v 28 odstotkih pa je dobro vidna. Deske v 47 odstotkih omogočajo lažjo izvedbo, prav tako dihalk omogočajo lažjo izvedbo, in to kar v 100 odstotkih (slika 20).



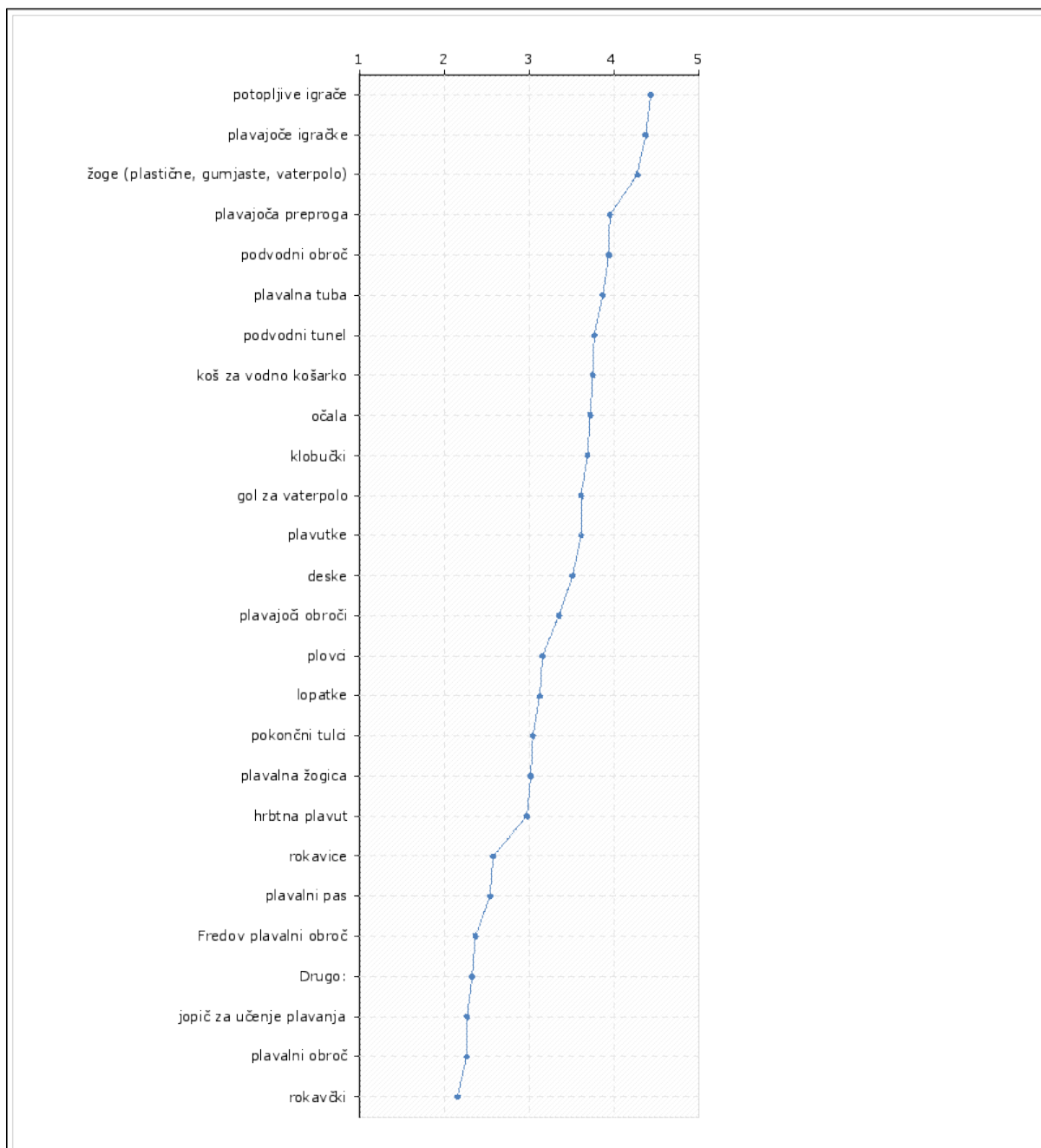
Slika 20: Prikaz lastnosti pripomočkov, ki pripomorejo k večjemu napredku, v odstotkih.

Pri naslednjem vprašanju smo izvedeli, kateri pripomočki se največkrat uporabljajo za učenje odraslih oseb. Anketiranci za učenje plavanja odraslih oseb največkrat uporabljajo deske (98 odstotkov anketiranih), plavalne tube (91 odstotkov), očala (93 odstotkov), plovce (88 odstotkov), plavutke (84 odstotkov) in lopatke (69 odstotkov). Pri tem vprašanju smo preverjali tudi našo zadnjo, četrto hipotezo, kjer smo trdili, da se za učenje odraslih največkrat uporablja plavalna tuba. Tudi zadnjo hipotezo smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da je v uporabi največkrat plavalna deska, tej sledijo plavalna očala in šele nato plavalna tuba (slika 21).



Slika 21: Prikaz uporabnosti pripomočkov pri učenju plavanja odraslih oseb v odstotkih.

Sledilo je vprašanje o motivaciji vadečih, kadar se uporabljajo didaktični pripomočki. Rezultati so pokazali, da je motivacija vadečih največja, ko se uporabljajo raznorazne igrače: plavajoče igrače (52 odstotkov), potopljive igrače (51 odstotkov), žoge (46 odstotkov), plavajoča preproga (39 odstotkov), podvodni obroči (29 odstotkov). Ostali rezultati so prikazani na sliki 22, kjer pika bliže številki 1 pomeni najmanjšo motivacijo, pika bliže številki 5 pa največjo motivacijo.



Slika 22: Prikaz motivacije vadečih pri uporabi pripomočkov.

Na koncu nas je zanimalo, kakšni so zaključki in rezultati izpeljanih plavalnih tečajev. Pri prvem od tega sklopa vprašanj nas je zanimalo, ali se po končanem tečaju opravi ocenjevanje plavanja. 79 odstotkov anketiranih po končanem tečaju opravi ocenjevanje plavanja. Pri drugem vprašanju nas je zanimalo, kakšen je po njihovem mnenju odstotek tečajnikov, ki so po končanem tečaju popolnoma prilagojeni na vodo. Največ odgovorov je bilo, da je po končanem tečaju na vodo prilagojenih 70 do 90 odstotkov tečajnikov. Pri tretjem vprašanju iz tega sklopa pa smo spraševali po odstotku tečajnikov, ki so po koncu tečaja označeni kot »plavalci«. Po mnenju anketirancev je takih 50 do 70 odstotkov tečajnikov.

V zadnjem delu vprašalnika smo dali anketirancem možnost, da napišejo svoje predloge o izboljšavah na področju infrastrukture, didaktičnih pripomočkov in kadra, ki poučuje plavanje. Na področju infrastrukture bi jih najbolj veselilo, če bi imeli več bazenov za poučevanje plavanja, saj so ničkolikokrat primorani poučevati na javnih kopališčih ob prisotnosti drugih obiskovalcev. Omenili so tudi temperaturo vode, ki je prenizka in da bi morala biti globina vode takšna, da bi učitelji v njej lahko stali. Izrazili so tudi željo, da bi bila boljša ponudba infrastrukture za otroke.

Pri didaktičnih pripomočkih je večina anketiranih napisala, da je zadovoljna s ponudbo. Pri nekaterih je problem, ker njihove plavalne šole nimajo zadostne izbire vseh teh pripomočkov. Nepogrešljivi so pripomočki, ki prispevajo k večji motivaciji vadečih. Veliko anketiranih meni, da bi bila potrebna dodatna izobraževanja, seminarji, ki bi predstavili nove izdelke in njihovo uporabo.

Pri zadnjem vprašanju, mnenju o kadru, so anketiranci dejali, da mora imeti pedagog smisel za delo z ljudmi in ne sme gledati samo na zaslužek. Takoj se opazi, kateri učitelji so inovativni, polni idej in imajo radi to delo. Prav tako so omenili, da ni nujno vsak dober plavalec tudi dober pedagog.

4. RAZPRAVA

Mitja Prešern (1989) je v svoji knjižici Plavanje zapisal: »Čim prej se bomo naučili plavati, prej bomo v vodi varni, prej bomo uživali v kopanju, igranju in plavanju.« Zapis je sicer star, vendar dejstvo še vedno drži.

Če smo se včasih učili plavati s plavalno desko ali celo brez pripomočkov in smo pri vadbi plavanja uporabljali plavalna očala, kapo, desko in mogoče včasih plovce in lopatke, pa je danes ponudba pripomočkov za plavanje neizmerno večja. Veliko pripomočkov najdemo že na policah večjih športnih trgovin, še večja ponudba pa nam je na voljo v trgovinah, specializiranih za plavalno opremo. Tako imamo za učenje plavanja na voljo plavalne paske, Fredove plavalne obroče, hrbtno plavuti, plavalne jopiče, deske, plavalne tube in tako naprej. Za treniranje plavanja pa je ponudba še toliko večja, saj so deske, lopatke, plovci in ostali pripomočki na voljo v različnih modelih in od različnih proizvajalcev. Ponudba je torej ogromna, je pa na nas, da izberemo prave pripomočke za svoje tečajnike.

Namen diplomskega dela je bil preučiti uporabo didaktičnih pripomočkov pri učenju plavanja v slovenskih plavalnih šolah, klubih, društvih, zavodih, zasebnih družbah in vrtcih. Zanimalo nas je predvsem, v kolikšni meri slovenski plavalni vaditelji, učitelji in trenerji poznajo izbiro plavalnih pripomočkov, katere uporabljajo za prilagajanje na vodo, katere za učenje plavanja, katere za izboljševanje tehnik, in pa, ali uporabljajo različne pripomočke pri učenju otrok in odraslih oseb. Pri poučevanju mlajših se moramo namreč zavedati, da moramo pot do cilja prilagoditi njihovim potrebam, zahtevam, sposobnostim in nenazadnje tudi željam, zato je tudi izbira učnih pripomočkov drugačna.

V prvi hipotezi, ki smo jo preverjali, smo trdili, da sta od didaktičnih pripomočkov v slovenskih plavalnih šolah in klubih najbolj znana plavalni pas in Fredov plavalni obroč. Hipotezo smo ovrgli.

Rezultati ankete so pokazali, da so slovenskim vaditeljem, učiteljem in trenerjem od 26 naštetih pripomočkov najbolj znani plavalna tuba, deske, očala in plavajoče igračke. Rezultati so bili enaki tako pri celotnem vzorcu anketirancev kot tudi pri tistih, ki poučujejo plavanje v plavalnih šolah in klubih.

Najbolj znani pripomočki so tudi največkrat uporabljeni na urah plavanja. Poleg že naštetih se veliko uporabljajo tudi plovci in potopljive igračke. Iz odgovorov na odprta vprašanja na koncu anketnega vprašalnika lahko sklepamo, da je tako, zaradi ponudbe pripomočkov, ki so učiteljem na voljo pri njihovem delu. Pogosto je namreč izbira didaktičnih pripomočkov zelo majhna.

Od vseh naštetih pripomočkov v anketnem vprašalniku anketiranci za prilagajanje na vodo največkrat uporabljajo plavalno tubo, desko in razne didaktične igračke, kot so

žoge, plavajoče igrače, potopljive igrače, klobučki in podvodni obroči. Sklepamo lahko, da pripomočke izbirajo glede na fazo prilagajanja na vodo. Prilagajanje na vodo se namreč deli na prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Pri prvi fazi se lahko poslužujemo deske, ki jo postavimo pokonci in do polovice potopimo v vodo. Ob njenem potiskanju naprej bo učenec dobro začutil upor vode. Pri prilagajanju na potapljanje glave in gledanje pod vodo lahko uporabljamo potopljive igračke in podvodne obroče. Pri prilagajanju na izdihovanje v vodo lahko uporabljamo klobučke, pri plovnosti in drsenju pa plavalno desko in plavalno tubo. Seveda so to le ene od možnosti, izbira, kombiniranje pripomočkov in uporaba pa je povsem odvisna od učitelja in njegove domišljije.

Prilagajanje na vodo pa se ne začne šele na plavalnem tečaju, ampak že veliko prej. Že od prvega kopanja v domači kadi je odvisno, kako se bo otrok »spoprijateljil« z vodo. Vedno je treba poskrbeti, da bo otroku v vodi prijetno in ga ne bo strah. Najbolj eleganten način, da otroku predstavimo vodo kot novo okolje je, da se vanjo odpravimo skupaj z njim. Ko začne otrok kazati željo po samostojnem čofotanju, začnemo z izbiro plavalnega pripomočka. Izberemo ga glede na starost in težo otroka. Začnemo lahko z obročem za dojenčke, iz katerega nato preidemo na rokavčke. V tem obdobju, ko naš cilj še ni pravilen položaj telesa v vodi, ampak otrokovo veselje in sproščenost v vodi, je to lahko prava izbira pripomočka. Vsekakor pa ni prava izbira za učenje plavanja.

Že sami smo napisali, da je izbira plavalnih pripomočkov na trgu zelo pestra. To v svojem članku pravi tudi Gorenc Jazbečeva (2010) in dodaja, da je gledano s terapevtskega vidika za otroka najboljše plavanje brez kakršnihkoli pripomočkov, da je gibanje v vodi lahko čim bolj spontano in svobodno. V tem primeru je z otrokom v vodi eden od staršev, ki ga drži v naročju in mu nudi varnost. Pri takem načinu plavanja se gresta starš in otrok v vodi različne igrice, da se otrok čim prej navadi na vodo in postopoma na samostojno plavanje. S starševskega vidika pa je zagotovo za otroka tudi zabavno in prijetno, če doživi izkušnjo, ko se lahko po vodi giba samostojno, z rokavčki ali kakšnim drugim pripomočkom. Morda je najboljša srednja možnost. Otroku naj bo nekaj časa brez plavalnih pripomočkov, na koncu pa naj plava in čofota še malo po svoje, tudi z rokavčki ali plavalnim obročem, če si to želi. Vendar to velja za malo starejše otroke, medtem ko je za dojenčke boljše, če so ves čas pri starših brez plavalnih pripomočkov.

Omenjeno pa je težko izvedljivo na organiziranih plavalnih tečajih, kjer ima lahko učitelj od 3 do 8 otrok v skupini, zato je plavalni pripomoček nepogrešljiv že iz vidika varnosti.

V drugi hipotezi smo trdili, da se za učenje plavanja najpogosteje uporablja plavalni pas. Tudi to hipotezo smo ovrgli.

Rezultati ankete so pokazali, da se za učenje plavanja največkrat uporabljata plavalna tuba in deska, za izpopolnjevanje tehnik pa so v uporabi deske, plovci in očala, pa tudi plavutke, lopatke in dihalke.

Ob tem nas je zanimalo, ali se uporaba pripomočkov razlikuje glede na dobo poučevanja. Trdili smo, da učitelji, vaditelji in trenerji, ki že več kot sedem let poučujejo plavanje, v večini uporabljajo desko in plovec. Hipotezo smo potrdili, saj sta oba pripomočka glede na rezultate med top pet pripomočki. Pogosto sta v uporabi tudi plavalna tuba in plavalna očala.

V našem diplomskem delu pa se nismo osredotočili le na uporabo pripomočkov pri poučevanju otrok in mlajših, temveč tudi starejših. V naši zadnji hipotezi smo trdili, da pri poučevanju odraslih oseb večina naših vaditeljev, učiteljev in trenerjev uporablja plavalno tubo. Tudi to hipotezo smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da za poučevanje odraslih oseb največkrat uporabljajo plavalno desko. Plavalna tuba je na visokem tretjem mestu, torej tudi med nepogrešljivimi pripomočki.

Vidimo lahko, da se z leti uporaba pripomočkov ni bistveno spremenila, saj je še vedno v ospredju plavalna deska. To dejstvo lahko potrdimo z besedami naših vaditeljev, učiteljev in trenerjev, ki so v veliki večini napisali, da izbira plavalnih pripomočkov pri ponudnikih plavalnih tečajev ni prav pestra in barvita. Omeniti pa moramo dejstvo, da je v naši raziskavi sodelovalo dobrih 70 odstotkov ljudi, ki poučujejo plavanje v plavalnih klubih, društvih in šolah. Le dobrih 11 odstotkov je bilo takih, ki poučujejo plavanje v okviru osnovnošolskega tečaja plavanja. Domnevamo lahko, da imajo tam pri učenju še manj pripomočkov.

Menimo, da je pri učenju plavanja zelo uporaben plavalni pas. Plavalni pas je narejen iz pene, torej materiala, ki plava na vodi in zato povečuje učenčevo plovnost. V primerjavi z desko je prednost v tem, da ima učenec svobodne tako noge kot tudi roke, kar omogoča učenje koordinacije. Če se med plavanjem pojavljajo težave, da učenca nese z glavo naprej, lahko to še vedno rešimo s plavalno tubo, ki mu jo vstavimo pod pazduhe. Tako smo pridobili pravilen položaj telesa v vodi, učenec se počuti varnega, omogočeno pa je plavanje tako z rokami kot z nogami. Več kot učenec zna, bolj mu zmanjšujemo dodatno plovnost, s tem da iz pasu odstranimo določene segmente, dokler ne plava popolnoma sam.

Ravno nasprotno pa mislimo o hrbtni plavuti, ki je trenutno novost na slovenskem trgu. Sicer je nekaterim plavalnim učiteljem zelo všeč, saj se jo namesti na dveh stičnih točkah, pod pazduho in v območju pasu, s tem pa se težišče razporedi med te dve točki. Vendar pa je njena slabost, da je izdelana iz enega kosa pene, kar onemogoča spreminjanje plovnosti. Vemo, da plavalni pripomoček postopoma

ukinjamo, tako da zmanjšujemo njegovo plovnost, bodisi z odvzemanjem posameznih elementov bodisi s spuščanjem zraka iz samega napihljivega dela pripomočka.

Tako kot pri ostalih športih gre tudi na področju plavanja razvoj plavalnih pripomočkov z leti naprej. Na trgu se pojavljajo novi izdelki, ki pa niso nujno tudi uporabni. Kot so anketiranci napisali v anketnem vprašalniku, bi morale biti organizirane razne predstavitve novih izdelkov, ki bi predstavile njihov namen in uporabo. Vsak učitelj bi se potem sam odločil, ali se mu zdi uporaba tega izdelka smiselna pri poučevanju plavanja njegovega tečajnika ali ne. Vsekakor se ne sme dogajati, da se pripomočki uporabljajo le zato, da se. Vemo, da je treba najprej delati na pravilni tehniki, šele nato na moči. Zato na primer uporaba kratkih plavuti ni smiselna, dokler tečajnik ne obvlada pravilne tehnike. Uporabo didaktičnih pripomočkov moramo izbirati z glavo in glede na znanje našega tečajnika.

Flisek (1995) sklepa, da je izbor in uporaba pripomočkov v procesu plavanja v večji meri prepuščena naključju, in sicer tako z vidika pedagoške prakse kot z vidika proizvajalcev, ki se premalo zavedajo pomena ustreznih navodil za uporabo in metodičnih postopkov. Zato bi bilo treba pripraviti izbor pripomočkov, ki bi lahko dvignili kakovost programov učenja plavanja (v Jurak, 1999).

Pri mlajših je zelo pomembno, da znamo otroka motivirati za delo oziroma učenje nove stvari. To lahko storimo tudi samo z desko in se igramo, da je deska čoln, volan, plavut morskega psa. Verjetno pa je vseeno veliko lažje, če imamo na voljo večjo, barvitejšo ponudbo učnih pripomočkov, ki si jih po uporabnosti umestimo v učno enoto. Tako lahko začnemo uro z raznimi vodnimi igrami, iskanjem potopljivih igrač, pihanjem klobučkov, podvodnimi poligoni, kjer izboljšujemo faze prilagajanja na vodo. Nadaljujemo z učenjem tehnik, kjer uporabljamo deske, plavalne tube, plovce... in končamo uro z igro vodne košarke ali vaterpola. Tako učna ura postane manj monotona in bolj privlačna.

Kot pravi Kapus idr. (2002), se učenci upirajo enoličnemu nizanju vaj, zato mora biti vadba za učence zanimiva. Gibalne dejavnosti, ki učenca privlačijo, ga tudi motivirajo za sodelovanje. Slabi pogoji dela pogosto otežujejo izvajanje učnih programov, vendar lahko uporaba primernih vsebin in ustrezni postopki nadomestijo še tako slabe pogoje. Dobra izbira metod in oblik dela ter uporaba različnih pripomočkov pomenita večjo ustvarjalnost tako učitelja kot učenca. Učitelj se včasih preveč oklepa svojega že ustaljenega načina učenja, čeprav bi bilo njegovo delo uspešnejše, če bi uporabil raznovrstne oblike dela in različne pripomočke. Za učence je zelo pomembna oblika učenja, delo v igralnih skupinah.

Po menju anketirancev bi k izboljšanju izvedbe plavalnih tečajev veliko prispevala tudi boljša infrastruktura. Pri tem so imeli v mislih predvsem temperaturo vode, globino in kraj izvedbe tečajev. Vendar to ni tema našega diplomskega dela, zato pustimo to vprašanje odprto za nadaljna raziskovanja.

Dejstvo, ali bo naš tečajnik splaval ali ne, pa seveda ni odvisno od uporabe učnih pripomočkov, temveč od učitelja in učenca samega ter njune vezi. Če so volja in zaupanje ter motivacija na obeh straneh dovolj močni, smo že na pol poti do cilja.

5. SKLEP

Zaključimo lahko z ugotovitvijo, da se uporaba plavalnih pripomočkov z leti ni bistveno spremenila, saj sta še vedno v vrhu plavalna deska in plavalna tuba. Zakaj? Zaradi dejstva, da je pri ponudnikih plavalnih tečajev izbira omejena le na nekaj glavnih didaktičnih pripomočkov. Trdimo pa lahko tudi, da sta deska in plavalna tuba dva nepogrešljiva pripomočka, ki največ prispevata pri učenju plavanja.

6. VIRI

6.1 Viri in literatura

Flisek, M. (1997). *Razvoj in izbor učnih pripomočkov in športnih rekvizitov za prilagajanje na vodo, učenje plavanja in razvoj plavalnih sposobnosti v okviru projekta plavalnega opismenjevanja*. Neobjavljeno delo.

Gorenc Jazbec, Š. (30.3.2010). *Plavanje z dojenčkom*. Pridobljeno iz: http://www.ringaraja.net/clanek/plavanje-z-dojenckom_2611.html

Juba, K. (2010). *Plavanje*. Tržič: Učila International.

Jurak, G. (1999). *Primerjava treh programov učenja plavanja 8- do 9- letnih otrok z vidika znanja plavanja tehnike prsno*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurak, G., Kovač, M. (1998). *Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Jurak, G., Kovač, M. (2002). *Pomen znanja plavanja. V Učenje plavanja v Sloveniji 1994-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R. idr. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Krevsel V. (2001). *Poklič športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kristan, S., Berčič, H., Pirc, M., Strel, J. in Šink, I. (1976). *Tekmovanje za športno značko: I. skupina: predšolski otroci (5-7 let)*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo pri visoki šoli za telesno kulturo.

Matijević, M. (1981). *Uspešnost učenja plavanja po klasični metodi in po metodi z rokavčki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Praznik, K. in Črešnar, M. (2001). *Plavanje: osnove učenja plavanja*. Velenje: Plavalni klub.

Prešern, M. (1989). *Plavanje*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij: Telesnokulturna skupnost Slovenije.

Prešern, M. in Trbovc, S (1995). *Plavanje v Sloveniji 1914-1994*. Ljubljana: Parex.

Rajtmajer, D. (1992). *Otrok plava*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Šink, I., Kapus, V., Bednarik, J. in Šajber, D. (1993). *30-letnica akcije »Naučimo se plavati«*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

6.2 Kazalo slik

Slika 1: *Didaktični model učenja plavanja*, pridobljeno v: Kapus idr., 2002

Slika 2: *Skupina, ki je homogena po starosti in plavalnem znanju*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://www.zenska.si/zdravje/vzgoja-in-starsevstvo/kako-najlajze-naucimo-otroka-plavati/>

Slika 3: *Učitelj plavanja s svojo skupino*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://www.swimkids.com.au/choosing-an-instructor/>

Slika 4: *Bazen na fakulteti za šport*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: http://www.fsp.uni-lj.si/vadba/bazen_25_m/programi/

Slika 5: *Ogrevanje pred vstopom v bazen*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://www.whitbydolphins.com/2013/10/>

Slika 6: *Igra na plavajoči preprogi*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://dolphinswimclub.wordpress.com/tag/kid-swimming-lessons/>

Slika 7: *Iskanje potopljivih igrač pod vodo*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: http://www.greatoutdoors.ie/product_info.php?products_id=185995

Slika 8: *Plavanje skozi podvodni obroč*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://penumbraproject.com/2011/03/29/the-scariest-thing-i-ever-did-with-a-camera/>

Slika 9: *Plavanje s plavalnim pasom*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://www.buzzillions.com/image.dox?R=833164&i=15205929>

Slika 10: *Plavanje s plavalno tubo*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://organic.org.ua/ehko-zhizn-odezhda-dom-lifestyle/5421-skolioz-u-detejj-luchshee-lechenie-profilaktika/>

Slika 11: *Plavalni pripomočki, ki povečujejo plovnost*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: https://www.google.si/search?q=plavalni+pripomo%C4%8Dki&client=firefox-a&hs=NX3&rls=org.mozilla:sl:official&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=6AO4UvCOAqvb7AaX1oF4&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1600&bih=796

Slika 12: *Igra vodne košarke*, pridobljeno dne 2.11.2013 na: <http://www.poolmaster.com/product/riders-and-activities/water-basketball-with-ring-toss-game/>

Slika 13: *Prikaz poznavanja didaktičnih pripomočkov v odstotkih.*

Slika 14: *Prikaz poznavanja didaktičnih pripomočkov v plavalnih šolah in klubih v odstotkih.*

Slika 15: *Prikaz uporabe pripomočkov.*

Slika 16: *Prikaz uporabnosti plavalnih pripomočkov med vaditelji, učitelji, trenerji, ki imajo več kot sedem let delovnih izkušenj, v odstotkih.*

Slika 17: *Prikaz uporabe pripomočkov pri prilagajanju na vodo.*

Slika 18: *Prikaz uporabe pripomočkov pri učenju plavanja.*

Slika 19: *Prikaz uporabe pripomočkov pri izpopolnjevanju tehnik.*

Slika 20: *Prikaz lastnosti pripomočkov, ki pripomorejo k večjemu napredku v odstotkih.*

Slika 21: *Prikaz uporabnosti pripomočkov pri učenju plavanja odraslih oseb v odstotkih.*

Slika 22: *Prikaz motivacije vadečih pri uporabi pripomočkov.*

7. PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik

Sem Petra Bitenc, študentka Fakultete za šport, smer Športno treniranje – Plavanje. Pripravljam diplomsko delo z naslovom »Uporaba didaktičnih pripomočkov pri učenju plavanja«.

Na področju plavanja želimo izboljšati kakovost učnega okolja in pripomočkov za učenje plavanja, zato želim z raziskavo priti do dejanskega stanja slovenskih plavalnih šol in klubov ter novih smernic na tem področju.

Hvaležna vam bom, če si vzamete nekaj minut in izpolnite anketo.

Spol:

- Moški
- Ženski

V katero starostno skupino spadate?

- do 20 let
- 21 do 25 let
- 26 do 30 let
- 31 do 35 let
- 36 do 40 let
- 41 do 45 let
- 46 do 50 let
- 51 in več let

Naziv, ki ste ga pridobili za poučevanje plavanja (če jih je več, obkrožite višjega):

- vaditelj
- učitelj
- trener

Kje poučujete plavanje?

- v plavalni šoli
- v plavalnem klubu
- v vrtcu
- v osnovnošolskem tečaju plavanja
- v društvu
- v zasebni družbi (s.p., d.d., d.o.o.)
- v zavodu

Koliko časa že poučujete plavanje?

- manj kot 1 leto
- 1-3 leta
- 3-5 let
- 5-7 let
- 7-10 let
- več kot 10 let

Starostna skupina tečajnikov s katero najpogosteje izvajate tečaje plavanja:

- 6 mes - 12 mes
- 12 mes - 24 mes
- 2-3 leta
- 3-5 let
- 5-7 let
- 7-9 let
- 9-12 let
- 12-15 let
- 15-30 let
- 30-45 let
- 45-60 let
- 60 let in več

Koliko minut traja tečaj plavanja v vaši plavalni šoli?

Možnih je več odgovorov

- 30 minut
- 45 minut
- 60 minut
- 120 minut
- drugo:

Kolikokrat na teden ima ena skupina tečaj plavanja?

Možnih je več odgovorov

- 1 krat
- 2 krat
- 3 krat
- drugo:

Kako številčne so povprečno vadbene skupine tečajnikov?

- 1-3 tečajniki
- 3-5 tečajnikov
- 5-7 tečajnikov
- 7-9 tečajnikov
- 9-12 tečajnikov
- 12 ali več tečajnikov

Ali načrtujete vadbene ure?

	1	2	3	4	5	
nikoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	vedno

Ali pred začetkom tečaja ugotavljate tečajnikovo predznanje plavanja z vprašalnikom, ki ga predstavite staršem ali vzgojiteljicam, učiteljicam?

- da
- ne

Kje najpogosteje izvajate tečaje plavanja?

- globoka bazenska voda
- nizka bazenska voda
- odprte vode (morje, jezero)

Ali pri prilagajanju na vodo in poučevanju plavanja uporabljate tudi naslednje infrastrukture?

	da	ne
bazen z igrali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bazen s toboganom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bazen z vodnimi učinki (valovi, vodni tok, slap)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ali so med tečajem plavanja prisotni drugi obiskovalci bazena?

- da
- ne

Ali je prostor za vadbo ograjen?

- da
- ne

Kakšna je temperatura vode, v kateri poteka tečaj plavanja?

- pod 27 stopinj C
- 27 - 30 stopinj C
- nad 30 stopinj C

Ali ste seznanjeni z naslednjimi pripomočki za učenje plavanja?

	da	ne
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbta plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ali uporabljate naslednje pripomočke?

	nikoli	skoraj nikoli	redko	pogosto	zelo pogosto
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	nikoli	skoraj nikoli	redko	pogosto	zelo pogosto
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbta plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ali bi uporabljali še katerega od naštetih pripomočkov, če bi imeli to možnost?

	da	ne
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbta plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	da	ne
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vprašanje se nanaša na prejšnje. Zakaj bi določene pripomočke uporabljali in zakaj določenih ne bi uporabljali?

Katere od naštetih pripomočkov uporabljate za prilagajanje na vodo?

	nikoli	skoraj nikoli	redko	pogosto	zelo pogosto
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbta plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Katere od naštetih pripomočkov uporabljate za učenje plavanja?

	nikoli	skoraj nikoli	redko	pogosto	zelo pogosto
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbtna plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Katere od naštetih pripomočkov uporabljate za izboljševanje tehnik?

	nikoli	skoraj nikoli	redko	pogosto	zelo pogosto
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	nikoli	skoraj nikoli	redko	pogosto	zelo pogosto
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbтна plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kako naslednji pripomočki po vašem mnenju prispevajo k večjemu napredku pri učenju plavanja? (možnih več odgovorov)

	poveča plovnost	poveča učinkovitost plavanja (omogoča vodi a gibanje z vsemi okončinami)	omogoča pravilen položaj telesa v izvedbo	omogoča lažjo izvedbo	je dobro viden
plavalna tuba (črv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plavalni pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plavalni obroč	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hrbтна plavut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rokavčki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plavalna žogica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
deske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
drugo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ali uporabljate enake pripomočke za učenje plavanja otrok in odraslih?

- da
 ne

Katere pripomočke uporabljate (oziroma bi uporabljali) za učenje plavanja pri odraslih osebah?

	da	ne
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbta plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ocenite motivacijo vadečih, kadar uporabljate naslednje plavalne pripomočke.

	zelo nizka	nizka	srednja	visoka	zelo visoka
plavajoče igračke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klobučki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
žoge (plastične, gumijaste, vaterpolo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna tuba (črv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	zelo nizka	nizka	srednja	visoka	zelo visoka
podvodni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
potopljive igrače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koš za vodno košarko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gol za vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jopič za učenje plavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fredov plavalni obroč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hrbta plavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavčki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavalna žogica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rokavice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pokončni tulci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoči obroči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podvodni tunel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavajoča preproga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lopatke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plavutke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
očala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plovci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ali po končanem tečaju opravljate ocenjevanje plavanja?

- da
 ne

Kakšen je po vašem mnenju odstotek vaših tečajnikov, ki so po končanem tečaju popolnoma prilagojeni na vodo?

- manj kot 50%
 50-70%
 70-90%
 100%

Kakšen je po vašem mnenju odstotek vaših tečajnikov, ki so po končanem tečaju označeni kot plavalec (preplavajo 50 metrov brez premora)?

- 10-30%
- 30-50%
- 50-70%
- 70-90%
- 100%

Vaše kratko mnenje o izboljšavah na področju infrastrukture (bazen, voda, okolje, temperatura...).

Vaše kratko mnenje o izboljšavah na področju didaktičnih pripomočkov (od prilagajanja do učenja, kaj pogošate, kateri so zanesljivi...).

Vaše kratko mnenje o kadru, ki poučuje plavanje (znanje, izkušnje, smisel za delo z ljudmi).