

## **PROGRAM OBUKE NEPLIVAČA „HRVATSKA PLIVA“**

### **1. UVOD**

Program „Hrvatska pliva“ provodi se po programu koji je izrađen u suradnji s Hrvatskim plivačkim savezom. Sve udruge koje dobiju sredstva za sufinanciranje programa obuke neplivača putem Natječaja za sufinanciranje športskih programa obuke neplivača „Hrvatska pliva“ u 2020. godini navedeni program moraju koristiti. Udruge su obavezne provoditi jedinstveni program u trajanju od minimalno 20 sati. Navedeni program može se modificirati na način da metode rada budu prilagođene korisnicima programa s obzirom na njihove potrebe (npr. Halliwick koncept).

Osnovni cilj programa poduke neplivača je osposobiti neplivače da samostalno mogu preplivati 25 metara. Sekundarni cilj provedbe programa poduke neplivača je zadržati što je moguće veći broj djece u plivačkim klubovima. Prema „Kriteriju znanja plivanja“ u Hrvatskoj, preplivavanje 25 metara je definirano nazivom „Plivač početnik“. Termin „Plivač“ se odnosi na sposobnost preplivavanja 50 metara.

U tu svrhu konstruirana je skala ocjenjivanja od 12 ocjena od kojih prvih 11 definira stupanj osposobljenosti do „Plivača početnika“ dok posljednja ocjena (15) definira „Plivača“.

Program se provodi u fondu od 20 sati s jasno definiranim kriterijima.

### **2. SKALA OCJENJIVANJA INICIJALNOG, TRANZITIVNOG I FINALNOG TESTIRANJA**

#### **Ocjena 1**

Korisnik ne želi uopće doći do ruba bazena ili dolazi do ruba bazena, ali ne želi ući u vodu niti uz nagovor ili pomoć učitelja.

#### **Ocjena 2**

Korisnik u vodu ulazi na nagovor ili uz pomoć učitelja, pružajući mu ruke. Nakon ulaska u vodu pokušava se samostalno kretati po bazenu.

### **Ocjena 3**

Korisnik u vodu ulazi samostalno, hoda u vodi, ali se ne usuđuje niti u jednom trenutku podignuti obje noge s dna bazena.

### **Ocjena 4**

Korisnik u vodu ulazi samostalno, pokušava se održati na vodi u vodoravnom položaju plutanjem ili ronjenjem.

### **Ocjena 5**

Nakon samostalnog ulaska u vodu korisnik se kreće po vodi u vodoravnom položaju radom ruku i nogu ili samo radom nogu na udaljenosti od 2 – 5 metara. Za udah dijete spusti noge na podlogu.

### **Ocjena 6**

Nakon samostalnog ulaska u vodu korisnik prepliva bilo kojim načinom, uz disanje 5-7 metara.

### **Ocjena 7**

Nakon samostalnog ulaska u vodu korisnik prepliva bilo kojim načinom, uz disanje 7-10 metara.

### **Ocjena 8**

Nakon samostalnog ulaska u vodu korisnik prepliva bilo kojim načinom, uz disanje 10 - 15 metara.

### **Ocjena 9**

Nakon samostalnog ulaska u vodu korisnik prepliva bilo kojim načinom, uz disanje 15 – 20 metara.

### **Ocjena 10**

Nakon samostalnog ulaska u vodu korisnik prepliva bilo kojim načinom, uz disanje 20 – 25 metara.

### **Ocjena 11**

Nakon skoka na noge, u dubokom bazenu korisnik prepliva bilo kojim načinom minimalno 25 metara.

### **Ocjena 15**

Ulazi u duboku vodu skokom na glavu, pliva 50 m

### 3. Programski sadržaji

	<b>PROG. SADRŽAJ / broj sata</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1.	Provjeravanje znanja plivanja	+									+					+					+
2.	Vježbe na suhom		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
3.	Igra	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Osjećaj otpora vode	+	+	+	+	+															
5.	Uranjanje glave u vodu		+	+	+	+	+	+													
6.	Gledanje pod vodom			+	+	+	+	+	+												
7.	Disanje				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Plutanje					+	+	+	+												
9.	Klizanje						+	+	+	+											
10.	Rotacije						+	+													
11.	Skokovi na noge			+	+	+	+	+	+	+											
	<b>Tehnika</b>																				
12.	Rad nogama						+	+	+	+	+										
13.	Rad rukama							+	+	+	+	+	+	+							
14.	Povezivanje rada nogu i ruku - disanje									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Plivanje svojom tehnikom												+	+	+	+	+	+	+	+	
16.	Ronjenje u dubinu i dužinu							+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
17.	Vježbe sigurnosti i snalažljivosti														+	+	+	+	+	+	
18.	Skokovi na glavu										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

**\*\*Važna napomena – učitelj plivanja je obavezno u vodi s grupom dok svi polaznici ne savladaju plutanje**

**\*\* Članice Hrvatskoq paraplivačkoq saveza provode prilagođeni program**