



Interreg - IPA CBC 
Bulgaria – Serbia

„Адаптивна физичка активност и спорт – млади за младе“

Пројекат бр. СВ007.2.22.036.

ТРЕНИНГ МАТЕРИЈАЛ АПАС ЗА ПЛИВАЊЕ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ

Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска – Србија.



Година: 2021.

Пројекат бр. СВ007.2.22.036. „Адаптивна физичка активност и спорт – млади за младе” имплементира Балканска агенција за одрживи развој из Бугарске у партнерству са Факултетом спорта и физичког васпитања у Нишу из Србије и Спортским клубом "Kaloyan - Ladimex" из Бугарске.

Ова публикација је направљена уз помоћ средстава Европске уније кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија под бројем ССИ No 2014ТС16I5СВ007. Јединствено одговорно лице за садржај ове публикације је Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу и ни на који начин не може бити тумачен као став Европске уније или Управљачког тела програма.

САДРЖАЈ

ПРЕДГОВОР	3
ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА 10 ТАЧАКА HALLIWICK МЕТОДЕ	4
ВЕЖБЕ ЗА ПЛИВАЧКЕ ТЕХНИКЕ	7
Вежбе за обуку краул технике	7
Вежбе за обуку леђне технике	9
Вежбе за обуку прсне технике	10
Вежбе за обуку делфин технике	12
ПЛАН И ПРОГРАМ ЗА 40 ЧАСОВА ПЛИВАЊА	13
ПЛАН ЗА 20 ЧАСОВА ТЕОРИЈСКЕ НАСТАВЕ	15
ЛИТЕРАТУРА	16

ПРЕДГОВОР

Припремљени тренажни материјал за подучавање пливања особа са инвалидитетом намењен је тренерима пливања, наставницима физичког васпитање, рекреаторима као и особама које желе да стекну знања из области пливања особа са инвалидитетом.

Тренажни материјал се састоји од описа вежби за Halliwick метод учења пливања особа са инвалидитетом, затим од вежи које служе за учење и у савршавање пливачких техника краул, леђно, прсно и делфин. У оквиру описа вежби представљено је 46 вежби за Halliwick метод и 70 вежби за пливачке технике.

Према Halliwick методу учење пливања се изводи без помоћних реквизита док се код учења и у усавршавања пливачких техника могу користити реквизити који олакшавају извођење пливачких завеслаја и удараца ногама. Ту се, пре свега, користе даске за ноге, даске за самосталан рад руку (пловци), пераја, лопатице за руке, црвићи, појасеви итд. У зависности од способности и могућности особа са инвалидитетом примењују се неки од наведених реквизита.

План и програм за 40 часова пливања састоји се од 15 часова за учење Halliwick методе, 24 часова за учење и у савршавање пливачких техника и од једног часа у коме се врши начин провера стеченог знања.

Део који се односи на теоријску наставу представља редослед теоријских предавања која би требало да прате или да претходе практичним вежбама.

ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА 10 ТАЧАКА HALLIWICK МЕТОДЕ

Halliwick метод представља програм учења пливања и самосталног кретања у води намењен особама са инвалидитетом нарочито са тежим облицима инвалидитета. Вежбе и игре из Halliwick метода биће представљене кроз 10 тачака које чине овај програм.

1. Психичка прилагодљивост- вежбе и игре

Вежба 1. Уз помоћ инструктора или самостално пливачи ходају у води у различитим смеровима.

Вежба 2. Формација круга,кретањем унапред скупити круг а кретањем у назад раширити круг.

Вежба 3. Игра змија. Кретање у колони кроз воду као змија у различитим правцима.

Вежба 4. Игра бицикла. Пливач вози бициклу ногама, длановима и подлактицама ослоњен на дланове и подлактице инструктора који је иза њега.

Вежба 5. Вежба дисања, правити балончиће на површини воде дувањем кроз уста или нос.

Вежба 6. Вежба дисања, наизменично дувати кроз уста и нос.

Вежба 7. Вежбе дисања, изговарати имена пливача приликом дувања у воду.

Вежба 8. Вежбе дисања, потапање целог лица и главе у воду са дисањем.

2. Контрола сагиталне ротације – вежбе и игре

Вежба 9. Кораци у страну (корак докорак).

Вежба 10. Игра бицикла са наглом променом правца.

Вежба 11. Кретање корак докорак у кругу са наглом променом правца.

Вежба 12. Игра часовник. Инструктор придржава пливача који плута на леђима за надколенице иокреће га у десну или леву страну као казаљку на часовнику.

3.Контрола трансверзалне ротације - вежбе и игре

Вежба 13. Инструктор придржава пливача за руке који изводи поскоке уз контролу ротације.

Вежба 14. Из положаје столице (пливач седи као на столици са рукама испруженим према напред) прелазак у плутање на стомаку са главом изнад воде и враћање у почетни положај. Инструктор придржава пливача за руке.

Вежба 15. Из положаја столице прелазак у плутање на стомаку са главом у води и враћање у положај столице са или без помоћи инструктора.

Вежба 16. Из положаја столице прелазак у плутање на леђима уз помоћ инструктора који га придржава иза рамена.

Вежба 17. Игра сунце, ветар и киша. Пливачи и инструктори су наизменично распоређени у формацију круга. На реч „Сунце“, пливачи прелазе у плутање на леђима. На реч „Ветар“ прелазе у плутање на стомаку и дувају у воду. На реч „Киша“ у истом положају наизменично ударају ногама.

Вежба 18. Игра ухвати туђа стопала. Инструктори придржавају пливаче за рамена који плутају на леђима у кругу при чему им се стопала додирују. На знак: „Сад“, пливачи брзо врше трансверзалну ротацију са задатком да ухвате туђа стопала.

4. Контрола лонгитудиналне ротације – вежбе и игре

Вежба 19. Пливач плута на леђима, затим се ротира за 90^0 , прави балончиће на површини воде и враћа се у почетни положај. Све време га инструктор придржава у пределу карлице.

Вежба 20. Иста као претходна вежба, с тим што су руке пливача савијене преко грудног коша.

Вежба 21. Пливач плута на леђима затим се ротира за 360^0 уз помоћ инструктора који га држи за рамена и из получучња врши закорак и ротира се око своје осе, при чему рукама ротира пливача. Све време глава пливача је изнад воде.

Вежба 22. Пливач плута на леђима са једном руком преко својих груди и ротира се за 360^0 уз помоћ инструктора који га држи у пределу карлице. Глава пливача иде кроз воду и прави балончиће.

Вежба 23. Игра тик-так. Инструктори се налазе у формацији круга иза пливача и сваки придржава свог пливача иза рамена. На знак тик ротирају пливаче у једну страну, а на знак так у другу страну око уздужне осе тела.

Вежба 24. Ротација око уздуже осе у вертикалном положају унутар руку инструктора које праве полукруг.

Вежба 25. Игра додавање предмета у врсти. Пливачи плутају на леђима поређани један до другог. Први пливач има обруч или неки други предмет који додаје следећем пливачу окрећући се за 90^0 . Инструктори су иза пливача и помажу им у ротацији.

5. Контрола комбиноване ротације - вежбе и игре

Вежба 26. Сагитална и лонгитудинална ротација. Пливач из стојећег положаја иде прво у страну (сагитална ротација), а затим у плутајући положај на леђима (лонгитудинална ротација). Инструктор је испред њега и придржава га за рамена.

Вежба 27. Трансверзална и лонгитудинална ротација. Пливач из стојећег положаја иде у плутање на стомак (трансверзална ротација), а затим у плутања на леђима (лонгитудинална ротација). Инструктор стоји испред пливача, својом десном руком држи пливачеву десну руку и помаже у ротацији.

Вежба 28. Самостална ротација. Пливач из положаја столице иде у плутање на стомак (трансверзална ротација). Затим прелази у положај на леђима (лонгитудинална ротација), а затим поново изводи трансверзалну ротацију и враћа се у положај столице.

6. Потисак - вежбе и игре

Вежба 29. Уз придржавање за инструкторове руке пливач постепено прелази из плићег у дубљи део базена и враћа се назад.

Вежба 30. Пливач и инструктор се држе за рамена, заједно загњуре и поново се враћају на површину воде.

Вежба 31. Игра гусарево благо. Сакупљање обруча (предмета) са дна базена.

7. Равнотежа у мировању - вежбе и игре

Вежба 32. Одржавање равнотеже у положају столице. Уколико се тело помера уназад треба померити главу и руке према напред. Уколико се тело помера у једну страну померити главу и тело у другу страну.

Вежба 33. Одржавање равнотеже у плутању на леђима. Уколико ноге тону подићи руке изнад главе или у страну.

Вежба 34. Одржавање равнотеже у вертикалном положају. Треба забацити главу у назад и подићи руке у страну.

Вежба 35. Пливачи ходају или трче у базену. На знак инструктора брзо се заустављају настојећи да одрже стабилан стојећи положај.

Вежба 36. Пливач је у стојећем ставу. Различитим покретима руку у води поред пливача инструктор покушава да му наруши равнотежу.

Вежба 37. Пливач је у положају столице. Различитим покретима руку у води поред пливача инструктор настоји да му наруши равнотежу.

Вежба 38. Пливач плута на леђима. Различитим покретима руку у води поред пливача инструктор настоји да му наруши равнотежу.

8. Плутање уз помоћ турбуленције - вежбе и игре

Вежба 39. Инструктор се налази иза пливача и држи га за рамена. Пливач се креће уназад плутајући на леђима уз помоћ инструктора који хода уназад. Инструктор, затим, пушта пливача који наставља започето кретање плутајући на леђима.

Вежба 40. Инструктор је иза пливача и покретима руку испод пливачевих леђа и главе ствара турбуленцију којом покреће пливача по води који плута на леђима.

Вежба 41. Иста као Вежба 40 с тим што је сада кретање инструктора наизменично у једну и другу страну, а то кретање прати пливач који плута на леђима.

9. Једноставно напредовање - вежбе и игре

Вежба 42. Пливач плива на леђима помоћу завеслаја мале амплитуде поред својих кукова. Инструктор му помаже придржавајући га за ноге.

Вежба 43. Пливач плива на леђима помоћу турбулентних покрета које ствара инструктор који се налази иза његове главе. Након успостављеног кретања пливач наставља самостално да плива завеслајима мале амплитуде поред кукова.

Вежба 44. Пливач самостално плива на леђима изводећи завеслаје мале амплитуде поред кукова.

10. Основно Halliwick пливање

Вежба 45. Пливач плива на леђима уз истовремене завеслаје руку које почињу завеслај нешто изнад или у равни са главом и завршавају завеслај до кукова или надколеница, а затим се изнад воде што ближе њеној површини враћају у почетну позицију за нови завеслај.

Вежба 46. Иста као претходна вежба уз наизменични рад ногу као за леђну технику.

ВЕЖБЕ ЗА ПЛИВАЧКЕ ТЕХНИКЕ

Вежбе су основ за учење и усавршавање техника пливања. У овом делу биће описане вежбе које се користе за учење и у савршавање пливачких техника краул, прсно, леђно и делфин.

Вежбе за обуку краул технике

Вежба 1. Пливач седи на тлу, ослонац је назад на рукама и опруженим ногама симулира рад ногама технике краул.

Вежба 2. Пливач седи на ивици базена, ослонац је назад на рукама и опруженим ногама симулира рад ногама технике краул.

Вежба 3. Пливач се налази у базену у хоризонталном положају на прсима, рукама се држи за ивицу базена и опруженим ногама симулира рад ногама технике краул. Задатак је да се рад врши само ногама, правилним покретима из кукова. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и између руку, ваздух се узима подижући главу на горе.

Вежба 4. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима држећи даску за пливање обема рукама. Задатак је да рад врши само ногама, правилним покретима из кукова, без померања руку. Положај главе и начин узимања ваздуха је исти као претходној вежби.

Вежба 5. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима са рукама исруженим изнад главе, дланови су један преко другог, тело је опружено и затегнуто (положај стрелице, енг. stream line). Задатак је да се рад врши само ногама, правилним покретима из кукова. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и између руку, ваздух се узима подижући главу на горе. Рад ногу је непрекидан, површина воде је између обрва и чела. Приликом узимања ваздуха не сме бити померања у куковима, док је рад ногу појачан да не би дошло до пада услед узимања ваздуха.

Вежба 6. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима са једном руком испруженом изнад главе а другом поред тела, глава се налази у продужетку кичменог

стуба, ваздух се узима ротацијом главе у ону страну где је рука у приручењу. Пливач ради ногама краул без даске, рад ногу је непрекидан.

Вежба 7. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима са обема рукама поред тела, глава се налази у продужетку кичменог стуба, ваздух се узима ротацијом главе у једну па у другу страну. Рад ногу за краул је непрекидан.

Вежба 8. Пливач се налази ван базена и на сувом вежба завеслај само једном руком док се друга рука налази поред тела. Завеслај се врши тако што се дланом врши покрет на доле па назад тако да је угао у зглобу лакта око 90^0 након чега се врши потисак руком у назад, трајекторија завеслаја личи на латично слово С.

Вежба 9. Пливач се налази ван базена и на сувом вежба завеслај обема рукама наизменично.

Вежба 10. Пливач се налази у хоризонталном положају у базену и вежба завеслај само једном руком док се друга рука налази поред тела и врши ударце ногама. Задатак је да се на почетку завеслаја, док је рука испружена изнад главе, длан постави тако да је паралелан са дном базена. Завеслај се врши тако што се дланом врши покрет према дну базена па назад према ногама тако да је угао у зглобу лакта око 90^0 након чега се врши потисак воде на доле поред бутине, трајекторија завеслаја личи на латично слово С. Једна деоница се плива само једном руком, док се друга рука налази поред тела, вежбу поновити више пута са променама руке.

Вежба 11. Пливач се налази на боку са једном руком испруженом изнад главе а другом поред тела, глава се налази у продужетку кичменог стуба а поглед је усмерен ка дну базена, након 12 удараца ногама пливач врши само један циклус завеслаја и долази у положај као на почетку вежбе изротирани на другу страну.

Вежба 12. Иста као претходна вежба с тим што се промена врши након 6 удараца ногама.

Вежба 13. Иста као претходна вежба с тим што се промена врши након 3 удараца ногама.

Вежба 14. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима ради ударце ногама и врши завеслаје, обема рукама али по принципу „рука руку чека“. Прва трећина завеслаја се врши без ротације, друга и трећа са ротацијом тела. Задатак је да се лакат што пре намести под углом од 90^0 у првој трећини завеслаја. Лакат никако не сме да води завеслај у прве $2/3$ завеслаја. Вежба се може изводити и са помоћним реквизитима (лопатице) како би се повећао потисак на воду.

Вежба 15. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима као у претходној вежби са задатком да се руке у повратној фази крећу шакама кроз воду како би се стекао осећај високог лакта.

Вежба 16. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима са главом ван воде, задатак је да се шаке у повратној фази завеслаја крећу што ближе површини воде. У овој вежби рад рукама се врши по принципу “кајак“ веслања.

Вежба 17. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима изводи завеслаје за краул без удараца ногу између којих се налази даска за ноге (пловак).

Вежба 18. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима ради ударце ногама, завеслај се врши обема рукама са задатком да се удах врши на сваки трећи завеслај, задатак је да се првој трећини завеслаја врши захват воде без ротације тела. А да се друга и трећа трећина завеслаја врше са ротацијом, шака треба да се креће што ближе уздужној оси тела уз константно убрзање.

Вежбе за рад ногу за краул 5, 6, 7 и 8 могу се изводити и са употребом пераја.

Вежбе за обуку леђне технике

Вежба 1. Пливач седи на тлу, ослонац је назад на рукама и опруженим ногама симулира рад ногама технике леђно.

Вежба 2. Пливач седи на ивици базена, ослонац је назад на рукама и опруженим ногама симулира рад ногама технике леђно.

Вежба 3. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима са рукама испруженим изнад главе, дланови су један преко другог, тело је опружено и затегнуто (положај стрелице, енг. Stream line). Задатак је да се рад врши само ногама, правилним покретима из кукова. Глава се налази у продужетку кичменог стуба, између руку.

Вежба 4. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима са рукама поред тела. Задатак је да рад врши само ногама, правилним покретима из кукова, без померања руку. Глава се налази у продужетку кичменог стуба.

Вежба 5. Пливач се налази у хоризонталном положају на боку са једном руком испруженом изнад главе а другом поред тела, врши рад само ногама, правилним покретима из кукова, без померања руку. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и поред руке која је испружена. Вежбу поновити и на другом боку.

Вежба 6. Пливач се налази на боку са рукама поред тела. Задатак је да се рад врши само ногама, глава се налази у продужетку кичменог стуба и не помера се. Након 12 удараца ногама пливач се ротира и заузима положај на другом боку, глава остаје мирна и води се рачуна о томе да ротација буде брза.

Вежба 7. Изводи се исто као претходна, с тим што је ротација тела након 6 удараца ногама.

Вежба 8. Пливач се налази ван базена и на сувом вежба завеслај само једном руком док се друга рука налази поред тела. Задатак је да се на почетку завеслаја, док је рука испружена изнад главе, длан постави тако да је мали прст окренут назад. Завеслај се врши тако што се дланом врши покрет на назад па доле тако да је угао у зглобу лакта 90° након чега се врши покрет дланом на доле, трајекторија завеслаја личи на латично слово С.

Вежба 9. Пливач се налази ван базена и на сувом вежба завеслај обема рукама наизменично. Задатак је да се на почетку завеслаја длан руке која је испружена изнад

главе постави тако да је мали прст окренут назад а длан руке која је уз тело се постави тако да је палац окренут напред. Завеслај се врши тако што обе руке раде наизменично.

Вежба 10. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима у базену и вежба завеслај само једном руком док се друга рука налази поред тела. Задатак је да се на почетку завеслаја, док је рука испружена изнад главе, длан постави тако да је мали прст окренут ка дну базена. Завеслај се врши тако што се дланом врши покрет према дну базена па назад према ногама тако да је угао у зглобу лакта 90° након чега се врши покрет дланом на доле поред бутине, трајекторија завеслаја личи на латично слово С. Друга рука се налази поред тела.

Вежба 11. Пливач се налази на боку са једном руком испруженом изнад главе а другом поред тела, након 12 удараца ногама пливач врши само један циклус завеслаја и долази у положај као на почетку вежбе изротирани на другу страну.

Вежба 12. Иста као претходна вежба с тим што се три циклуса завеслаја врше након 6 удараца ногама.

Вежба 13. Иста као претходна вежба с тим што се три циклуса завеслаја врше након 3 удараца ногама.

Вежба 14. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима и изводи завеслаје рукама без удараца ногама између којих се налази пловак.

Вежба 15. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима изводи завеслаје рукама са лопатицама и наизменичним радом ногу.

Вежба 16. Пливач се налази у хоризонталном положају и плива технику леђно за назименичним завеслајима руку и ударцима ногу.

Вежбе за рад ногу за леђну технику 3, 4, 5, 6 и 7 могу се изводити и са употребом пераја.

Вежбе за обуку прсне технике

Вежба 1. Пливач седи на ивици базена, ослонац је назад на рукама и имитира ударац ногама прсно у води.

Вежба 2. Пливач лежи стомаком на ивици базена а ногама имитира ударац ногама прсно у води.

Вежба 3. Пливач се налази у базену у хоризонталном положају на прсима, рукама се држи за ивицу базена и опруженим ногама симулира рад ногама прсно тако што петама креће ка седалном делу тела у крајњем положају ротира стопала у страну и унутрашњим делом потколенице и стопалима врши потисак на назад док се ноге не споје. Задатак је да се рад врши само ногама тако да се колена не шири више од ширине кукова. Глава се налази у продужетку кичменог стуба, између руку, ваздух се узима подижући главу на горе.

Вежба 4. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима држећи даску за пливање обема рукама. Задатак је као у претходној вежби да се рад врши само ногама.

Вежба 5. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима држећи даску за пливање обема рукама. Задатак је да рад врши обема ногама истовремено. Глава се налази у продужетку кичменог стуба.

Вежба 6. Пливач се налази на сувом савијен у зглобу кука нагнут према напред. Руке испружи према напред, затим рукама симулира завеслаје технике прсно тако што на почетку завеслаја дланове окреће у страну и врши потисак на споља док дланови не пређу линију висине раменог појаса након чега се врши потисак назад до линије у висини грудног коша онда долази до спајања дланова и повратка руку у испружени положај према напред.

Вежба 7. Пливач се налази на сувом савијен у зглобу кука нагнут према напред. Затим рукама симулира завеслаје технике прсно тако да оне праве срцолик облик кретања.

Вежба 8. Пливач лежи на трбуху на клупи, симулира завеслај рукама тако да оне праве срцолик облик кретања.

Вежба 9. Пливач се налази у плићем базену са водом до појаса, симулира завеслаје технике прсно као што је описано у вежби 7 и 8. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и између руку, ваздух се узима у тренутку када руке почињу да се враћају према напред.

Вежба 10. Пливач се налази у плићем базену са водом до појаса, задатак је да хода од ивице до ивице са главом у води, и симулирати завеслаје за прсну технику.

Вежба 11. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена пливач има задатак да након три завеслаја рукама уради један ударац ногама.

Вежба 12. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена пливач има задатак да након три удараца ногама уради један завеслај рукама.

Вежба 13. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена пливач има задатак да рукама ради завеслај прсно а ногама ради ударце за технику делфин.

Вежба 14. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена пливач има задатак да рукама ради завеслај прсно а ногама ради ударце за краул.

Вежба 15. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена пливач има задатак да уради један завеслај рукама, па један ударац ногама и проведе у клижењу три секунде након чега поновља исту вежбу.

Вежба 16. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима и плива целу технику прсно при чему користи лопатице за руке.

Вежба 17. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима и плива целу технику прсно.

Вежбе за обуку делфин технике

Вежба 1. Пливач стоји на тлу и вршигибање целим телом у куковима.

Вежба 2. Пливач седи на ивици базена, ослонац је назад на рукама и опруженим ногама симулира рад ногама за технику делфин. Задатак је да су ноге спојене и да заједно врше померање из кукова и колена горе – доле.

Вежба 3. Пливач се налази у базену у хоризонталном положају на прсима, рукама се држи за ивицу базена и опруженим ногама симулира рад ногама за технику делфин. Задатак је да се рад врши само ногама, правилним покретима из кукова. Глава се налази у продужетку кичменог стуба, између руку.

Вежба 4. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима држећи даску за пливање обема рукама. Задатак је да рад врши само ногама, правилним покретима из кукова, без померања руку. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и између руку, ваздух се узима подижући главу на горе.

Вежба 5. Пливач се налази у хоризонталном положају на леђима за рукама испруженим изнад главе. Задатак је да рад врши обема ногама истовремено, правилним покретима из кукова, без померања руку. Глава се налази лицем у води у продужетку кичменог стуба.

Вежба 6. Пливач се налази у хоризонталном положају на боку са једном руком испруженом изнад главе а другом поред тела, врши рад обема ногама истовремено, правилним покретима из кукова, без померања руку. Глава се налази у продужетку кичменог стуба.

Вежба 7. Пливач се налази на сувом савијен у зглобу кука нагнут према напред са рукама испруженим према напред. Из тог положаја затим обема рукама симулирати завеслаје за технику делфин тако да оне праве облик налик на кључаоницу.

Вежба 8. Пливач лежи на трбуху на клупи, симулира завеслај рукама тако да оне праве облик налик на кључаоницу.

Вежба 9. Пливач се налази у плићем базену са водом до појаса, савијен у зглобу кука нагнут према напред са главом у води. Затим обема рукама симулирати завеслаје за технику делфин. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и између руку, ваздух се узима на крају завеслаја подижући главу на горе.

Вежба 10. Пливач се налази у плићем базену са водом до појаса, задатак је да хода од ивице до ивице са главом у води и симулирати завеслаје за технику делфин обема рукама. Глава се налази у продужетку кичменог стуба и између руку, ваздух се узима на крају завеслаја подижући главу на горе.

Вежба 11. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена има задатак да врши рад само једном руком тако да за један завеслај руком изврши два удараца ногама делфин, први ударац је на почетку завеслаја, док је други на крају завеслаја. Вежба се понавља и једном и другом руком.

Вежба 12. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена има задатак да изврши три завеслаја једном руком па три завеслаја другом руком (3-3), тако да за један завеслај изврши два удараца ногама делфин, први ударац је на почетку завеслаја док је други на крају завеслаја. Глава се налази у продужетку кичменог стуба, ваздух се узима на крају завеслаја подижући главу на горе или у страну.

Вежба 13. Иста као претходна вежба, само што пливач изводи два завеслаја једном руком па два завеслаја другом руком (2-2).

Вежба 14. Иста као претходна вежба, само што пливач изводи један завеслај једном руком па један завеслај другом руком (1-1).

Вежба 15. Пливач се налази у хоризонталном положају на прсима, након одгуривања од ивице базена има задатак да изврши три завеслаја једном руком, три завеслаја другом руком па три завеслаја обема рукама (3-3-3), тако да за један завеслај руком изврши два удараца ногама делфин. Први ударац је на почетку завеслаја док је други на крају завеслаја. Глава се налази у продужетку кичменог стуба, ваздух се узима на крају завеслаја подижући главу на горе или у страну.

Вежба 16. Иста као претходна вежба, само што пливач има задатак да изврши два завеслаја једном руком, два завеслаја другом руком, па два завеслаја обема рукама (2-2-2).

Вежба 17. Иста као претходна вежба, само што пливач има задатак да изврши један завеслај једном руком, један завеслај другом руком, па један завеслај обема рукама (1-1-1).

Вежба 18. Пливач плива целу технику делфин што дуже без узимања ваздуха. На један завеслај рукама изврши два удараца ногама. Први ударац је на почетку завеслаја, а други на крају завеслаја.

Вежба 19. Пливач плива целу технику делфин. На један завеслај рукама изврши два удараца ногама. Први ударац је на почетку завеслаја а други на крају завеслаја. Глава се налази у продужетку кичменог стуба, ваздух се узима на крају завеслаја подижући главу на горе или у страну.

Вежбе за рад ногу за делфин технику 4, 5 и 6 могу се изводити и са употребом пераја.

ПЛАН И ПРОГРАМ ЗА 40 ЧАСОВА ПЛИВАЊА

У плану и програму биће дате вежбе за сваки појединачни час. Вежбе ће бити поређане по бројевима онако како су означене у претходном делу тренажног материјала. Вежбе се односе на оно што треба да се ради у главном делу часу. Када су у питању уводни и завршни део часа ту се користе различите вежбе обликовања које се користе и у осталим облицима физичког вежбања и активности. Број понављања са сваку вежбу није одређен, јер је планирано индивидуално дозирање у односу на способности пливача. Међутим, оквирно свака вежба би требало да се понавља барем 10 пута у једној до две серије.

Табела 1. Часови за Halliwick методу

Часови	Halliwick метода
1. час	Вежба 1, Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 6, Вежба 7, Вежба 8.
2. час	Вежба 3, Вежба 4, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 12.
3. час	Вежба 8, Вежба 10, Вежба 13, Вежба 14, Вежба 15, Вежба 16, Вежба 17, Вежба 18.
4. час	Вежба 8, Вежба 19, Вежба 20, Вежба 21, Вежба 22, Вежба 23, Вежба 24, Вежба 25.
5. час	Вежба 8, Вежба 10, Вежба 12; Вежба 15, Вежба 16, Вежба 22, Вежба 24.
6. час	Вежба 8, Вежба 11, Вежба 15, Вежба 16, Вежба 22, Вежба 26, Вежба 27, Вежба 28.
7. час	Вежба 8, Вежба 26, Вежба 27, Вежба 28, Вежба 29, Вежба 30, Вежба 31.
8. час	Вежба 8, Вежба 32, Вежба 33, Вежба 34, Вежба 35, Вежба 36, Вежба 37, Вежба 38.
9. час	Вежба 8, Вежба 36, Вежба 37, Вежба 38, Вежба 39, Вежба 40, Вежба 41.
10. час	Вежба 8, Вежба 36, Вежба 37, Вежба 38, Вежба 39, Вежба 40, Вежба 41.
11. час	Вежба 8, Вежба 39, Вежба 40, Вежба 41, Вежба 42, Вежба 43, Вежба 44.
12. час	Вежба 8, Вежба 42, Вежба 43, Вежба 44, Вежба 45, Вежба 46.
13. час	Вежба 8, Вежба 42, Вежба 43, Вежба 44, Вежба 45, Вежба 46.
14. час	Вежба 8, Вежба 10, Вежба 15, Вежба 21, Вежба 28, Вежба 30, Вежба 37, Вежба 40, Вежба 44, Вежба 45.
15. час	Вежба 7, Вежба 12, Вежба 16, Вежба 22, Вежба 28, Вежба 30, Вежба 38, Вежба 41, Вежба 44, Вежба 46.

Табела 2. Часови за пливачке технике

Часови	Краул техника
16. час	Вежба 1, Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 6.
17. час	Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 6, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 18.
18. час	Вежба 4, Вежба 5, Вежба 7, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 14, Вежба 18.
19. час	Вежба 4, Вежба 5, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 12, Вежба 13, Вежба 14, Вежба 18.
20. час	Вежба 5, Вежба 7, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 14, Вежба 15, Вежба 16, Вежба 18.
21. час	Вежба 5, Вежба 13, Вежба 14, Вежба 15, Вежба 16, Вежба 17, Вежба 18.
Часови	Леђна техника
22. час	Вежба 1, Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5.
23. час	Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 16.
24. час	Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 16.
25. час	Вежба 3, Вежба 6, Вежба 7, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 14, Вежба 16.
26. час	Вежба 3, Вежба 11, Вежба 12, Вежба 13, Вежба 15, Вежба 16.
27. час	Вежба 3, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 13, Вежба 14, Вежба 15, Вежба 16.
Часови	Прсна техника
28. час	Вежба 1, Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5.
29. час	Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 6, Вежба 7, Вежба 8, Вежба 9.
30. час	Вежба 2, Вежба 3, Вежба 5, Вежба 7, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 15.

31. час	Вежба 3, Вежба 4, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 12, Вежба 15.
32. час	Вежба 4, Вежба 5, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 12, Вежба 13, Вежба 15.
33. Час	Вежба 4, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 13, Вежба 14, Вежба 15.
	Делфин техника
34. час	Вежба 1, Вежба 2, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5.
35. час	Вежба 1, Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 6, Вежба 7, Вежба 18.
36. час	Вежба 3, Вежба 4, Вежба 5, Вежба 6, Вежба 7, Вежба 8, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 18.
37. час	Вежба 4, Вежба 6, Вежба 7, Вежба 9, Вежба 10, Вежба 11, Вежба 18, Вежба 19.
37. час	Вежба 4, Вежба 11, Вежба 12, Вежба 13, Вежба 14, Вежба 18, Вежба 19.
39. час	Вежба 4, Вежба 7, Вежба 8, Вежба 15, Вежба 16, Вежба 17, Вежба 19.
	Провера стеченог знања
40. час	Задње вежбе за Halliwick методу и четири пливачке технике.

ПЛАН ЗА 20 ЧАСОВА ТЕОРИЈСКЕ НАСТАВЕ

План за теоријску наставу обухвата редослед предавања за 20 часова који треба да омогуће тренерима, инструкторима пливања, наставницима физичког васпитања и почетницима у овој области који желе да стекну основна знања из области пливања за особе са инвалидитетом.

Табела 3. Редослед теоријских часова

Редни број	Називи лекција	Број часова
1.	Патологија одређених облика инвалидитета	2
2.	Параолимпијско пливање	1
3.	Класификација у параолимпијском пливању	2
4.	Пливачка техника краул	3
5.	Пливачка техника леђно	3
6.	Пливачка техника прсно	3
7.	Пливачка техника делфин	3
8.	Halliwick метод	2
9.	WOTA 2 тест за процену пливачких способности	1

ЛИТЕРАТУРА

Grosse, S. (2001). *The halliwick method: water freedom for individuals with disabilities*. Milwaukee: Aquatic Consulting and Education Resource Services.

Guzman, R. (2007). *The swimming drill book*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Lambeck, J., & Gamper, U. (2009). *The Halliwick Concept*. In: L. Brody, & P. Geigle, *Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training* (pp. 45–71). Champaign(IL): Human Kinetics.

Madić, D., Okičić, T., & Aleksandrović, M. (2007). *Plivanje*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu.

Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). *Championship Swimm Training*. Champaign(IL): Human Kinetics.

Курбановић С. (2012). *Књига о пливању*. Београд: СЗШ Београд.

Окичић Т., Ахметовић З., Мадих Д., Допсај М., и Александровић М. (2007). *Пливање - практикум*. Ниш: СИА.