



PLAVANJE, KAKO DOBRO GA POZNAŠ?

Raziskovalno področje: **DRUGA PODROČJA**

ŠPORT

RAZISKOVALNA NALOGA

OŠ Ludvika Pliberška Maribor

Avtorica:

Hana Žigon

Mentorica:

Brigita Godec Kopčič

2025, Maribor

Vsebina

POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	5
1.2 HIPOTEZE	5
1.3 ZGODOVINA PLAVANJA	5
1.3.1 ZAČETKI PLAVANJA	5
1.3.2 ZAČETKI PLAVANJA V SLOVENIJI	6
1.4 NAŠI NAJBOLJŠI PLAVALCI.....	7
1.5 PLAVANJE.....	8
1.6 TEHNIKE PLAVANJA	9
1.6.1 PRSNI SLOG.....	10
1.6.2 KRAVL.....	11
1.6.3 HRBTNI SLOG	13
1.6.4 DELFIN.....	15
1.7 PRIPOMOČKI PRI PLAVANJU.....	17
1.7.1 PLAVALNE KOPALKE	17
1.7.2 PLAVALNA OČALA.....	18
1.7.3 PLAVALNA KAPA	19
1.7.4 PLAVALNA DESKA IN PLOVEC.....	19
1.7.5 PLAVUTI IN LOPATICE	20
2 METODE RAZISKOVANJA	21
3 REZULTATI	22
3.1 INTERVJU.....	22
3.2 REZULTATI ANKETE	23
4 RAZPRAVA	32
5 ZAKLJUČEK.....	34
6 SEZNAM VIROV IN LITERATURE.....	35
7 PRILOGE.....	38

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem se osredotočila predvsem na poznavanje plavanja med mladostniki (pravila, pripomočki, poznavanje plavalcev, klubov ...). Čeprav je plavanje eden izmed najbolj poznanih športnih disciplin, ga mladostniki poznajo precej slabo. Ugotovila sem, da veliko mladostnikov pozna le osnove (kot na primer, kako dolg je olimpijski bazen, glavni plavalni pripomočki, itn.), slabše pa podrobnosti pri plavanju (kot na primer, kako si sledijo plavalne tehnike na mešani štafeti, kakšne barve oblačil morajo nositi sodniki med sojenjem plavalne tekme ...).

Želim si, da bi bilo plavanje večkrat organizirano v osnovnih šolah, saj je plavanje odličen antistresni dejavnik. V vrste plavalcev želim s to raziskovalno nalogo pritegniti čim več mladostnikov.

Ključne besede: mladostniki, plavanje, tehnike plavanja, plavalni pripomočki, tekmovalno plavanje.

ZAHVALA

Pri raziskovanju in oblikovanju raziskovalne naloge bi se za vso pomoč, usmeritve ter nasvete rada zahvalila moji mentorici . Hvala vsem anketirancem, ki so izpolnili anketo in tako pripomogli k raziskavi. Zahvaljujem se tudi učitelju in sodniku plavanja Luki Žigonu, ki mi je podal praktične informacije o učenju plavanja otrok. In nenazadnje, zahvala gre tudi vsem mojim dosedanjim trenerjem plavanja, ki so me oz. me še vedno podpirajo, vzpodbujajo in se veselijo mojih uspehov. Hvala tudi moji družini, ki me podpira in spodbuja.

1 UVOD

Na začetku letošnjega šolskega leta je v razred prišla učiteljica z vprašanjem, ali je kdo pripravljen narediti raziskovalno nalogo. V glavi se mi je porajalo kar nekaj idej o temah, ki me zanimajo, ampak kar hitro sem se odločila za temo, povezano z mojo popoldansko dejavnostjo, in sicer je to tekmovalno plavanje. Že pet let namreč treniram plavanje pri Plavalnem klubu Branik Vitaminklinik. Treningi potekajo ob popoldnevih od ponedeljka do petka (dvakrat tedensko je pred treningom plavanja še kondicijski trening), mnogokateri vikend pa je zaseden s tekmovanji. Zanima me predvsem, kako znano oz. priljubljeno je plavanje med mojimi vrstniki.



Slika 1: Bazen Kopališče Pristan⁽¹⁾

1.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

V tej raziskovalni nalogi želim raziskati, kako je plavanje poznano med mojimi vrstniki. Med mladostniki bom preverila znanje plavanja, spremljanje tekmovalnega plavanja, poznavanje pravil, pripomočkov, itn..

V teoretičnem uvodnem delu bom podrobneje predstavila zgodovino plavanja, razložila tehnike plavanja in definirala uporabo pripomočkov za plavanje. Pri teoretičnem delu raziskovalne naloge sem si pomagala s podatki s spleta.

1.2 HIPOTEZE

Na osnovi predvidevanja sem si na začetku raziskovalnega dela postavila nekaj hipotez, in sicer:

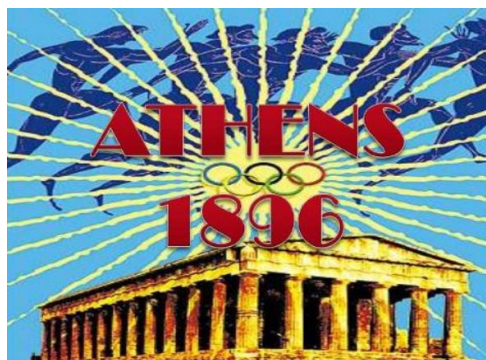
- H1: Večina mladostnikov misli, da dobro pozna plavanje.
- H2: Večina mladostnikov ni nikoli trenirala plavanja.
- H3: Večina mladostnikov ne pozna oseb, ki plavanje trenirajo.
- H4: Slabo so poznani plavalni klubi in plavalci.
- H5: Večina mladostnikov pozna plavalne pripomočke.

1.3 ZGODOVINA PLAVANJA

1.3.1 ZAČETKI PLAVANJA

Znanje gibanja na in pod vodno gladino se pojavlja najverjetneje že od nastanka človeka. V davni preteklosti je znanje plavanja zagotavljalo možnost prehranjevanja, osebnega obstoja ali pa je bilo povezano z obrambo dobrin. Že v kameni dobi so na stenskih jamah uprizarjali motive plavanja po jezerih, rekah in v morju. Plavanje zasledimo tudi v znanih zgodovinskih knjigah kot so Iliada, Odiseja in Biblija. Prva knjiga o plavanju je bila napisana leta 1538, napisal jo je Nikolaus Wynman, nemški profesor. Leta 1828 je bilo

zgrajeno prvo kopališče v Angliji (St.George). Plavanje je bilo na olimpijskih igrah prvič predstavljeno 1896, in sicer v Atenah. Plavali so na 100, 500 in 1200 metrskih razdaljah, na prvi in zadnji je zmagal Alfred Hajos (Madžar), na 500 metrski pa Paul Neumann (Avstrijec) ⁽¹⁾.



Slika 2: Olimpijske igre⁽²⁾



Slika 3: Paul Neumann⁽³⁾

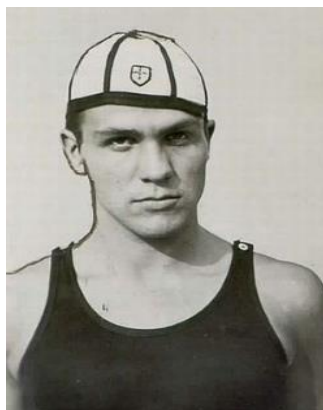


Slika 4: Alfred Hajos⁽⁴⁾

1.3.2 ZAČETKI PLAVANJA V SLOVENIJI

Prvo plavalno tekmovanje se je odvijalo na Bledu avgusta, in sicer 1919 leta, kasneje se mu je pridružila še Ljubljana, zlasti po zaslugi Ljubljanskega športnega kluba (LSK) in Ilirije. Klub Ilirija še danes ohranja poslanstvo tako rekreativnega kot tudi tekmovalnega plavanja. Prav po njegovi zaslugi je postavitve objekta PK Ilirija spodbudila še ostale regije.

Naš najstarejši plavalni olimpijec je bil Draško Vilfan. Rodil se je leta 1914 v Trstu, odraščal je v Ljubljani. Najprej se je ukvarjal z atletiko. S plavanjem je začel pri PK Primorje na Ljublanici, po serijskih zmagah na državnih prvenstvih se je leta 1936 uvrstil na olimpijske igre, ki so se odvijale v Berlinu. V plavanju na 100 metrov prosto je v polfinalu osvojil peto mesto.⁽²⁾



Slika 5: Draško Vilfan⁽⁵⁾

Tone Cerer je leta 1938 na evropskem prvenstvu v Londonu osvojil prvo slovensko plavalno kolajno ⁽³⁾.

1.4 NAŠI NAJBOLJŠI PLAVALCI

Naši plavalci so dosegali oz. dosegajo izjemne uspehe na mednarodnih tekmovanjih, vključno z olimpijskimi igrami, svetovnimi in evropskimi prvenstvi.

Nekaj najbolj znanih in uspešnih slovenskih plavalcev ⁽⁴⁾:

- Sara Isakovič
- Peter Mankoč
- Alenka Kejžar
- Blaž Medvešek
- Damir Dugonjić
- Anja Klinar

- Anja Čarman
- Tjaša Oder
- Metka Sparavec
- Katja Fajn
- Matjaž Markič
- Borut Petrič
- Darjan Petrič
- Matjaž Koželj



Slika 6: Katja Fain⁽⁶⁾



Slika 7: Peter Mankoč⁽⁷⁾

1.5 PLAVANJE

Na zastavljeno vprašanje: »Opiši plavanje.« je orodje OpenAI ChatGPT generiralo sledeč odgovor: »Redna telesna aktivnost je koristna za zdravje in počutje. Ena od zelo priporočljivih aktivnosti je tudi plavanje. S plavanjem razgibamo tako rekoč celo telo, hkrati pa ne obremenjujemo sklepov. Plavanje vključuje skoraj vse mišične skupine hkrati, kar pripomore k razvoju gibčnosti, moči ter vzdržljivosti. Poleg vsega naštetega je

plavanje tudi cenovno ugodna oblika gibanja, saj lahko plavamo med drugim tudi na morju, v jezerih, rekah,... Prav tako je primerno za ljudi vseh starosti ter telesnih zmožnosti« (po OpenAI, 2024)⁽⁵⁾.

Plavanje je koristno ⁽⁶⁾:

- saj krepi številne mišice (poveča srčni utrip, oblikuje telo, krepi vzdržljivost in pomaga k pridobivanju mišične mase;
- zaradi pridobivanja kondicije (pri plavanju gre za t.i. kardio vadbo, s čimer krepimo srce in ožilje);
- in pomembno pri rehabilitaciji poškodb;
- saj z njim lahko uspešno pomagamo pri zmanjšanju telesne teže;
- ker pomaga pri boljšem spanju (redna aerobna vadba);
- ter izboljša razpoloženje.



Slika 8: Plavalka⁽⁸⁾

1.6 TEHNIKE PLAVANJA

Na zastavljeno vprašanje: »Opiši tehnike plavanja.« je orodje OpenAI ChatGPT generiralo sledeč odgovor: »Plavanje vključuje različne tehnike oziroma sloge, ki se uporabljajo na tekmah, rekreacijsko ali na treningu. Vsaka tehnika ima svoje značilnosti ter prednosti, s katerimi si izboljšujemo telesno pripravljenost. Glavni plavalni slogi so:

1.6.1 PRSNI SLOG

Prsno, boljše poznano kot »žabica« je ena izmed osnovnih plavalnih tehnik, ki se uporablja tako v rekreaciji kot tudi na tekmah. Za to tehniko je značilno simetrično gibanje rok in nog, kar pa omogoča stabilnost ter učinkovitost gibanja. Ta plavalni slog je nekoliko počasnejši kot ostali, vendar je zelo učinkovit za izboljšanje moči nog ter tudi koordinacije in gibčnosti.

Gibanje rok:

Roke so iztegnjene naprej, z dlanmi obrnjenimi navzdol. Te se premikajo v širokem krožnem gibanju pod vodo. Začetek je z izvlekom obeh rok proti telesu. Pri tem se na koncu giba upognejo komolci. Nato roki spet iztegnemo v prvotni položaj ter ta krožni gib ponavljamo. Paziti moramo na poudarek pri potisku, ki je pri izvleku rok proti telesu, saj bo to omogočilo hitro napredovanje v vodi.

Gibanje nog:

Noge delajo značilen gib »žabe«. Najprej se noge upognejo v kolenih ter jih približamo k sebi. Nato jih v širokem in hitrem zamahu iztegnemo, pri čemer usmerimo stopala navzven ter tako potisnemo vodo nazaj. Pomembno je, da se noge premikajo simetrično in pri tem pomagajo pri stabilnosti.

Dihanje:

Dihanje je usklajeno z gibanjem rok. Ko so roke v zamahu pod vodo, plavalec dvigne zgornji del telesa približno do ramen, da zajame zrak. Ko roke pridejo nazaj na gladino, plavalec vrne glavo nazaj v prvotni položaj. Dihanje mora biti usklajeno z ritmom plavanja, za največjo učinkovitost.

Prednosti prsnega sloga:

- razvijanje koordinacije (ta plavalna tehnika pomaga izboljšati koordinacijo celotnega telesa, saj zahteva usklajevanje gibanja rok, nog ter dihanja),
- krepitev nog (prsni slog je odličen za razvoj mišic nog, še posebej meč),

- primerno je za začetnike (ta plavalni slog je pogosto prva plavalna tehnika, ki se je naučimo zaradi lažjega usklajevanja gibanja rok in nog ter dihanja).

Pogoste napake:

- prehitro gibanje rok in nog (prehitro gibanje navadno zmanjša učinkovitost in povzroči večji upor vode, kar posledično zmanjša hitrost, zato nam pomaga, če »drsimo« pod vodo nekaj časa),
- napačen položaj glave (če imamo glavo preveč dvignjeno iz vode, nastane preveč upora, kar upočasni gibanje),
- nepravilna sinhronizacija gibov (če noge in roke niso usklajene, nam to zmanjša hitrost gibanja ter poveča porabo energije).



Slika 9: Prsno plavanje⁽⁹⁾

1.6.2 KRAVL

Kravl je najhitrejši in najbolj priljubljen plavalni slog, ki je izredno popularen tudi na tekmovanjih. Ta tehnika je značilno prepoznavna po izmeničnem gibanju nog in rok in je zelo učinkovita tudi za povečanje vzdržljivosti ter hitrosti. Zaradi svoje hitrosti in preprostosti je kravl priljubljen tako med rekreativnimi plavalci, kakor tudi med tekmovalnimi plavalci.

Gibanje rok:

Roke se premikajo izmenično v krožnem gibanju. Ko ena roka vstopi v vodo stegnjena kot »puščica« pred telesom, se potegne pod vodo proti telesu, nato pa se spet iztegne

nazaj, ko pride do boka. Plavalec skuša s čim večjo močjo potisniti roko nazaj k boku, da premaga upor vode ter napreduje naprej.

Gibanje nog:

Noge izvajajo izmenične ter hitre udarce. Ko ena noga udari navzdol, druga udari navzgor. To pomaga pri stabilizaciji celega telesa in dodajanju hitrosti. Pomembno je, da izvajamo kratke in hitre udarce, ki morajo biti konstantni. Noge morajo biti nekoliko iztegnjene, stopala pa sproščena.

Dihanje:

Plavalec mora dihati na eno stran, kadar roka vstopi stegnjena v vodo. Plavalec vdihne tako, da celo telo obrne na eno stran, na katero bo vdihnil, ter glavo rahlo pomakne na tisto stran. Nato plavalec hitro zajame zrak ter glavo vrne v prvotni položaj. Paziti moramo na usklajevanje dihanja z gibanjem rok, da telesa ne preobremimo preveč. Število vdihov prilagajamo željeni dolžini plavanja.

Prednosti kravla:

- hitrost (kravl je najhitrejši plavalni slog),
- krepitev mišic (ta plavalna tehnika pomaga okrepiti zgornji in spodnji del telesa),
- izboljšanje koordinacije (kravl zahteva usklajene gibe nog, rok in dihanja, kar pomaga izboljšati koordinacijo),
- razvijanje vzdržljivosti (kravl ima hitro in intenzivno naravo, zato je odličen za izboljšanje srčno-žilne vzdržljivosti in splošne telesne pripravljenosti).

Pogoste napake pri kravlu:

- prehitro vstop rok v vodo (ko roke prehitro vstopijo v vodo, povzročijo prekomeren upor in zmanjša se hitrost),
- neusklajeno dihanje (če dihanje ni usklajeno z gibanjem rok, plavalec hitro postane utrujen zaradi večje porabe energije),
- prekomerni sunkovit gib telesa (vsak sunkovit gib telesa povečuje upor in upočasnjuje napredovanje),

- kravl je zelo učinkovit slog za tiste, ki želijo izboljšati vzdržljivost telesa, hitrost in telesno pripravljenost (s pravilno tehniko lahko dosežete maksimalno hitrost v vodi).



Slika 10: Kravl⁽¹⁰⁾

1.6.3 HRBTNI SLOG

Hrbtni slog ali hrbtno plavanje je eden izmed osnovnih plavalnih tehnik ter se edini izvaja na hrbtu. Ta slog je edinstven, saj omogoča plavalcem, da se sprostijo, vendar še vedno dosežejo hitrost in razvijajo telesno pripravljenost. Ker se hrbtni slog izvaja na hrbtu, je enostaven za dihanje, zato je idealen za plavalce, ki se želijo osredotočiti predvsem na tehniko plavanja.

Gibanje rok:

Pri hrbtnem plavanju plavalec izmenično premika roke v krožnih gibih nad in pod vodo. Ko ena roka vstopi v vodo, se potisne proti bokom. Pazimo, da so roke iztegnjene nad vodo. Ko roka vstopi v vodo, pazimo, da je dlan obrnjena rahlo navzven, da se zmanjša upor vode ter omogoči večji potisk druge roke.

Gibanje nog:

Noge izvajajo konstantno in hitro gibanje. Gibi nog so podobni kot pri kravlu, vendar je gibanje nekoliko manj intenzivno. Noge so kot pri kravlu rahlo stegnjene, stopala pa

nekoliko sproščena. Plavalec pazi na izmenične udarce nog (ko ena noga udari navzgor, druga udari navzdol). Noge pomagajo pri ohranjanju ravnotežja ter pri uravnavanju konstantne hitrosti. Udarci nog omogočajo, da telo ostane v vodoravni liniji, kar pomaga pri zmanjševanju upora.

Dihanje:

Dihanje je pri tej tehniki izredno enostavno. Ker je glava ves čas nad vodo, lahko plavalec prosto diha, ne da bi obračal glavo kot pri drugih plavalnih slogih. Ker ni potreben noben poseben trenutek za dihanje, to zmanjšuje stres in omogoča daljše plavanje. Kljub temu, da je glava ves čas nad vodo, je pomembno, da ostane dihanje ritmično usklajeno z gibi telesa, saj bo to pripomoglo pri ohranjanju konstantne hitrosti.

Prednosti:

- lažje dihanje (ker je glava ves čas nad vodo, se lahko bolj osredotočimo na tehniko plavanja),
- krepitev nog (z udarci nog plavalec povečuje hitrost plavanja),
- krepitev zgornjega dela telesa (hrbni slog zaradi rotacije celotnega telesa v ritmu gibanja rok omogoča krepitev hrbtnih mišic ter mišic ramen in hrbta),
- manjša obremenitev vratu in hrbta (hrbni slog je manj obremenjujoč za vrat in hrbet v primerjavi z drugimi slogi, saj ne zahteva obračanja glave).

Pogoste napake:

- napačen položaj glave (pogosto je glava prenizko, kar povzroči povečanje upora ter posledično zmanjšanje hitrosti),
- neuskklajeno gibanje rok (včasih gibi rok niso usklajeni ali pa se premikajo prehitro, zato to zmanjša hitrost),
- napačen gib nog (prehitri ali preširoki udarci nog povečajo utrujenost plavalca).

Hrbni slog je zelo primeren za plavalce, ki se želijo osredotočiti na tehniko plavanja, vendar si še vedno hočejo izboljšati vzdržljivost. S pravilno tehniko je to idealen način za celotno krepitev telesa in izboljšanje forme.



Slika 11: Hrbtno plavanje⁽¹¹⁾

1.6.4 DELFIN

Delfin je najbolj tehnično zahteven plavalni slog, ki je znan predvsem po svoji moči, hitrosti in sinhronizaciji gibov. Ta tehnika spominja na gibanje delfina v vodi, zaradi značilnega valovitega giba telesa, pri katerem plavalec izkorišča moč iz celega telesa za gibanje rok in nog. Delfin je izredno učinkovit za razvijanje moči, koordinacije ter hitrosti in zahteva visoko stopnjo telesne pripravljenosti.

Gibanje rok:

Roke pri delfinu izvajajo sinhronizirano gibanje. To pomeni, da se obe roki hkrati potegneta pod vodo ter vstopita nazaj v vodo. Pri vstopu rok v vodi sta roki iztegnjeni pred telesom. Zatem se močno potegneta pod vodo, da potisneta vodo nazaj v močnih ciklih, dokler ne prideta do bokov. Nato se roki spet iztegneta naprej ter nadaljujeta ta gib. Pomembno je, da roke potiskajo vodo z veliko močjo, saj to omogoča velik napredek v vodi. Dober potisk rok je ključ do hitrosti v tem plavalnem slogu.

Gibanje nog:

Za to tehniko je značilen valovit gib telesa. Nogi sinhrono v valovitem gibu izkoriščata moč celega telesa. Pomembno je, da ne samo valovito brcamo z nogami, temveč v valovitem gibu gibamo celotno telo, da dobimo večjo moč v nogah. Plavalec mora paziti, da udarci nog niso prehitri, ampak enakomerni in usklajeni z gibanjem telesa.

Dihanje:

Dihanje je pri delfinu usklajeno z gibanjem telesa. Plavalec mora ob vsakem krožnem gibu rok hitro dvigniti zgornji del trupa, zajeti zrak ter nato hitro vrniti glavo v prvotni položaj. Dihanje je lahko izziv, saj zahteva usklajevanje vdihov z gibom rok in nog. Glava se dvigne iz vode v trenutku, ko pridejo roke izven vode ter jih spustiti nazaj, preden roke ponovno vstopijo v vodo.

Prednosti delfina:

- razvijanje moči (delfin je zelo učinkovit za razvijanje moči, predvsem v hrbtu, ramenih, rokah in nogah, saj vključuje celo telo),
- izboljšanje koordinacije (ta tehnika zahteva od plavalca izjemno koordinacijo med gibanjem rok, nog, telesa ter dihanjem, kar pripomore k boljši telesni usklajenosti),
- povečanje hitrosti (zaradi močnih ter hitrih gibov je delfin drugi najhitrejši slog, ki je takoj za kravlom).

Pogoste napake pri delfinu:

- nepravilno dihanje (dihanje mora biti hitro in usklajeno z gibi telesa; če plavalec zamuja se z dihanjem, hitro zmanjša učinkovitost in hitrost),
- neusklajenost gibov (neusklajeno gibanje rok in nog povzroči zmanjšanje hitrosti ter povečanje utrujenosti),
- prekomerno dvigovanje telesa (previsok dvig telesa poveča upor, kar upočasni napredovanje).

Delfin je izjemno učinkovit, vendar zelo zahteven slog. Zahteva izredno telesno pripravljenost, tehniko in usklajenost gibov. S pravilnim usklajevanjem gibanja nog, rok in telesa je mogoče doseči visoke hitrosti in tudi zmanjšati utrujenost.«

(Zapis tehnik plavanja po OpenAI, 2024)⁽⁷⁾



Slika 12: Delfin⁽¹²⁾

1.7 PRIPOMOČKI PRI PLAVANJU

Plavalni pripomočki so različni pripomočki, ki pomagajo pri izboljšanju tehnike, učenju plavanja ... Poznamo veliko plavalnih pripomočkov, naštetje so najpogostejše:

- plavalne kopalke,
- plavalna očala,
- plavalna kapa,
- plavalna deska in plovec,
- plavuti in lopatice.

1.7.1 PLAVALNE KOPALKE

Ločimo rekreacijske kopalke ter tekmovalne kopalke. Rekreacijske kopalke so namenjene udobju med plavanjem. Tekmovalne kopalke so specializirane kopalke, namenjene tekmovanju. Značilno za njih je, da so iz posebnih materialov, rahlo stisnejo telo, dolgoročno so odporne na kloru in regulirajo telesno temperaturo. Vse to omogoča najboljše rezultate na tekmi ter zmanjšuje upor vode.



Slika 13: Ženske tekmovalne kopalke⁽¹³⁾

1.7.2 PLAVALNA OČALA

Omogočajo jasen pogled pod vodo ter zaščitijo oči pred klorom in drugimi snovmi v bazenu. Zasnovana so tako, da izboljšajo vidljivost, varnost in udobje med plavanjem. Plavalna očala imajo nastavljiv trak, ki omogoča prilagoditev velikosti za udobno prilagajanje glavi.

Tekmovalna očala imajo aerodinamičen dizajn in so zasnovana za čim manjši upor v vodi.

Očala za trening ali prosti čas so zasnovana za udobje plavalca ter omogočajo širši pogled.

Imamo dve glavni leči, ki se uporabljata pri plavalnih očalih, in sicer je to prozorna leča, ki je namenjena plavanju v notranjih bazenih, ter temna leča (primerna za plavanje na prostem).



Slika 14: Plavalna očala⁽¹⁴⁾

1.7.3 PLAVALNA KAPA

Zmotna informacija je, da plavalci nosijo plavalno kapo zato, da njihovi lasje ostanejo suhi. Temu ni tako, saj je plavalna kapa namenjena predvsem zmanjšanju upora v vodi.

Poznamo dve glavni vrsti plavalnih kap, in sicer je to rekreativna plavalna kapa (namenjena je zaščiti las ter udobju med plavanjem), ter tekmovalna plavalna kapa (namenjena zmanjšanju upora v vodi, zato je tudi izredno tesna).



Slika 15: Plavalna kapa ⁽¹⁵⁾

1.7.4 PLAVALNA DESKA IN PLOVEC

Plavalna deska je namenjena začetnim plavalcem ali pa fokusiranju plavanja na noge. Pomaga izboljšati tehniko, začetnim plavalcem pa pomaga ohraniti ravnotežje v vodi.

Plovec je namenjen fokusiranju plavanja rok ter večje plovnosti v vodi.



Slika 16: Deska⁽¹⁶⁾



Slika 17: Plovec⁽¹⁷⁾

1.7.5 PLAVUTI IN LOPATICE

Plavuti so plavalni pripomoček, ki se uporablja za povečanje hitrosti in učinkovitosti plavanja. Plavuti pomagajo pri razvoju moči in vzdržljivosti ter omogočajo plavalcem izboljšanje tehnike. Plavuti se uporabljajo na treningih in tudi pri potapljanju.

Lopatice so plavalni pripomoček, ki se tako kot pri plavutih uporablja za izboljšanje tehnike, moči ter vzdržljivosti. Lopatice nataknemo na roke ter nam tako pomagajo pri razvijanju hitrosti.



Slika 18: Plavuti⁽¹⁸⁾



Slika 19: Lopatice⁽¹⁹⁾

2 METODE RAZISKOVANJA

Pri raziskovalni nalogi sem uporabila sledeče metode dela:

- anketiranje
- intervju

Anketirala sem učence osmih in devetih razredov naše šole. Anketirala sem jih s pomočjo spletnega anketnika 1Ka v obdobju od 15. januarja do 3. februarja. V anketi sem imela 20 vprašanj. Le-ta so se nanašala na poznavanje tehnik plavanja, pripomočkov, ki se uporabljajo med plavanjem, na poznavanje odličnih slovenskih plavalcev in slovenskih klubov.

Intervju sem opravila z Luko Žigonom, in sicer v Mariboru, 17. januarja 2025, ki je učitelj plavanja ter plavalni sodnik.

Pri teoretičnem delu raziskovalne naloge sem si pomagala s podatki s spleta.

3 REZULTATI

3.1 INTERVJU

Kako potekajo začetki uvajanja plavanja pri otrocih, sem preverila z intervjujem pri Luki Žigonu, ki je učitelj in sodnik plavanja.

Povedal je, da je plavalni učitelj ter plavalni sodnik že štiri leta. Za ta hobi se je odločil zaradi veselja do plavanja ter želje, da bi delil svoje znanje plavanja. V vsaki skupini ima približno štiri do šest otrok, ki so po večini stari med štiri in sedem let. Seveda uči tudi starejše. Tečaje plavanja opravlja večinoma v Športnem parku Ruše ter v Pristanu.

Otroci se večinoma udeležijo ur plavanja zaradi želje staršev, vendar čez čas tudi sami pridobijo veselje do samega športa. Povedal je, da otroci na začetku ponavadi ne poznajo nobenih osnov, poznajo pa nekatere osnovne plavalne pripomočke, kot je deska ter plavalni »črv«. Izpostavil je tudi, da je v njegovi skupini približno enako število deklet in dečkov.

Pri učenju najraje uporablja plavalno desko, »črva« ter plovec. Pri novih plavalcih priporoča učenje plavanja s »črvom«, saj jim pomaga ohraniti stabilnost v vodi ter jim krepí občutek varnosti v vodi. Za naprednejše plavalce priporoča plavanje z desko zaradi povečanja moči v nogah ter izboljšanja tehnike.

Povedal je tudi, da otroci najhitreje ter najlažje osvojijo hrbtni slog zaradi lahke koordinacije, preprostosti ter ker se počutijo varno, ko imajo glavo ves čas nad gladino vode. Presenetilo me je, da otroci težko osvojijo prsni slog zaradi težje koordinacije.

Otroci večinoma potrebujejo približno pol leta, da splavajo, seveda pa je odvisno od posameznika, nekateri to osvojijo prej, drugi pa potrebujejo več časa. Otroci večinoma odnehajo s plavanjem, ko obvladajo osnove ter znajo samostojno plavati brez strahu. Povedal je še, da se mu ni zgodila še nobena nesreča pri učenju plavanja otrok.

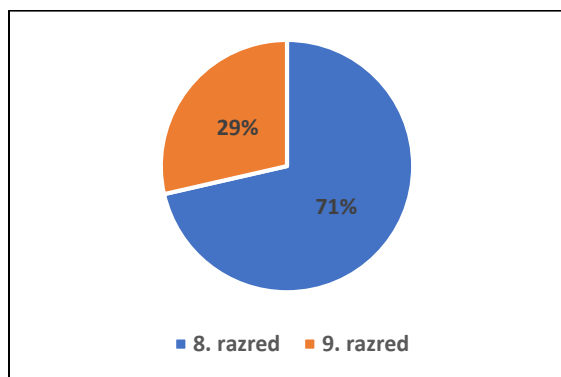
Glede tekem je kot sodnik plavanja povedal, da je najbolj priljubljena tehnika prosto oziroma kravl na tekmah, saj je ta slog najhitrejši. Na tekmah je bolj priljubljeno »šprintanje« kot plavanje na dolge dolžine oziroma razdalje, saj se plavalci bolj utrudijo

pri plavanju na dolge razdalje. Na tekmah je kar veliko diskvalifikacij. Najpogosteje nastanejo zaradi nepravilnega obrata ali napačnega dotika stene pri prsnem slogu (pri prsnem slogu se namreč plavalci morajo dotakniti stene z obema rokama istočasno pri obratu).

3.2 REZULTATI ANKETE

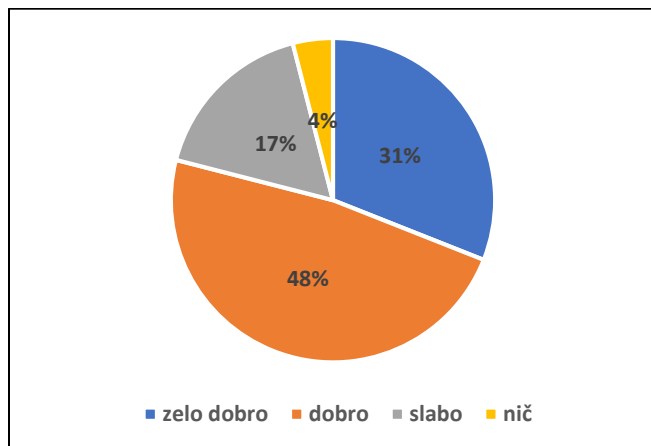
Rezultate ankete sem prikazala z grafi. Dobljene rezultate sem tudi razložila.

Graf 1: Delež anketiranih učencev po razredih



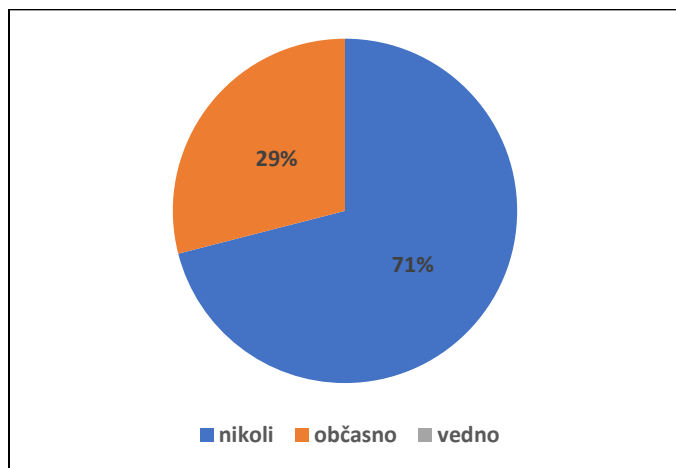
Iz grafa 1 je razvidno, da je na anketo odgovorilo 71 % učencev osmega ter 29 % učencev devetega razreda.

Graf 2: Poznavanje plavanja



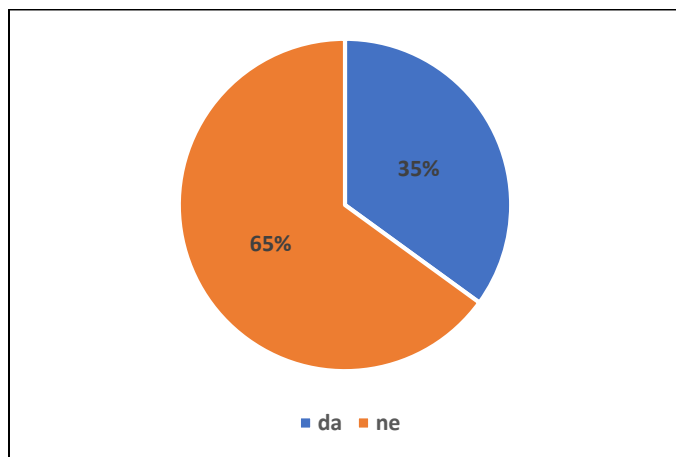
Iz grafa je razvidno, da večina (48 %) anketiranih učencev meni, da dobro pozna plavanje. Nekoliko manj (31 %) anketirancev misli, da zelo dobro pozna plavanje, 17 % pa jih meni, da slabo poznajo plavanje 4 % plavanja sploh ne pozna.

Graf 3: Spremljanje plavanja po televiziji



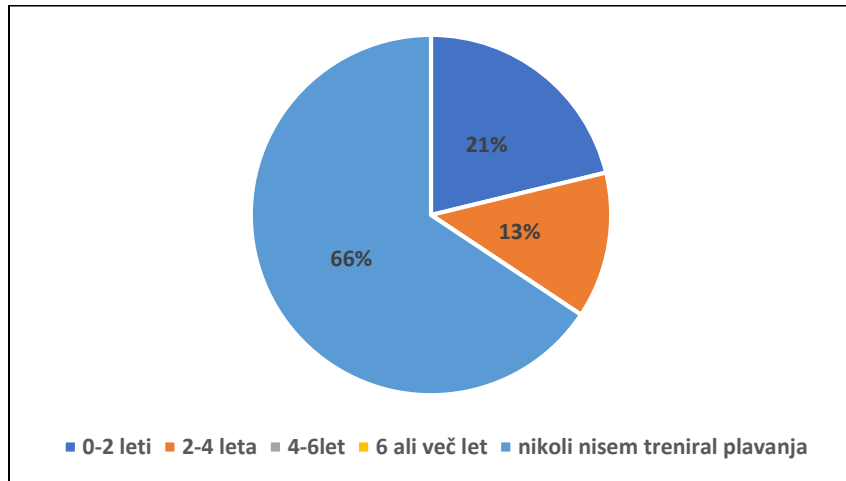
V grafu 3 so anketirani učenci na vprašanje »Ali spremljaš tekmovalno plavanje po TV?« večinoma (71 %) odgovorili, da nikoli ne spremljajo tekmovalnega plavanja po TV. 29 % anketiranih učencev spremlja tekmovalno plavanje občasno. Nobeden od anketirancev ne spremlja plavanja vedno oziroma redno.

Graf 4: Treniranje plavanja



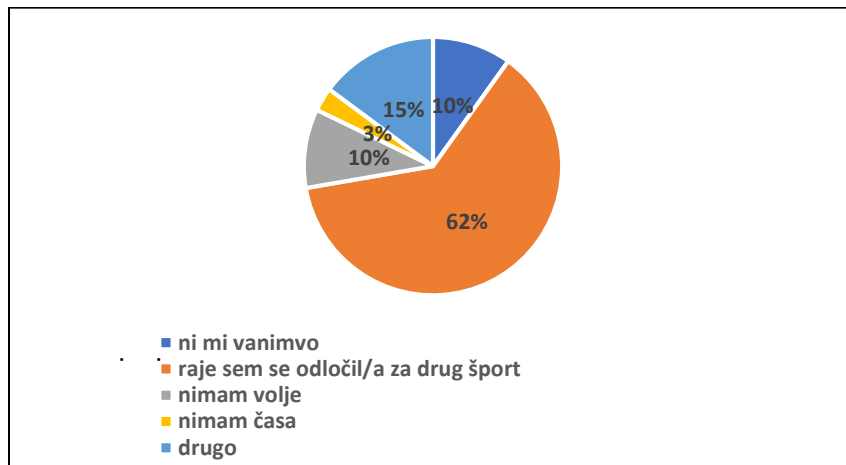
Iz grafa 4 je razvidno, da največ anketirancev (65 %) ne trenira oziroma ni nikoli treniralo plavanja, 35 % anketiranih učencev plavanje trenira.

Graf 5: Časovno obdobje treniranja plavanja



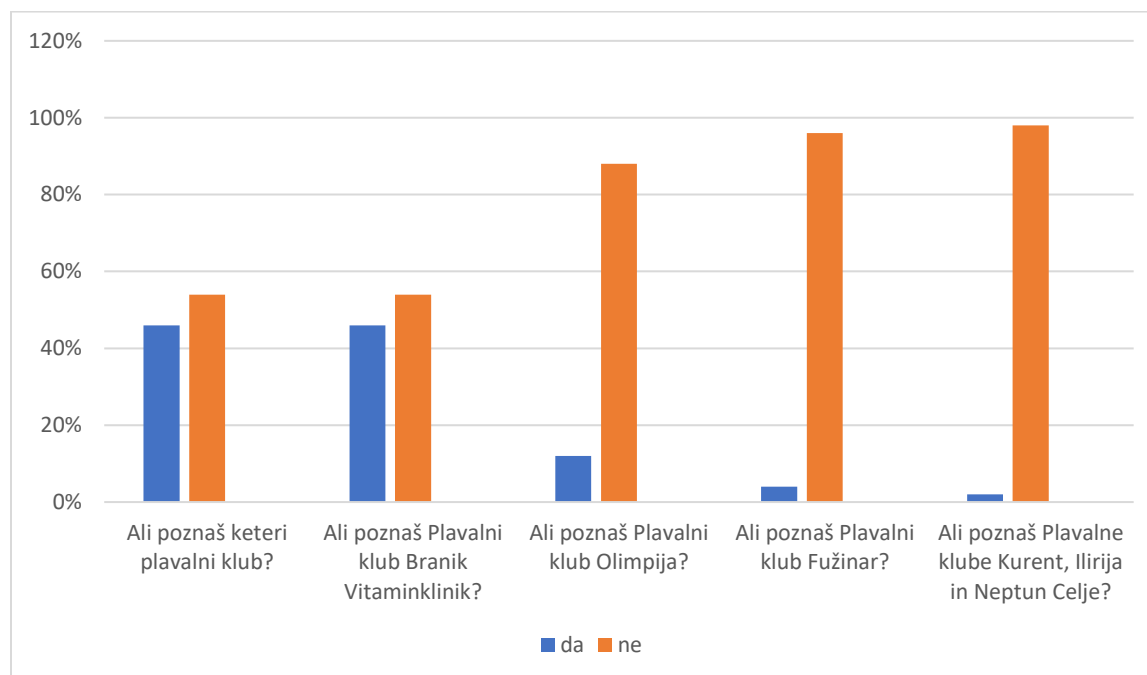
V tem grafu so učenci, ki plavanje trenirajo (35 %), označili časovno obdobje treniranja. 21% od teh anketirancev je treniralo oziroma trenira plavanje od nič do dveh let. 13 % teh anketiranih učencev plavanje trenira dve do štiri leta. Nobeden od anketiranih učencev plavanja ne trenira več kot štiri leta.

Graf 6: Razlog, zakaj se anketiranci niso odločili za trening plavanja



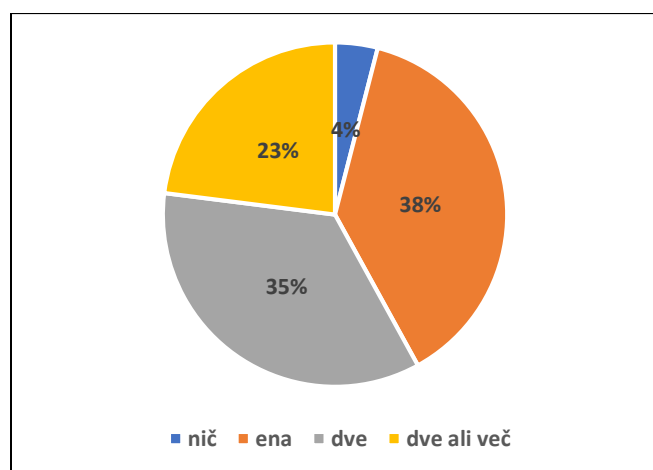
V grafu 6 so učenci, ki so se odločili, da plavanja ne bodo trenirali, označili razlog za to. 62 % si je raje izbralo drug šport kot plavanje, 15 % ima druge razloge kot navedene možnosti, 10 % anketirancev nima volje za plavanje, 10 % anketirancem plavanje ni zanimivo, 3 % anketiranih učencev pa nima časa za šport.

Graf 7: Poznavanje plavalnih klubov



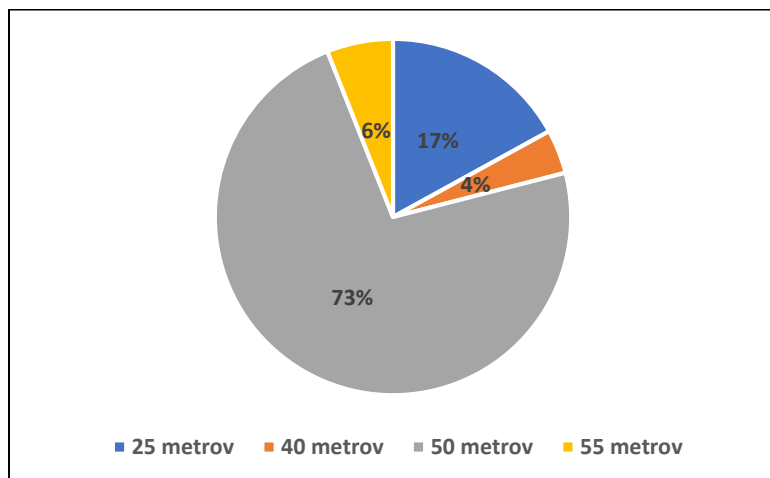
V grafu 7 je prikazano poznavanje plavalnih klubov. Kar 54 % anketirancev ne pozna nobenega plavalnega kluba, 46 % jih pozna Plavalni klub Branik Vitaminklinik. Najmanj znani plavalni klubi so Neptun Celje, Ilirija in Kurent.

Graf 8: Poznavanje oseb, ki plavanje trenirajo



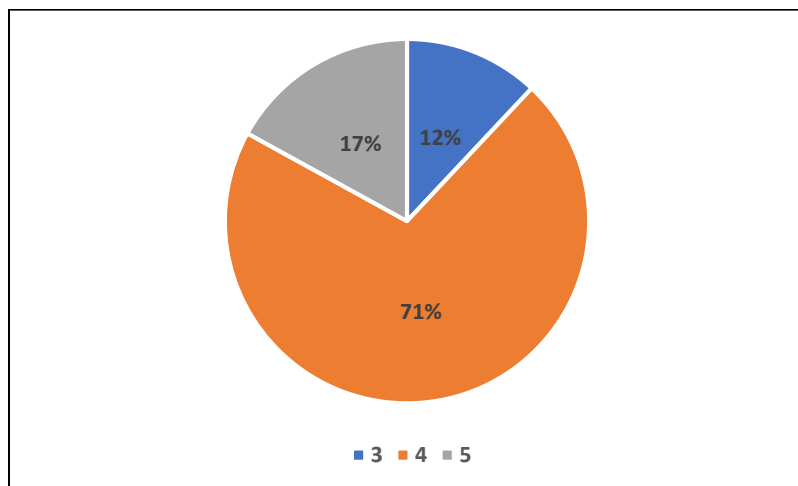
Prikazano je, da 38 % anketirancev pozna eno osebo, ki plavanje trenira, 35 % anketiranih učencev pozna dve osebi, ki plavanje trenirata, 23 % učencev pozna dve ali več oseb ter 4% anketirancev ne pozna nobene osebe, ki plavanje trenira.

Graf 9: Dolžina olimpijskega bazena



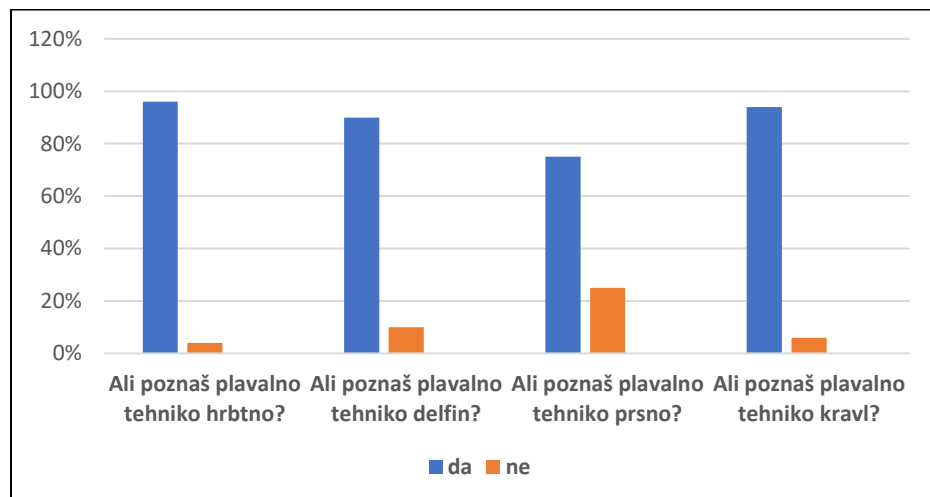
V tem grafu je razvidno, da 73% anketiranih učencev ve, da je olimpijski bazen dolg 50 metrov. To je tudi pravi odgovor. Nekaj učencev (17%) misli, da je olimpijski bazen dolg 25 metrov. 4% anketirancev pa je mnenja, da je bazen dolg 40 metrov.

Graf 10: Število plavalnih tehnik



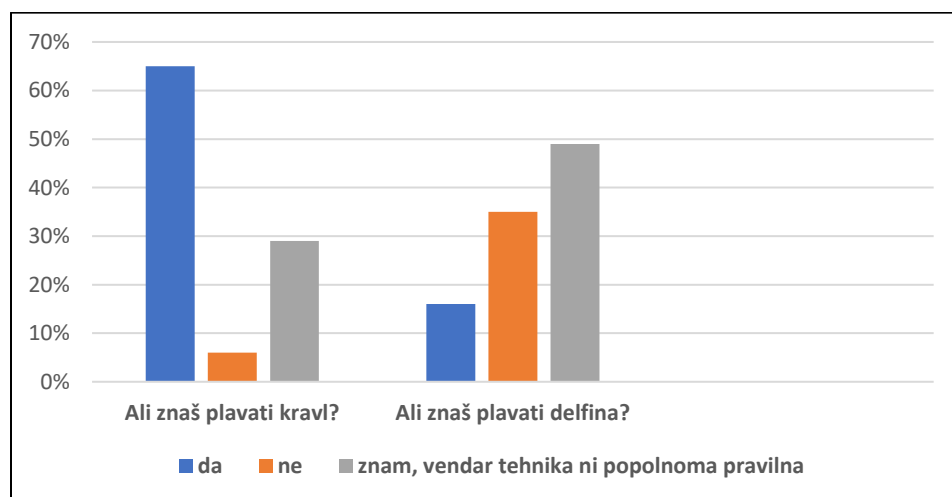
Večina anketirancev (71 %) ve, da obstajajo štiri plavalne tehnike. 17 % misli, da obstaja pet tehnik plavanja. 12 % anketiranih učencev meni, da obstajajo tri plavalne tehnike. Pravi odgovor je 4.

Graf 11: Poznavanje plavalnih tehnik



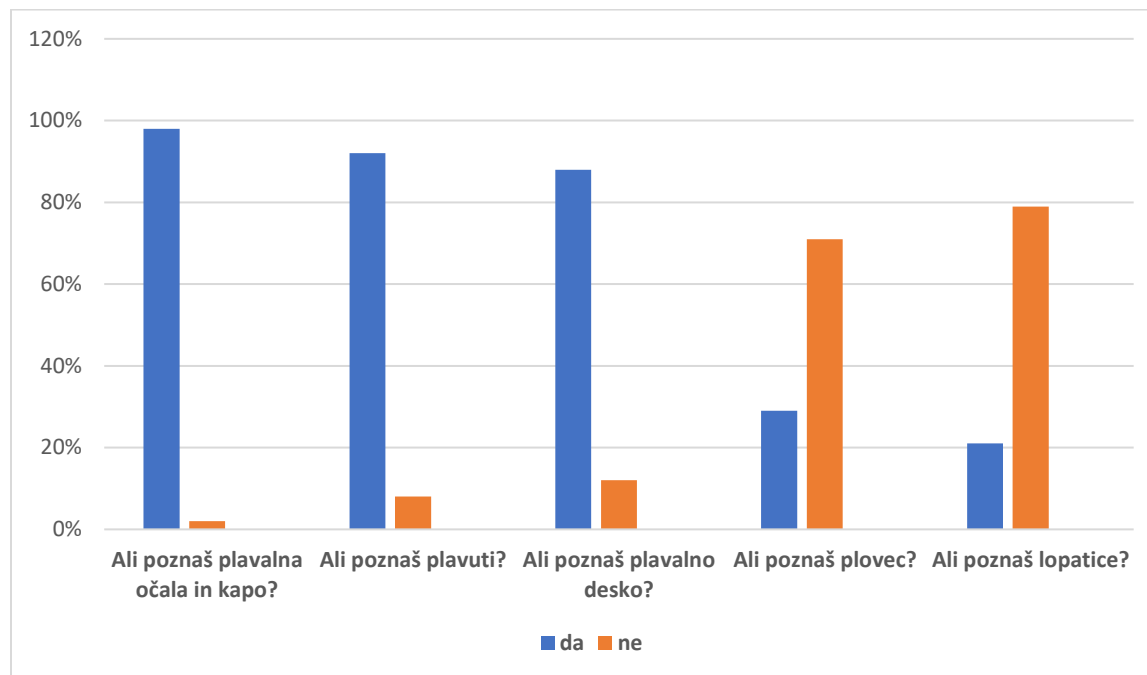
Iz grafa 11 je razvidno, da 4 % anketiranih učencev ne pozna plavalne tehnike hrbtno, 10 % anketirancev ne pozna plavalnega sloga delfin, 25 % ne pozna sloga prsno, 6 % anketiranih učencev pa ne pozna plavalne tehnike kravl.

Graf 12: Znanje plavanja kravla in delfina



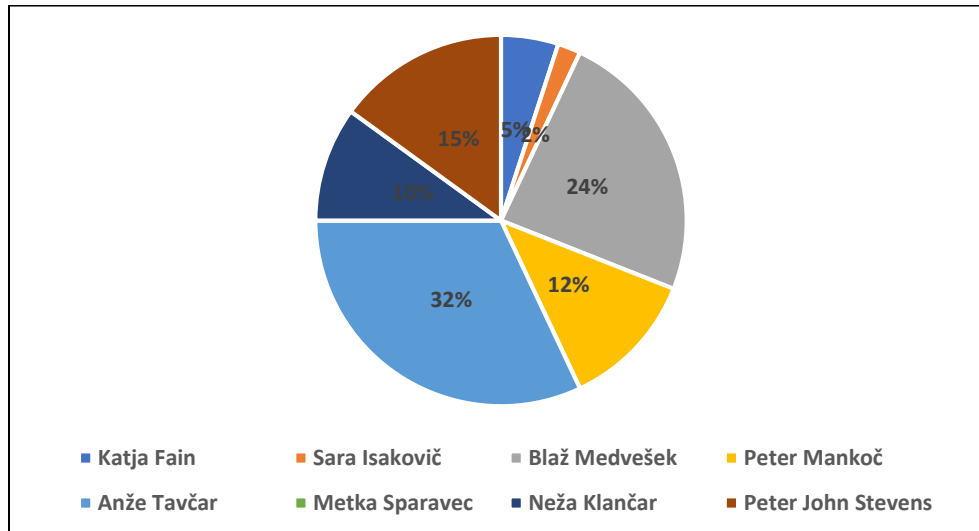
Na vprašanje »Ali znaš plavati kravl?« je 65 % anketiranih učencev označilo, da zna, 29 % zna, vendar tehnika ni popolnoma pravilna, 6 % anketirancev ne zna plavati kravla. 16 % anketiranih učencev je označilo, da zna plavati delfin, 49 % anketirancev zna plavati delfina, vendar tehnika ni popolnoma pravilna, 35 % učencev pa sploh ne zna plavati delfina.

Graf 13: Poznavanje plavalnih pripomočkov



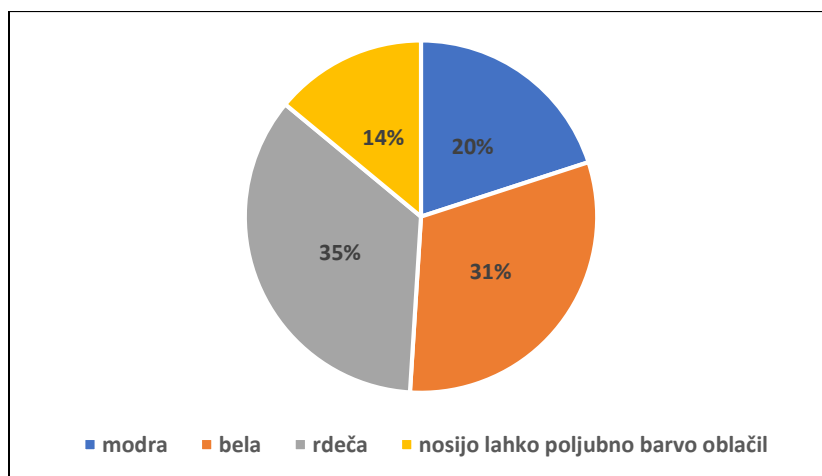
98 % anketirancev pozna plavalna očala. Iz grafa je tudi razvidno, da so najmanj poznan plavalni pripomoček lopatice.

Graf 14: Poznavanje najboljših Slovenskih plavalcev



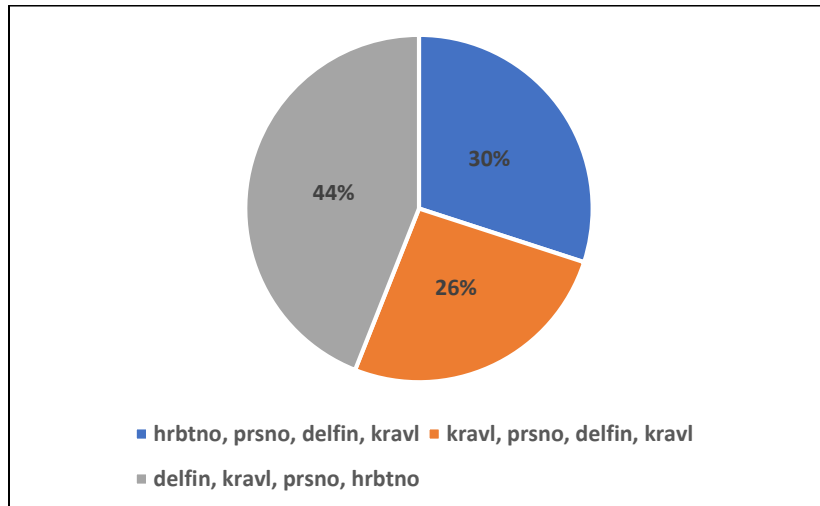
Iz grafa 14 je razvidno, da večina anketiranih učencev (32 %) najbolj pozna Anžeta Tavčarja. Najmanj znana slovenska plavalka je Metka Sparavec, saj je nobeden od anketirancev ni spoznal.

Graf 15: Barva oblačil sodnika na plavalni tekmi



Iz grafa je razvidno, da večina anketirancev (35 %) misli, da morajo na tekmi sodniki nositi modro barvo oblačil. 31 % anketiranih učencev ve, da morajo sodniki nositi belo, 20 % misli, da morajo nositi modro, 14 % anketirancev pa misli, da lahko sodniki na sojenju tekme nosijo poljubno barvo oblačil. Pravilen odgovor je bela barva oblačil.

Graf 16: Sledenje plavalnih tehnik po vrsti na mešani štafeti



44 % anketiranih učencev meni, da si na mešani štafeti sledijo tehnike delfin, kravl, prsno, hrbtno. 30 % anketirancev ve, kako si tehnike na mešani štafeti sledijo. 26 % učencev misli, da si tehnike plavanja sledijo po naslednjem zaporedju kravl, prsno, delfin, kravl. Pravilen odgovor je hrbtno, prsno, delfin, kravl.

4 RAZPRAVA

1. Večina mladostnikov misli, da dobro pozna plavanje.

Ta hipoteza se je med opravljanjem raziskovalne naloge **delno potrdila**. Čeprav je večina anketiranih učencev označila, da plavanje poznajo dobro oziroma zelo dobro, je veliko anketnih odgovorov pokazalo obratno. V 7. grafu z vprašanjem, v katerem so anketiranci označili, katere plavalne klube poznajo, je več kot polovica anketiranih učencev označila, da ne pozna nobenega plavalnega kluba. V 13. grafu so anketiranci označili, katere plavalne pripomočke poznajo. Čeprav je velika večina označila, da pozna plavalna očala, plavalno kapo, plavuti in desko, le redki poznajo lopatice in plovec. V 15. grafu večina anketirancev ne ve, katere barve oblačil morajo nositi plavalni sodniki med sojenjem plavalne tekme. V 16. grafu, kjer so anketiranci označili, kako si sledijo plavalni slogi v mešani štafeti, je večina anketiranih učencev menila, da si tehnike sledijo napačno. Rezultati so me presenetili, saj sem pričakovala boljše poznavanje plavanja.

2. Večina mladostnikov ni nikoli trenirala plavanja.

To hipotezo lahko v celoti **potrdim**, saj velika večina anketiranih učencev s pomočjo svojih izkušenj ni nikoli trenirala plavanja. To prikazuje 4. graf. To hipotezo sem ocenila s pomočjo svojimi izkušenj, saj veliko mladostnikov, ki jih poznam, ni nikoli treniralo plavanja. Čeprav se je veliko mladostnikov v otroških letih uči plavati, redkokateri mladostnik trenira plavanje. Zasedila sem, da veliko mladostnikov ne razlikuje učenja plavanja s treniranjem. Pri učenju plavanja se plavanja učiš, kar pomeni, da ne poznaš osnov plavanja, ali pa jih poznaš izredno malo. Pri treniranju plavanja pa poznaš in znaš plavati tehnike plavanja pravilno ter le nadgrajuješ hitrost in tehniko plavanja. To informacijo sem izvedela med pogovorom z vrstniki.

3. Večina mladostnikov ne pozna oseb, ki plavanje trenirajo.

To hipotezo sem **ovrgla**, saj sem med raziskovanjem to dejstvo ugotovila s prikazom 8. grafa. Ugotovila sem, da večina mladostnikov pozna eno ali celo dve osebi, ki plavanje

trenirata. Le redki ne poznajo nikogar, ki bi treniral plavanje, kar me je zelo presenetilo. Pričakovala sem drugačne odgovore, saj redkokdo, ki ga poznam, trenira plavanje .

4. Slabo so poznani plavalni klubi in plavalci.

To hipotezo lahko **potrdim**, saj tako prikazujeta 7. in 14. graf. V 7. grafu, v katerem je prikazano poznavanje plavalnih klubov, je večina anketirancev odgovorila, da ne pozna nobenega plavalnega kluba. Nekaj mladostnikov pozna Plavalni klub Branik Vitaminklinik, plavalne klube Olimpija, Fužinar, Kurent, Ilirija in Neptun Celje pa le redkokdo. Ta odgovor me ni presenetil, saj moji vrstniki večinoma ne poznajo nobenega plavalnega kluba. V 14. grafu so anketiranci označili, katerega od najboljših slovenskih plavalcev poznajo. Nekaj anketirancev pozna Anžeta Tavčarja ter Blaža Medveščka, vendar so ostali odlični plavalci zanje nepoznani.

5. Večina mladostnikov pozna plavalne pripomočke.

To hipotezo **delno potrdim**, saj tako prikazuje 13. graf. Velika večina mladostnikov pozna plavalna očala, plavalno kapo, plavuti in desko, vendar le redki mladostniki poznajo lopatice in plovec. To me je zelo presenetilo, saj sem pričakovala, da mladostniki poznajo osnovne plavalne pripomočke.

Čeprav sem v raziskovalno nalogo vložila veliko truda, so možne še izboljšave. Dobrodošel bi bil intervju s trenerjem plavanja ter intervju z uspešnim slovenskim plavalcem.

5 ZAKLJUČEK

Glavna ugotovitev te raziskovalne naloge je, da je plavanje slabo poznan šport, čeprav veliko mladostnikov misli, da dobro poznajo plavanje. Veliko mladostnikov pozna glavne osnove, kot na primer, kako dolg je olimpijski bazen, glavne plavalne pripomočke, itn. Mladostniki zelo slabo poznajo plavanje bolj podrobno, kot na primer, kako si sledijo plavalne tehnike na mešani štafeti ter kakšne barve oblačil morajo nositi sodniki med sojenjem plavalne tekme.

S to nalogo sem prav gotovo dosegla svoj namen. Ugotovila sem, ali je plavanje med mladostniki poznano, naučila sem se nekaj novih stvari glede plavanja ter najbolj pomembno dejstvo je, da sem se zabavala med raziskovanjem ter učenjem na malce drugačen način.

Veselilo me je raziskovati to temo ter se še bolj poglobiti v plavanje. Po koncu raziskave pa se mi po glavi poraja še nekaj vprašanj. To so: Kako to, da veliko mladostnikov meni, da dobro pozna plavanje, če se je izkazalo drugače na osnovi najbolj osnovnih vprašanj glede plavanja. Ali otroci vedo, kako si brez pomoči snamejo plavalno kapo? Ali odrasli bolje poznajo plavanje kot mladostniki?

Ta naloga je prav gotovo **družbeno odgovorna**, saj spodbuja mladostnike k pogostejšemu plavanju. Prav tako želim sovrstnike podrobneje seznaniti s to športno disciplino. Upam, da bo čim več mladostnikov prebralo to raziskovalno nalogo in se tako podrobneje seznanilo s plavanjem. Želim si, da bi plavanje večkrat organizirali v osnovnih šolah, saj je plavanje odličen oddih od šolskega stresa. Upam, da sem koga pritegnila k učenju oziroma treniranju plavanja ali vsaj ogledu kakšnega plavalnega tekmovanja. Glede na to, da je plavanje v Mariboru in okolici organizirano dobro, se nam bo morda še kakšen novi mladostnik pridružil v bazenu.

6 SEZNAM VIROV IN LITERATURE

Viri literature

- (1) Plavalna zveza Slovenije, dostopno na URL naslovu:
<https://www.plavalna-zveza.si/zgodovina/> (14. 12. 2024)
- (2) Plavalna zveza Slovenije, dostopno na URL naslovu:
<https://www.plavalna-zveza.si/zgodovina/> (14. 12. 2024)
- (3) Plavalna zveza Slovenije, dostopno na URL naslovu:
<https://www.plavalna-zveza.si/zgodovina/> (14. 12. 2024)
- (4) Plavalna zveza Slovenije, dostopno na URL naslovu:
<https://www.plavalna-zveza.si/najvecji-uspehi/> (20. 1. 2025)
- (5) OpenAI (2024). ChatGPT (oktober, 18. verzija). Dostopna na: <https://chat.openai.com> (23. 1. 2025)
- (6) Zdravo.si, dostopno na URL naslovu:
<https://www.zdravo.si/plavanje-ima-stevilne-koristi/> (27.1. 2025)
- (7) OpenAI (2024). ChatGPT (oktober, 18. verzija). Dostopna na: <https://chat.openai.com> (23. 1. 2025)

Viri slik

- (1) Visit Maribor, dostopno na URL naslovu:
<https://www.visitmaribor.si/si/kaj-poceti/ostali-ponudniki/6581-kopalisce-pristan> (18. 12. 2024)
- (2) Športna zveza Ljubljane, dostopno na URL naslovu:
<https://www.szlj.si/2020/04/07/124-let-od-prvih-olimpijskih-iger-moderne-dobe/> (18. 12. 2024)
- (3) Wikipedija, dostopno na URL naslovu:
https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Neumann_%28swimmer%29 (18. 12. 2024)
- (4) Wikipedija, dostopno na URLnaslovu:
https://en.wikipedia.org/wiki/Alfr%C3%A9d_Haj%C3%B3s (18. 12. 2024)
- (5) Wikipedija, dostopno na URL naslovu:
https://sl.wikipedia.org/wiki/Dra%C5%A1ko_Vilfan (18. 12. 2024)

(6) Olimpijski komite Slovenije, dostopno na URL naslovu:

<https://pariz2024.olympic.si/teamslovenia/katja-fain> (18. 12. 2024)

(7) Julian Finney/Getty Images, dostopno na URL naslovu:

https://encrypted-tbn3.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTHX467Zejo9ZSUVTn5P1azVh8TL1WcPfk_rwZVEweBa4oX6k3B9Df6UKMFBBQ1X9yonQC2BNRTigr2Hys (27. 1. 2025)

(8) Istockphoto, dostopno na URL naslovu:

<https://www.europosterji.si/plavanje/?srsId=AfmBOooE39sOupUwYFhjd8s51ufyuMAjU1iQfDd2LvED6xZovr1jJOHS> (27. 1. 2025)

(9) Wikipedija, dostopno na URL naslovu:

https://sl.wikipedia.org/wiki/Plavanje_v_prsnem_slogu (18. 12. 2024)

(10) Siol. Net, dostopno na URL naslovu:

<https://siol.net/novice/poletni-dan/najvecje-zanimivosti-o-plavanju-475254> (18. 12. 2024)

(11) Delo, dostopno na URL naslovu:

<https://www.delo.si/polet/kako-pravilno-plavati-hrbtno> (27. 1. 2025)

(12) Proteini. Si, dostopno na URL naslovu:

<https://www.proteini.si/sl/nasveti/nasveti-za-trening/pripravajte-si-lepo-telo-in-mocne-misice> (18. 12. 2025)

(13) Delo, dostopno na URL naslovu:

<https://www.delo.si/polet/nasli-smo-zenske-kopalke> (18. 12. 2024)

(14) Osebni vir

(15) Osebni vir

(16) Decathlon, dostopno na URL naslovu:

<https://www.decathlon.si/p/351550-206587-modra-plavalna-deska-kickboard-100.html> (28. 1. 2025)

(17) Decathlon, dostopno na URL naslovu:

<https://www.decathlon.si/p/336080-97549-crn-in-rumen-plavalni-plovcek-500-velikost-m.html> (28. 1. 2025)

(18) Decathlon, dostopno na URL naslovu:

<https://www.decathlon.si/p/122646-2431-roznate-plavalne-plavuti-silifin.html> (28. 1. 2025)

(19) Decathlon, dostopno na URL naslovu:

<https://www.decathlon.si/p/122648-16660-modre-in-rumene-plavalne-lopate-quick-in-500-velikost-m.html> (28. 1. 2025)

7 PRILOGE

Seznam vprašanj za učitelja in sodnika plavanja (zaradi osebnega poznanstva uporabljaj tikanje):

1. Kako dolgo si že plavalni učitelj?
2. Kako dolgo si že plavalni sodnik?
3. Zakaj si se odločil za to usposabljanje?
4. Koliko otrok je v povprečju v skupini?
5. Koliko so otroci stari?
6. Kje opravljaš tečaje plavanja?
7. Kaj misliš, zakaj otroci začnejo obiskovati plavalne tečaje? Je to zaradi želje staršev ali njihovega veselja?
8. Ali otroci na začetku znajo plavati?
9. Ali otroci na začetku tečaja poznajo plavalne pripomočke?
10. Ali je v tvoji skupini več dečkov ali deklic?
11. Kaj najraje uporabljaš za učenje plavanja?
12. Kateri plavalni pripomoček priporočaš za nove plavalce ter zakaj?
13. Kaj pa za naprednejše plavalce? Zakaj?
14. Kateri plavalni slog začetniki najhitreje osvojijo?
15. Kateri plavalni slog začetniki najtežje osvojijo?
16. Koliko časa potrebujejo otroci, da splavajo?
17. Kdaj v večini primerov otroci prenehajo z učenjem plavanja?
18. Ali se ti je zgodila že kakšna nesreča pri učenju plavanja?
19. Katera plavalna tehnika je najbolj priljubljena na tekmah in zakaj?
20. Ali je na tekmah bolj priljubljen »šprint« ali plavanje na dolge razdalje?
21. Ali je na tekmah veliko diskvalifikacij in če so, zakaj?