



 Children's
Foundation

Special thanks to the Children's Foundation for their generous support which made this program possible.

Program IM oferuje wieloaspektowy zestaw zajęć/ćwiczeń obejmujących takie zagadnienia, jak: bezpieczeństwo w wodzie, rekreacyjna aktywność pływacka czy organizacja zawodów sportowych. Program wprowadza też najwyższe światowe standardy w kwestii realizacji założeń treningowych, zdrowego trybu życia i podtrzymywania dobrej kondycji fizycznej. Fundacja Michael'a Phelps'a skupia wszystkich sportowców, którzy chcą uczestniczyć w programie, bez względu na umiejętności pływackie jakimi dysponują. Więcej informacji dostępnych jest na stronie: <http://www.michaelphelpsfoundation.org/im.php>

Program IM składa się z poniższych komponentów:

- Program IM Bezpieczeństwo

Program wspiera wśród wszystkich uczestników uczucie komfortu oraz bezpieczeństwa i pewności siebie w wodzie.

- Program IM Zabawa

Ten element programu zachęca uczestników do aktywności na pływalni, a dzięki atmosferze bezpiecznej zabawy motywuje Młodych Sportowców do zdobywania kolejnych umiejętności pływackich.

- Program IM Szybkość

Program zapewnia wszystkim odpowiedni system treningów podnoszący ogólną sprawność fizyczną i gwarantuje pełne wykorzystywanie swojego potencjału sportowego/ruchowego przez sportowców.

- Program IM Zdrowie

Jest źródłem praktycznych informacji na temat trzech zasad zdrowego trybu życia, do których zaliczyć można: pozytywne nawyki żywieniowe, techniki radzenia sobie ze stresem oraz aktywność fizyczna.

- Program Im Sukces

W oparciu o koncepcję „**Michael's Dream, Plan, Reach philosophy**” ta część programu uczy w jaki sposób ustawiać sobie nowe cele, realizować plan i osiągać sukcesy (sportowe).

WPROWADZENIE

Celem programu **IM** dla Młodych Sportowców jest zapewnienie najmłodszym pierwszym udanych doświadczeń w wodzie. Formuła ta wymaga silnego zaangażowania instruktorów/trenerów w stworzenie bezpiecznego i ciepłego środowiska, zachęającego do aktywności fizycznej na pływalni. Z powodu problemów z wytężoną koncentracją, jakie napotkać można wśród najmłodszych dzieci, zajęcia prowadzone są w dynamiczny sposób, zapewniający skupienie się uczestników przez dłuższy czas na zmieniających się często aktywnościach.

Zanim rozpoczniesz prace z najmłodszymi!

Pomyśl jak zaczynałeś sam będąc dzieckiem:

- Jak udało ci się opanować poszczególne style pływackie?
- Jak czujesz się w wodzie, i jak woda czuje się z tobą? 😊 Czy jesteś zrelaksowany w wodzie? Czy walczysz z nią i używasz siły, czy się na niej unosisz robiąc delikatne korekty balansu poprzez zmianę środka ciężkości swoje ciała?
- Czy wstrzymujesz oddech? Czy wypuszczając powietrze tworzysz bąbelki? Czy będąc w wodzie zaciskasz szczękę? Czy woda dostaje się do twojego nosa? Jeżeli tak, to jak sądzisz dla czego? Jeżeli nie, przemyśl jak ci się udaje tego unikać?
- Czy woda dostająca się do twoich uszu sprawia, że odczuwasz dyskomfort? Czy zanurzasz głowę wraz z uszami, czy starasz się unikać ich kontaktu z wodą?
- Czy czujesz się zrelaksowany i z łatwością płyniesz, czy raczej twoje kolana idą na dno i musisz wyciągać głowę ponad powierzchnię wody?
- Czy woda pomaga ci w płynięciu, czy wręcz przeciwnie – czujesz, że z nią „walczysz”?

Przygotowanie i przebieg zajęć

Czas i “tempo” przeprowadzenia zajęć jest podyktowane ilością uczestników oraz ich umiejętnościami. Ważny jest też dobór muzyki, którą wykorzystasz do zabaw w wodzie.

Pamiętaj - BEZPIECZEŃSTWO

Poniżej znajduje się lista wymogów bezpieczeństwa, które należy przestrzegać organizując zajęcia pływackie dla Młodych Sportowców:

- temperatura wody w basenie powinna wynosić ok. 32 st. C
- głębokość basenu nie może przekraczać 1.2 m
- należy zapewnić łatwe/komfortowe wejście/zejście do basenu
- obiekt musi być czysty i bezpieczny
- organizator powinien mieć przygotowane odpowiednie dla maluchów zabawki

Cele organizacji zajęć w ramach Programu nauki pływania dla Młodych Sportowców:

- stworzenie bezpiecznego środowiska do nauki pływania poprzez zabawę
- stworzenie zaufania między rodzicami i nauczycielem/trenerem, rodzicami i dziećmi, oraz dziećmi i nauczycielem/trenerem.
- zaszczepienie podstawowych umiejętności pływackich Młodym Sportowcom od wieku niemowlęcego do 8-go roku życia, w sposób odpowiedni/adekwatny do ich wieku oraz stopnia rozwoju.
- Angażowanie rodziców w niektóre elementy zajęć

PROGRAM IM BEZPIECZEŃSTWO

Opis programu:

Ten etap przebiega w ramach trzech poziomów szkoleniowych:

1. Poczuj się dobrze – dla początkujących
2. Ruszaj się – dla dzieci potrafiących pływać
3. Bądź silny – wyłącznie dla osób, które zaliczyły test pływacki

Wszystkie poziomy są **rozwojowe**, dlatego każdy „kursant” ostatecznie nauczy się pływać. Umiejętności pływackie zgłoszonych dzieci należy na wstępie zweryfikować i na tej podstawie przydzielić je do konkretnej grupy. Niektórzy pływacy będą uczyć się szybko i przeskakiwać na wyższe poziomy, podczas gdy inni będą musieli powtarzać jeden poziom po kilka razy.

Po otrzymaniu pozytywnej oceny na teście pływackim, uczestnicy mają możliwość „awansu” z poziomu IM Bezpieczeństwo do IM Zabawa lub IM Szybkość, jednak dobrym pomysłem jest pozostanie na tym poziomie, aby rozbudować pływackie umiejętności.

Liczba osób w grupie:

Grupa może/powinna składać się maksymalnie z 6 uczestników na jednego instruktora. Pozwala to na poświęcenie każdemu dziecku czasu odpowiedniego do jego potrzeb.

Na początek

Na pierwszych zajęciach dobrze jest:

- zrobić krótkie wprowadzenie
- oprowadzić uczestników po obiekcie i omówić wszelkie kwestie bezpieczeństwa; wskazać ratowników;

Ustalenie wymaganej ilości zajęć w tygodniu

Kiedy wszystkich uczestników uda się już pogrupować, należy ustalić tygodniowy rozkład zajęć. Poniżej znajduje się **przykładowe** ilościowe rozplanowanie kursu. Przy sumie wszystkich uczestników kursu wynoszącej 50 osób, może się to rozłożyć np. w taki sposób:

1. Poczuj się dobrze – dla początkujących - 25 dzieci
2. Ruszaj się – dla dzieci potrafiących pływać - 13 dzieci
3. Bądź silny – wyłącznie dla osób, które zaliczyły test pływacki - 12 dzieci

Następny krok to ustalenie ilości lekcji pozwalających na realizację planu treningowego na wszystkich poziomach. Proporcja powinna wynosić 6 dzieci na 1 instruktora, dlatego ilość osób w grupie trzeba podzielić przez 6 (np. $12:6=2$). Uzyskany wynik określa wymaganą ilość lekcji i w tym przypadku przedstawia się tak:

1. Poczuj się dobrze – dla początkujących - 25 dzieci/6 daje wynik 4,2 (w zaokrągleniu 5 godzin w tygodniu)
2. Ruszaj się – dla dzieci potrafiących pływać - 13 dzieci/6 daje wynik 2,2 (w zaokrągleniu 3 godziny w tygodniu)
3. Bądź silny – wyłącznie dla osób, które zaliczyły test pływacki - 12 dzieci/6 daje wynik 2 godziny w tygodniu

Instruktorzy i planowanie zajęć

Tak długo, jak zachowana jest proporcja 6 uczniów na jednego instruktora, dzieci można dobierać w różny sposób. Warto jednak trzymać się schematu tworzenia grupy w oparciu o wiek i/lub umiejętności pływackie. Ważne jest żeby nie przyspieszać/nie „skracać” ustalonego wcześniej 8-tygodniowego programu szkolenia, zwłaszcza w zespołach, które są w stanie przeprowadzić więcej zajęć w tygodni, niż inne. Przykładowo to, co było zaplanowane dla grupy **Poczuj się dobrze** na „Tydzień I” do przeprowadzenia w poniedziałek i środę, ma odbyć się w poniedziałek i środę, nawet jeśli jest możliwość przeprowadzenia większej ilości zajęć w danym tygodniu. Wszystko ma się odbywać po kolei.

Czas trwania jednych zajęć - 30 min.

Materiały

- uczestnicy powinni mieć ze sobą stroje kąpielowe i czepki
- organizator jest odpowiedzialny za zapewnienie wyposażenia niezbędnego do przeprowadzenia zaplanowanych gier, zabaw itd.

Cel do osiągnięcia

- każde dziecko powinno poczuć się komfortowo w wodzie i być w stanie bez wahania całkowicie się zanurzyć

Kluczowe kwestie

- niektóre dzieci będą się uczyły bardzo szybko, podczas gdy inne będą musiały powtarzać jeden etap kilkakrotnie.
- najważniejsze jest bezpieczeństwo uczestników.

Warunki do spełnienia aby móc przejść na wyższy poziom

- zanurzanie się bez oporów/wahania
- wykonywanie poleceń instruktora
- unoszenie się na wodzie na plecach
- wypuszczanie bąbelków (pod wodą)

Postępy uczestników

Instruktor zanim podejmie decyzję o puszczeniu któregoś uczestnika na wyższy poziom powinien przyjrzeć się czy:

- czuje się on zrelaksowany/dobrze/swobodnie w wodzie
- wykonuje polecenia
- wskakuje do wody sięgającej klatki piersiowej oraz do głębokiej wody bez pomocy
- chodzi po dnie w wodzie sięgającej klatki piersiowej
- swobodnie siada na schodkach, jest w stanie oprzeć plecy i głowę o schodki i czepie przyjemność z unoszenia się jego ciała na wodzie
- jest w stanie zanurkować na dno basenu po jakiś przedmiot
- ślizga się rękoma i dłońmi po powierzchni wody i pluska/chłapie
- ma „dryg” do utrzymywania się na powierzchni wody, czuje się komfortowo z tzw. „makaronami”.

PROGRAM IM ZABAWA

Czas trwania zajęć 30-45 min

Materiały

- organizator jest odpowiedzialny za wyposażenie niezbędne do przeprowadzenia zaplanowanych gier, zabaw itd.

Cele do osiągnięcia

Ten element programu ma na celu sprawienie by uczestnicy w każdym wieku i na każdym poziomie umiejętności wracali na zajęcia, czuli się na nich bezpiecznie i DOBRZE SIĘ BAWILI. Organizatorzy powinni stworzyć środowisko zachęcające dzieciaki do kontynuowania nauki pływania i podnoszące ich poczucie pewności (siebie) w wodzie.

Wykorzystaj gry i zabawy, które znasz i są popularne w Twoim otoczeniu.

Kluczowe zagadnienia

- bezpieczeństwo zawodników jest najważniejsze; jeżeli któraś gra/zabawa wymknie się spod kontroli, natychmiast ją przerwij!
- wspieraj dzieci w sposób kreatywny!
- miej pewność, że uczestnicy zajęć znają i stosują się do zasad obowiązujących na pływalni.

Wskazówki dla nauczycieli/instruktorów

Ten etap ma na celu zachęcanie do kontynuowania **bezpiecznej** aktywności sportowej wszystkich uczestników programu oraz dalsze podnoszenie ich umiejętności pływackich. Program szkolenia, a w jego ramach gry, zabawy etc. ma zapewnić atrakcyjność zajęć i sprawić, że uczestnicy będą czekać z niecierpliwością na następne „lekcje”.

Wymogi bezpieczeństwa

- Na 10 uczestników zajęć powinien przypadać 1 ratownik na brzegu
- Na 25 uczestników musi przypadać jeden wykwalifikowany ratownik wodny
- Niezbędny jest personel na brzegu.

PROGRAM IM SZYBKOŚĆ

Czas trwania zajęć 40 min.

Materiały

- organizator jest odpowiedzialny za wyposażenie niezbędne do przeprowadzenia zaplanowanych gier, zabaw itd.

Cele

- Zapewnienie uczestnikom szkolenia/kursu możliwości przyswojenia podstaw wiedzy o pływaniu na poziomie sportowym/bardziej zaawansowanym
- Dalszy rozwój kondycji fizycznej sportowców zmiernający do wykorzystania pełni ich możliwości.

Kluczowe kwestie

- Bezpieczeństwo
- **Osiągalne** założenia metodyczne oraz **cele długoterminowe**
- Znajomość i przestrzeganie zasad przez uczestników kursu

Wskazówki dla trenerów/Nauczycieli

Ten etap to część programu przeznaczona dla dzieci, które zaliczyły test pływacki. Daje im dostęp do wysokiej jakości treningu szkoleniowego oraz uczy (podstaw) współzawodnictwa. Poprzez skoordynowany trening obejmujący zarówno pracę nad podnoszeniem umiejętności pływackich, jak i wzmacnianie siły fizycznej, doświadczony trener dąży do wykorzystywania pełni możliwości uczestników programu.

Program przebiega na trzech poziomach (umiejętności):

1. Początkujący.
2. Średniozaawansowany
3. Zaawansowany.

Każdy skupia się na szlifowaniu konkretnych umiejętności pływackich takich jak: **style pływackie, start, zawracanie, skoki, ściganie się.**

Standardy realizacji programu:

Wymóg zasadniczy:

- ukończenie etapu/poziomu **IM Bezpieczeństwo** i zaliczenie **testu pływackiego**
- Zaangażowani i doświadczeni wolontariusze
- realizacja programu na 3 poziomach umiejętności (jw.)
- Przynajmniej raz w tygodniu 45-minutowe zajęcia dla grupy na każdym poziomie
- Aby zdobyć medal, każdy będzie musiał pokonać dystans 100 metrów stylem zmiennym, lub inny dystans wyznaczony wspólnie przez trenera i podopiecznego.

- Medal zdobędzie też każdy uczestnik przechodzący na wyższy poziom umiejętności pływackich, albo ten, kto uzyska taki czas, jaki założył sobie wspólnie z instruktorem/trenerem

Wymogi bezpieczeństwa

- Na 15 uczestników przypada 1 trener
- Na 25 zawodników przypada 1 wykwalifikowany ratownik wodny
- Niezbędny jest personel obsługujący program na brzegu.

20-tygodniowy plan treningowy

Plan można dopasowywać do indywidualnych potrzeb poszczególnych sportowców albo do całej grupy. Na całość składa się kilka ok. 4-tygodniowych cykli treningowych. Każdy z nich jest poświęcony innemu aspektowi pływania i tworzy ogólny plan treningowy. Na początku wyznacz sobie duże cele do zrealizowania, jednak w czasie przebiegu programu/sezonu treningowego zastosuj metodę małych kroków. Niech pokonanie każdego z nich będzie punktem odniesienia na drodze do dalszego rozwoju młodych pływaków. Bądź konsekwentny na każdym treningu, a zobaczysz, że wraz z przebiegiem programu treningowego pojawią się rezultaty. Pamiętaj, zawsze znajdzie się coś/jakiś element do poprawy!

Przebieg/etapy planu treningowego:

- wprowadzenie,
- ćwiczenia podnoszące umiejętności pływackie,
- utrwalenie tego, czego uczestnicy już się nauczyli
- praca nad poprawą osiągnięć „zawodników”,
- ostatnie kilka tygodni to ćwiczenia bardziej relaksujące, jednak także istotne, bo poprzedzające zawody

Jeżeli chcesz, by Twoi podopieczni nauczyli się wszystkiego co masz im do przekazania, przerób wszystko na tyle wcześniej, aby mieli dużo czasu na przetrenowanie każdego wprowadzanego do programu elementu.

PROGRAM IM SUKCES

Aby odnieść sukces, należy się do niego przygotować psychicznie. Pracuj ze swoimi zawodnikami i ich rodzinami podczas warsztatów. Zaczynajcie od marzenia.

- Marzenie może być wszystkim tym, co sobie wyobrazisz. Możesz marzyć o byciu kimś lub o robieniu czegoś.
- Wielkie marzenia są dobre, ale warto też marzyć o mniejszych rzeczach.
- Marzenia są dla nas inspiracją do robienia wielkich rzeczy.

Wskazówka dla nauczyciela/instruktora

Te zajęcia mają na celu omówienie marzeń dzieci z Twojej grupy. Marzenia często mogą stanowić inspirację do ich myślenia o przyszłości. Wszystkie marzenia mają wartość, zarówno te „duże”, jak i te „małe”. Marzenia na teraz i „na kiedyś w przyszłości” pomagają nam wyobrazić sobie swój sukces. Zachęć dzieci to rozmawiania, pisanie czy rysowanie swoich marzeń i uważnego słuchania swoich kolegów i koleżanek opowiadających o marzeniach.

Wskazówki

- zachęć uczestników kursu do wyrażenia/wypowiedzenia swoich marzeń, nieważne jak wybujałe lub skromne by one nie były. Wzniecaj w nich entuzjazm i doceniaj każdy pomysł. Słuchaj wszystkich uważnie.
- Pokaż dzieciom, że nie wszystkie marzenia trzeba odłożyć na „kiedyś”, a niektóre można zrealizować bardzo szybko. Te „mniejsze” marzenia wydają się być mniej efektowne, ale są bardzo ważne - pomagają zwiualizować sobie swój własny sukces.

PROGRAM IM ZDROWIE

Założenia do zrealizowania

Wprowadź dzieci i rodziny w zdrowy styl żywienia:

- min. 5 razy dziennie warto spożywać posiłki/porcje/pokarm zawierające warzywa i/lub owoce
- stosowanie zdrowej, urozmaiconej diety
- ograniczenie tzw. śmieciowego jedzenia

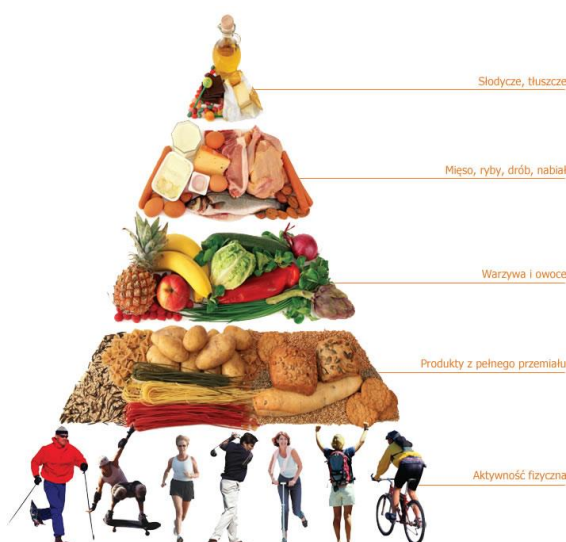
Wskazówka

Rozmawiaj z dziećmi i rodzinami!

Zdrowa dieta jest bardzo zróżnicowana. W jej skład wchodzi: owoce, warzywa, produkty białkowe (białe mięso, ryby, jajka, orzechy, rośliny strączkowe), produkty o niskiej zawartości tłuszczu („chude” mleko/jogurt), produkty pełnoziarniste (pieczywo z ziarnami, owsianka, brązowy ryż).

Na czym polega zdrowe odżywianie się?

- Aby zdrowo się odżywiać, należy dostarczać organizmowi pokarmu z różnych grup żywnościowych/żywności (jw.)
- Zdrowe odżywianie się wyklucza konsumowanie produktów bogatych w cukier i tłuszcz
- Zdrowo się odżywiać, to znaczy przyjmować odpowiednią ilość pokarmu - nie za dużą i nie za małą
- Zdrowe odżywianie się sprawia, że Twój umysł i ciało „działają” na optymalnym poziomie. Zdrowy organizm dobrze funkcjonuje, a dzięki temu masz energię potrzebną do robienia tego, na co masz ochotę



Dlaczego nie należy ‘śmieciowego jedzenia’ spożywać w dużych ilościach?

- Są ubogie w ważne dla organizmu składniki odżywcze
- Nie dają poczucia sytości oraz energii potrzebnej do działania
- Zawierają duże ilości kalorii i tłuszcze, przez co sprzyjają występowaniu nadwagi i innych niekorzystnych symptomów/objawów złego/niezdrowego odżywiania się.