

**PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE
FAKULTA ŠPORTU**

**HRY NA OBOZNÁMENIE SA S VODNÝM PROSTREDÍM
V ZÁKLADNOM PLÁVANÍ**

Záverečná práca
(školenie trénerov 1. kvalifikačného stupňa – plávanie)

**2016
Branislav Hakel**

Obsah

1.	Úvod	3
2.	Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím v základnom plávaní	4
2.1.	Časť I. – deti	4
2.1.1	Chôdza, rôzne poskoky a beh vo vode	4
2.1.2	Napodobňovanie zvieratiek	4
2.1.3	Jednoduché hry	4
2.1.4	Jednoduché naháňačky jednotlivcov, dvojíc a skupiniek	5
2.1.5	Jednoduché štafety	5
2.2.	Časť II. – dospelí	5
2.2.1	Chôdza, rôzne poskoky a beh vo vode	5
2.2.2	Napodobňovanie plávania	5
2.2.3	Jednoduché hry – zobrazujúce vodné prostredie	6
2.2.4	Jednoduché naháňačky a štafety	6
3.	Záver	6
4.	Zoznam bibliografických odkazov	8
5.	Zoznam obrázkov	8

1. Úvod

Jan Amos Komenský: „Hra je radosť. Učenie pri hre je radostné učenie.“

Pohybové aktivity a hry majú v živote človeka svoje nenahraditeľné miesto. Hry sprevádzajú nás ľudí od nepamäti, počnúc detstvom po starobu. Rozvíjajú našu osobnosť, precvičujú a zdokonaľujú zručnosti, prehľbujú znalosti a vedomosti. Niekedy nás hra viac baví, inokedy zase viac vzdeláva a organizuje. Táto pohybová aktivita sa vykonáva spontánne pre vlastné uspokojenie, pričom motiváciou nie je výsledok, ale samotná činnosť. Výsledkom je uspokojenie potrieb a duševný zážitok, ktorý ovplyvňuje vykonávanie ďalších činností.

Pod pojmom hra MAZAL (2000) chápe zámernú pohybovú činnosť jedného i viac ľudí v priestore a čase bez zložitých pravidiel. V hrách sa uplatňuje striedanie úspechu a neúspechu, víťazstva a porážok, uvoľnenia a napätia, čo spôsobuje „radosť z hry“, jej prežívanie a túžbu neustále ju opakovať. Hra sa vymedzuje spravidla ako protiklad „dôležitých činností“, ktorými sú práca, starosti, boj, výchova, učenie, čiže ako oblasť slobody a účelného konania.

ARGAJ (2004) zhrnul znaky hry do týchto bodov: → hra je spontánna spoločenská činnosť → vyžaduje jedného alebo viacerých hráčov → spája sa so slobodnou voľbou, dobrovoľnosťou → vynútená alebo prikázaná činnosť nie je hra → uskutočňuje sa len kvôli hre samej → nevytyčuje si dosiahnutie konkrétnych cieľov a výsledkov → poskytuje zábavu, potešenie, odpočinok → je spojená s príjemnými duševnými zážitkami.

Herné činnosti, napodobňovanie, rôzne praktické cvičenia rozvíjajúce zručnosti, súťažné prvky vo vode sú významným prostriedkom v prípravnej, základnej a zdokonaľovacej výučbe plávania, ale aj v ďalších iných pohybových aktivitách vo vode pre osoby rôzneho veku a potrieb. Hra je teda najvhodnejšia forma, ktorá zoznamuje so silami pôsobiacimi vo vode na ľudský organizmus (tlak, vztlak, prúdenie a pod.) pričom tieto vlastnosti vodného prostredia sa dajú ďalej využiť v prospech účelného plaveckého pohybu. Hra je významným prostriedkom zoznámenia sa s vodným prostredím, motivuje, ale na druhej strane si treba uvedomiť, že plní len určitú pomocnú úlohu a preto nie je cieľom plaveckej výučby. Nemôžeme ju podceňovať, avšak ani preceňovať a nahrádzať ňou vlastné učenie plaveckej lokomócie. Je vhodnou metódou, doplnkom a prostriedkom k spestreniu základnej plaveckej výučby.

V prípravnej etape je primárnym cieľom zoznámiť sa s vodou, adaptovať na zákonitosti vodného prostredia a zvládnuť základné plavecké zručnosti formou dýchania, ponárania, orientácie pod vodou, vznášania a splývania v polohe na prsiach a znaku. Zaraďujeme sem aj skoky a pády do vody, napodobňovanie prvých plaveckých pohybov a preplávanie 5 až 10 metrovej vzdialenosti prirodzeným hrabavým spôsobom. Úlohou je bezpečne a koordinovane zvládnuť základné pohyby vo vode siahajúcej cca po pás, či prsia. Hry svojím zameraním a účelom delíme na hry oboznamujúce s vodným prostredím, na nácvik vznášania, splývania, dýchania, orientácie pod vodou a na hry nacvičujúce skoky a pády do vody.

Táto práca je zameraná na hry vo vode, ktorými začíname základnú výučbu plávania a ktoré oboznamujú s vodným prostredím. V prvej časti sa budem venovať deťom - základnej vzorovej činnosti a v druhej časti problematike dospelých, mojej špecializácii.

Pozitívny efekt pôsobenia rôznych hier vo vode, po ich zakomponovaní do plaveckej výučby, som si prakticky overil na hodinách základného plávania v KPM (Komunita plávania Masters) Turčianski vlni. Obrázok 1, v zozname obrázkov, zobrazuje plaveckú skupinu pred samotnou výučbou. Obrázok 2, v zozname obrázkov, zachytil tých istých frekventantov po výučbe. Hry a šantenie vo vode pretvorilo klasickú hodinu plávania na zábavu (rozdiel „v reči tela“ na obrázkoch 1 a 2 je evidentný), čím sme dospeli – aj my dospeli, k samotnému zmyslu prapôvodného významu slova šport.

Šport = disportáre (z latinského slova) = baviť sa, zabávať sa.

2. Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím v základnom plávaní

2.1. ČASŤ I. – DETI

Cieľom týchto hier je odstránenie strachu z vody a hlavnou cieľovou spôsobilosťou je ponáranie hlavy. K adaptovaniu na vodné prostredie sa hrajú rôzne zábavné cvičenia a napodobňovanie. Na začiatku volíme hry pri nerozvírenej hladine. Do tejto skupiny patria rôzne naháňačky jednotlivco, vo dvojiciach, či trojiciach. Neskôr môžeme zaradiť hry, ktoré pomáhajú odstrániť počiatočný strach, sú prevažne rušné, pretekové. Pri nich sa veľa špliecha a ponára, aby sa deti dostali celým telom do priameho styku s vodou. S malými deťmi skôr napodobňujeme pohyby rôznych vodných zvieratiek (bocianie kroky, žabie skoky, lezenie krokodíla a pod.), s tými väčšími zase námorníkov, pirátov a pod.. Doporučená hĺbka vody je 40 -70 cm, teplota 29-30 °C. Hry vo vode svojím zameraním a pôsobnosťou môžeme rozčleniť do viacerých kategórií.

2.1.1 Chôdza a rôzne poskoky, beh vo vode

Napr.: rôzne kroky – pochodový, tanečný, potichu, po špičkách, na hranách chodidiel, bokom, vzad, cez „prekážky“, poskoky – znožmo, na ľavej, pravej nohe, beh po dne bazéna so zmenami smeru, spôsobu a rýchlosti

2.1.2 Napodobňovanie zvieratiek

- Bocian – čo robí bocian? Stojí na jednej nohe, kráča, klope zobákom (viď. obrázok 3, v zozname obrázkov)
- Kačičky alebo húsky – čo robia? Čľapocú si krídelkami vo vode a chcú lietat' (viď. obrázok 4, v zozname obrázkov)
- Koník – čo robí koník? Poskakuje z miesta na miesto (viď. obrázok 5, v zozname obrázkov)
- Hadík – deti sa chytia v rade za ruky a napodobňujú pohyb hada. Čo robí had? Plazí sa a syčí (viď. obrázok 6, v zozname obrázkov)
- Zajac – ako skacká zajačik? Deti dľaňami nad hlavou napodobňujú strihanie ušíek
- Krokodíl – čo robí krokodíl? Striehne na korisť, rýchlo sa snaží odraziť a chytá ju. Potom sa ohrieva na slniečku na brušku a chrbátiku. Dokážeš to aj ty?
- Rak – čo robí rak? Chodí dozadu
- Rybka – čo robí rybka vo vode? Schováva sa, vystrkuje hlavu, potápa sa, uteká pred rybárom
- Žralok – čo robí žralok? Naháňa rybičky
- Žaba – čo robí žaba? Skáče v podrepe, čaká v drepe a kváka

2.1.3 Jednoduché hry – napr. hráme sa:

- na rybára a rybky – jedno dieťa (rybár) stojí proti ostatným (rybky). Na povel sa začnú pohybovať vpred, rybár chytá (stačí dotyk), chytené rybky sa držia za ruky, vytvárajú sieť a pomáhajú rybárovi chytiť ostatné rybičky
- na morskú búrku – deti silno špliechajú a striekajú vodu na všetky strany
- na zaháňanú striekaním – deti stoja proti sebe a snažia sa striekaním zahnať jeden druhého (chrbtami proti sebe, neskôr tvármi k sebe)
- na morský príboj – deti sa držia okraja bazéna a odťahovaním a priťahovaním robia vlny
- na kosenie obilia – deti stoja v kruhu, jedno dieťa (kosec) stojí v strede a otáča sa so slížom, ostatné deti sa ponárajú a uhýbajú tak pred slížom
- na gejzír – deti sa spoja v kruhu lakt'ami a súčasne sa vynárajú a ponárajú
- na zatĺkanie klincov – deti tlčú päšťami do vodnej hladiny
- na bránu – deti podliezajú pod rukami držiacich sa dvojíc. Brána sa môže zmenšovať, až sa deti budú musieť pri podliezaní ponoriť

- na dážd' – vyhadzovanie vody dlaňami do výšky
- na hroziaceho vodníka – deti sa ponárajú do vody, jednu ruku majú zdvihnutú nad vodou a hrozia ňou

2.1.4 Jednoduché naháňačky jednotlivcov, dvojíc a skupiniek. Určené dieťa alebo dvojica naháňa. Pohyb je ľubovoľný v rámci určitého vymedzeného priestoru, „babu“ dáva dieťa ľubovoľným dotykom na hlavu, na chrbát. Naháňačku môžeme spestriť tým, že naháňaný sa môže zachrániť výskokom, podrepom, ponorením, schovaním do domčeka a pod..

2.1.5 Jednoduché štafety – súťaží sa vo dvojiciach alebo v malých skupinách medzi sebou. Deti plnia jednoduché úlohy, napr. prebehnúť k méte, priniesť alebo dofúkať hračku, prebehnúť, preskákať určitú vzdialenosť a pod. (viď. obrázok 7, v zozname obrázkov)

2.2. ČASŤ II. – DOSPELÍ

Primárnym cieľom týchto hier je, rovnako ako u detí, odstránenie strachu z vody a osvojenie si spôsobilosti ponárania hlavy pod vodu. U dospelých neplavcov, či slabších plavcov sa často môžeme stretávať so strachom, dokonca až „panickým“ strachom z vody a hĺbok. Zvyčajne k nemu dospeli po nejakom nepríjemnom zážitku, skúsenosti v detstve pri, či vo vode, môže byť prejavom aj tzv. podmienenej emócie, alebo ich v rodine k plávaniu proste nevedli a rokmi ho nevdojak získali. Je však dobré o týchto skutočnostiach vedieť na výcviku skôr, ako vstúpia do vody. Vytvorenie vhodných podmienok, navodenie pocitu istoty a bezpečia, to by mal byť prvý krok k spoločným hrám dospelých vo vode. Hĺbka vody po pás, maximálne po hrud', teplota vody 27-28 °C. Na rozdiel od detí sú u dospelých vítanými pomôckami plavecké okuliare a plavecká čiapka, s ktorými sa budú cítiť istejšie, bezpečnejšie a komfortnejšie. V tomto štádiu výuky sa snažíme nepoužívať nadnášajúce pomôcky, aby sa prevažne neplavci zbavili strachu z vody a zžili sa s ňou. Výcvik môže prebiehať individuálne alebo v skupine. Skupina by nemala presiahnuť viac ako päť osôb. Stáva sa, že sa v skupine stretnú osoby rôzneho veku, pováh a zručností, čo väčšinou nerobí problém, ale je potrebné na to individuálne prihliadať. Hlavne je treba dbať na bezpečnosť a vytipovanie vhodných hier, s prihliadnutím na ich náročnosť, obzvlášť u tých skôr narodených. Cvičenia na rozohriatie, či rôzne individuálne a spoločné hry rozmaníte, podľa potreby, kombinujeme.

2.2.1 Chôdza, rôzne poskoky a beh vo vode

Napr.: rôzne kroky – pochodový (viď. obrázok 8, v zozname obrázkov), tanečný, potichu, po špičkách, na hranách chodidiel, bokom, vzad, cez „prekážky“, poskoky a skoky z miesta, na ľavej a pravej nohe, znožmo, bokom (viď. obrázok 9, v zozname obrázkov), trojskoky, skoky do výšky, beh po dne bazéna so zmenami smeru, spôsobu a rýchlosti

2.2.2 Napodobňovanie plávania

Ruky: motýlikové, znakové, prsiarske a kraulové (kráčame po dne bazéna a imitujeme postupne všetky plavecké štýly, pri motýlikových, súpažných, znakových a kraulových, striedavých máme ruky vystreté, pri prsiarskych vykresľujeme „srdiečka“.

Nohy: motýlikové, znakové, prsiarske a kraulové (sedíme, alebo ležíme na chrbte, či bruchu na kraji bazéna a imitujeme nohy všetkých štýlov). Vytvárame spoločne mexické vlny, stupňujeme intenzitu a rýchlosť napodobňovania, alebo naopak, pohyby spomaľujeme ako v spomalenom filme.

2.2.3 Jednoduché hry – zobrazujúce vodné prostredie. Napr:

- na rybára a rybky – dobrovoľník (rybár) stojí proti ostatným (rybky), rybky na povel začnú vo vymedzenom priestore unikať, rybár ich chytá (platí len dotyk na hlavu, rybky sa môžu zachrániť aj tým, že sa ponoria pod vodu, kde sú chránené) chytené rybky sa držia za ruky, vytvárajú sieť a pomáhajú rybárovi chytiť ostatné rybičky
- na vodný vír – dospelí stoja v kruhu, držia sa za ruky a točia sa, najprv pomaličky kráčajú, postupne zrýchľujú až bežia, raz na jednu, raz na druhú stranu (viď. obrázok 10, v zozname obrázkov), neskôr sa pustia, do stredu sa postaví dobrovoľník a otáča sa so slížom, ostatní sa ponárajú a uhýbajú
- na morský príboj – dospelí sa držia okraja bazéna, odťahovaním a pritáhovaním robia vlny, najprv jednotlivo a potom súčasne (viď. obrázok 11, v zozname obrázkov)
- na búrku – všetci silno špliechajú, striekajú vodu na všetky strany a vyhadzujú ju dlaňami do výšky, na písknutie sa všetci ponoria a búrka končí (viď. obrázky 12 a 13, v zozname obrázkov)
- na potápajúcej lodi – dospelí rúčkujú po okraji bazéna, nohami sa opierajú o bočnú stenu bazéna, najprv s hlavou nad vodou, potom aj s ponáraním hlavy
- na záchranu topiacich pasažierov – dospelí sa spoja v kruhu laktami, jednotlivo, postupne a potom aj súčasne sa vynárajú a ponárajú, na záver hry vychádzajú z vody s pomocou - záchranárskym spôsobom

2.2.4 Jednoduché naháňačky a štafety – zaraďujeme ich aj u dospelých v rôznych obmenách, ale prevažne zo zdravotných a bezpečnostných dôvodov, v skupinách, kde sú jednotlivci vekom, zručnosťami a kondíciou čiastočne vyrovnaní. Inak by mohli pôsobiť aj demotivačne. Sú vhodnejšie pre „mladšie“ seniorské ročníky.

3. Záver

Základy plávania by si mal človek osvojiť počas svojej povinnej školskej dochádzky. Síce plaveckú gramotnosť „čiste teoreticky“ považujeme za jednu z najdôležitejších pohybových zručností, ale odkedy treba za základné kurzy platiť, pribúda neplavcov. V učebných osnovách boli plavecké kurzy zabudované už za prvej republiky. Dnes sú súčasťou telesnej výchovy základného učiva. No stále menej detí vie plávať a aj tie, čo vedia, neplávajú dobre. Ešte v roku 1980 sme v plaveckej výučbe patrili medzi najprogresívnejšie štáty na svete. Od roku 1993 sa na kurzoch finančne musia podieľať rodičia a situácia sa zmenila v neprospech detí. Počas leta sa každoročne utopí niekoľko desiatok ľudí. K úrazom, či ťažším nehodám dochádza pri vode a v bazénoch často. Paradoxom je, že najviac utopených detí je z radov absolventov základného plávania. Je to z dôvodu, že po plaveckom výcviku ďalej nepokračujú v plávaní aj niekoľko týždňov až mesiacov a k vode sa dostanú väčšinou v lete. Precenia svoje sily, klesá aj ostražitosť rodičov a tragédia je na svete.

Celkové smerovanie kurzov základného plávania nemá viesť ku excelentnej technike, deti a dospelí by si mali osvojiť také plavecké zručnosti, ako je splývanie, plávanie pod vodou, vedieť skočiť do hlbkej vody, vyplávať z nej, zorientovať sa v prostredí. Na to ale nestačí týždenný plavecký výcvik. Potrebných je najmenej dvadsať hodín výučby a aj ďalší zdokonaľovací výcvik.

Rád by som v závere tejto práce išiel osobným príkladom. Chápem, že nie každý bude môcť zažiť to čo ja a chcieť robiť to čo ja, ale verím, že aj môj „životný príbeh“ môže napomôcť zlepšiť celkový pohľad na vec, postoj a prístup k danej problematike.

V minulosti som získal množstvo titulov Majstra Slovenska v plávaní, od žiackych až po seniorské kategórie, vytvoril som niekoľko juniorských slovenských rekordov v disciplíne 200 m prsia a aj v súčasnosti, po 30 rokoch pretekárskej pauzy, som si v kategórii masters

vyplával niekoľko titulov medzinárodného Majstra Slovenska, Maďarska a Poľska. Očakával som tému ušitú mi viac na mieru, v ktorej by som mohol aplikovať rokmi nadobudnuté skúsenosti v bazéne, z tréningov a na rôznych medzinárodných plaveckých pretekoch. Navyše, už niekoľko rokov sa venujem problematike výuky plávania dospelých, preto som sa zo začiatku domnieval, že mi téma záverečnej práce nič do budúcnosti neprinesie.

Moje zmýšľanie sa však postupne zmenilo. Sprvoti ma oslovili, ba často aj pobavili rôzne detské hry a šantenie vo vode - pri štúdiu odbornej literatúry, pozeraní rôznych videí na YouTube, či pri osobnom experimentovaní. Môj rastúci záujem zaiste utužili nielen spomienky na moje plavecké začiatky, ale aj presvedčenie, že my „dospeláci“ sa chceme občas vrátiť v čase do detských liet, keď svet bol pre nás iba gombička. Preto som sa rozhodol, že sa v mojej záverečnej práci budem venovať nielen hrám detí, ktoré sú zamerané na vodné prostredie v základnom plávaní, ale zacielim aj na dospelých. Často totiž zabúdame, že aj tí, skôr narodení, sa chcú a môžu učiť plávať a v detských hrách nachádzať vzťah a lásku k vode.

Moje najútlejšie detstvo som prežil v mojom rodnom meste Bardejove. V blízkom okolí vtedy nebol postavený žiadny krytý bazén a tak sa moje plavecké začiatky a zoznámenie s vodou obmedzili na riekku Topľu, ktorá tiekla pod Vinbargom, neďaleko nášho sídliska. Veľké potápačské okuliare, uzímené teličko bez plaviek a veľký šťastný úsmev zvečnil môj ocko a uchoval na fotke - fotkách v rodinnom albume (viď. obrázky 14, 15 a 16). Bol to práve on, ktorý ma priviedol k vode a pamätám sa, že si pri tom počínal priam „spartánsky.“ Nikdy mi však vodu nesprotivil, skôr naopak, vždy našiel spôsob, ako ma pri čľapkaní a ponáraní v studenej vode po pás, chcel niečo nové naučiť. Plavecké pomôcky vtedy ešte neboli dostupné, takže postačovali aj plávajúce konáre pri vznášaní a kamene na dne rieky pri ponáraní. Až v jedno leto na dovolenke pri mori v Bulharsku som „vyfasoval“ plávajúcu vestu. Odvtedy ma už z vody nebolo možné dostať: „Môžem ešte plávať?“ – pílil som uši rodičom zubami drkotajúcimi od zimy, s perami sfarbenými do modra, trasúc sa na celom tele ako osika. Ale plávať, tak naozaj plávať a nedotýkať sa rukami dna, som sa naučil až ako deväťročný cez letné prázdniny, keď sme sa presťahovali do Martina.

Voda sa odvtedy stala mojím naj - naj - naj živlom. Odbornejším vedením a základným plaveckým výcvikom som prešiel v TJ Lokomotíva Vrútky. Na staručkom 33 a štvrt' metrovom otvorenom bazéne, ktorý „vyhrieval“ kotol z lokomotívy, ma postupne naučili plávať a tu som vyhral aj svoje prvé plavecké preteky. Môj športový rast a prerod od začiatočníka - amatéra, po vrcholového športovca - reprezentanta, sa udial z kroka na krok, tvrdým a cieleným tréningom pod dohľadom skvelých a erudovaných trénerov v plaveckých oddieloch TJ Strojárne Martin, Slávia UK Bratislava a Dukla Banská Bystrica. V súčasnosti sa viac - menej každé leto vraciam do Vrútok, zaspomínať si a relaxovať na našej „Turčianskej riviére“, avšak tento rok tu mám v pláne zrealizovať aj niekoľko kurzov Turčianskej školy plávania pre dospelých, v ktorých budem mať možnosť a príležitosť spojiť teóriu s praxou, aplikovaním vytipovaných hier pre dospelých na oboznámenie sa s vodným prostredím, ktoré som si do záverečnej práce vybral, upravil, opísal a nafotil.



Obrázky 14, 15 a 16 (Zdroj: vlastné spracovanie)

4. Zoznam bibliografických odkazov

POKORNÁ, Jitka. Pohybové aktivity ve vodě – hry v pohybových programech ve vodě. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha. Dostupné na internete: http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-8_pohybove_aktivity_ve_vode__h.pdf (Citované dňa 3.6.2016)

MATÚŠ, Ivan. Trénerská licencia I – plávanie (rukopis autora, nepublikované)

MIHALČÍN, Juraj. Športový tréning - systém športu. Prešovská univerzita v Prešove – Fakulta športu (rukopis autora, nepublikované)

BENCE Matej, MERICA Marián, HLAVATÝ Rastislav, 2005. PLÁVANIE, vydavateľstvo: Univerzita Mateja Bela - Fakulta humanitných vied. Banská Bystrica. ISBN 80-8083-151-6.

Dostupné na internete: <http://www.sme.sk/c/3821643/deti-plavaju-stale-horsie.html> (Citované dňa 8.6.2016)

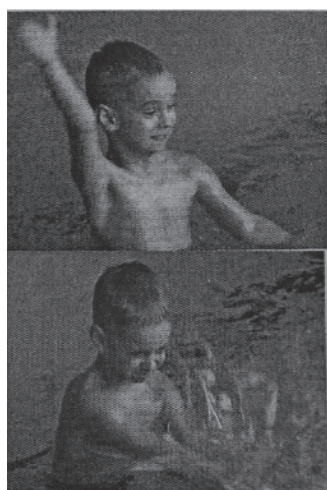
5. Zoznam obrázkov



Obrázok 1: KPM Turčianski vlci - pred výučbou
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



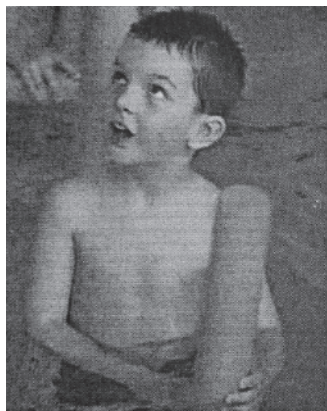
Obrázok 2: KPM Turčianski vlci - po výučbe
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 3: Na bociana



Obrázok 4: Na kačičky



Obrázok 5: Na koníka



Obrázok 6: Na hadíka



Obrázok 7: Štafety

Obrázky 6 až 10 (Zdroj: MATÚŠ, Ivan Trénerská licencia I – plávanie)



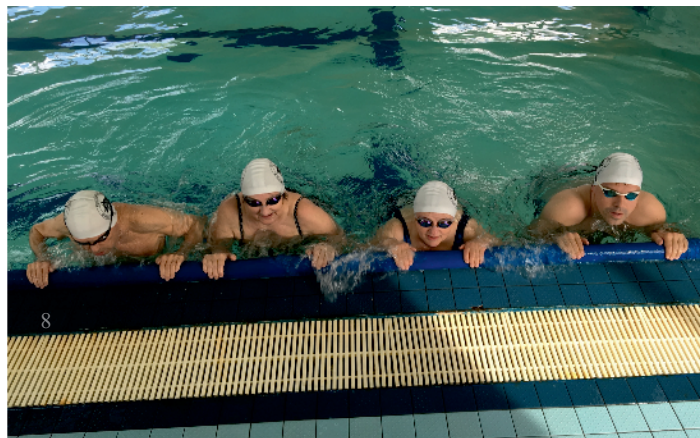
Obrázok 8: KPM Turčianski vlci - pochodový krok
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 9: KPM Turčianski vlci - poskoky bokom
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 10: KPM Turčianski vlci - na vodný vír
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 11: KPM Turčianski vlci - na morský príboj
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 12: KPM Turčianski vlci - na búrku
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 13: KPM Turčianski vlci - na búrku
(Zdroj: Vlastné spracovanie)



Obrázok 17: Branislav Hakel,
základný plavecký výcvik - hry vo vode (1971)
(Zdroj: KPM Turčianski vlci, foto archív)



Obrázok 18: Branislav Hakel,
plávanie Masters - Majster Slovenska (2016)
(Zdroj: PASTIERIK Róbert, fotograf, Trenčín)