

Využití pomůcek při nácviku plaveckých způsobů kraul, znak

1 Úvod

Cílem tohoto textu je přinést základní i rozšiřující informace o technické přípravě v plavání a o technice plaveckých způsobů kraul a znak. Nosnou část tvoří popis technických cvičení, která jsou využitelná pro individuální rozvoj a zdokonalení plaveckých dovedností.

Po prostudování této části byste měli být schopni:

- vytvořit si reálnou představu o klíčových bodech techniky jednotlivých plaveckých způsobů;
- zapojit uváděná technická cvičení a jejich obměny do individuální praktické přípravy;
- poskytnout zpětnou vazbu svým svěřencům na základě získaných znalostí o technice jednotlivých plaveckých způsobů.

Uvedení do problematiky technické přípravy v plavání

Plavání vyžaduje kombinaci využívání fyzické síly a technické dokonalosti. Z motorického hlediska je plavání charakterizováno relativně malým komplexem cyklicky se opakujících pohybových dovedností, pro něž je typická nízká míra variability a vysoká automatizace. Nicméně právě technické zvládnutí těchto pohybových činností je jedním z rozhodujících podmínek úrovně vyspělosti plavce, prostřednictvím kterého se realizují a projevují další faktory ovlivňující sportovní plavecký výkon. Specifikum plavání spočívá zejména v tom, že pohybový úkol probíhá ve vodním prostředí, tedy v prostředí, jež je pro člověka netypické svými fyzikálními vlastnostmi, které jsou odlišné od běžných životních podmínek „suchozemce“. Tomu odpovídá i požadavek specifického pohybového chování respektujícího zákonitosti hydrostatiky a hydrodynamiky.

Typologie technických cvičení v plavání

Uváděné typy technických cvičení, využívaných v plavecké technické přípravě, nemají jednotné dělicí hledisko. Tvoří spíše jakýsi seznam, výčet, který vám poslouží ke splnění jednoho z korespondenčních úkolů – popřemýšlet o obměnách uvedených technických cvičení (viz níže).

- izolovaná pohybová činnost horních končetin,
- izolovaná pohybová činnost dolních končetin (s doprovodným pohybem trupu),
- izolovaná pohybová činnost jedné končetiny,
- obměny a kombinace polohy paží vůči trupu nebo vůči sobě,
- obměny polohy dolních končetin při záběru (na prsou, na zádech, na boku),
- se změnami rytmu pohybu,
- s narušením dynamické rovnováhy (např. střídavé vylučování končetin z činnosti),

- se změnou charakteru vnějšího prostředí (např. plavání proti odporu),
- koordinační cvičení symetrická a asymetrická,
- s maximálním úsilím (v co největší rychlosti),
- s omezením zrakové kontroly,
- se zaměřením na technický detail v souhře,
- na rozvoj pocitu vody (tzv. sculling),
- při ztížení podmínek – ve stavu metabolického diskomfortu (po zátěži),
- a další.

Metody a postupy využívané v technické přípravě

Didaktika nás učí, že ke stejnému cíli lze dospět různými cestami a naopak, stejná cesta nemusí vést ke stejnému cíli. Cest, jak dosáhnout pokroku v učební činnosti je několik. Jako nejúčinnější se jeví využívání kombinací nejrůznějších didaktických metod:

- vysvětlení (explanace),
- ukázka (demonstrace),
- zpětná vazba (korekce),
- mnohonásobné opakování,
- metoda ideomotorická apod.

Při nábízení plaveckých pohybových dovedností v procesu motorického učení můžeme postupovat komplexně (bez rozkládání pohybové činnosti na jednotlivé části), analyticko-synteticky (strategie rozložení pohybového celku na jednotlivé dílčí pohybové úseky a jejich následné skládání), induktivně (přechod od individuálního provedení k optimálnímu, požadovanému) nebo deduktivně (přechod od obecně uznávaného, optimálního, nejlepšího provedení k individuálnímu provedení, individuální technice, stylovému provedení).

Následující text je rozdělen do několika podkapitol rozčleněných podle zaměření technických cvičení na dílčí uzlové body v nábízení. Seznam technických cvičení není v žádném případě vyčerpávající. Je i na vás, abyste se zkusili zamyslet nad případnými obměnami. U každého uváděného technického cvičení je zdůrazněn jeho cíl (v tomto bodě připomínáme vnitřní aktivitu jako elementární podmínku efektivního motorického učení), dále pomůcky, se kterými je cvičení realizováno (nejsou vždy nezbytné), popis cvičení pro vytvoření lepší pohybové představy, klíčová místa, na která je třeba se zaměřit, a popřípadě tip, jakým způsobem lze cvičení např. obměnit, zdokonalit.

2 Znakové a kraulové nohy s ploutvemi

2.1 Cíl: Procvičování znakových nohou při plné rychlosti ve spojení s udržením správné polohy těla.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cílem cvičení je snaha o udržení správné splývavé polohy na zádech. Záběrové pohyby dolních končetin jsou vykonávány rychleji a dynamičtěji (s vyšším úsilím), čemuž napomáhají i ploutve. Klíčová místa nácviku: Připomínejte si klíčová slova – „vznášení, splývání, kop“. Ruce jsou těsně pod hladinou. Hlezenní kloub je uvolněný. Voda „vaří“, ale nestříká. Hlava je v mírném záklonu a uši mírně pod vodou. Břicho (boky) držte nahoře.

Tip: Zkuste „vařit“ vodu co nejvíce – vyzvěte kolegu k souboji.

2.2 Střídavé záběrové pohyby dolních končetin v poloze na boku

Cíl: Průprava odpovídající mechaniky práce nohou pro laterální kopy, které jsou využívány u kraulu a znaku.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Jedna paže přidržuje malou desku tak, že její předloktí spočívá na desce. Druhá paže zůstává u těla. Po odraze se tělo vytáčí na stranu paže držící desku, takže druhá paže je nad vodou a trup s boky jsou kolmo k hladině. Střídavé kopy jsou rychlé. Hlavu položte pohodlně na rameno paže držící desku. Střídejte strany po každé délce.

Klíčová místa nácviku: Stabilní poloha těla, záběrové pohyby jsou rychlé s velice malým pokrčením v koleni.

Tip: Využijte „zoomers“ (krátké ploutve pro rozvoj síly kopu v obou směrech).

2.3 Kraulové nohy s ploutvemi

Cíl: Rozvoj správné mechaniky záběru u kraulových nohou.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Odrážte se od stěny a umístěte obě ruce na desku – paže jsou propnuté. Navazují rychlé střídavé pohyby dolních končetin („kraulové nohy“). Prsty se nesmí dostat nad vodu, zatímco paty lehce prorážejí hladinu. Boky zůstávají u hladiny. Pohled směřujte přímo před sebe a při výdechu zanořte obličej pod vodu. Při nádechu zvedněte bradu k hladině.

Klíčová místa nácviku: Napnuté paže, záběrové pohyby ve vodě, nikoliv ve vzduchu. Boky jsou u hladiny a dýchání by mělo být uvolněné.

Tip: Při ponoření obličeje do vody se snažte mít oči těsně pod hladinou – průprava pro kraulová technická cvičení.

3 Plavecký způsob znak

Znak je jediným z plaveckých způsobů, který se plave na zádech. Z tohoto důvodu se do popředí dostává nejen významnost dokonalého technického provedení, ale též otázka obtížnější orientace v poloze naznak. Neméně závažné je riziko zranění a jeho prevence.

Popis techniky:

- Poloha těla – mírně šikmá, hlava nejvýše, v prodloužení trupu a jen mírně přitažena bradou k hrudníku. Rozkvy ramen kolem podélné osy těla umožňuje prodloužení fáze záběru paže a maximální uvolnění při přenosu.
- Pohyb dolních končetin – střídavý, podobně jako u kraulu. Začíná v kyčlích, přechází přes uvolněná kolena a hlezenní klouby. Rozsah pohybu nahoru – dolů je větší než u kraulu. Dbáme na to, aby se

nohy nedostávaly nad hladinu. Zdůrazňujeme kop směrem vzhůru s mírným pokrčením v koleni, při kopu dolů se dolní končetina napíná.

- Pohyb horních končetin – jedná se o střídavý pohyb probíhající po uzavřené křivce. Plavec zasouvá paži do vody napnutou, mírně vně od podélné osy těla. Ruka dopadá na hladinu malíkovou hranou tak, aby s sebou nestrhla vzduchové bubliny. Dlaň se pak vytáčí ve směru záběru. Záběr je v první části proveden téměř napnutou paží. Při dalším pohybu směrem dolů se paže pokrčuje v lokti. Úhel v loketním kloubu činí maximálně 90-100° a dosahuje se ho v polovině záběru. Od poloviny do konce záběru se paže postupně napíná a záběr je dokončen dotlačením ruky pod stehno. Dlaň opisuje esovitou dráhu. Zpět nad hlavu se paže přenáší před tělem, napnutá, ale uvolněná. Pro souhru práce horních končetin je typické, že jsou po celou dobu pohybového cyklu jakoby proti sobě.

- Dýchání – je vhodné koordinovat s činností horních končetin; při přenášení jedné paže nádech, při přenášení druhé výdech.

- Souhra – na jeden záběrový cyklus paží (pravá, levá), připadá šest kopů. Při plném pohybovém cyklu se tělo přetáčí cca o 40° na obě strany.

Excelentní provedení plaveckého způsobu znak se vyznačuje udržením vysoké polohy těla, zejména boků a trupu, hladkým a plynulým přenosem horních končetin nad vodou zakončeným vstupem paže do vody v jedné linii s ramenem, stabilní polohou hlavy, vytáčením boků a těla, vysunováním ramen z vody, pravidelnou a dynamickou pohybovou činností dolních končetin a účinným záběrem paží pod vodou.

3.1 Přenos paže (na břehu)

Cíl: Izolace a zdůraznění práce paže ve fázi přenosu.

Pomůcky: 0

Popis: Postavte se bokem k vysoké stěně s ramenem cca 5 cm od ní. Po celou dobu cvičení se paže pohybuje těsně u stěny. Zahájení – paže je natažená, dlaň směřuje ke stehnu. Poté zvedněte napnutou paži přibližně do polohy „podání rukou“. Následuje vnitřní rotace v ramenním kloubu, loket zůstává napnutý a dlaň se pomalu vytáčí vně. Ve vzpažení (paže nad hlavou, ukončení fáze přenosu) by měla být dlaň již nasměrována ke stěně. Několikrát tento pohyb zopakujte. Začnějte pomalu a pak plynule zvyšujte rychlost.

Klíčová místa nácviku: Při tomto cvičení „namalujte“ velký oblouk svými prsty. Postupujte pomalu a soustředěně. Stůjte těsně u stěny.

Tip: Procvičujte doma před zrcadlem.

3.2. Znakové nohy ve splývavé poloze s jednou paží ve vzpažení

Cíl: Procvičení splývavé fáze plaveckého způsobu znak s kontrolou pozice těla a rukou.

Pomůcky: ploutve

Popis: Odras od stěny do splývavé polohy nznak s jednou paží ve vzpažení. Druhá paže je u těla. Horní ruka je vytočená dlaní vně (palec směřuje nahoru a malíček ke dnu). Loket by měl být napnutý.

Pomocí znakových nohou (s ploutvemi) se pohybujte na hladině. Držte hlavu ve stabilní poloze a rameno spodní paže nad vodou.

Klíčová místa nácviku: Hlava zůstává nehybná, uši jsou těsně pod hladinou. Rameno spodní paže by mělo být tak vysoko nad vodou, abyste jej registrovali ve spodní části svého zorného úhlu. Ramena se nepohybují. U horní paže se soustředíte na vytočení dlaně vně.

Tip: Přiblížte se co nejvíce ke stěně bazénu – paže se pohybuje po stěně.

3.3. Vytáčení ramen

Cíl: Izolace a zdůraznění rotace ramen při znaku.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení začíná ve vznášení na zádech s pažemi u těla. Dolní končetiny pracují střídavě. Hlava se nepohybuje – dochází pouze k střídavému vytáčení ramen nahoru co nejvýše z vody a zpět. Tělo se při tom „převaluje“ ze strany na stranu.

Klíčová místa nácviku: Hlava zůstává nehybná. Vytáčení je pomalé – nezáleží na rychlosti, nýbrž na kvalitě provedení. Záběrové pohyby nohou jsou rychlé a konstantní. Převalujte tělo ze strany na stranu.

Tip: Náročnější obměna – v hlubší vodě ve vertikální poloze. Požádejte někoho, aby vám při tomto cvičení přidržoval ze břehu hlavu.

3.4. Vedený znakový záběr jednou paží

Cíl: Zdůraznění záběrové činnosti horních končetin v kombinaci s přenosem a vytáčením těla.

Pomůcky: ploutve, dělicí lano („lajna“)

Popis: Začínáme střídavými záběrovými pohyby dolních končetin v poloze nznak, přičemž jedna paže je ve vzpažení a dotýká se dělicího lana. Druhá paže zůstává připažena. V této pozici napočítejte do tří. Poté uchopte lano a pozvolna za něj zatáhněte tak, že tento „záběr“ bude ukončen v úrovni stehén. Po dokončení tahu by se mělo rameno pracující paže vysunout co nejvýše nad vodu. V této pozici opět napočítejte do tří (dolní končetiny nepřestávají pracovat). Pak pomalu přeneste napnutou paži vzduchem zpět nad hlavu. Ruka by se měla zanořit těsně vedle lana malíkovou hranou dolů. Jakmile se ruka zanoří, dochází k vysunutí protějšího ramene nad vodu. Takto je dokončen jeden pohybový cyklus. Vzorec – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“.

Klíčová místa nácviku: Jedno z ramen je vždy vysunuto. Pohybujte se co nejtěsněji u dělicího lana. Cvičení je prováděno velmi pomalu, ale práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Při cvičení si předříkávejte výše uvedený vzorec nahlas.

3.5. Kontrolovaný znakový záběr jednou paží

Cíl: Nácvik kompletní záběrové činnosti jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je obdobné jako předchozí, mimo využití dělicího lana. Jedna paže je nad hlavou, těsně u dělicího lana, druhá opět u těla. Dolní končetiny pracují stejně – v této pozici napočítejte do tří. Záběr paže je tentokrát veden pod lanem a je stejně jako v předchozím cvičení dokončen u stehén. Po dokončení záběru se rameno zabírající paže dostává nad hladinu. V této pozici opět napočítejte do tří. Myslete na vzorec – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“. Následuje pozvolný přenos paže do původní polohy nad hlavou. Ruka vstupuje do vody těsně vedle lana malíčkem dolů a palcem nahoru. Po jejím zanoření vysuňte nad vodu protější rameno. Cyklus několikrát zopakujte a pak vystřídejte paže.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Zůstaňte v blízkosti vodícího lana (5 cm). Střídavé záběrové pohyby dolních končetin jsou rychlé a dynamické. Tip: Při cvičení si předříkávejte výše uvedený vzorec nahlas – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“.

3.6. Znak soupaž

Cíl: Usnadnit nácvik polohy vysokého lokte při znakovém záběru paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Začněte střídavými kopy v poloze na zádech – obě paže jsou u těla. Napočítejte do tří. Pak přeneste obě paže najednou nad hlavu a lehce zanořte ruce do vody (lokty zůstávají napnuté). Opět napočítejte do tří. Poté následuje soupažný záběr směrem ke stehnům. Lokty se při tom pokrčí přibližně do pravého úhlu a zase natáhnou. Takto je dokončen jeden pohybový cyklus.

Klíčová místa nácviku: Poloha těla je stabilní – vyhněte se jakémukoliv pohupování. Cvičení se provádí pomalu. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Představte si, že se taháte oběma rukama za imaginární lana. Složitější obměna – s piškotem mezi stehny a snahou o udržení těla v klidu.

3.7. Kontrolovaný znakový záběr oběma pažemi

Cíl: Nácvik souhry u znaku s kontrolou a koordinací pohybu obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je obdobné jako cvičení 34 s rozdílem využití obou paží. Začíná ve splývavé poloze na zádech s pravou paží nad hlavou – levá je u těla. V této poloze napočítejte do tří. Pak vyměňte zároveň obě paže – pravá zabírá a levá je přenášena až do dosažení výchozí polohy v obráceném sledu, tj. levá nad hlavou, pravá u těla. Opět napočítejte do tří a znovu vyměňte paže. Celý cyklus je dokončen.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Cvičení provádějte pomalu a uvolněně. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Paže jsou vyměňovány zároveň. Pohyb paží je veden rameny. Nejprve dochází k vytočení ramena, pak paže. (Pohyb ramenní osy připomíná dětskou houpačku.)

3.8. Plynulý znakový záběr jednou paží

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení těla se zaměřením na záběrovou činnost jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je stejné jako cvičení 34, ovšem bez přestávek mezi záběry. Začíná se ve splývavé poloze s jednou paží nad hlavou a druhou u těla. Pracuje pouze jedna paže – plynule navazuje fáze záběru a fáze přenosu paže nad vodou. Soustředte se na správné vytáčení ramena a těla a na neměnnou polohu hlavy.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Záběr provádějte uvolněně. Nezastavujte paži v žádné fázi pohybového cyklu.

Tip: Sledujte svá ramena a vytácejte je pokud možno co nejvýše.

3.9. Plynulý znakový záběr oběma pažemi

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení těla se zaměřením na koordinaci záběrové činnosti obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: toto cvičení je téměř stejné jako cvičení 37. Rozdíl je ve využití obou paží zároveň. Vycházíme ze splývavé polohy s jednou paží nad hlavou a střídavé práce dolních končetin. Obě paže jsou střídány zároveň v záběru a přenosu. Pokuste se o hladký a plynulý průběh pohybu. Rameno vede pohyb paže – ve fázi přenosu zvedněte rameno přenášené paže co nejvýše. Paže se v žádné fázi pohybového cyklu nezastavují.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Záběr provádějte uvolněně. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Sledujte svá ramena a vytácejte je pokud možno co nejvýše.

3.10. Znak – finální doladění

Cíl: Zdokonalení provedení plaveckého způsobu znak se zaměřením na správnou pozici rukou při jejich vstupu do vody. Pomůcky: ploutve Popis: Základ pro toto cvičení tvoří excelentní zvládnutí vytáčení ramen a těla. U většiny plavců vstupují ruce do vody v „pozici 10 a 2 hodiny“. Při plavání uvolněným kontrolovaným znakem se soustředte na vstup rukou do vody právě v této popisované pozici. Pamatujte na vytáčení (vysouvání) ramen, stabilní polohu těla a silnou práci dolních končetin.

Klíčová místa nácviku: Soustředte se, že vaše ruce vstupují do vody v „pozici 10 a 2 hodiny“.

Nezapomeňte na žádný z atributů správného provedení plaveckého způsobu znak – stabilní poloha těla, rychlá a dynamická práce dolních končetin a vytáčení ramen.

Tip: Ke kontrole vstupu paže do vody v žádané pozici využijte plavání těsně kolem dělicího lana. Zkuste plavat několik temp se zavřenýma očima pro lepší vytvoření představy celkové znakové souhry.

4 Plavecký způsob kraul

Kraul je nejrychlejším plaveckým způsobem. Příčinou je stálá a vysoká poloha těla plavce na hladině a malé výkyvy v rychlosti lokomoce jako výsledek neustálého střídání záběrových pohybů horních končetin coby hlavní hnací síly, doplněné o kontinuální záběrové pohyby dolních končetin.

Popis techniky:

- Poloha těla – téměř vodorovná, ramena jsou poněkud výše než boky, hrudník mírně prohnutý, obličej ve vodě. Vdech se provádí těsně nad vodou po otočení hlavy do strany, při výdechu temeno hlavy rozráží hladinu.
- Pohyb dolních končetin – střídavé, vlnité kmitání, špičky nohou jsou vtočeny dovnitř, paty vytočeny vně. Pohyb vychází z kyčelního kloubu a provádí se pod hladinou. Dolní končetiny jsou při pohybu nahoru napnuté, při pohybu dolů mírně pokrčené. Rozsah pohybu 30–50 cm.
- Pohyb horních končetin – střídavý po uzavřené křivce. Paže se zasunuje do vody uvolněná, natažená směrem dopředu. Postupně se zanořují prsty, předloktí a loket v pozici před ramenem. Ramena se vytáčejí a usnadňují protilehlé straně nádech. Záběr je veden po esovité křivce pod tělem. Paže se postupně pokrčuje (nejprve se sklání dlaň s předloktím), pod ramenem až do úhlu 90°, poté se opět natahuje při dokončení záběru vzad. Z vody vystupuje první loket. Paže je ve fázi přenosu uvolněná a ohnutá v lokti („ostrý loket“).
- Dýchání – na stranu (nejlépe střídavě na obě strany). Začíná mírným natočením hlavy na konci záběru a začátku přenášení paže dopředu. Vydechujeme ihned po zasunutí paže do vody.
- Souhra – na jeden záběrový cyklus paží (levá, pravá) připadá šest kopů. Začátek záběru jedné paže je doprovázen kopem dolů nesouhlasnou nohou. Při úplném pohybovém cyklu se tělo přetáčí kolem podélné osy o 35-40°.

4.1. Dýchání a kraulové nohy

Cíl: Nácvik dýchání u plaveckého způsobu kraul, kontrola polohy těla a hlavy.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Uchopte malou desku jednou rukou na jejím spodním okraji (prsty nahoře, palec dole). Paže držící desku je natažená, druhá paže zůstává u těla. Po odraze od stěny začínají pracovat dolní končetiny. Oči jsou těsně u hladiny a pohled směřuje vpřed. V této poloze počítejte do tří a přitom kontinuálně vydechujte do vody. Následuje vytočení těla na stranu paže držící desku a rotace stejnostranného ramene. Po dokončení vytočení těla se druhé rameno dostává co nejvýše nad vodu (kolmo k hladině). Tělo je tedy v poloze na boku. Následuje nádech (hlava spočívá na hladině tak, že ucho, koutek oka a úst jsou těsně pod vodou). Po nádechu se tělo navrácí do původní polohy (oči jsou u hladiny). Opakujte cyklus.

Klíčová místa nácviku: Oči jsou těsně nad hladinou. Vyhněte se tendenci směřovat svůj pohled dolů (běžná chyba, při které je tělo příliš ponořeno a zvyšuje se tak odpor prostředí, dochází ke zpomalení). Vytáčí se celé tělo, nikoliv pouze krk. Rameno se zvedá vysoko nad vodu. Hlíďte polohu hlavy. Při nádechu se dívejte přes hladinu (ne nahoru).

Tip: Procvičujte na obou stranách – průprava pro dýchání na obě strany.

4.2. Přenos paže pod vodou s dýcháním na obě strany

Cíl: Vytvoření představy rytmu dýchání na obě strany a přesného načasování cyklu nádech/výdech. Cvičení je také vhodné pro procvičení kraulového záběru paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Při tomto cvičení se paže pohybují střídavě v protisměru (jedna vepředu, druhá vzadu). Zahajujeme střídavými kopy; jedna paže je natažená dopředu, druhá je u těla s dlaní na vnější straně stehna. Hlava směřuje pohled vpřed, oči jsou těsně u hladiny. Začněte pohybovat pažemi střídavě vpřed a vzad, přičemž se snažte udržet je po celou dobu pod vodou. Po každém vystřídání pozice natáhněte paže co nejdále. Pamatujte na to, že rameno paže končící záběr u stehna je nad vodou. Jakmile dosáhnete polohy, ve které jsou obě paže natažené, počítejte „jedna“, při vystřídání paží počítejte „dvě“ a napotřetí vytočte tělo na stranu – nádech. Hlava je v tu chvíli ve stejné pozici, jak bylo popsáno v předešlém cvičení. Poté se vrací do původní polohy a začíná nový cyklus.

Klíčová místa nácviku: Hlava je vysoko. Pokaždé by mělo dojít k natažení paží a k vytočení ramena nad vodu. Cvičení je prováděno pomalu a uvolněně.

Tip: Zpívejte si v duchu valčík a dodržujte třídobý rytmus. Nádech je vždy na třetí dobu.

4.3. „Zavírání zipu“

Cíl: Zdůraznit přesnou mechaniku přenosu paže.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Začněte jako ve cvičení 7 (jedna paže spočívá předloktím na desce, rameno druhé paže je nad vodou, tělo je vytočeno na stranu). Položte volnou ruku jejím hřbetem na stehno. Pak mezi palec a ukazováček uchopte imaginární zip a táhněte jej nahoru podél těla, dokud nedosáhnete podpaží. Palec v tu chvíli směřuje k tělu, dlaň vně. Zápěstí by při vytažení paže z vody mělo být uvolněné a loket se zvedá přímo nahoru. Po dosažení konečné polohy vraťte paži zpět a cyklus několikrát zopakujte. Procvičte obě strany.

Klíčová místa nácviku: Vysoká poloha ramena. Cvičení je prováděno pomalu. Po dokončení záběru zvedněte loket vzhůru. Pamatujte na správnou polohu hlavy a na práci dolních končetin.

Tip: Provádějte cvičení čelem k dělicímu lanu nebo stěně bazénu. Držte ruku u těla – tím zdokonalíte přenos.

4.4. Kontrolovaný kraulový záběr jednou paží

Cíl: Vytvoření představy mechaniky kraulového záběru při využití jedné paže.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Položte jednu ruku na malou desku. Druhá ruka (která bude zabírat) je pod deskou. Oči jsou těsně pod hladinou a pohled směřuje vpřed. Dolní končetiny zabírají střídavě a ústa vydechují. V této pozici napočítejte do tří. Pak začněte zabírat jednou paží a zároveň vytáčejte tělo. Jakmile ruka projde

pod ramenem, hlava se začíná vytáčet na stranu pro nádech. Dokončete záběr v „otevřené“ pozici – stejně jako ve cvičení 7. Dlaň při dokončení záběru směřuje nahoru. Udržte tuto polohu opět při počítání do tří. Následuje „zavírání zipu“ s ostrým loktem. Jakmile ruka dosáhne ramene, hlava se vrací zpět do původní polohy (obličej musí být zanořen dříve, než ruka projde okolo hlavy). Přenášená ruka se pak zanoří do vody těsně před deskou a poté se dostává pod ni. Procvičujte obě paže. Při cvičení opakujte – „1, 2, 3, záběr, nádech, otevřít, 4, 5, 6, loket, hlava, ruka“.

Klíčová místa nácviku: Hlava ve vyšší poloze. Rovnoměrná práce nohou.

Tip: Provádějte toto cvičení děsně vedle dělicího lana – lano vede pohyb ruky při přenosu (ukazováčkem se lehce dotýkejte jeho horní strany).

4.5. Kontrolovaný kraulový záběr oběma pažemi

Cíl: Rozvoj koordinovaného záběru obou paží při kraulu.

Pomůcky: ploutve

Popis: Začínáme ve splývavé poloze se střídavými záběry dolních končetin, s levou paží vepředu a pravou u těla. Rameno pravé paže je nad vodou. Hlava směřuje vpřed, ústa vydechují. V této pozici napočítejte do tří. Pak vyměňte obě paže zároveň – levá zabírá, pravá je přenášená – až dosáhnete původní polohy v opačném sledu (pravá vepředu, levá u těla). Opět napočítejte do tří. Zopakujte výměnu paží – celý cyklus je dokončen. Abyste důkladně procvičili správné kraulové dýchání, zkuste dýchat několik délek jen na jednu stranu, pak několik délek na druhou. Ve finálním provedení následuje nádech na každý třetí záběr. Tedy – „1, 2, nádech, 1, 2, nádech“.

Klíčová místa nácviku: Hlava směřuje vpřed, oči jsou blízko hladiny. Pokaždé, kdy jsou paže nataženy, jedno z ramen je nad vodou. Cvičení provádějte pomalu a uvolněně. Dolní končetiny pracují rychle a dynamicky.

Tip: Provádějte toto cvičení děsně vedle dělicího lana – lano vede pohyb ruky při přenosu (ukazováčkem se lehce dotýkejte jeho horní strany).

4.6. Plynulý kraulový záběr jednou paží

Cíl: Koncentrace na správnou mechaniku kraulového záběru jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení se velice podobá cvičení 37. Pohyb ramenní osy lze přirovnat k pohybu dětské houpačky. Začínáme ve splývavé poloze se střídavými kopy, s jednou paží vepředu a druhou u těla. Paže u těla zůstává po celou dobu cvičení v klidu. Pracující paže plynule provádí uzavřený pohybový cyklus záběr – přenos. Soustředte se na vytočení ramene a stabilní polohu hlavy. Dýchání je na straně záběru. Opačné rameno se vytáčí, takže dochází k jeho kompletnímu zanoření a téměř kolmému postavení k hladině. Zopakujte akci i u druhé paže.

Klíčová místa nácviku: Vysunujte střídavě obě ramena nahoru. Poloha těla a hlavy je stabilní. Záběr provádějte pomalu a uvolněně. Nezastavujte v žádné fázi záběru. Na začátku a na konci záběru je paže natažená. Dolní končetiny pracují rychle a dynamicky.

Tip: Při natažení zabírající paže vpředu je rameno druhé paže nad vodou – sledujte se. Vyzkoušejte cvičení i bez ploutví.

4.7. Plynulý záběr oběma pažemi

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení ramen při koordinaci práce obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je podobné předchozímu s rozdílem využití obou paží. Začínáme ve splývavé poloze se střídavými záběry dolních končetin, s jednou paží vpředu a druhou u těla. Plynule a uvolněně střídáte obě paže zároveň. V průběhu záběru nedochází k zastavení pohybu paží. Nezapomínejte však na dotažení záběru (natažení paže) na jeho začátku i konci.

Klíčová místa nácviku: Poloha těla a hlavy je stabilní. Při každém přenosu se rameno dostává nad vodu. Záběr provádějte pomalu a uvolněně. Nezastavujte v žádné fázi záběru. Na začátku a na konci záběru je paže natažená. Dolní končetiny pracují rychle a dynamicky.

Tip: Pokuste se sledovat své ruce při jejich vstupu do vody. Ujistěte se, že jejich vstup do vody je hladký a plynulý – čím méně vzduchových bublinek se vytvoří, tím lépe. Procvičujte dýchání na obě strany.

Literatura:

Neuls.F., Viktorjeník,D. (2017) Technická příprava v plavání. Cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky jednotlivých plaveckých způsobů. ČSPS, Praha