

KRAUL

Štěpán Matek

UPOZORNĚNÍ:

Toto není oficiální metodika ČSPS, ale pouze stručný výtah z metodiky a dostupných videí pro Vaši inspiraci.

I. CELÝ ZPŮSOB

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

ZÁKLADNÍ METODIKA:

Poloha těla:

- maximálně efektivní poloha při kraulu je poloha „streamline“
- pro udržení správné polohy těla je důležité držení hlavy v „neutrální poloze“ (pohled směřuje kolmo dolů ke dnu)
- záda musí být co nejvíce plochá – pro udržení rovných zad je důležité zapojení dostatečně silného hlubokého stabilizačního svalstva
- narovnaná záda a zatnuté břišní svalstvo pomáhá udržet nohy u hladiny a zachovat tak polohu „streamline“ po celé délce těla

Dýchání:

- pro dobrou činnost svalstva je důležité pravidelné dýchání (plavec by neměl v žádné fázi zdržovat dech)
- v poloze „streamline“, kdy je hlava ponořena (fáze mezi nádechy), je nezbytné plynule vydechnout (optimálně nosem)
- hlava se při nádechu vytáčí pouze kolem osy vedené středem těla

- není potřeba při nádechu vynořit celou pusou z vody – při správné rotaci hlavy se prouděním vody kolem ní vytvoří v oblasti pusy vzduchová kapsa
- hlava se musí vrátit do „neutrální“ polohy okamžitě po ukončení nádechu
- vždy dýchejte pouze pusou

Pohyb nohou:

- pohyb nohy vychází z boku a je dále přenášen přes mírně pokrčené koleno směrem k nártům
- na začátku kopu je kotník uvolněný a v průběhu kopu dochází k maximální flexi nártu tak, abychom přenesli co nejvíce síly směrem k palcům u nohy
- rytmus kopání: 6 kopů/2 záběry
- rozsah rozkmitu nohou při kopání by měl být na délku vertikálně přenesené šíře boků. *(mé doplnění)*
- správné kopání umožňuje lepší stabilitu a pomáhá dostat tělo více z vody (tzv. „vysoká poloha těla“)

Záběr pažemi:

- záběr provádíme přes vysoký loket – větší síla
- úhel ohybu paže v lokti by měl být přibližně 45°
- první část záběru směřuje dolů – vztlak
- při přenášení je paže uvolněná, loket by měl být výše než zápěstí, zápěstí je uvolněné a paže vstupuje do vody přes špičky prstů
- položení paže na vodu by mělo být kontrolované a plynulé
- paže nesmí přesahovat úroveň ramene

Pozn.: Jednotlivé metodické body jsou překladem komentáře ve videu doplněného o všeobecně známé metodické prvky.

PŘÍKLADY TECHNICKÝCH CVIČENÍ:

I. Kraulové nohy + připažené paže – rotace 180°, popř. 360°

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=0n6ddIL75Ek>

- ideální je kombinovat toto cvičení se souhrou 3-4:1
- vhodný technický prvek při rozplavání
- vzdálenost upravit podle výkonnosti plavce – optimální délka, po kterou je plavec schopný udržet správnou polohu těla

CHYBY:

- nesouměrný kop
- příliš velký rozkmit nohou
- přerušování rotace trupu ve vodorovné poloze
- velké pokrčení v kolenou = velký odpor

II. Kraulové nohy proti stěně bazénu

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=xIH7mS-GHUo>

- vhodné cvičení pro začátečníky a malé plavce
- všeobecně známý technický prvek
 - důležité je, aby se plavec nedržel okraje bazénu a nepomáhal si
 - ruce tlačí do stěny bazénu pouze dlaněmi – **je důležité, aby plavec dokázal udržet nohy u hladiny bez pomoci rukou**
- toto cvičení se dá aplikovat i na znakové nohy
- podle videa můžete přidávat další technické prvky (obrátky, skaling...)

III. Kraulové nohy ve vertikální poloze – optimální rozkmit nohou

Správné provedení 1: <https://www.youtube.com/watch?v=DbMIY5r6Akw>

Správné provedení 2: <https://www.youtube.com/watch?v=cMF-CQKeFyo>

- princip cvičení spočívá v tom, aby si plavec uvědomil optimální rozsah rozkmitu nohou tak, aby minimalizoval přední odpor vody
- šíře rozkmitu nohou by se měla rovnat vertikálně přenesené šíře boků
 - více ve videu: <https://www.youtube.com/watch?v=DGjsM9JCfes>
- použijte podvodní záběry kvůli zpětné vazbě pro plavce
- nevynechejte metodickou instruktáž!

IV. Jak používat velkou desku („kickboard“)

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=Vjfi1erK5dQ>

- jednotlivé plavecké způsoby vyžadují při plavání odlišný způsob držení velké desky pouze nohama
- důležité je pro volbu úchopu desky a pro výběr typu desky i výběr konkrétního prvku, který chceme s plavcem procvičovat
- pro kraulové nohy je nejdůležitější, aby plavec plaval ve správné poloze
- záda jsou rovná, boky jsou v rovině se zády a nohy plavou u hladiny
- položte paže na desku zhruba do půlky předloktí
- plavec drží desku pouze vertikálním tlakem směrem dolů
- paže jsou mírně ponořeny pod vodou a hlava je mírně vytažena v před (můžete použít šnorchl)
- tento způsob umožní plavci při držení správné polohy těla více zapojit záda a střed těla a zároveň mu neumožní příliš vytahovat ramena z vody

V. jedna paže

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=yGUNNrpnY2U>

- základní cvičení pro správný záběr (vhodné pro začátečníky)
- oproti videu se toto cvičení dá plavat i s předpaženou neplavající paží
- hlídejte plavcovu rotaci trupu
- při děláni tohoto cvičení musí plavec udržet stejně vysokou polohu jako při plavání oběma pažemi – **důležitá práce nohou**
- zpočátku používejte ploutve
- pro správnou polohu hlavy v „neutrální“ poloze používejte šnorchl

VI. Načasování záběru

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=LplmxO89t9U>

- pro správné načasování je důležitá poloha ramen
- paže vytažená dopředu před záběrem pomáhá plavci udržet stabilitu tím, že plavec je pomocí ní schopen kontrolovat proud vody, který obtéká tělo
- snažte se, aby plavec udržel paži vytaženou dopředu tak dlouho, dokud se druhé rameno nedostane při přenášení druhé paže do vodorovné roviny

VII. Záběr za pomoci vytažení paže z ramene

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=ATHLg2yrmTI>

- důležitý prvek pro správný záběr přes „vysoký loket“
- je potřeba aby se plavec musel soustředit pouze na záběr – plavte s deskou mezi nohama (PULLBOY) a se šnorchlem
- plavec si musí dát záležet, aby před započítí záběr a „chycením vody“ vytáhnul paži z ramene tak, aby dokázal rameno přitisknout k tváři

VIII. Přenášení paže pod vodou

Správné provedení: https://www.youtube.com/watch?v=eyOeAo_dKHM

- další z variant cvičení na procvičení rotace trupu a správného načasování záběru

- využijte výše zmíněné prvky
 - vytažení z ramene (rameno ke tváři)
 - započítí záběru v momentě, kdy ramena jsou ve vodorovné rovině

IX. Varianty skalingu

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=2guuxB077eI>

- skaling je nejdůležitější, ale často opomíjené cvičení pro lepší úchop vody
- toto video ukazuje velice názorně správné provedení různých skalicových cvičení
- všimněte si vodních vírů, které plavec na videu vytváří!

X. „Shark fin drill“

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=kKsxBbipto>

- princip cvičení spočívá v tom, aby si plavec zvyknul přenášet paži za pomoci lokte nikoli zápěstí
- u nás používáme podobné alternativy jako např. dotýkání palcem v podpaží
- toto provedení má výhodu v tom, že plavec si je lépe schopen představit provedení tohoto cvičení
- ve videu je zmíněna pomůcka, jak si provedení lépe představit – „...jako by voda byla led a pomyslnou ploutví byste chtěli led rozříznout“
- dávejte pozor, aby rotace trupu byla maximálně 180°
- ideální je plavat toto cvičení se šnorchem – správná poloha hlavy

XI. Kraulové paže + motýlové nohy

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=Ea3o69MDd0k>

- technické pojetí kraulu je u sprinterů odlišné – záběr pažemi je klíčový vzhledem k rychlosti pohybu
- toto cvičení pomáhá zrychlit frekvenci záběrů

- motýlové nohy znesnadňují plynulé přenášení kraulových paží – plavec se musí soustředit na záběr
- při záběru i při přenášení jsou paže více natažené než u „klasického“ technického pojetí kraulu.

POZN.: Existuje mnoho dalších cvičení a různých variant na ně. Toto je stručný výťah pro Vaši inspiraci. Nebojte se improvizovat 😊