

Plavecký klub



Litoměřice

# Metodické materiály

Kraul

Schválil:

Luboš Kracík

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kracik', is positioned below the printed name.

## POČÁTEČNÍ NÁCVIK STŘÍDAVÝCH PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ - KRAUL, ZNAK

Ve výuce kraulu a znaku v základním plaveckém výcviku využíváme jejich jednoduché pohybové struktury. V hrubé podobě je tato založená na koordinaci střídavých pohybů paží a nohou ve stabilní - klidné poloze, kde hlavní hnací silou jsou paže (70-90 %). Z těchto důvodů používáme v úvodní části výuky plaveckých způsobů kraul a znak **komplexní metodický postup**, který je zaměřen na zvládnutí výše popsané hrubé podoby těchto plaveckých způsobů a díky podobné pohybové struktuře zde navíc funguje kladný přenos získaných dovedností z jednoho plaveckého způsobu na druhý (střídavé pohyby nohou – stejná záběrová plocha, stabilní splývavá poloha, střídavé pohyby paží s pozdějším využitím rozkyvu ramen kolem podélné osy). V této fázi výuky je důležité, zvláště u starších neplavců **zdůrazňovat, že nejde o finální podobu těchto plaveckých způsobů, ale pouze o jejich průpravu**. Zkvalitňování techniky obou plaveckých způsobů je otázkou až navazujícího zdokonalovacího plaveckého výcviku s použitím kombinovaného metodického postupu.

Po začátečním zvládnutí základních plaveckých dovedností (2–4 hod) je možné zahájit **nácvik střídavých pohybů nohou** v obou polohách (kraulové nohy nejdříve se zadržným dechem, později s nádechem do strany). Neplavci se touto jednoduchou lokomocí uvedou do pohybu hned v začátku plavecké výuky, tím vzrůstá jejich **motivace** a sebevědomí.

V této fázi je vhodné ke střídavým pohybům nohou **přidat střídavou práci paží** s důrazem na její hlavní podíl na hnací síle. Úvodní průprava na suchu (střídavé kroužení pažemi vpřed a vzad ve stoji, v bočné rovině a v předklonu střídavé kroužení vpřed s klidnou polohou hlavy a pohledem upřeným do jednoho místa) je potřebná a dobře přenosná do vody.

Před prvními pokusy o základní kraul a znak je důležité vytvořit u neplavců správnou pohybovou představu, vytvořit vhodné podmínky pro první pokusy (individuální přístup, krátké úseky, okamžitá zpětná vazba), a vytvořit podmínky pro současný nácvik obou plaveckých způsobů (plavání v řadách – až doplave jedna řada vyrazí na pokyn učitele druhá, například na šířku malého bazénu, tj. 5–8 m, střídání základního kraulu a znaku po 2 až 4 šířkách).

Až v této fázi základního plaveckého výcviku je vhodné zařadit zahájení výuky plaveckého způsobu prsa a prokládat jím pravidelně výuku základního znaku a kraulu.

Další zkvalitňování obou technik je cílem zdokonalovacího plaveckého výcviku. Při dodržování všech metodických zásad (zásada názornosti, postupnosti, soustavnosti...) jde o nácvik prvků (nohy, ruce v koordinaci s dýcháním), technických cvičení (rozloženého plaveckého způsobu – plavání kraulu jednou paží a nohama se zaměřením na koordinaci pohybu paže s dýcháním) a jejich systematické kombinování s pokusy o celkovou souhru. Ve výuce kraulu je **nejobtížnějším uzlovým bodem výuka kraulového dýchání**. Nácvik nádechového pohybu zařazujeme nejdříve do pohybu nohou na obě strany (nádech vytočením ramen a hlavy kolem podélné osy bradou k ramenu s pohledem do strany bez porušení polohy). Po zvládnutí tohoto prvku se snažíme zkoordinovat pohyb paží s kraulovým dýcháním pomocí nácviku technických cvičení a kraulových paží v koordinaci s dýcháním na obě strany.

Jednotlivé prvky, technická cvičení, uzlové body nácviku a jejich kombinace jsou popsány v následujícím textu.

## METODIKA VÝUKY PLAVECKÉHO ZPŮSOBU KRAUL

### Výchozí úroveň:

Zvládnutí základních plaveckých dovedností, střídavého pohybu nohou (znakové a kraulové nohy) po odrazu od stěny.

### Metodický postup:

synteticko-analytický (smíšený) metodický postup

### Uzlové body nácviku:

1. kraulové nohy - držení desky v jedné ruce, druhá v připázení - se zvládnutím kraulového nádechu na obě strany
2. zvládnutí kraulové průpravy - „vrtule“ se zaměřením na správnou kraulovou polohu, nezávislou střídavou práci paží a nohou
3. zvládnutí technických cvičení zaměřených na koordinaci pohybů paží s nádechem a výdechem
4. zvládnutí krátkých opakovaných pokusů o kraulovou souhru

## Řazení a kombinace prostředků nácviku

### I. dílčí cíl

**Osvojení kraulové (znakové) polohy, techniky kraulových (znakových) nohou a techniky kraulového nádechu a výdechu v koordinaci s kraulovými nohami**

#### Prostředky:

1. **ukázka** v souhře - jako samostatné prvky, na suchu se stručným popisem

#### Komentář:

- kraulová poloha - splývavá - pohled směrem šikmo dolů, uvolněné svalstvo krku - hladina nad čelo - hýždě a chodidla u hladiny
- kraulové nohy - střídavá vlnivá práce nohou s impulsem od kyčlí přes kolena na uvolněné kotníky, špičky natočit k sobě, záběrovou plochu tvoří vnější nártý a bérce
- kraulový nádech - vytočení hlavy a ramen kolem podélné osy do strany, bradou k ramenu, krátký hluboký nádech, dlouhý výdech nosem a pusou s pohledem téměř kolmo, nebo mírně šikmo na dno

### 2. průprava

- kraulové nohy v sedě na zemi, na okraji bazénu - nohy ve vodě
- kraulové nohy na mělčině ve vzporu ležmo

### 3. nácvik kraulových nohou ve vodě

- kraulové nohy po odrazu od stěny, pod vodou a po splývání se zadržným dechem
- kraulové nohy s deskou ve vzpažení, s nádechem dopředu
- kraulové nohy s deskou ve vzpažení jednoruč s hlavou v kraulové poloze a nádechem na stranu připázené paže (střídat strany)

### Chyby

- pohyb vychází pouze z kolen - chodidla a kotníky se někdy dostávají nad hladinu, což je

doprovázeno nepřiměřeným cákáním

- chodidla jsou vytočena opačně - paty k sobě, špičky od sebe - náznak prsového kopu - záběrovou plochou je vnitřní nárt
- gymnasticky napnuté špičky - neuvolněné, nevytočené kotníky
- ohýbání kolen směrem pod tělo - "šlapání na kole" - zvětšení čelného odporu

### **Oprava chyb**

- polohování nohou (nártů), celých dolních končetin - [korekce](#) spojená s ukázkou: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“
- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu

## **II. dílčí cíl**

### **Osvojení průpravného prvku - základního kraulu (znaku) – "vrtule", tj. hrubé podoby pohybu**

#### **Prostředky:**

#### **1. [ukázka](#)**

##### ***Komentář:***

- zdůraznění klidné polohy s temenem hlavy nad vodou, po odrazu od stěny kraulové nohy - přidání střídavé - krouživé práce paží (záběr spodním obloukem, přenos horním obloukem) se zadržným dechem, kde hlavní hnací silou jsou paže (střídat s nácvikem kraulových nohou)

#### **2. průprava**

- kroužení pažemi ve stoje v boční rovině vpřed, vzad, kroužení pažemi v předklonu

#### **3. nácvik základního kraulu a znaku ("vrtule")**

- první pokusy o základní kraul (se zadržným dechem) a znak se zaměřením na zvládnutí správné polohy – krátké úseky s pauzami na opravu
- opakované střídání základního kraulu a znaku se zaměřením na správnou práci paží

### **Chyby**

- při hodnocení techniky si první všímáme polohy ve vodě a chyb v poloze, protože způsobuje už výše zmiňované řetězení chyb
- ponoření celé hlavy (i temene) způsobuje přenos paží bočním obloukem a hrabavý zkrácený záběr
- záklon hlavy nebo strnulé držení nepřiměřeně vysoké polohy hlavy způsobuje zvětšení náběhového úhlu, zvětšení čelného odporu a působení záběru převážně dolů, ne vzad, přenos bočním obloukem přes podélnou osu
- příliš intenzivní práce nohou na úkor koordinace a účinnosti práce paží – hlavní hnací silou jsou nohy ne paže, pohyb paží je kostrbatý – strnulý

### **Oprava chyb**

- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- u chyb způsobených chybnou polohou znovu usměrnění polohy očí (pohled kolmo nebo mírně šikmo na dno s hladinou na temenu hlavy a s ušima ve vodě)

- oprava přenosu (horním obloukem) a záběru (spodním obloukem) – návrat k průpravě na suchu (kroužení pažemi), možno použít vedený pohyb
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“

### III. dílčí cíl

#### Osvojení techniky kraulových paží (v základní výuce pouze průpravná cvičení)

##### Prostředky:

##### 1. [ukázka](#) - v souhře, v technickém cvičení, na suchu s popisem

###### **Komentář:**

- střídavá práce paží - jedna začíná, druhá končí záběr – zkoordinování fáze odtlačení jedné paže a skluzu druhé paže
- esovitý průběh záběru, záběr zahazuje dlaň a předloktí - přitažení - odtlačení
- první vstupují do vody prsty, dlaň směřuje ke dnu, první z vody vychází rameno - loket (jeho pohyb směrem vpřed a nahoru po nejkratší dráze - podél těla)
- kraulové paže - záběrové plochy jsou dlaň a předloktí, které zabírají směrem vzad (poloha vysokého lokte), „nepropichovat vodu loktem“,
- neplavat kraulovou „dobíhačku“ - zastavování práce paží v přípravné fázi
- kraulové dýchání - načasování nádechu do druhé poloviny záběru plynulým vytočením hlavy s intenzivním nádechem pusou (ústý) pohledem do strany
- dlouhý výdech nosem a pusou s pohledem téměř kolmo, nebo mírně šikmo na dno

##### 2. **průprava na suchu** (jen v případě, že nemáme k dispozici mělký bazén)

- viz kapitola Počáteční nácvik střídavých plaveckých způsobů - kraul, znak

##### 3. **průprava a nácvik kraulových paží ve vodě**

- ve vodě ve stoji v předklonu, hladina po bradu - zraková kontrola (bez nácviku dýchání), s nácvikem dýchání
- nácvik pohybu jedné paže - jednotlivé fáze (přípravná fáze, průběh záběru, konec záběru a přenos) - komplexní pohyb jedné paže (možno použití vedeného pohybu) - střídavý pohyb obou paží - střídavý pohyb obou paží za chůze
- přenést kraulový pohyb paží do průpravného cvičení - kraulové paže se zadržným dechem (krátké úseky s odpočinkem - mezi chůzí)

##### **Řetězení chyb jejich oprava**

- přenos nataženou paží bočním obloukem těsně nad hladinou – boční pohyb ramen vychylování těla a následně nohou do stran - začátky záběru jsou většinou umístěné přes podélnou osu těla – záběr vedený přes osu
- zpomalování - zbrzdění pohybu přenášené paže před zasunutím do vody - ruka se na hladině téměř zastaví a při tom dochází k propadnutí ramene a loktu - záběr pokrčenou paží s nízkou polohou lokte - je nejméně účinný - "propichování" vody loktem - loket se vysouvá předčasně z vody - zkracování záběru
- zanoření paže příliš blízko před hlavou - vynechání skluzu - přechod rovnou do záběru - nedotažení záběru - zkracování záběru - spojování nádechu s vytažením paže z vody - zkracování doby pro nádech
- přenos nataženou paží horním obloukem - přehnané zrychlování pohybu přenášené paže při přechodu do vody - zvedání hlavy a ramen, výchyly těla ve směru nahoru dolů
- loket přenosové paže se dostává nad záda - přehnané přetáčení ramen kolem podélné osy -

záběry jsou vedeny příliš přes podélnou osu těla - přehnaným přetáčením ramen kolem podélné osy - snížení efektivity záběru - špatná práce nohou  
- nevyužití pohybu ramen kolem podélné osy - zahájení záběru příliš od podélné osy - záběry jsou vedeny po straně osy těla - snížení účinnosti

### **Chyby v jednotlivých fázích záběru**

#### **A) V přípravě záběru**

- dlouhé splývání na paži - prodlužování mezizáběrové přestávky - dobíhání paží - ztráta plynulosti působením hnací síly
- předčasné zahájení záběru na úrovni hladiny směrem dolů - převažující působení záběrové síly dolů místo směrem vpřed
- zasunutí paže přes osu ramenní - vychylování trupu do stran
- zanoření paže se sníženou polohou lokte nebo loktem napřed - ztráta polohy vysokého lokte a tím předpokladu účinného záběru již v přípravné fázi
- zanoření paže příliš blízko před hlavou - zkracování záběru

#### **B) V záběrové fázi**

- záběr pokrčenou paží s nízkou polohou lokte - je nejméně účinný - "propichování" vody loktem - "hlazení" vody dlaní a předloktím - malá záběrová plocha - loket se vysouvá předčasně z vody - zkracování záběru
- záběr napjatou paží dolním obloukem - začátek záběru zvedá ramena - konec záběru je ponořuje - hnací síla působí vpřed jen v krátkém čase po krátké dráze
- záběry jsou vedeny po straně osy těla - snížení účinnosti hnací síly - vychylování těla na opačnou stranu
- záběry jsou vedeny příliš přes podélnou osu těla - přehnaným přetáčením ramen kolem podélné osy - snížení efektivity záběru - špatná práce nohou
- záběr se plynule nezrychluje

#### **C) V přenosové fázi**

- přenos nataženou paží bočním obloukem těsně nad hladinou - vychylování těla a nohou do stran - začátky záběru jsou většinou umístěné přes podélnou osu těla,
- přenos nataženou paží horním obloukem - výchyly těla ve směru nahoru dolů
- neuvolněné, toporné přenášení paží - chybí střídání záběru s uvolněním při přenosu
- předloktí a ruka předbíhá příliš brzy loket - špatná relaxace - zkracování záběru - paže se do vody nezasune prsty, ale je na vodu pokládána
- zpomalování - zbrzdění pohybu přenášené paže před zasunutím do vody - ponořování hlavy a ramen,
- přehnané zrychlování pohybu přenášené paže při zasunutí do vody - zvedání hlavy a ramen
- loket přenosové paže se dostává nad záda - přehnané přetáčení ramen kolem podélné osy

### **Oprava chyb**

- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- u chyb způsobených chybnou polohou znovu usměrnění polohy očí (pohled kolmo nebo mírně šikmo na dno s hladinou na temenu hlavy a s ušima ve vodě)
- oprava přenosu (první jde z vody rameno a loket, loket se pohybuje vpřed a nahoru, paže se přenáší podél těla s relaxovaným předloktím a dlaní otočenou vzad, první jdou do vody prsty) a záběru (po skluzu zahajujeme záběr dlaní a předloktím dolů a vzad, přitahujeme se k vodě s loktem vytočeným do strany, s rostoucí intenzitou navazujeme odtlačení až do ukončení záběru směrem vzad) – návrat k průpravě na suchu, možno použít vedený pohyb

- zaměření **korekce** na individuální chybu: „takhle to plaveš ty chybně a takhle je to správně“
- u chyb v pohybu paží používáme především **technické cvičení se vzpažením nebo připažením**, kde jedna paže zabírá nepřerušovaně a druhá je v klidu se zaměřenou koncentrací pouze na jednu z výše uvedených chyb chybu, například v záběru nebo v přenosu, možno použít vedený pohyb

#### IV. dílčí cíl

#### **Osvojení základní třídobé kraulové souhry (s důrazem na správnou souhru pohybu paží s dýcháním) bez porušení polohy a základních chyb v záběru**

##### **Prostředky:**

##### **1. ukázka**

##### **Komentář:**

- správná poloha, souhra pohybu paží a nádechu, hlavní hnací práce paží, střídavý nezávislý pohyb paží a nohou
- kraulové dýchání – načasování zahájení nádechu do druhé poloviny záběru plynulým vytočením hlavy s intenzivním nádechem ústy s pohledem do strany, dlouhý výdech nosem a ústy s pohledem téměř kolmo nebo mírně šikmo na dno

##### **2. průprava a nácvik třídobé kraulové souhry ve vodě (střídání technických cvičení s krátkými pokusy o souhru)**

- nácvik pohybu jedné paže s nácvikem dýchání + střídavý pohyb obou paží - s nácvikem dýchání na obě strany
- **technické cvičení 1, tzv. dobíhačka:** paže provádí záběr odděleně se zastavením pohybu na desce před začátkem záběru, opakovaný pohyb jedné paže je oddělen dlouhým výdechem a samostatnou prací nohou (nádech na každý záběr), následuje záběr druhou paží
- opakované pokusy o třídobou souhru - po odrazu od stěny kraulové nohy - navázání kraulových paží s nácvikem dýchání (krátké úseky)
- **technické cvičení 2, tzv. kraul jednou rukou:** s deskou ve vzpažení jednoruč, druhá paže provádí opakovaně nepřerušovaný kraulový pohyb, s nádechem po každém druhém až třetím záběru, paže a tím nádechové strany vystřídáme
- opakované pokusy o třídobou souhru - se zaměřením na koordinaci práce paží s nádechem
- správná poloha

##### **Chyby**

Příčinou je nejčastěji nezvládnutá technika kraulového dýchání, která způsobuje řetězení chyb, tj. chyby v poloze, chyby v poloze způsobují zásadní chyby v záběru.

- zvedání hlavy při nádechu - nádech dopředu - kolísání polohy
- nádech do strany se zvedáním celé hlavy nad vodu

Tyto dvě nejčastější chyby způsobují zvyšování náběhového úhlu a tím zvyšování čelného odporu. Tato chyba v poloze způsobuje chyby v pohybech paží, kterými jsou nejčastěji boční přenos a především záběr směřovaný směrem dolů jako reakce na zvednutí hlavy nebo záběr s polohou nízkého lokte (propichování vody loktem), tím se snižuje hnací síla.

- chyba v základní technice nádechu a výdechu, výdech nad hladinou - nedostatečný výdech
- zadržování dechu - rychlé narůstání únavy z důvodů nedokonalého okysličování
- chyba v načasování nádechu, jenž je posunut do ukončení záběru až zahájení přenosu, dochází k jeho zkrácení a k nádechu „pod ramenem“
- přehnané přetáčení ramen s nádechem směrem vzhůru – záběrová paže se pohybuje

hodně přes podélnou osu - snížení efektivity záběru  
- kraulová dobíhačka s nádechem na obě strany

### **Oprava chyb**

Použitá technická cvičení střídáme s plaváním krátkých úseků samotných kraulových paží a s pokusy o souhru.

- zopakování přehnaně správné volně plavané ukázky a zdůrazněného komentáře
- u chyb způsobených chybou v nádechu se vrátíme k technickým cvičením (především kraulová dobíhačka s nádechem na obě strany) se zaměřenou koncentrací pouze na jednu z výše uvedených chyb
- u chyb v pohybu paží používáme především technické cvičení se vzpažením nebo připažením, kde jedna paže zabírá nepřerušovaně a druhá je v klidu (vzpažená nebo připažená) se zaměřenou koncentrací pouze na jednu chybu, například v záběru nebo v přenosu, možno použít vedený pohyb
- zaměření [korekce](#) na individuální chybu: „takhle to děláš ty chybně a takhle je to správně“

Čerpáno z:

ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B. Didaktika plavání aneb skripta nanečisto. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.