

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Nebojte se kraulu

Irena Čechovská, Daniel Jurák, Eva Peslová

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I., PESLOVÁ, E., JURÁK, D. Nebojte se kraulu. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2007, 73, 5, s. 19-22.

V praxi plaveckých škol stále převažuje nácvik prsou. Odborná literatura již dlouhou dobu předkládá přesvědčivé argumenty pro volbu kraulové techniky, ale jaks marně. V čem spočívá problém?

Pokud pozorujeme plavce ve veřejném bazénu, převládají prsaři. Úroveň jejich techniky lze považovat za velmi neuspokojivou. Pohyby končetin jsou prováděny s četnými asymetriemi, šikmá poloha těla místo vodorovné je určena převážně zakloněnou hlavou, chybí úplný výdech do vody. Možnost plavat se zdviženou hlavou a nevydechovat do vody je paradoxně jeden z hlavních důvodů, proč nejistí plavci volí prsa. Plavání nevhodnými styly nepřináší zdravotní benefity, které obvykle s plaváním spojujeme. Naopak.

Často se vyskytující chyby v technice prsařského způsobu naznačují obtížnost zvládnutí záběrových pohybů a nedbalost učitelů při nácviku tohoto plaveckého způsobu. Právě vysoké nároky na správné zvládnutí prsou při jejich značné energetické a koordinační náročnosti by měly být motivací zvažovat nácvik jiné plavecké techniky. Vedle plaveckého způsobu znak, je to především kraul.

Využití kraulové techniky v životě plavce je mnohostranné. Díky relativně vysoké mechanické účinnosti záběrových pohybů je kraul energeticky nejméně náročný plavecký způsob, a proto je výhodný pro kondiční a zdravotní plavání. Režim pohybů paží i nohou, v nichž se cyklicky střídá svalové úsilí se svalovou relaxací zhruba ve stejné časové dotaci, je výhodný pro delší souvislé plavání mírnou intenzitou, které je základem pro pozitivní ovlivňování aerobní kapacity. Mnohočetným opakováním záběrových pohybů prováděných ve velkém rozsahu dáváme významné podněty k udržení fyziologické kloubní pohyblivosti a ve vztahu k prostředí, ve kterém překonáváme hydrodynamický odpor, i podněty k udržení eventuálně rozvoji svalové síly.

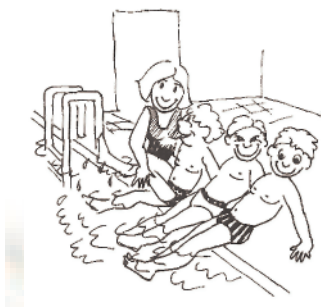
Proč je u nás těžké prosadit kraul jako první typ lokomoce ve vodě, když celkem jednoznačně už praxe přijala potřebnost realizace přípravné plavecké výuky, která řeší jak adaptaci začátečníka na vodní prostředí, tak především nácvik základních plaveckých dovedností? Jestliže dnes praxe vnímá jako potřebný předpoklad pro nácvik určitého plaveckého způsobu nutnost zvládnout klidné potopení hlavy, vznášení a splývání ve vodě, úplný výdech do vody, orientaci pod hladinou po pádu do vody, proč přetrvává obava učit kraul, když připravenost začátečníka je již vysoká? Mohou být důvodem obavy, jak vlastně dětského začátečníka kraul učít?

Uvedeme argumenty, vysvětlující proč dát přednost nácvičku techniky kraul a jak při nácvičku postupovat.

• **Pohyb kraulových nohou** je svou strukturou tak jednoduchý, že ho zvládne batole (*obr. 1*). Bezchybně osvojená technika kraulových nohou je podstatou udržení vysoké plavecké polohy a zárukou nižšího odporu prostředí v celkové souhře. Pohyby dolních končetin můžeme dítěti přiblížit ve vhodné poloze na suchu (*obr. 2*). Stimulujeme pohyb celé nohy, fixujeme kolínka, vytřepáváme kotníky (ty by měly být velmi uvolněné). Ve vodě můžeme dobře taktilní dopomocí usměrňovat rozsah pohybu (*obr. 3*). Pokud dítě krčí kolena pod břicho, podsouváme pod stehna svou paži proti pohybu nohy dítěte. Pokud dítě krčí nohy se snahou „odrazit se vzad“, klademe svou paži nad lýtka dítěte. Důležité je držení plavecké desky, poloha paží a hlavy při samostatném plavání kraulových nohou (*obr. 4*).



Obr. 1



Obr. 2

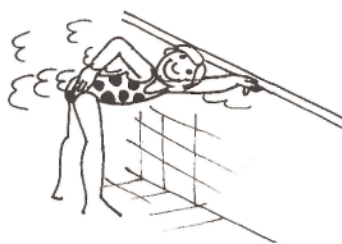


Obr. 3



Obr. 4

• **Pohyb kraulových paží** dítěti přibližujeme jako bočné kruhy paží. Není žádoucí zahltit dítě podrobnostmi o přesných prostorových a časových parametrech pohybu. Dítě by mělo být v přípravné plavecké výuce podněcováno k citlivému vnímání obtékání vody. Při vedení záběrových pohybů by se měla péče o rozvoj pocitu vody projevit při vytváření opory ve vodě. Paže se dětskému začátečníkovi obtížně daří nacvičovat samostatně. Pokud je to možné, nacvičujeme pohyb paží za chůze nebo u okraje bazénu (*obr. 5*).



Obr. 5

Pozor! Hlava je obličejovou částí ponořená ve vodě, je v neutrální anatomické poloze, tj. v prodloužení trupu. Dítě je vedeno k tomu, aby zpočátku krátce zadrželo dech a pak zvolna postupně vydechlo do vody. Prováděné pohyby kontrolujeme a vyžadujeme, aby byly pomalé a v plném rozsahu - ze vzpažení do připažení a do vzpažení. Koordinaci mezi pravou a levou paží směřujeme k dobíhání ve vzpažení. Pohyb jedné paže můžeme také cvičit u okraje bazénu. Dítě stojí bokem u stěny, paže bližší stěně je ve vzpažení, záběry vykonává paže vzdálenější od stěny. Obličejová část je opět ponořená ve vodě.

- *První pokusy o pohyb kraulových paží a nohou bez dýchání* můžeme začátečníkovi usnadnit využitím plaveckého pásu, který pevně připevníme tak, aby pomáhal udržovat vodorovnou plaveckou polohu. Začátečník je schopen provést jen několik pohybových cyklů. Pohyby by měly být provedeny zvolna a ve správném rozsahu. V okamžiku, kdy se potřebuje začátečník nadechnout, měl by právě dosáhnout bezpečné zóny - okraj bazénu, náruč rodiče, mēlčinu. Je zcela nevhodné, aby začátečník bez dýchání provedl dva, tři pohybové cykly, zastavil se, zaujal svislou polohu, šlapal vodu, hrabal pažemi a rozdýchával se. Pak se znovu pokusil chvilku plavat, ovšem v neoptimální poloze a v únavě. Je vhodná i kontaktní dopomoc, ale nesmí bránit pohybům v plném rozsahu. Podsouváme ruku pod bedra, usnadňujeme udržení vysoké polohy, tlačíme začátečníka před sebou nebo táhneme za sebou.

- *Koordinaci pohybů horních a dolních končetin* v zásadě vůbec neřešíme jako didaktický problém. Při zvládnutých kraulových nohách se zcela přirozeně ustálí souhra v šestiúderovém kraulu (na 1 pohybový cyklus paží pravou a levou, je provedeno 6 pohybových cyklů nohou, 3 pravou, 3 levou). Vědomě nejsme schopni koordinovat pohyb jednotlivých končetin.

- *Pro osvojení kraulového plaveckého dýchání* využíváme řadu průpravných cvičení. Zdůrazňujeme, že dítě by mělo zvládnout opakovaně krátký intenzivní vdech plně otevřenými ústy a pomalý úplný výdech do vody ústy i nosem. V kraulové technice doporučujeme nácvik vdechu v okamžiku, kdy např. levá paže je téměř napnutá ve vzpažení, ruka „hledá vodu“, pravá paže dokončila záběrovou fázi, je napnutá, palcová strana ruky je u stehna. V tomto okamžiku se hlava otáčí kolem podélné osy (nezvedá se z vody), brada se přiklání k rameni a těsně u hladiny je proveden vdech, hlava se pak vrací do výchozí hydrodynamické polohy, pravá paže provádí přenos. Průpravná cvičení provádíme na obě strany - záběrové pohyby u okraje bazénu (*obr. 6*), provádění pohybu paží za chůze. Nácvik vdechu pak dovolíme zpočátku provádět na stranu dominantní paže (praváci vpravo) na jeden pohybový cyklus.



Obr. 6

• **Pro celou koordinaci pohybů končetin a dýchání** platí již zmíněné zásady. Pro první pokusy využíváme pomůcek, které mohou pozitivně ovlivnit polohu těla (plavecký pás, nudle), poskytujeme pomoc. Vyžadujeme pomalé pohyby, usměrňujeme rozsah pohybu.

Nácvik nám usnadňují jednoduchá průpravná cvičení, která umožní pochopit a osvojit si detaily techniky.

- vzpažit, v jedné ruce držíme desku, pohyb provádíme druhou paží, po dokončení celého půlcyklu vyměníme paže; toto cvičení se v praxi nazývá dobíhačka nebo rozložená souhra.
- stejné cvičení bez pomůcky, dotyk rukou ve vzpažení po dokončení přenosu paže
- kontrola záběrové fáze: dítě se lehce dotkne zabírající rukou břicha
- kontrola dokončení záběrové fáze: dítě se lehce dotkne palcem zabírající ruky stehna
- kontrola přenosové fáze: dítě se lehce dotkne palcem podpažní jamky.

Jako ucelený přístup k nácviku techniky kraul může posloužit příklad ze zahraničí, který zdůrazňuje rotace. Postup bychom mohli nazvat „**kraul ve třech krocích**“.

Prvním krokem je pečlivý nácvik kraulových nohou tak, jak byl výše popsán.

Dalším, a v tomto přístupu klíčovým didaktickým krokem, je nácvik kraulových nohou v poloze na boku. Pro dětského začátečníka jsou cvičení na boku zpočátku velmi obtížná, proto mu první pokusy usnadňujeme pomocí (*obr. 7*), plaveckým pásem, plaveckou deskou. V poloze na boku je důležité dodržet „spodní“ paži napnutou, vytaženou vpřed ve vzpažení, „vrchní“ paže je v připažení, obličejová část nad vodou, brada směřuje k rameni. Kraulové nohy nacvičujeme na pravém i levém boku. Kvalitně a jistě provedená poloha na boku je zárukou zvládnutí vdechu.

Třetím krokem je nácvik souhry záběrových pohybů paží a nohou bez plaveckého dýchání. Požadavky na správné provedení souhry již byly výše popsány.

Celková souhra záběrových pohybů horních a dolních končetin s dýcháním by neměla být problémem.



Obr. 7

Ilustrace **Jana Beránková**, fotografie **V. Pokorný**.