

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití obměn plavecké techniky kraul ve zdravotním plavání

Uveřejněno:

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 4. Využití obměn plaveckého způsobu prsa. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 6, s. 19-22.

Foto: Jitka Pokorná



Zdravotní plavání zahrnuje běžnou plaveckou lokomoci, která je rozšířena o velkou škálu pohybových modifikací technik plaveckých způsobů prsa, kraul, znak a prvků plaveckého způsobu motýlek. Vedle samotné plavecké lokomoce je ve zdravotním plavání zastoupen i pohyb převážně na místě a cvičení v různé hluboké vodě s eventuálním využitím různých pomůcek.

Obsah zdravotního plavání je přístupný nejen běžné populaci, ale i skupinám populace se specifickými potřebami, které vyžadují při organizaci pohybových činností zvláštní přístup.

Zdravotní plavání nabízí v podobě specializovaných programů:

- společné pohybové aktivity ve vodě pro děti v raném věku a rodiče,
- plavání a cvičení ve vodě pro těhotné,
- plavání a cvičení ve vodě pro seniory,
- plavání a cvičení ve vodě jako formu zdravotní tělesné výchovy,
- plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním oslabením,
- plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním postižením,
- přípravu a realizaci plaveckého sportu zdravotně postižených.

Kraul je nejrychlejší a nejekonomičtější plavecký způsob. Ve své finální podobě je nevhodnější pro kondiční plavání. Díky výraznému podílu rotačních pohybů, možnosti dýchání na obě strany a rovnoměrnému zatěžování všech segmentů v podélné ose páteře ho lze využít i při plavání osob se specifickými potřebami.

Pro účely kondičního plavání je vhodné volit souvislé delší úseky, tedy plavání na délku bazénu. Při využívání variant prvkového plavání (samostatně zabírají pouze paže či dolní končetiny) je účelnější zvolit plavání na kratší vzdálenosti (např. na šířku bazénu).

A) Kraulové záběry nohou zůstávají neměnné: pohyb vychází z kyčlí, špičky nohou jsou natažené, hlezenní klouby jsou uvolněné, rozsah pohybu max. 50 cm, plavecké dýchání je pravidelné; jsou-li paže ve vzpažení, je vdech proveden záklonem hlavy; jsou-li paže v připažení, vdechuje se otočením hlavy střídavě vpravo a vlevo; je-li jedna paže v připažení, otáčí se hlava na tuto stranu; výdech do vody je dlouhý a úplný.

Polohy paží se obměňují takto:

- paže v připažení, v podpaží je možné držet malou plaveckou desku, kolečko, „piškot“ (obr. 1),



Obr. 1

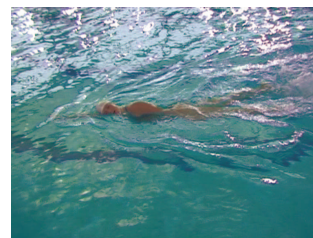
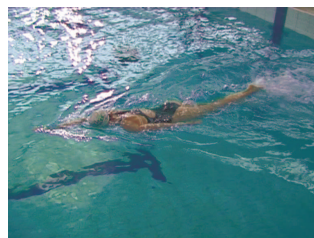
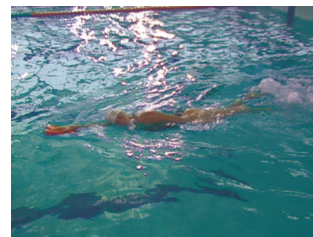


- paže v upažení, v každé ruce je možné držet malou plaveckou desku, kolečko, „piškot“,
- paže skrčit předpažmo, ruce volně složeny pod čelem,
- paže ve vzpažení, v obou rukách je možné držet malou nebo velkou plaveckou desku, plaveckou tyč,
- paže v zapažení, ruce volně spojeny v oblasti beder či hýždí, v obou rukách je možné držet malou nebo velkou plaveckou desku, kolečko, plaveckou tyč,

- -jedna paže ve vzpažení, druhá u těla, při dýchání je vhodnější vdech na straně připážené paže, v obou rukách nebo jenom ve vzpažené paži je možné držet kolečko, „piškot“ (*obr. 2*),



Obr. 2



- paže pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru (tzv. svícen), v obou rukách je možné držet malou plaveckou desku, kolečko, „piškot“.

Výchozí polohu paží lze v průběhu plavání zachovat nebo plynule měnit (přecházet z jedné polohy do druhé). S ohledem na rovnoměrné zatěžování svalů v oblasti krku je vhodné střídat způsob provedení vdechu.

B) Nohy jsou v prodloužení trupu bez pohybu, mohou být nadlehčeny malou plaveckou deskou či „piškotem“ mezi stehny.

Ve všech variantách **využíváme základní techniku dýchání kraulu** (dýchání do stran otočením hlavy k rameni, vždy na stranu záběrové paže - paže dokončila záběr a druhá záběr ještě nezačala), dbáme na dlouhý a úplný výdech do vody.

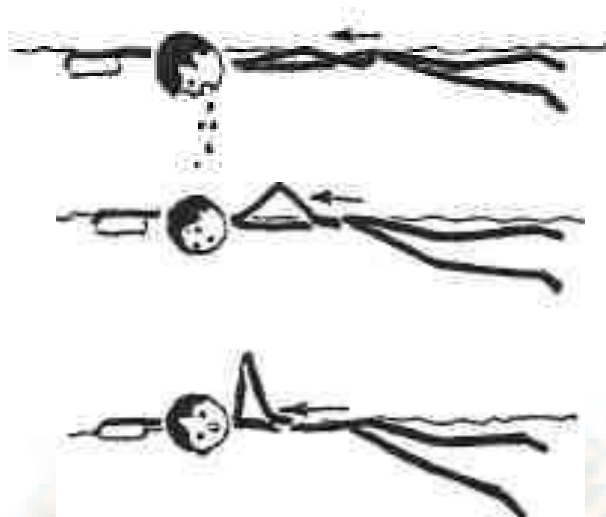
Pohyb paží se obměňuje takto:

- kraulové záběry paží,
- kraulové záběry jednou paží, záběr každé paže je prováděn samostatně, paže se setkávají ve výdrži ve splývavé poloze, je možné držet malou nebo velkou plaveckou desku ve vzpažené ruce, při splývání v obou rukou, střídat paže,
- záběry jednou paží, která se v průběhu záběru dotkne protilehlého stehna, druhá paže drží malou nebo velkou plaveckou desku, střídat paže (*obr. 3*),



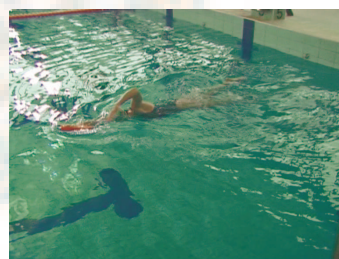
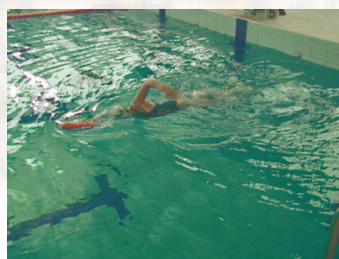
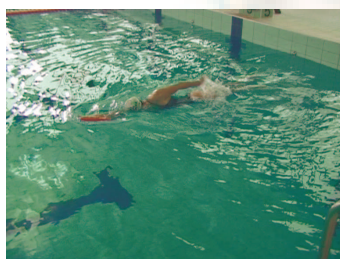
Obr. 3

- rozložený kraul, záběrová paže ve fázi přenosu palcovou stranou kopíruje trup od hýždí přes bok až do podpaží, druhá paže drží malou nebo velkou plaveckou desku (*obr. 4*),



Obr. 4

- rozložené střídavé záběry paží vedené podél trupu v bočních kruzích, paže, která neprovádí záběr, drží malou nebo velkou plaveckou desku,
- opakované záběry pouze jednou paží, druhá paže je stále ve vzpažení, může držet malou nebo velkou plaveckou desku.



C) **Dýchání**

Ve všech variantách se spojuje dýchání s kraulovými záběry paží a nohou.

V celkové souhře se provádí vdech rotací hlavy do strany směrem k rameni (bez zvedání hlavy),



- první úsek (šířka bazénu) pouze záběr levou paží a vdech na levou stranu,
- druhý úsek záběr pravou paží a vdech na pravou stranu,
- dýchání na každý záběr, při výrazné fázi splývání úplný výdech,
- jednotlivé úseky lze odměřovat i počtem záběrů, např. 5 záběrů levou paží, 5 pravou paží atd.
- v celkové souhře střídáme dýchání na jednotlivé strany po určitém počtu záběrových cyklů, např. vždy na 1,5 záběrového cyklu (na každý třetí záběr jedné paže).

Použité zdroje a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha : Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-990-1.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě – aquagymnastika*. Metodický dopis. Praha : Sportpropag, 1983.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě*. 2. vyd. Praha : ČASPV, 1997. 69 s.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 1. Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 3, s. 27-30.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 2. Využití splývání a změny v polohování. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 4, s. 15-17.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 3. Vnímání vodního prostředí. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 5, s. 15-16.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 4. Využití obměn plaveckého způsobu prsa. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 6, s. 19-22.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 5. Využití obměn plaveckého způsobu znak. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 7, s. 23-25.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 6. Využití obměn plaveckého způsobu kraul. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 8, s. 38-40.

BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 64, 1998, č. 4, s. 2 –10.

ČECHOVSKÁ, I. . *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing, 2002.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001.

