

Technika mistrzowska, czyli jak poprawić technikę kraula

Dobra technika określa poziom przygotowania sportowego zawodnika i jest nieodłącznym elementem w dążeniu do mistrzostwa sportowego. W szkoleniu techniki pływaka bardzo ważne jest dążenie do uzyskania prawidłowej opływowej sylwetki, tak aby unikać oporu wody. Pływak powinien wykorzystywać siły, które działają na jego ciało podczas płynięcia.

Kraul na piersiach to styl naprzemianstronny. Elementy odnoszące się do pracy ramion nad i pod wodą zostały oddzielnie uwzględnione w karcie oceny techniki, osobno na stronę lewą i prawą. Wykonanie elementów technicznych dwiema rękami istotnie wpływa na skuteczność całego stylu. Naprzemianstronność pracy charakteryzuje równoczesna zmiana rąk, co można zobrazować w sposób następujący: gdy lewa ręka znajduje się w najwyższym punkcie zakresu ruchu, prawa w tym czasie jest w punkcie najniższym. W pływaniu kraulem na piersiach, często obserwuje się błędy łańcuchowe, tzn. że wykonanie początkowych elementów w łańcuchu biomechanicznym, może mieć wpływ na realizację pozostałych faz ruchu.

Chcesz znaleźć swoje błędy i poprawić swój styl ?



[Wybierz wideoanalizę](#)

Celem pracy była ocena wpływu 8 tygodniowego cyklu treningowego ukierunkowanego na poprawę techniki pływania kraulem. W niniejszej pracy podjęto próbę oceny i analizy techniki, przy użyciu subiektywnej oceny trenerskiej. Grupa badawcza składała się z dwudziestu dwóch zawodników i zawodniczek, po jedenaście osób z danej płci. Każdy uczestnik grupy został oceniony przez dwóch trenerów podczas pływania na prędkościach submaksymalnych.

Ośmiotygodniowy cykl podzielono na podokresy: wprowadzenia, kształtowania wytrzymałości, kształtowania wytrzymałości szybkościowej. Technikę stylu oceniano przed i po zastosowaniu cyklu, przy użyciu „karty oceny techniki mistrza”- opracowanej na potrzeby szkolenia młodzieży w Stowarzyszeniu Pięciobój Polski Legii Warszawa przez trenera klasy mistrzowskiej Łukasza Drynkowskiego, wykonaną przez trenera II klasy Sportowej Aleksego Otłowskiego. W karcie oceny techniki stylu kraula na piersiach zostały wyszczególnione elementy techniki mistrzowskiej, na podstawie aktualnych trendów oraz wyników badań naukowych biomechaniki ruchów kraulowych. W badanej grupie odnotowano średnią progresję poprawy techniki o 20,45 % wszystkich parametrów stylu. Jedynym

elementem techniki, który nie został poprawiony była pozycja „wysokiego łokcia” prawej ręki w grupie dziewcząt.

Wyniki badań wskazują, że ośmioletni cykl ukierunkowany na poprawę stylu okazał się wystarczającym okresem na poprawę parametrów technicznych badanej grupy.

Poznaj technikę mistrzowską oraz cykl techniki ukierunkowany na poprawę techniki.

[Wybierz kurs techniki KAJAK](#)

Słowa kluczowe: *kraul na piersiach, technika, kajak, cykl techniczny, model mistrzowski.*

OPRACOWANE PRZEZ mgr AWF Aleksy Otłowski trener II klasy sportowej

