

## **Abstrakt**

**Název:** Analýza technických cvičení pro rozvoj techniky plaveckého způsobu kraul

**Cíle:** Cílem práce bylo zjistit rozmanitost technických cvičení plaveckého způsobu kraul ve vybraných klubech, které se účastnily letního plaveckého MČR 2023 a vytvořit seznam technických plaveckých cvičení pro zlepšení technického tréninku u plaveckého způsobu kraul, který bude doplněn o obrazový materiál pro lepší názornost.

**Metody:** Výzkum byl proveden v kombinaci kvalitativních a kvantitativních metod. Data byla získána pomocí ankety, která byla rozesílána do plaveckých klubů ve středočeském kraji a Praze, které se účastnili letního MČR 2023 v plavání. Technická cvičení byla získána rešerší z odborné literatury. Následně byl pořízen obrazový materiál. Za pomoci nezúčastněného pozorování byla provedena analýza obrazového materiálu.

**Výsledky:** Z výsledků výzkumu je patrné, že trenéři používají technická cvičení pro rozvoj techniky plaveckého způsobu kraul. Z odpovědí vyplývá, že trenéři během tréninku nevěnují dostatek času ani nevyužívají širokou škálu technických cvičení.

**Klíčová slova:** plavání, technická cvičení, kraul, koordinace.