

Vážení trenéři / trenérky

po návratu do bazénů bude velmi důležité, abyste se svými plavci nezačali tam, kde jste na konci pandemie skočili, ale abyste se vrátili ještě o několik kroků zpět.

Mnoho z vás bude mít buď pravděpodobně hodně proměněné družstvo, někteří dokonce úplně nové. S novými plavci budete muset začít ještě o dost opatrněji. S těmi plavci, kteří měli alespoň nějakou příležitost občas trénovat budete potřebovat nastartovat pomalý ale zato účinný začátek.

Naší sérií článků bychom vám chtěli pomoci odhalit úskalí a problémy, které s vašimi plavci budete zřejmě při restartu řešit. Rádi bychom vás inspirovali tématy, která byste třeba nemuseli brát v tomto období jako podstatná.

Náš první příspěvek se zabývá problémem plavání nohama (kopání). Jak tento problém pojmout a jak rozvíjet tento plavecký prvek? K tomu vám může posloužit následující článek...

18.03.2021

Proč je důležité mít silné nohy a jak rozvíjet kopání

Oliver Poirier-Leroy

- Vrcholoví plavci nemají pouze kvalitní plaveckou souhru, ale zpravidla mají fantastické nohy (kopání).
- nejlepší sprinteři světa (ve všech disciplínách včetně prsou) umí 50m nohama hluboko pod 30 sekund
- I pokud plavec není čistokrevný sprinter, musí mít v nohách oporu, aby měl šanci se porovnávat s těmi nejlepšími středotraťaři a vytrvalci.



- Někteří trenéři nevěnují práci nohou takovou pozornost, jakou by měli. Práci nohou nelze postavit pouze na „vyplnění tréninku“ mezi hlavními motivy formou lehké aerobní práce nebo jen krátkými sprinty na zpestření tréninku. Práci nohou je potřeba mít promyšlenou a používat ji jako plnohodnotnou součást tréninku již od útlého věku plavců. Trénink nohou musí zahrnovat kombinaci vytrvalostního i rychlostního tréninku (u straších plavců i těžší série v laktátových zónách) a dále specifikovat individuálně trénink nohou pro uplatnění v různých plaveckých disciplínách.
- Nohy jsou nepostradatelným pohonem a tvoří potřebnou stabilitu plavání ve vysoké rychlosti.
- Proč je nutné pracovat na rozvoji kopání?
- Kopání není zdaleka jen o tom dát na chvíli pauzu pažím a ramenům.
- Práci nohou někdy trenéři považují za automatickou - nohy pracují samy o sobě, zatímco hlavní pozornost věnujeme tomu, co se děje se zbytkem těla.
- Mít účinný propulzní kop ale pomůže stát se celkově lepším plavcem v mnoha směrech (viz dále)...
- Měli bychom mít na zřeteli, že čím rychleji je plavec schopen kopat, tím významněji roste potenciál pro jeho plavání celým plaveckým způsobem (tzv. souhrou). Je to vlastně docela jednoduché.
- Silný pravidelný kop...
 - a) zajišťuje skvělou stabilní pozici těla ve vodě,
 - b) pomáhá a podporuje paže, čímž se podílí na vyváženém a plynulém pohonu;
 - c) podporuje kompaktní souhru a vytváří podstatnou část dopředné síly;
 - d) pomáhá udržovat ve vodě vysokou polohu těla;
 - e) dodává podporu pro rotaci kyčlí, což zase pomáhá hnát paže dopředu pro rychlejší přenos a následně přispívá k dynamičtějšimu provedení záběru;
 - f) výhodou správného kopání je využití síly od tělesného jádra;
 - g) silné nohy rozhodují závod!!!

Jak vylepšit techniku a účinnost kopání (kraul, znak, motýl)?

Tady je 6 tipů, jak toho dosáhnout:

1. Kopej s vědomím!

I při plavání nohou je důležité se soustředit na to, jak celý pohyb probíhá a zda funguje.

Pohyb nohou při kopání musí probíhat od boků (nikoli jen od kolen) a musí být zakončen švihovým pohybem bérce a chodidla (jako prásknutí bičem).

Bezduché kopání je pouze zábava pro udržení základní aerobní vytrvalosti. Intenzita kopání i při delších sériích by měla být zpravidla vyšší až vysoká.

Nácvik kopání na břehu. (Časté cvičení, kdy plavec buď sedí na podložce se zakloněným trupem nebo leží na zádech s pozvednutými nohama a simuluje vertikální střídavé kopání – znakové nohy).

Je nutné si uvědomit, že přirozený a účinný pohyb nohou při kopání ve vodě se neprovádí s propnutým kolenem. Přesto při nácviku na břehu často vidíme děti kopat výhradně s propnutými koleny. V první fázi nácviku je to nezbytné, ale v okamžiku, kdy děti mají zafixován pravidelný střídavý pohyb od kyčlí, měla by navazovat fáze nácviku s mírným nakopnutím kolene a následným dotažením bérce a špičky (pohyb biče). V další fázi nácviku je dobré si hlídat vytočení chodidel do polohy „palce k sobě - paty od sebe“.

2. Síla v kotníku!

Někteří plavci mají hodně uvolněné nestabilní kotníky. Plavec většinu času tráví tréninkem ve vodě a horizontální tlak při kopání je tak jediný nápor na jejich chodidla.

Plavci obecně, ale především ti s nestabilními kotníky, musí pravidelně pracovat na zpevnění sílu kotníku začleněním cvičení jako jsou např. přeskoky přes švihadlo, nebo jednoduché poskoky na místě, poskoky s různou formou rozkročení, výpady, tahy do flexe kotníku s následným lehkým protažením apod.

Švihadlo není jen způsob, jak rychle vyvinout sílu v kotnicích a lýtkách, ale také rozvíjí celkový pohybový rozvoj a motoriku jedince a pomáhá vytvářet skvělou oporu pro odrazy po startech, obrátkách a pro tzv. výjezdovou fázi.

3. Vyvážený kop!

U většiny plavců se projevuje téměř úplné zaměření pouze na aktivní pohyb směřující dolů (při plavání na břicho) a nahoru (při plavání na zádech) – tuto fázi můžeme nazvat jako „předkopnutí“, přičemž pohyb opačný „zakopnutí“ je vnímán jako zotavovací fáze. I když svalstvo stehna není natolik „vyvážené“, aby plavec vyvinul stejnou sílu i pro „zakopnutí“, je důležité této fázi věnovat potřebnou pozornost a soustředit se na její zlepšení.

Nejlepším cvičením pro zlepšení „vyvážení“ obou fází kopu je cvičení vertikálního kopání. Při vertikálním kopání je plavec přirozeně nucen aktivně vykonávat obě fáze kopání (předkopávat i zakopávat) rovnoměrně. Navíc při vertikálním kopání dokáže plavec více vnímat účinnost kopání (jak vysoko dokáže vykopat tělo nad hladinu) a vytrvalost kopání při vysoké frekvenci (jak dlouho dokáže udržet tělo nad hladinou bez většího ponoření).

Obtížnost cvičení vertikálního kopání lze regulovat polohováním paží (z polohy připažení až do polohy vzpažení - streamline), nasazením ploutví, nebo přidáním závaží do rukou nebo kolem pasu (u pokročilých plavců).

4. Nekopejte pouze dolů, ale zkuste kopat dozadu!

Kopání „dozadu“ je specifická forma kopání s vysokou účinností, pokud je ale dodržena správná technika. Kopání „dozadu“ vyžaduje opravdu anatomicky pružné kotníky, které jsou schopny se před zahájením fáze „předkopnutí“ chodidla „napružit“ do takové polohy, aby většina aktivní síly záběrové plochy chodidla směřovala dozadu (představme si jako efekt prohnutí umělohmotného pravitka).

Pozor! Pokud ale plavec není schopen prohnout dostatečně chodidlo, je nucen si pomoci ohnutím kolen do úhlu až 90 stupňů, aby tlačili vodu dozadu, což určitě není žádoucí.

Mnoho plavců kope „dozadu“ přirozeně, aniž by nad tím přemýšleli, jen u nich musíme hlídat, aby příliš nekrčili nohy v kolenou.

5. Správná poloha chodidel při kopání!

Při kopu by měly být chodidla ideálně v pozici palce uvnitř (k podélné osy těla) a paty vytočeny ven (od podélné osy těla).

Správně vytočení chodidel při kopání znamená zachycení větší plochy vody do záběru.

Pro plavce, kteří mají omezenou pohyblivost v kotnících, to bude vyžadovat nějakou mobilizační práci.

Možné cvičení pro plavce s méně pružnými kotníky:

- Kotníkové houpačky. Jednoduchý cvik na suchu před a po tréninku. Vychází ze sedu na patách s protaženými kotníky vzad. Pokračování náklonem trupu vzad a zvednutím kolen od země. Protážení na hřbetu chodidel by mělo být citelné. Vydrž v protažení 1-2 minuty. Opakujte několikrát.
- Rotace kotníku: 15-20 opakování v každém směru. Cvičení lze provádět v různých polohách (i při sezení v křesle)

6. Kopej více, mnohem více!

V praxi neexistuje žádná náhrada za lepší kop. Neexistuje žádné tajné cvičení na suchu ani magické technické úpravy, které by nahradily prosté kopání během tréninku.

Máte povědomí o tom, jaký podíl tréninku u vás tvoří kvalitní plavání nohama?

Přidejte dalších 15–20 minut pestré práce tréninku nohou.

Pokud je nedostatek místa v bazénu, zařaďte vertikální kopání.

Střídejte plavání nohou s destičkou i bez destičky. Mějte na paměti, že časté dlouhé plavání nohou pouze s destičkou a nevhodná velikost destičky se také mohou podílet na devastaci ramen!

Při delším plavání nohou s destičkou na břicho střídejte pozici „zvednuté hlavy nad hladinou – pohled očí před sebe“ s pozicí „hlavy položenou ve vodě mezi pažemi – pohled očí na dno bazénu“. Položenou hlavou ve vodě lépe simulujete přirozenou splývavou polohu a neničíte tak krční páteř.

Kdy začnete mít rádi plavání nohama? Tak jako většinu věcí, které máte rádi – jakmile se v tom zlepšíte. Buďte trpěliví, výsledky přijdou velmi rychle.

Kvalitnější práce nohou vás nakopne k rychlejšímu plavání.