

VYHODNOCENÍ A VYLEPŠENÍ TECHNIKY PLAVECKÉHO ZÁBĚRU

Jak zjistit, co učit?

Dobrá plavecká technika je důležitou součástí závodního výkonu. V rámci celého tréninkového programu tvoří technika jeden vrchol trojúhelníku a fyziologie a mentální vlastnosti sportovce zbylé dva vrcholy. Pokud má plavec špatnou techniku a vydává mnoho energie, aniž by se někam posunul, bude obtížně závodit, i kdyby měl ten nejlepší „motor“. Ale pomalý plavec s efektivní technikou je také k ničemu. Trenéři to běžně komentují: „Plave hezky ale pomalu.“

Měřítkem schopností – cílem trenérské práce – není pomalé a perfektní záběrové cvičení ale dobrá technika při závodní rychlosti, když je tělo ve stresu a unavené. Dobrá technika je nutná, ale ne dostačující. Nelze si pouze „hrát“ s technikou, dokonce ani u malých dětí ne. Musíte vytvářet závodní tempo. Zlepšování kondice a techniky musí jít ruku v ruce. Cílem nejsou plavci s krásnou technikou, ale plavci, kteří plavou krásně a jsou kondičně připravení a mentálně silní.

Popis správné techniky

Správnou technikou se míní efektivní plavání: Když plavec zabere pažemi, tělo se posune dopředu a stejně by se měl posouvat, když kope nohama. Plavec je za svoje úsilí odměněn. Špatná technika znamená, že plavec vynaloží spoustu energie s malým užitekem. Je to „Macbethovský záběr“- hlučný, plný úsilí, ale bez výsledku – velké cákání, žádný posun dopředu. Se správnou technikou plavci plavou stejnou rychlostí ale s menším úsilím nebo při stejně vynaloženém úsilí plavou rychleji.

To, co odlišuje nejlepší plavce od ostatních, není síla, energie nebo velikost, ale schopnost sílu, energii nebo velikost nejefektivněji využít. Podívejte se, jak plavou Michael Phelps, Natalie Coughlin nebo Ryan Lochte. Většina plaveckých šampiónů je vzorem skvělé techniky a ne brutální síly. Vypadají, že plavou snadno, bez úsilí, kontrolovaně a elegantně. Nevypadá to, že se pohybují tak rychle, jak se ve skutečnosti pohybují a nikdy to nevypadá, že se snaží, ani když plavou tempem na úrovni světového rekordu. Dokonce i při vrcholných rychlostech se pohybují uvolněně a snadno. Plavci s dobrou technikou mají následující kvality:

- **Citlivost.** Plavci, kteří plavou krásně, mají schopnost cítit jemné změny tlaku na povrchu pohybujících se částí těla. Vnímají pocity při kolísání rychlosti, vnímají vliv rychlosti nebo její nedostatek. Vědí, kdy zabrat, jak zabrat, kterým směrem a jak moc.
- **Pozornost.** Schopnost cítit změny tlaku je dobrá věc, ale jestliže plavec myslí na to, co bude k večeři, místo, aby přemýšlel o své technice, moc mu tato schopnost nepomůže. Plavci s dobrou technikou neustále sledují a kontrolují své tělo ve vodě. Čtou signály, které jejich tělo vysílá.
- **Uvolněnost.** Plavci s krásnou technikou odpočívají vždy, když svaly neposunují tělo dopředu, zejména při maximální rychlosti, při únavě a ve stresu.
- **Ohebnost.** Dobrý rozsah pohybu v kloubech je rozhodující, aby plavec zůstal uvolněný a udržel si dobrou techniku, i když je unavený.
- **Koordinace.** Plavci musí mít dobře vyvinutý cit pro to, které svaly použít a jak je použít při jakékoliv rychlosti, jak jednotlivé části těla nejefektivněji spolupracují a jak se přizpůsobit změněné situaci.
- **Přístup.** Plavci musí být trénovatelní. Musí být ochotní zkusit něco odlišného a opakovaně to zkoušet až do zautomatizování, i když se to zpočátku nezdá příliš pohodlné nebo rychlé.
- **Kondice.** Pomalá krása je k ničemu. Závod klade na sportovce obrovské fyzické nároky, a proto musí být silný a v dobré kondici, aby během závodu i během celých závodů s několika starty jeho plavecká technika odpovídala těmto nárokům.

Využití plaveckých vzorů

Žádné dvě sněhové vločky nejsou stejné a ani dvě těla plavců nejsou přesně stejná - délky a proporce kostí, síla a proporce svalů, ohebnost, atd. Proto se dá logicky předpokládat, že žádní dva plavci nemohou plavat přesně stejně – záběr, který je optimalizován pro tělesnou stavbu jednoho plavce nebude vyhovovat druhému. A jak každý plavec roste, jeho tělo se dramaticky mění ve všech výše zmíněných parametrech, a proto záběr, který je perfektní pro desetiletého plavce, nebude vyhovovat stejnému plavci v šestnácti letech. Každý plavec je jedinečný a každý plavec se mění.

Každé lidské tělo, které se má rychle pohybovat vodou, musí dodržovat určitá biomechanická a hydrodynamická pravidla. Trenéři žákovských plavců vidí dost pomalého a ošklivého plavání, aby dokázali poznat, že některé způsoby plavání prostě nefungují. Na druhé straně, sledování olympioniků v televizi ukazuje, že některé způsoby plavání fungují celkem dobře.

Zjistil jsem, že mladí plavci se nejefektivněji učí správnou techniku pozorováním vzorů. Vzorem může být kdokoliv, kdo ztělesňuje dovednosti, které vedou k rychlému plavání. Vzory jsou živé cíle, na které je možné se zaměřit při práci s mladými plavci. Já jsem své vzory získal metodou, která byla časově náročná, ale stála za to. Začal jsem s cílem zjistit, co způsobuje, že plavci plavou rychle. Neznal jsem dopředu odpovědi – místo toho jsem nechal odpovědi, aby si mě samy našly. Bylo smysluplné hledat správné vzory na vrcholu pyramidy. Lze předpokládat, že mistři světa plavou správně, téměř perfektně, že dokázali perfektně přizpůsobit pravidla svému tělu. Přestože ve vodě žádní dva světoví plavci nevypadají úplně stejně, je rozdíl mezi dvěma elitními plavci zanedbatelný v porovnání s rozdílem mezi špičkovým plavcem a průměrným žákovským plavcem. Nejrychlejší plavci mají 99,9 % procent „technické DNA“. Ti nejlepší odstranili cestou k mezinárodnímu úspěchu většinu neefektivností. Sledoval jsem mnoho rychlého plavání, osobně i na videu a snažil jsem se porozumět, co nejlepší plavci dělají, jak vypadá jejich plavecký záběr a kde vzniká jejich rychlost. Co společného mají špičkoví plavci v technice a co odlišuje ty na úplném vrcholu od těch těsně pod ním? Potom jsem pozoroval celou řadu mladých plavců od velmi rychlých po velmi pomalé a snažil se zjistit, co dělají. Co mají nejrychlejší žákovští plavci společného s nejlepšími světovými plavci? Co odlišuje rychlé mladé plavce od pomalých mladých plavců? Rozsáhlým porovnáváním jsem se snažil najít klíč k plavecké rychlosti. Když jsem sestavil krátký seznam základních bodů záběru pro každý plavecký způsob (něco, co nazývám příručkou plaveckého způsobu), vybral jsem si pro každý plavecký způsob několik vzorů, špičkových plavců, kteří plavou nejkrásněji a nejefektivněji.

Využívání záběrových vzorů u dětí vyžaduje obezřetnost. Nechte svoje plavce sledovat hodně videozáznamů se správnou technikou, aby měli představu, jak má vypadat celý způsob, jeho jednotlivé části a jak se spojují dohromady. S použitím příruček plaveckých způsobů a pokynů k jednotlivým způsobům, které poslouží jako cíle, ke kterým by se mělo směřovat, nacvičují plavci každý způsob ve vodě se snahou co nejvíce se při procvičování přiblížit svému vzoru. Asi nedokážete, aby

každá devítiletá dívka plavala jako Kristy Coventry, ale bude ve vodě vypadat mnohem lépe, než když ji necháte plavat bazén za bazénem a upevňovat svoje původní nedokonalosti. Je však nutné si uvědomit, že žádný vzor není absolutně zavazující a musíte se snažit přizpůsobit záběr individuálním tělesným proporcím plavce. Při používání modelů se snažte zjistit, co každému plavci nejlépe vyhovuje. Buďte ale otevření i k jiným možnostem mimo tento vzor, které mohou dokonce i lépe vyhovovat.

Obecné principy plaveckých způsobů

Každý ze čtyř plaveckých způsobů má svá vlastní pravidla a seznam základních prvků. Ale existují obecné principy správné techniky, které platí pro všechny plavecké způsoby.

Čistota

Plavání špičkových plavců vypadá i při závodních rychlostech mnohem jednodušeji a méně komplikovaně, než u typického plavce žákovské kategorie. V jejich plavání nenajdete nic navíc – záběr je odhalený do základů. Kontrolují začátek záběru, vstup do vody je hladký, žádné plácání, žádné cákání, žádné velké vlny, které zpomalují pohyb vpřed. Pohyb je plynulý a zrychlený a vypadá snadně.

Přímocharost

Plavecký záběr elitních plavců je jako umělecké dílo. Nic nelze přidat ani odebrat a každá část podporuje hlavní účel = rychlost. Každý pohyb je nutný. Žádná část těla není mimo, žádná část těla nevypadává z rytmu, nevlaje špatným směrem, není žádné zastavení či pauza, které by sem nepatřilo. Většina mladých plavců má ve svém plavání různé pauzy, zastavení, trhnutí a pohyby, které sem nepatří, což je vzdaluje od cíle - pohybovat se rychle vpřed.

Hybnost

Jednoduše řečeno hybnost vyjadřuje dopřednou rychlost a chcete jí co nejvíc. U plavců se dá maximalizování hybnosti rozdělit na tři části. Za prvé se plavec snaží zvýšit propulzní (hnací) síly použitím silného a efektivního záběru pažemi a nohama. Za druhé plavci usilují o snížení odporu pomocí pohybu ve vytažené poloze těla (streamlining), aby tělo snadno klouzalo vodou. A za třetí se snaží udržet hybnost konstantní, tedy spíše po přímce než jako na tobogánu. V plavání nejprve vytváříme hybnost a potom jí co možná nejvíc udržujeme.

Zvyšování propulze

Vytvořit dobrou techniku v plavání je obtížnější než například u běhu. Když běžíte, víte, že když se odrazíte od země, zem zůstane, kde je a tělo se posune dopředu. A

zároveň, čím více zatlačíte, tím rychleji běžíte. To však vždy neplatí pro plavce ve vodě. Jestliže plavec nezabere správně, voda proklouzne kolem ruky a paže plavce a situace se ještě zhorší, jestliže se plavec snaží vodu přeprat. Vyžaduje to velkou jemnost. Plavec musí uchopit vodu rukou a předloktím - s vysokou polohou lokte – získat co největší tlak na vodu před zátahem dozadu. A podobně ohebné kotníky tlačí proti vodě, zatímco běžný kotník pouze vodu prorazí. Rychlé plavání není o tom, jak rychle plavec dělá záběry, ale jak dobře je dělá.

Začátek záběru je kritický - není-li dobrý začátek, není dobrý záta. Jestliže plavec neuchopí vodu na začátku, později už to nedokáže. Vyžaduje to trpělivost a cit. Plavec musí nejprve dostat paži a tělo do pozice páky, aby záběr mohl být efektivní – s rotací těla a dotažením u kraulu a u znaku a se scullingovým pohybem u motýlku a prsou. Jenom tehdy když plavec začne záběr správně a správně zatáhne ruku vodou, bude schopen vyvinout silný tlak dozadu. Většina plavců žákovských kategorií točí rukama rychleji, než jsou schopni kontrolovat, vrazí paži do vody a rvou jí dozadu. Nikdy žádnou vodu neuchopí, takže se jejich paže pohybují rychle, ale tělo zůstává na místě.

Plavci potřebují vytvořit páku co nejdál vepředu a usilovat o co nejdelší, účinný záběr. Měli by sáhnout dopředu, uchopit a držet vodu, trpělivě začít a potom během dlouhého záběru stále zrychlovat. Tak vytvoří největší hybnost s nejdelším tlakem a během záběru využijí výhodu silných svalů trupu.

U kraulu, znaku a motýlka jsou za pohyb plavce dopředu převážně odpovědné odporové síly (jako protipól vztlaku). Dlaň ruky by měla směřovat dozadu. U kraulu a motýlka směřují prsty dolů (prsty dolů, loket nahoře a dobrá poloha zápěstí). Když prsty náhle ztratí směr, kam mířily, obvykle to znamená ztrátu tlaku nebo „zátahu“ vody – plavec vodu „nedrží“ a ruka proklouzne. Obvykle je se ztrátou „zatažení vody“ svázaný i problém v jiné části těla (např. zvednutí hlavy nebo přerušovaný kop).

Zrychlovaný záběr končí plynulým opuštěním vody. Síla se lépe udržuje (a také zdravotní stav ramenního kloubu), když je konec záběru „zakulacený“, než při náhlém zastavení a změně směru ruky. Také přenos paže nad vodou začíná po balistické křivce, s využitím hybnosti vytvořené během záběru, takže plavec nemusí paži zastavit a zvednout ji k přenosu, což by zatěžovalo ramena a způsobovalo pohupování nohou.

Snižování odporu

Špatní plavci přerušují pohyb stejně tolik jako plavou a vyvářejí odpor, který se skoro vyrovná propulzi. Je to stejné jako závodit v autě se zataženou ruční brzdou. Vidíte sílu a energii, hodně vynaloženého úsilí, ale poloha ve vodě neumožní, aby se cokoliv z toho přeneslo do dopředného pohybu. To je definice neefektivnosti.

Plavcovým cílem je snížit čelní odpor vytažením těla (streamline). To je kritický bod. Cyklista Lance Armstrong a jeho tým strávili tisíce hodin a utratili miliony dolarů, aby nepatrně snížili odpor větru, když Armstrong závodil, přestože odpor větru v cyklistice je zanedbatelný ve srovnání s odporem, který musí být překonáván v plavání. Představte si plavající tělo a vodu. Čím hladčeji voda obtéká jednotlivé části plavcova těla a čím méně zábran, tím lépe. Ideální by bylo, kdyby byli lidé jako delfíni nebo lachtani, jejichž hladký povrch těla má pouze velmi málo překážek, které zpomalují obtékající proud vody. Bohužel ale platíme cenu za protistojné palce. Naše paže a nohy, přestože jsou z hydrodynamického hlediska problematické, jsou vše, co máme, a proto musíme naše lidské vlastnosti nějak přizpůsobit. Cílem je dostat tělo do polohy, kdy by mělo nejnižší odpor, ale která by stále umožňovala pažím zabírat a nohám silně kopat.

Abychom tomu porozuměli, můžeme si představit kymácení, točení a vybočování u lodí. Plavci prožívají vybočování, když se jejich nohy při kraulu a znaku kymácejí ze strany na stranu. To je vždy špatné. Natáčení nastává, když tělo rotuje u kraulu a znaku podél své dlouhé osy. Rotování je dobré do určitého okamžiku - optimální natočení umožní plavci účinně uchopit a držet vodu a zapojit silné svaly trupu pro zesílení záběru pažemi. Překlápění je pohyb zepředu dozadu podél krátké osy těla u motýlku a prsou. Překlápění je také do určité míry výhodné, ale čím je větší, tím větší tvoří překážku dopřednému pohybu, protože tělo pak má tvar sněhového pluhu. Platí obecné pravidlo, že čím více má tělo ve vodě tvar sněhového pluhu, tím pomaleji se pohybuje a čím víc vypadá jako vodorovná naostřená tužka, tím je rychlejší. Za druhé, čím víc se plavci kymácejí nahoru a dolů nebo pohupují ze strany na stranu, tím pomaleji plavou. Čím hladší a přímější je záběr, tím rychleji budou plavat. Přidejte hladké vodorovné naostřené tužce motor a dostanete rychlého plavce.

Udržujte hybnost konstantní

Konstantní hybnost je klíčová. Když plavci nepoužívají propulzní (hnací) sílu, zpomalují. Přestávky a zastavení v záběru – období v záběrovém cyklu, kdy tělo

výrazně zpomaluje – stojí energii a rychlost. Je to podobné jízdě autem ve městě - mnoho zastavování a rozjíždění, neustálé brzdění a na každém semaforu musíte překonávat setrvačnost a toto pomalé ježdění vyžaduje mnohem více energie než rychlejší, ale nepřetržitá jízda po dálnici. Stejně tak přerušované plavání vyžaduje mnohem více energie než plavání, při kterém plavec udržuje hybnost a vytváří co možná nejrovnoměrnější propulzi. Ekonomická plavecká technika pomáhá udržovat hybnost a rychlost. I když se to zdá nepravděpodobné, je jednodušší plavat rychle než pomalu.

Co možná nejvíce odstraňte mezery mezi propulzními (hnacími) fázemi záběru. Každý plavecký způsob je fyzikální problém se svými vlastními fyzikálními, biomechanickými a hydrodynamickými pravidly. Při správné technice může být u kraulu a znaku propulze téměř konstantní; přičemž kraul je díky biomechanickým výhodám rychlejší než znak. Situace v symetrických způsobech je méně ideální. Motýlkový záběr vytváří masivní hybnost ale současný přenos paží a pohyb nohou nahoru způsobují obrovské zpomalení. Cílem je minimalizovat zpomalení během přenosu pomocí vodorovného vytažení (straemline). Prsa jsou nejproblematičtější plavecký způsob, protože záběr pažemi je zkrácený a do stran, kop nohama dozadu je silný, ale přitahování pat k zadnici rychlost ničí.

Harmonie záběrového rytmu

Jedním z klíčových bodů dobré techniky jakéhokoli plaveckého způsobu je záběrový rytmus. Dobrý rytmus vypadá i při závodních rychlostech snadno a lehce. Špičkoví plavci vypadají ve vodě vznešeně a krásně. Tato krása je výsledkem tělesné celistvosti, což znamená, že jednotlivé části plavcova těla pracují jako jeden celek a ne jedna proti druhé. Záběr pažemi, kop nohama nebo rotace těla, vše spolupracuje dohromady ve správném načasování a přispívá k dopředené rychlosti. Povšimněte si, že to znamená něco jiného než mít technicky perfektní záběr pažemi, silný kop nohama nebo tu největší aerobní kapacitu. Dobrý rytmus znamená harmonii, kdy jednotlivé tělesné části spolu optimálně spolupracují.

Mít pevné tělo s dobře propojenými končetinami a trupem pomáhá tvořit rytmus těla tím, že se do propulze zapojí silné svaly trupu. Nedostatečné propojení znamená nezpevněné, rozevláté tělo: ruce a paže se pohybují rychle, ale tělo prostě „stojí na místě“. Dobré propojení znamená, že paže, trup a nohy spolupracují v dobrém rytmu. V lékařství ilustruje myšlenku rytmu vzájemné působení léků. Některé léky, když se podávají společně s jinými, se neutralizují a nemají žádný efekt. To se nazývá antagonismus – situace, kdy $1+1=0$. Jiné léky, když se podávají společně, tak svůj efekt navzájem násobí, buď jen mírně, nebo silně. Nyní mluvíme o synergii, když $1+1=5$ nebo o umocnění, kdy $1+1=10$.

Přeneseme-li tuto myšlenku do plavání, potom u slabších plavců pracují trup a končetiny proti sobě. Zdá se, jakoby plavcovo tělo bojovalo samo se sebou. Žádný pohyb není hladký a ladný, všude je spousta cákání, divokosti, síly a všechno vypadá jako boj. To je antagonismus (paže+nohy+trup=0 nebo těsně u ní). Na úrovni juniorských národních plavců můžeme vidět synergii (paže+nohy+trup=5). Úroveň sportovce je vysoká, rytmus záběru je dobrý, části těla spolupracují a záběry jsou hladké a rychlé. Někdy se objeví plavec s perfektními záběry, jehož pohyby jsou mimořádně krásné, elegantní a rychlé. To je umocnění (paže+nohy+trup=10). To byli a jsou plavci jako Ian Thorpe, Roland Matthes, Michael Phelps, Kosuke Kitajima, Matt Biondi, Krisztina Egerszegi, Inge de Bruin, Mark Spitz a Natalie Coughlin.

Výzvy dobré techniky

Neexistuje nic, co by vyvážilo zklamání, které někdy práce na technice s plavci žákovských kategorií přináší. Často se sami sebe ptáte: Co to dělají? Proč to nedělají správně? Jak si můžou myslet, že je to takhle správně? Proč nedělají, co jim říkám? Poslouchají vůbec? Proč to vypadá tak pitomě? Nepoznají, že se nikam neposunují? Plavci žákovských kategorií učí trenéry pokoře.

Výzvy pro trenéra

Když trenéři vydávají smíšené pokyny a určují plavcům rozporuplné cíle, často vytvářejí více problémů, než jich řeší. Několik běžných příkladů:

požadavek plavat rychle s nízkým počtem záběrů před tím, než je plavec schopný oboje v jednom okamžiku zvládnout; hovořit před sérií o technice a pak během série neustále zkracovat intervaly nebo zařadit po pomalé technické sérii, kde je vyžadován perfektní záběr, rychlostní sérii, kde jedinou věcí, na které záleží, je čas na stopkách. Toto všechno jsou efektivní trenérské prostředky, jak odnaučit plavce správný záběr.

Trenéři také často nevědomky vytvářejí neefektivní záběry typem tréninku, který plavcům zadávají. Každým metrem, který plavci odplavou, se jejich tělo něčemu učí, na něco reagují a adaptují se na práci a stres. Určité typy sérií vytvářejí určité typy záběrů. Časté používání dlouhých sérií s intervaly tak krátkými, že plavci bojují s tím, aby je vůbec stihli, vytváří „záběry pro přežití“. Přílišné zdůrazňování vysokorychlostních sprinterských sérií vytváří krátký, trhaný, silově orientovaný záběr. Kilometry pomalého technického cvičení vytvářejí krásný záběr, který se však pod jakýmkoli stresem rozpadá. V tréninkovém programu je prostor pro mnoho typů sérií, ale musí se používat opatrně a je potřeba přemýšlet, co přinesou plavecké technice.

To, co trenér od různých typů sérií očekává, plavce také skrytě povzbuzuje k rozškrtání své techniky záběru – k používání různé záběrové techniky pro různé účely a příležitosti. Například plavec bude určitou kraulovou technikou závodit, jinou bude používat při dlouhých aerobních sériích při tréninku, další bude užívat při pomalém technickém cvičení a ještě jiný zvláštní silový záběr bude mít pro sprintování.

Když trenéři přehlížejí chyby v technice, které vidí při tréninku, skončí často s neefektivními plavci. Když trenér něco plavci jednou řekne, neznamena to, že splnil svůj úkol. Protože většina plavců udrží pozornost až nepříjemně krátce, je potřeba vše znova a znova opakovat. To vyžaduje trenérovu trpělivost ale i schopnost udržet v paměti, co který z plavců v jeho skupině dělá, co komu se musí připomínat a jak často.

Trenéři často hovoří o významu dobré plavecké techniky, ale nemyslí to tak. Brát techniku vážně znamená být ochotný věnovat čas a obětovat kilometrůž nácviku a udržování dobré plavecké techniky. Znamená to neustále v každodenním tréninku dobrou techniku upevňovat. Znamená to nebýt v tréninku posedlý pouze časy, ale také tím, jak jsou tyto časy dosaženy. Plavci tuto přetvářku prohlédnou a ví, co je pro vás důležité.

To, že trenér vyučuje určité body plavecké techniky, ještě neznamena, že plavci budou plnit jeho pokyny. Sledovat mladé plavce pod vodou je nejlepší způsob, jak vidět rozdíl mezi tím, co trenér plavce učí a co ve skutečnosti dělají. Abyste zjistili, co nefunguje a co musíte ve svém trénování změnit, hledejte typy chyb – váš trénink a výuka vytvořily tato problematická místa. Několikrát v minulosti jsem zjistil, že věci nevypadají tak, jak jsem si myslel, a na nápravu už bylo před mistrovstvím příliš pozdě.

Výzvy pro plavce

Udělat změny v technice záběru je složité. Trenér Gennadij Turetskij řekl, že to vždy trvalo asi 100 kilometrů zaměřeného plavání, než byl olympijský vítěz Alexandr Popov schopný udělat drobnou změnu ve své kraulové technice. Alexandr Popov byl extrémně motivovaný, trénovatelný, pečlivý a citlivý – zejména v porovnání s průměrným plavcem žákovské kategorie.

Znalost (nebo naopak neznalost) obvykle není problém. Jestliže věc přiměřeně a jednoduše vysvětlíte, plavci porozumí, co od nich chcete. Schopnost (nebo neschopnost) obvykle také nebývá problém. Plavci dokážou danou dovednost zvládnout – jak je hned jasné, když jim pohrozíte opakováním série, jestliže nebudou plavat správně. Skutečnou výzvou pro trenéra je udržet mladé plavce soustředěné, dokud správnou dovednost nevstřebají a potom neustále tento dobrý prvek dále posilovat a vypilovávat. Pozitivním změnám stojí v cestě hodně překážek.

- 1. Obtížnost.** Je velmi obtížné vytvořit nový návyk, zejména když je starý návyk přirozený a zautomatizovaný. Změna vyžaduje, aby plavec na měněný prvek neustále myslel a znovu a znovu jej nacvičoval, dokud není přirozený a zautomatizovaný jako předchozí návyk. Plavci musí přemýšlet o dovednostech, které dělají nevědomky a většina dětí není schopná se soustředit déle než dvě vteřiny. To platí zejména pro mladé plavce, kteří milují vzájemné cákání a pro upovídané plavce, kteří musejí s ostatními probrat, co se během celého dne událo, zatímco se snažíte vysvětlit záludnosti kraulového záběru.
- 2. Nepohodlí.** Změny se obtížné dělají i proto, že často bolí. Různé způsoby plavání a plaveckého záběru využívají různé svaly a svalové skupiny a plavci si často při zkoušení nového technického prvku stěžují na bolest na neobvyklých místech. To se dá očekávat. Nově zapojené svalové skupiny nejsou příliš silné. Trenér vidí toto nové nepohodlí jako dobrou věc, jako znamení, že se věci mění k lepšímu. Plavec ale nevidí bolavé svaly jako pozitivum a bude se snažit odolávat nácviku plavání, které bolí a je únavnější.
- 3. Nedostatek důvěry.** Ideální trénovatelnost je vzácná. Plavec, který důvěřuje, že nový záběr, který se mu zdá nepřirozený a zpomaluje ho (alespoň na počátku), je pro jeho dobro, je výjimečný. Čím úspěšnější byl plavec se svou starou špatnou technikou, tím méně je pravděpodobné, že ji bude chtít měnit. To dává smysl - pokud něco funguje, nechtějte to měnit. To je obvyklé u mladých plavců, kteří jsou větší a silnější než jejich vrstevníci a kteří vyhrávají díky své velikosti a síle.
- 4. Nevědomost.** Většina plavců netuší, co skutečně dělají, když plavou. Jednou ze základních rolí trenéra je učit plavce cítit, co dělá a naučit ho číst signály svého těla, co funguje a co ne.
- 5. Složitost.** Změna je obtížná, protože jediná malá část záběru, kterou chcete změnit, je součástí velkého mnohadílného celku, kde každá část přispívá k fungování všech ostatních částí tak, jak v současnosti fungují, i když jsou teoreticky neefektivní. Změna v jedné části techniky ovlivňuje všechny ostatní části. My trenéři na břehu vidíme tu jednu malou část, kterou chceme změnit a předpokládáme, že změna je snadná. Ale pro plavce tak snadná není.
- 6. Soutěživost.** Občas mohou i skvělé schopnosti pracovat proti sportovci. Soutěživost je schopnost sportovce, kterou se trenér snaží vštípit všem svým

svěřencům. Nejsoutěživější děti jsou ale často nejméně ochotné zpomalit a soustředit se na svoji techniku, protože by mohly prohrát nebo plavat příliš pomalu! Trenér se pohybuje na tenké hraně, musí plavci správně definovat vítězství (plavat rychle, ale ne za cenu špatné techniky), aniž by změnil zuřivého lva v plaché domácí kotě.

- 7. Nedostatek sebevědomí.** Většina plavců nerada dělá věci, ve kterých nejsou dobří. Přednášky zaměřené na přesvědčování, že právě jejich slabé stránky lze nejlépe zlepšit, nejsou většinou nic platné, i když jsou dobře míněné.

Plavci potřebují silnou motivaci ke změně své plavecké techniky, protože překážky pozitivních změn jsou velké. Děti jsou pohodlné a změna techniky jim pohodlí na dlouhou dobu nedopřeje. Nalézt účinnou motivaci ke změně někdy chvíli trvá a někdy je potřeba neúspěch, aby objevily, že nemohou uspět, dokud nezmění techniku.

Efektivní výuka techniky

Co chcete vidět, když pozorujete, jak vaši svěřenci plavou? Měli byste hledat techniku, která funguje a je účinná. Některé základní známky talentu jsou:

- **Uvolněnost a lehkost, zejména při vyšších rychlostech.** Plavec se pohybuje rychle, ale nevypadá, že by se snažil.
- **Dobrá délka záběru.** Každý záběr posune plavce výjimečně hodně dopředu.
- **Dobrá kontrola tempa.** Plavec zrychluje, a i když se frekvence záběrů zvyšuje, udržuje jejich plynulý rytmus i délku.

Co vidět nechcete? Ošklivé, neúčinné záběry, které se řídí pravidly zmenšující se návratnosti - velké zvýšení úsilí pouze mírně zvýší rychlost. Pozorujete-li plavce ze břehu bazénu, měly by některé známky upoutat vaši pozornost a rozeznít vám varovné zvony v hlavě:

- Plavci, jejichž pohyby jsou trhavé nebo skákavé nebo jejichž těla se kymácejí ze strany na stranu (hlavně při kraulu a znaku) nebo se zvedají nahoru nebo padají dolů (prsá a motýlek).
- Plavci, kteří se nápadně snaží, ale dělají mnoho záběrů a nikam se neposouvají.
- Plavci, jejichž záběr působí upracovaně a nedovoluje jim zrychlit nebo zvýšit tempo.
- Plavci, kteří plavou jinou technikou v tréninku a jinou v závodě.

Jakmile slyšíte tyto varovné zvony, měli byste se okamžitě zajímat, co přesně u plavce způsobuje tento problém? Je to jeho tělesná skladba? Je to silová nevyváženost? Nedostatečná ohebnost? Nedostatek koordinace? Fáze jeho biologického vývoje a všechny jeho následky? Únava? Nepozornost? Může být problém vyvolán způsobem výuky techniky nebo tréninku? Mohl tréninkový stres převážit nad plavcovou schopností udržovat správnou mechaniku záběru? Existuje spousta možných důvodů plavcovy neefektivnosti a trenér má větší šanci najít řešení problému, když vnímavě pozoruje plavce a celou situaci, aby přesně zjistil, co ho způsobuje.

Na techniku myslíte neustále

Aby mohli mladí plavci plavat dobrou plaveckou technikou, musí být pro trenéra důležité, aby jeho plavci plavali dobrou technikou. Než plavec dospěje k dobré

technice, vyžaduje to spoustu práce. Je snadné mluvit o tom, jak je správná technika důležitá, ale nic pro to nedělat. Krásné plavání se musí stát posedlostí.

Pro plaveckého trenéra existují tři hlavní zdroje technických znalostí. Nejdůležitější z nich je sledování plavců ve vodě. Učte se od svých plavců. Pozorně sledujte, co vaši svěřenci ve vodě dělají, jak se jejich záběr přizpůsobuje typům sérií, které jim zadáváte, jak se jejich záběr mění, když jim nic neříkáte a jak se mění, když jim dáváte pokyny. Je užitečné se při tréninku pohybovat a sledovat plavce z mnoha perspektiv. Také je užitečné se neustále ptát „proč?“ a nikdy nebyť spokojený se snadnou odpovědí.

Když plavce sledujete, vnímejte opakující se schémata. Jestliže tyto schémata vidíte – psychologické, fyziologické, taktické nebo technické – a jsou společné pro mnoho plavců v tréninkové skupině, znamená to, že vaše výuka a trénink mají na plavce obecný účinek. Plavecký záběr se ustavičně mění tím, jak těla (a technika) plavců reagují na trénink a na pokyny trenéra a přizpůsobují se jim. Kdykoliv začínám mít dobrý pocit, jak moji svěřenci ve vodě vypadají, otřese se mnou jeden plavec, pak druhý a pak celá horda, protože ukážou nějaký špatný návyk. Okamžitě si v duchu kladu otázku – čím jsem to způsobil? A hned si kladu další otázku – jak to dostanu zpět na správnou cestu.

Také individuální návyky jsou poučné. Když má plavec špatný technický návyk u několika plaveckých způsobů, ukazuje to na něco v plavcově tělesném složení, v jeho ohebnosti, koordinaci nebo ve zvláštním propojení mezi svalovými přednostmi a nedostatky. Zjištění, co způsobuje, že plavec plave tak, jak plave, pomůže při volbě nejúčinnějšího způsobu nápravy plavcova záběru.

Druhý důležitý zdroj znalostí o technice jsou videozáznamy. V dnešní době se plavecká videa dají sehnat mnohem snadněji než dříve a jejich sledování dlouho do rána je zábavné. Závodní videozáznamy špičkových plavců jsou nejlepší, zvláště když při jejich sledování přemýšlíte o tom, proč plavou tak rychle? Na rozdíl od pozorování ze břehu bazénu si můžete videozáznam přehrát v různých rychlostech a pokaždé se soustředit na jiné prvky. Závodní video je lepší než videa technických cvičení – u těch těžko zjistíte, co plavce při plavání zrychluje, protože se při natáčení neustále uměle soustředí na techniku. Chcete plavce sledovat, když závodí a jsou přirození a ne při laboratorních pokusech, kde jsou dokonalé podmínky. Ale výhodou videa s technikou je zase množství podvodních záběrů. Plavci jsou jako ledovce –

trenér stojící na břehu nepostřehne mnoho důležitých věcí skrytých pod vodou a je obtížné najít podvodní video z důležitých závodů.

Videozáznamy vlastních svěřenců žákovských kategorií jsou esteticky méně potěšující, ale stejně důležité jako sledování netypicky plavajícího Michaela Phelpse. Když sledujete ty nejlepší v akci, je snadné se nechat uchlácholit, že rychlé, krásné plavání je normální a snadné; při sledování průměrných mladých plavců zjistíte, jak je to ve skutečnosti obtížné. Sledováním pomalých plavců se hodně poučíte, co všechno nemají plavci ve vodě dělat. Srovnáváním technických prvků u pomalejších plavců se stejnými prvky u rychlejších plavců zjistíte, co způsobuje rozdíl v kvalitě pohybu. Buďte připraveni na šok, až budete poprvé sledovat podvodní záběry svých mladých svěřenců. Dělají toho špatně mnohem více, než jste si mysleli a určitě nedělají jen to, co je učíte.

Třetí inspirující zdroj nápadů lze najít u jiných sportů a disciplín. Naučil jsem se mnoho o technice plaveckých způsobů z veslování, z jízdy na kajaku, rychlobruslení, běhu na lyžích a z dalších sportů. Podíváte-li se na věc z různých perspektiv, dostanete se ven ze své zóny pohodlnosti a umožní vám to průlom v myšlení.

Bez ohledu na to, jak moc o technice přemýšlíte nebo jak moc si myslíte, že o ní víte, je stále co se učit. Moje nejlepší nápady o záběrové technice se zrodily z pocitu zmatenosti a nespokojenosti s tím, jak moji svěřenci plavou, když jsem si nebyl jistý, co přesně způsobuje, proč někteří plavci plavou tak rychle. Být neustále nespokojený se svými znalostmi je inspirující, i když nepohodlný stav. Trenéři, jejichž pohled na plaveckou techniku zůstává neměnný, nejsou pravděpodobně tak chytrí, jak si o sobě myslí. Vždy existuje lepší způsob a cílem každého trenéra by mělo být zjistit jaký.

Návrhy pro výuku techniky

Formování plavců s krásnou plaveckou technikou je náročné. Je to jako mýtus o Sisyfovi, který dostal trest od bohů a musel věčně tlačit balvan do strmého kopce. Pokaždé, když téměř dosáhl vrcholu, balvan se svalil zpět a on musel začít znova. Mnohokrát jsem zažil velké zklamání, když jsem dnes a denně, stále a stále zdůrazňoval správnou techniku a při závodech jsem žádnou neviděl. Mnohokrát jsem také byl zklamaný, když jsme s plavci hodiny nacvičovali správná technická cvičení a

vypilovávali je do dokonalosti, a když jsme přešli na plavání celým způsobem, vypadali ve vodě stejně jako před tím.

Něco jsem dělal špatně. Buď jsme nepracovali na správných věcech, nebo jsem učil a trénoval nesprávně, takže se správné věci nedostavily, když bylo třeba. Byl jsem zpátky na začátku a snažil se přijít na to, jak udělat věci lépe. Následující návrhy nabízím jako poučení z mnoha let dělání chyb. Nemůžu poskytnout záruku dokonalosti a zcela jistě to není úplný návod, jak techniku správně učit.

Na technice pracujte neustále

Jestliže je pro vás technika plavání důležitá, musíte ji neustále a za každých fyziologických podmínek zdůrazňovat. Nemůžete to nechávat pouze na příležitostné sérii technického cvičení nebo nácvik techniky soustředit do prvních dvou týdnů sezóny. Musíte o správné technice hovořit, zdůrazňovat ji a neustále jí vyžadovat v celém rozsahu rychlostí. Ne každá tréninková série je vytvořena pro technické zlepšení, ale v každé sérii lze dohlížet na správnou techniku.

Dívejte se na celé tělo

V plavání jsou tři faktory, které komplikují vytváření krásného plaveckého záběru. Za prvé je lidské tělo ponořené do kapaliny, proto platí Newtonův třetí zákon – každá akce vyvolá stejnou nebo opačnou reakci. Za druhé, všechny plavecké způsoby využívají všechny části těla. A za třetí, každý plavecký záběr je neustále pokračující dovednost, což znamená, že jedna část dovednosti přímo prolíná do další. Dejte tyto tři faktory dohromady a dostanete princip přizpůsobivosti, ve kterém jsou vždy všechny části záběru nebo dovednosti navzájem pevně spjaté a akce jedné části těla působí na všechny ostatní části.

Výsledkem je, že plavec nikdy nemá pouze jeden problém v technice záběru, ale má jeden problém na jednom konci a nejméně jeden další související problém někde jinde. Například, jestliže kraulař zvedá hlavu pro nádech, bude tento pohyb způsobovat problém se záběrovou paží, problém s vyrovnáváním nohou a problém s přenosovou paží. Každá z těchto částí těla reagovala a přizpůsobila se zvedání hlavy, aby mohly fungovat společně. Dokonce i technicky velice špatný záběr pokriveným způsobem funguje. Plavání plavců žakovských kategorií je plné přizpůsobování se chybám a pouze malá část vynaložené energie posunuje tělo dopředu.

Proto je zlepšování techniky komplikované a to zejména pro plavce, který musí tyto změny udělat. Není to tak jednoduché jako pouze upravit jeden bod. I když pro trenéra může být snadné oddělit jednotlivou dovednost ke zlepšení, pro plavce vyčlenění jednotlivé dovednosti ze záběru nebo z technického cvičení, snadné není. Tento jednotlivý prvek je totiž zakotven do celku s mnoha dalšími prvky, které jsou všechny propojeny a aby mohl plavec změnit jednu věc, musí změnit všechno. Proto by trenéři neměli očekávat, že se změny podaří hned napoprvé. Často opakujte stejné ponaučení. Očekávejte malou a ne revoluční změnu. Cílem by mělo být pomalé, postupné a plynulé technické zlepšování spolu s neustálými, postupnými, fyziologickými změnami.

Všechno zlé je ale k něčemu dobré. Tato provázanost plavání komplikuje plavci, který se snaží být technicky perfektní, jeho život, současně ale určitým způsobem usnadňuje život trenérovi, který se snaží o zlepšení. Protože problémy nejsou nikdy osamocené, ale vždy se objevují nejméně v párech, existuje celá řada cest, jak problémy se záběrem řešit. Nefunguje-li například začít se změnou techniky od paží, potom je možné snažit se o úpravu od kopu nohama.

Zjednodušujte věci

Plavecké způsoby jsou komplikované. Abyste porozuměli tomuto složitému celku a byli schopní to mladým plavcům vysvětlit, je dobré formulovat pro každý plavecký způsob několik základních bodů v záběru, které nazýváme příručkou plaveckých způsobů. Tato příručka rozkládá každý složitý plavecký způsob na několik jednoduchých částí. Každá část je snadno pochopitelná, snadno zapamatovatelná a snadno proveditelná. Pracujeme na těchto základních prvcích v kontextu celého způsobu, aby rytmus záběru zůstal neporušený. Mějte na paměti, že tato příručka je pouze kostra, maso se přidává na začátku sezóny a potom občas během sezóny, kdy společně důkladně sledujeme video každého plaveckého způsobu, diskutujeme o principech dobrých a špatných technických návyků a vysvětlujeme do detailu každý bod plaveckého způsobu. Každý bod v příručce znamená pokyn, který může trenér plavci rychle sdělit a také plavec plavci navzájem, pokaždé stejnými slovy, aby nedocházelo k žádnému nedorozumění.

Příručka se neustále vyvíjí, určité prvky jsou přidávány a odebírány podle toho, co vidíte plavce dělat ve vodě a jak to vypadá v porovnání s ideálním plaveckým způsobem, který si v duchu představujete. Jestliže určitý bod v plaveckém způsobu

nefunguje, jak by měl, což znamená, že vzniknou nečekané problémy v plaveckém způsobu (nechtěný návyk v jiné části těla), jestliže se zdá, že mu plavec dobře nerozumí nebo jestliže po čase zjistíte, že jej moc nepoužíváte, jednoduše jej vyřadte a vložte lepší.

Soustředte se na základy

Je lepší používat malé množství základních prvků pro každý plavecký způsob, než mít mnoho prvků, které plavce matou. Promyslete každý plavecký způsob a určete svoje priority podle toho, co si myslíte, že je důležité a co nepodstatné. Nesnažte se být příliš precizní nebo pestří. Dětská těla se stále různě mění. Jak se plavec stává zdatnější a rychlejší, mění se podle toho jeho ideální plavecký záběr i fyzické schopnosti pro jeho udržení. A navíc rychlé růstové přírůstky mění tělesné proporce a proto záběr, který je dnes dokonalý nebude dokonalý za šest měsíců. Určete plavcům obecný cíl a nechte je, aby podle svých současných schopností a sil našli způsob, jak ho dosáhnout.

Udržujte plavce v pohybu

Nejdůležitější proměnná při učení je množství a kvalita tréninku. Čím více kvalitních úseků plavec odplave, tím lépe si jeho tělo osvojí správnou techniku a tím zdatnější bude jeho tělo a plavec bude schopen udržet dobrou techniku déle a v rychlejším tempu. Když trénujeme, tak nezahálíme, hodinový trénink je vyplněn hodinou trénování.

Víme, že většina dětí dokáže udržet pozornost pouze velmi krátkou dobu a chceme udržet jejich tepovou frekvenci vysoko, aby zlepšovali svoji kondici. Nezahlcujte proto svoje svěřence desetiminutovkami komplikovaných instrukcí, které nebudou poslouchat, kterým pravděpodobně nebudou rozumět a po kterých budou potřebovat další rozplavání, aby se z toho zotavili. Místo toho se snažte, aby pokyny byly krátké a stručné, snažte se vměstnat většinu z nich do intervalů mezi úseky, ne na začátek série. Používejte klíčová slova z plavecké příručky a snažte se říci co nejvíce několika slovy. Časté krátké připomínky během série jsou lepší než dlouhé řečnění na začátku.

Plavte souhru

Technická cvičení jsou prověřenou metodou pro výuku techniky. V mnoha tréninkových programech uplavou plavci téměř tolik technického cvičení jako celým způsobem. Většina trenérů zařazuje technická cvičení často a bezmezně věří, že tím zlepší techniku. Panuje neověřená domněnka, že technická cvičení fungují. Příliš však nesouhlasím se všeobecně rozšířenou vírou, že technická cvičení zlepší techniku plaveckého záběru, protože technická cvičení nejsou účinným prostředkem pro dosažení kýženého výsledku a nesledují principy pohybového učení. Existují mnohem lepší způsoby, jak pracovat na plavecké technice – způsoby, které využívají tréninkový čas efektivněji a které vedou k hezčím záběrům, které jsou i také funkčnější pro závodění.

Následující úskalí technických cvičení podrobně popisují, proč je plavání souhrou účinnější než zařazování technických cvičení:

- **Technická cvičení trvají příliš dlouho s příliš malým výsledkem.** Vždy jsem v plavání věřil v nadřazenost dobré plavecké techniky. V průběhu mnoha let jsem experimentoval s nepřeberným množstvím způsobů výuky a trénování správné techniky. Dříve jsem dokonce věřil v účinnost technických cvičení. Moje tréninkové skupiny trávily spoustu času snahou provádět technická cvičení dokonale, zvládnout každý krok technického cvičení, než jsme se posunuli dále. Moji plavci se zlepšili v technických cvičeních, ale jakmile jsme se vrátili k plavání souhrou, nic se nezměnilo a při závodě nevypadali, jak jsem si představoval. Snažil jsem se dělat vše správně, ale nefungovalo to. Každé technické cvičení sice pomohlo jednomu prvku záběru, ale ublížilo jinému, a proto bylo zapotřebí další technické cvičení, které napravovalo chybu, která vznikla prvním technickým cvičením. Negativní účinky druhého technického cvičení bylo nutné napravit třetím technickým cvičením, atd. To vše vyžadovalo čas a náš tréninkový čas byl omezený. Vynakládali jsme příliš mnoho úsilí na nepřímé zlepšování záběrů. Proč tedy raději rovnou nepracovat na zlepšení celého plaveckého způsobu?
- **Přenos mezi technickými cvičeními a souhrou je při učení nízký.** Nesouhlasím se spoléháním se na technická cvičení, protože jsou v rozporu s principy pohybového učení. Přenos z technických cvičení do souhry je při výuce malý. Přenos je slabý pro začátečníky, kteří se novou dovednost teprve

učí, ale čím je dovednost vyvinutější, tím je přenos ještě menší. Pohybové dovednosti a pohybové schémata (komplikované kombinace těchto dovedností) jsou specifické.

- **Tělo plavců si odnáší z technických cvičení špatná ponaučení.** Trenéři obvykle zařazují technické cvičení, ve kterém se soustředí na jeden prvek záběru, jako součást tréninku. Taková věc však neexistuje. Je to spíše odlišný celý trénink. Jak už bylo dříve uvedeno, plavecké způsoby jsou souvislé, každá část nebo dovednost je propojena s ostatními a tvoří specifický celek se specifickým rytmem. Tento celek souhry a její rytmus je zcela odlišný od celku technického cvičení a jeho rytmu. Když plavci provádějí technické cvičení, jejich těla si odnášejí kompletní ponaučení z technického cvičení a ne pouze určitou část, kterou trenér chce, aby si plavci přenesli do celého způsobu. Trenéři mohou být schopní rozumově oddělit tuto jednu kýženou část z technického cvičení, ale těla plavců to nedokážou. Dojde k většímu narušení závodních pohybových vzorců – technické cvičení versus celý způsob – než je přenos požadované dovednosti.
- **Na požadované dovednosti se nám mnohem lépe pracuje, když je upevněna ve správném kontextu: v celém plaveckém způsobu.** Přenos s vysokým loktem u kraulu se nacvičuje stejně dobře při souhře jako při cvičení, takže, proč to kazit? Požadovaná změna záběru se stejně bude muset přizpůsobit mnoha částem a rytmu celého záběru, proto je pro trenéra i pro plavce snazší a přímější plavat správně souhrou.
- **Většina technických cvičení ničí požadovaný záběrový rytmus.** Pro správnou techniku záběru a pro rychlé plavání s dobrou technikou je klíčový záběrový rytmus. Dobrý rytmus znamená harmonii, jednotlivé části těla spolupracují a formují celkový vzhled záběru. Tato harmonie je velice specifická. Většina technických cvičení ničí správný záběrový rytmus a při vytváření krásného a rychlého záběru spíše škodí, než pomáhá. Například populární „dobíhačka“ zdůrazňuje silný kop a trpělivost na začátku záběru, což oboje je velmi prospěšné. Ale také učí opožděnou rotaci trupu a posiluje statickou polohu těla. Toto cvičení také zcela kazí správný poměr a načasování záběru paží k rotaci těla i jedné paže k druhé, jak se to procvičuje při kraulové souhře.

Proto jsem postupně změnil svůj názor a svůj tréninkový program. Během posledních několika let jsme v tréninku nedělali téměř žádná kraulová a znaková cvičení a velmi málo motýlkových a prsových. Stále hodně pracujeme na technice, protože plavání je technicky limitovaný sport. Ale většinu tréninkového času věnovaného technice plaveme celým plaveckým způsobem, neustále střídáme důraz na techniku a stále měníme tempo. Plavci vypadají při tréninku i při závodech ve vodě lépe a tréninkový čas je využitý efektivněji.

Není potřeba vyřadit technická cvičení z tréninku úplně. Pro některé plavce v určitých situacích mohou být užitečná.

1) K udržení záběrového rytmu při souhře je možné občas zařadit několik technických cvičení.

2) Protože energetická náročnost správného závodního provedení motýlka a prsou je příliš vysoká, nemohou plavci trénovat těmito způsoby příliš mnoho, aby udrželi správnou techniku. Některá technická cvičení pomáhají plavcům udržet požadovaný záběrový rytmus a trénovat těmito způsoby déle a rychleji.

3) Pro mladé plavce není cílovou schopností perfektní technika v závodní rychlosti, ale adaptace na správnou techniku. Desetiletí a mladší plavci by měli provádět mnoho technických cvičení všemi plaveckými způsoby. Potřebují se naučit co nejvíc pohybových vzorců, záběrových rytmů, způsobů práce nohou a dýchacích návyků, aby nahromadili zásobu pohybů, což jim později umožní větší kontrolu a koordinaci. Čím dříve a více pohybů se plavec naučí a zdokonalí se v nich, tím větší kontrolu nad vybranými pohyby bude později mít. To je také základní důvod pro provádění rozmanitých cviků na suchu a pro podporu dalších sportů a her u dětí. Desetiletý mladý sportovec, který je sportovně založený, s dobrou koordinací, mrštností, rovnováhou, rychlostí, vytrvalostí a všeobecnou tělesnou kontrolou, bude i lepší plavec.

Pracujte na technice ve stresu

Ve většině tréninkových programů se technická práce provádí lehkým úsilím v nízkých rychlostech. Nové dovednosti se opravdu zpočátku nejlépe učí při nízkých rychlostech a při malém fyzickém i psychickém stresu. Tělo ale velice rychle zjistí, kolik síly je potřeba na určitou činnost a aktivuje ze všech svalů pouze ty pohybové jednotky, které na vyvíjenou aktivitu stačí. Tento princip nazývám „principem pohybové opatrnosti“. Proto nevytrhneme kliku, když otvíráme dveře a proto

nerozmáčkne pero, když píšeme. Jestliže převážně pracujeme na technické dokonalosti během lehkého, pomalého plavání, pak při plavání zapojíme pouze malou část ze všech pohybových jednotek. Jinými slovy, technicky správné záběry se učí pouze malé množství svalů.

To je problém, protože měřítkem dovednosti je dobrá technika v závodním tempu, pod stresem, v únavě. Intenzita a stres při závodě rychle zahltní to malé množství ze všech svalů, které jsme naučili správně plavat pomalým, lehkým plaváním. Proto tolik plavců, kteří plavou krásně, když provádějí technická cvičení, začne téměř okamžitě po začátku závodu plavat ohavně.

Abyste předešli tomuto problému, začněte výukový proces při pomalých rychlostech a nízkých intenzitách, ale brzy plavte rychleji a soustřeďte se na technická zlepšení a požadovaný rytmus záběru. Stupňované série, při kterých plavec v průběhu série postupně zrychluje, učí plavce kontrole při různých rychlostech. Přidání odporu zvýší podíl svalů používaných při technickém plavání. Když budete inteligentně a opatrně používat packy, gumy nebo padáčky, zvýšíte silovou vytrvalost a svaly se naučí plavat krásněji v požadovaných pohybových vzorcích.

Pomozte plavcům, aby si pomohli sami

Plavci, kteří čekají, že za ně jejich trenéři všechno udělají, zůstanou bez ohledu na věk vždycky plavecky nedospělí. Důležitou úlohou trenéra je naučit plavce vyvíjet se. Trenéři vytvářejí vyspělé plavce, když jim pomáhají udržet pozornost, když jim pomáhají uvědomit si, co jejich tělo při plavání dělá a pomáhají jim, aby byli sami zodpovědní za svoje zlepšování.

Učte pozornost

Plavec může být pohybový génus, ale jestliže se soustředí na jiné věci, je jeho talent k ničemu. Plavec může opravit dlouhodobě zažitou chybu v záběru jedině tehdy, když dává veliký pozor na každý záběr, který udělá. U většiny plavců však mysl od začátku do konce tréninku téká různými směry a děti, které nedávají pozor, nedokážou změny v záběru udělat.

Trenéři mohou plavcům pomoci vytvořit návyky pro udržení pozornosti opatrným usměrňováním jejich pozornosti. Čím déle po plavcích chcete, aby se při plavání soustředili pouze na jednu věc, tím méně pozornosti tomu věnují. Musíte při plavání zaměstnávat jejich mysl neustále se měnícím důrazem na techniku – pestrost pomáhá udržovat zájem a nutí plavce přemýšlet. Můžete zvýšit jejich motivaci k soustředění, když jim budete stále připomínat, jak velký pokrok udělají, když provedou změny plaveckého záběru a zbaví se předchozích chyb. A měli byste jim neustále dávat navádějící otázky: Co děláš při záběru se svojí levou rukou? Protínají při znakových nohách tvoje kolena hladinu? Je tohle šestidobý kop? Navádějte jejich pozornost, abyste se ujistili, že přemýšlejí stejně jako vy.

Vyučujte plavce uvědomování si sama sebe

Plavec, který necítí rozdíl mezi účinným a neúčinným záběrem, pravděpodobně nebude nikdy plavat moc rychle, ale přesto většina plavců nemá vůbec představu, co při plavání dělají. A mnoho plavců absolutně spoléhá na trenéra, aby jim řekl, co dělají správně a co ne. Vůbec se sami nesnaží přemýšlet (ani cítit).

Trenéři mohou svým plavcům pomoci, aby si uvědomovali svoje tělo, když se pohybují vodou. Zdůrazňujte pocit. Říkejte jim, co si představujete, že mají cítit, když plavou a nechte je zjistit, jak toho lze dosáhnout. Učte vaše mladé svěřence, aby si uvědomovali svoje chyby i přednosti tím, že budou věnovat pozornost signálům,

kteří jim jejich tělo vysílá (např. pocit tlaku vody na určité části těla; pocit, jak se tento tlak při záběru mění; rozdílný zvuk vody, když ve vodě kloužou nebo se ve vodě zmítají). Upozorněte je na varovné signály špatné techniky jako je například pocit, že nohy při přenosu paží u kraulu za tělem vlní, nebo když při motýlku vidí vstupovat paže do vody. Tělo poskytuje klíčové informace o tom, co plavec ve vodě dělá, ale aby mohly být tyto informace užitečné, musí jim plavci věnovat pozornost.

Další možnost je nutit plavce, aby cítili svoje záběry jinak. Je třeba bojovat proti pohodlí zažitých pohybových návyků, které jsou tak hluboko zakořeněné, že plavci jsou otupělí k pocitům při plavání. Někdy stačí i malá změna - například požadavek, aby plavec při kraulu dýchal na každý třetí záběr místo jen na oblíbenou stranu - která plavce vytrhne z obvyklé rutiny a umožní mu vnímat záběr novým způsobem a otevře možnost provést potřebnou změnu. Někdy jsou potřeba silnější podněty - dostatečně velké změny - aby se odstranily všechny zakořeněné návyky a bylo možné vytvořit nové a nový způsob záběru. Nechte například plavce při motýlku dýchat na stranu (místo tradičního nádechu dopředu) nebo při kraulu přenášet paže natažené (místo tradičního přenosu s vysokým loktem). Často je tento nový záběr mnohem blíže k cílové podobě záběru než původní, zakořeněný, chybný záběr.

Ptejte se, místo abyste si sami dávali odpověď. Jestliže trenér plavcům neustále říká, co dělají špatně a jak to přesně napravit, plavci se nikdy nic nenaučí a trenér bude muset stále pomáhat s jakýmkoliv dalším problémem s technikou. Nechte plavce, aby se se svým problémem v záběru poprali sami. Nasměřujte je k tomu, aby přemýšleli, co ve vodě dělají.

Vyučujte zodpovědnosti

Mnoho plavců o své plavecké technice nepřemýšlí nebo se nesnaží plavat správně, dokud trenér nad nimi nestojí a výslovně je neupozorní, co dělat. Trenér ale může během tréninku sledovat každého plavce pouze krátce. Bude-li plavec během tréninku pracovat na technice pouze tuto krátkou dobu, jeho technika se příliš nezmění. Proto musí trenéři denně zdůrazňovat, že se plavci sami musí aktivně podílet na zlepšování své techniky. Sdělení by mělo vypadat: „Neudělám Tě lepším. Ty sám sebe zlepšíš. Mohu Ti dát nástroje, ale ty to musíš dotáhnout do konce.“ To je součástí myšlenky, aby plavci převzali osobní odpovědnost za svoje plavání a jak jim pomáhat, aby se zlepšovali.

Stavba tréninku pro efektivní výuku

Je důležité, jakým způsobem jsou tréninkové série sestavovány. V této kapitole předpokládáme, že existuje rozdíl mezi učením a zdokonalováním pohybových dovedností, které vyžaduje pestrost, a upevňováním naučených dovedností, které vyžaduje opakování. Série s různým cílem se sestavují odlišně. Aby byly tréninkové série zaměřené na výuku a technické zdokonalování co nejeftivnější, měly by sledovat níže následující principy:

Pro výuku je účinnější náhodný trénink než trénink bloků

Při sestavování tréninkových sérií pro výuku technických dovedností existují dva způsoby: trénink blokový a trénink náhodný. V *blokovém tréninku* se jedna určitá dovednost procvičuje znova a znova a potom se přesunete k nácviku další dovednosti. Plavci se soustředí na jeden prvek, vylepšují ho a zdokonalují. To je nejběžnější metoda při provádění technické práce. V *náhodném tréninku* se nacvičované dovednosti střídají v každém úseku, takže si plavec nemůže na nácvik jedné dovednosti zvyknout. V každém opakování musí jeho pohybová paměť začít znova, vytváří nové pohybové řešení problému: pohybový návyk (co dělat) spolu se souvisejícími parametry (tedy jak moc síly, jak rychle). Tělo plavce dostává trénink v odhadování, co je potřeba udělat a jak to udělat; učí se, jak v daném okamžiku myslet. Provedení určité dovednosti v daném okamžiku není tak vypilované nebo precizní jako při blokovém tréninku.

Musíme však rozlišovat mezi učením a výkonem. Učení je něco, co si zapamatujeme do zítřka, ne něco, co se provádí dnes. Jestliže chceme, aby plavci vypadali ve vodě krásně okamžitě, potom je nejlepší blokový trénink (opakování jedné dovednosti stále dokola). Jestliže cílem je učení a technické zlepšení, potom je lepší náhodný trénink, ve kterém se dovednosti stále střídají. Neustálé úpravy jsou pro výuku pohybových dovedností klíčové.

Jednoduchým příkladem náhodné tréninkové série v plavání je 20 x 50 kraul ve startu 50“ se střídáním zaměřením na různé technické prvky v každém úseku, například střídání pokynů z plavecké příručky. Složitější formou, která vyžaduje, aby byli plavci seznámeni s hlavními body všech čtyř plaveckých způsobů, by mohla být série 20 x 50 ve startu 50“, ve které by se v každém úseku změnil způsob i důraz na

dovednosti. Pro optimální výuku je výhodné měnit plavecký způsob i zaměření - čím větší je změna dovedností mezi úseky, tím lépe.

Pro výuku je efektivnější různorodost než stálý trénink

Stálý trénink znamená opakování dovednosti se stejným zatížením nebo stresem stále dokola – například 20 x 50 kraul ve startu 50“, držet čas 30 vteřin s dokonalým záběrem. Podobně jako u blokového tréninku, plavec rychle zjistí pohybové řešení problému a správně ho opakuje. V *různorodém tréninku* se dovednost opakuje, ale zatížení nebo stres se stále střídají, takže parametry, které odlišují pohybový návyk, se v každém úseku mění. V plavání lze ovlivňovat mnoho proměnných, aby se měnil stres - tempo (frekvence záběrů), čas (intenzita), počet záběrů a odpor. Podobně jako u náhodného tréninku musí plavec při plavání stále přemýšlet a v každém úseku přicházet s novým pohybovým řešením. Stejně jako při závodech musí záběr odpovídat stresu, rychlosti, únavě, atd. Různorodý trénink učí plavce kontrolovat a přizpůsobovat záběr, což je pro učení a zlepšování potřeba.

Jednoduchý příklad různorodého tréninku by mohl být 4 x (5 x 50 kraul) se startem 50“, s kontrolovaným stupňováním z 33“ na 28“ v každé sérii a se snahou udržet při zvyšující se rychlosti stejný pohybový vzorec. Nebo 20 x 50 kraul v 50“ s udržováním stejného tempa při měnění počtu záběrů (počet záběrů na délku bazénu).

Pro optimální výuku kombinujte různorodý a náhodný trénink

V optimální směsi těchto dvou typů tréninku by se mělo v každém úseku téměř vše měnit: plavecký způsob, důraz na prvek záběru, tempo, čas, počet záběrů, délka odpočinku, dýchání, rytmus nohou i použité pomůcky, atd. Plavci dělají neustálé úpravy - a jejich mozek je nucený neustále přemýšlet. Vytvořit takto různorodou tréninkovou sérii je náročné, ale často je frustrující tyto série sledovat, protože výkony plavců v těchto sériích nejsou zdaleka tak vysoké jako v blokovém nebo stálém tréninku. Je paradoxní, že nejlepší učení nastává, když trénink vypadá nejchaotičtěji a naopak nejhorší, když trénink vypadá dobře. Trenér musí být dostatečně silný, aby odolal touze změnit trénink.

Zavedení principů do tréninku

Existuje mnoho cest, jak zavést výše uvedené principy do života. Trenéry bude omezovat pouze jejich představivost. Základem je střídat požadavky na plavce, ukládat mu různě zaměřené cíle a donutit jeho tělo, aby odpovídalo na neustálé pohybové výzvy. Zpočátku, když tréninková skupina začíná s tímto typem programu, budou požadavky pravděpodobně minimální. Jakmile ale budou plavci dovednější a získají lepší kontrolu nad svým tělem, měla by se u tréninkových sérií zvýšit jejich složitost, aby plavci byli vždy udržováni na hraně svých schopností. V následujících odstavcích jsou uvedeny tři z mnoha typů tréninkových sérií sloužících k rozvoji techniky, které zahrnujeme do našeho tréninkového programu.

Nervosvalové hry

Nervosvalové hry směřují pozornost plavců k jedné stránce plaveckého záběru a požadují po plavcích, aby střídali způsoby, jak záběr provést. Jako jednoduchý příklad může posloužit kraulová série, ve které plavci mohou střídat přenos paží v jednom úseku s nataženými pažemi a v druhém tradiční přenos s vysokým loktem. Nebo mohou střídat šestidobý a dvoudobý kraul, dobíhavý kraul s normálním nebo střídat dýchání na jednu stranu a na obě strany. Ve všech těchto případech plavci střídají dva velmi odlišné způsoby provedení dovednosti, udržují správnou kontrolu nad touto dovedností, kterou obvykle provádějí bezmyšlenkovitě a ledabyly a získají tak nové vědomí, co ve vodě dělají. Jakmile plavci zvládnou určitou úroveň kontroly, začneme se dvěma proměnnými najednou. Například mohou plavat jeden úsek s přenosem rovných paží a šestidobým kopem a druhý úsek s přenosem s vysokým loktem a dvoudobým kopem, atd. Cílem je, aby plavci přemýšleli o každém úseku, který plavou, protože náplň se neustále mění. Zdá se, že kraul má více zřejmých proměnných než jiné plavecké způsoby (například u znaku je pouze jeden správný způsob přenosu paží), ale kreativní trenér dokáže vymyslet na toto téma stovky variací.

Série se střídavým zaměřením, předej to dál

U střídavého zaměření se využívají dlouhé série krátkých úseků s krátkým odpočinkem, řekněme 25-ti nebo 50-ti metrové úseky s deseti vteřinovým odpočinkem, ve kterých se mění zaměření po každém úseku nebo po dvou úsecích.

Když vedoucí plavec úsek dokončí, trenér na něj zavolá zaměření dalšího úseku s využitím pokynů z plavecké příručky- například u motýlku „Důraz na konec záběru“. Než se první plavec odrazí do dalšího úseku, zakřičí pokyn pro tento úsek na plavce, který doplaval za ním, který před odrazem zakřičí pokyn na dalšího plavce, atd. K předávání pokynů je nutné používat pouze klíčová slova a nic jiného. Není povoleno přidávat k pokynům žádné osobní poznámky, protože by to mohlo zmást plavce za nimi.

Tato forma tréninku má několik výhod. To, že každý plavec hlasitě zakřičí zaměření na plavce za ním, pomáhá upevnit v jeho mysli, na co má myslet, takže se pozornost celé skupiny prudce zvýší. Tento typ tréninku také udržuje spád série. Trenér nemusí čekat, až všichni plavci doplávají, aby jim mohl oznámit další prvek, takže celá skupina plave aerobní sérii s krátkými odpočinky a získává kondici i technické zlepšení. V průběhu sezóny jsou série postupně stále komplikovanější a náročnější, jak postupně střídáme plavecké způsoby, tempo, dýchání, počty záběrů.

Hry s počtem záběrů a posloupností

Když jsou plavci unavení, obvykle zkrátí záběr nebo je záběr kostrbatý. Je to asi přirozená a podvědomá reakce na nepohodlí. Při hrách s počtem záběrů se kontroluje počet záběrů v každém úseku a plavci se musí soustředit na přesný cíl. Tímto způsobem předcházíme přirozenému zkracování záběru a plavci si uvědomují, jak udržovat i ve stresu záběr dlouhý a efektivní. Existuje taková spousta variací, že by nemělo význam snažit se je všechny vyjmenovat, ale jednoduchým příkladem může být 2 x 5 x 100 prsa (na krátkém bazénu). V obou sériích se opakují následující úseky:

- 100 metrů: osm záběrů na 25 metrů (8z/25)
- 75 metrů: osm záběrů/25 metrů + 25 metrů na sedm záběrů
- 50 metrů: osm záběrů/ 25 metrů + 50 metrů: sedm záběrů/25 metrů
- 25 metrů: osm záběrů + 75 metrů na sedm záběrů/ 25 metrů
- 100 metrů: sedm záběrů/ 25 metrů

Druhou sérii plavat rychleji než první.

Jedná se o náročný tréninkový motiv – obtížnost se v každé sérii zvyšuje, zejména pokud plavec udržuje stejnou rychlost při snižujícím se počtu záběrů. Plavci se musí

v každé délce soustředit na techniku a na vytaženou polohu těla. Trenéři musí hlídat, aby plavci udrželi při stále větší únavě dobrý záběrový rytmus s prodlužujícím se záběrem.

Fyzická zdatnost a efektivnost pracují dohromady

Technika je důležitá, ale není to všechno. Plavcova schopnost udržet efektivní záběr je omezena jeho kondicí nebo fyziologií. Přejde zlomový okamžik, ať už v tréninku nebo při závodě, kdy intenzita nebo doba trvání překoná schopnost plavat s požadovaným záběrovým mechanismem. Hlavním cílem tréninku je tento zlomový okamžik posouvat, aby zlepšené fyziologické kapacity umožnily plavci plavat dále, rychleji a lépe. V každém tréninku musí trenéři jedním okem sledovat plavcovu fyziologii a druhým techniku záběru a přitom mít stále na paměti měřítko dovednosti: dobrou techniku při závodním stresu.

Trenér často při sestavování tréninkových sérií myslí na fyziologické zlepšení. Na rozdíl od specifických, na techniku zaměřených sérií, které jsou zacíleny na výuku nebo vylepšování plaveckých způsobů, se tyto série soustředí na vylepšování již získaných dovedností, což vyžaduje opakování a nikoliv různorodost. Důležitým prostředkem při zdokonalování závodního způsobu jsou stupňované série nebo trénink s různým rozsahem rychlostí, ale s důrazem na techniku, zejména při únavě. V tréninku motýlka a prsou jsou pro udržení dobré techniky ve stresu užitečné série s krátkým odpočinkem mezi úseky, ve kterých se střídá motýlek nebo prsa s kraulem.

ZLEPŠOVÁNÍ PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ KRAUL A ZNAK

Plavání vypadá snadně, když se provádí správně. Ve skutečnosti je ale plavání komplikované. Mnoho věcí musí proběhnout správně a přesně v ten správný okamžik. Všechny části těla pracují najednou, tělo je při plavání ponořeno do kapaliny a svaly jsou stále unavenější, takže každý pohyb je čím dál těžší. Nejlepší způsob výuky a zdokonalování plaveckých způsobů je zjednodušit je až na jejich základ, na ty nejdůležitější body každého způsobu. Každý pohyb se provádí snadno – mladý plavec nemusí být pohybový génius, aby dokázal držet hlavu pevně nebo přenášet při kraulu paže s vysokým loktem. Na každý základní prvek se lze zaměřit a procvičovat ho jednotlivě, zatímco plavec plave celým způsobem. Výzvou samozřejmě je přimět plavce, aby na tyto základní prvky mysleli neustále a nacvičovali je, dokud si na ně nezvyknou a trénovat plavce tak, aby byli schopní udržet základní prvky, i když jsou unavení.

V následujících dvou kapitolách probereme základy jednotlivých plaveckých způsobů a při tom použijeme jako kostru záběrové příručky. V těchto kapitolách také použijeme obecné základy, které jsou uvedeny v předchozím textu: čistota, rychlost, vytvoření a udržení co nejstálější hybnosti a záběrového rytmu. Každý základní prvek záběru bude detailně prodiskutován a potom bude následovat seznam jednoho nebo více obvyklých problémů, které se u této části záběru mohou vyskytnout. Můžete tyto principy vložit do každodenního tréninku s tím, že se plavci budou soustředit, aby dělali věci správně – základní body záběru z příručky – a nepoukazovat na různé věci, které plavci dělají špatně. Jinými slovy je lepší říkat “dělej tohle!” než „tohle nedělej!“.

U každého plaveckého způsobu naleznete pokyny z příručky. Každý pokyn neboli bod záběru, je krátký, jednoduchý, snadno pochopitelný a snadno sdělitelný. Během tréninku můžete snadno vysvětlit určitý prvek záběru a několika slovy předat plavcům množství informací, co chcete, aby dělali. Protože plavecký záběr je nepřetržitá činnost, jednotlivé základní prvky se prolínají jeden do druhého. Provede-li plavec jeden prvek správně, vede to k tomu, že provede i další prvek správně. Provede-li jeden prvek špatně, udělá i další špatně.

Kraulová záběrová příručka

Kraul je nejrychlejší závodní způsob, má větší počet závodních tratí než ostatní způsoby a tvoří základ většiny tréninkových programů.

Vytažené a napnuté tělo

Chcete, aby těla plavců byla ve vodě dlouhá, ležela vodorovně, ve vytažené poloze (streamline) a chcete vidět spojení mezi silnými svaly trupu a pohyby paží a nohou. Plavání s „piškotem“ mezi kotníky („piškot“ mezi kotníky místo mezi stehny) rozvíjí tento základní prvek. Plavci tím získají dva vysoko položené body - hrudník (způsobeno plícemi) a kotníky (způsobeno „piškotem“). Aby plavci udrželi správnou vodorovnou polohu těla, musí držet trup a nohy natažené.

Běžné záběrové chyby: Tělo jako rozměklé špagety nebo pokroucený červ ničí vypnutou (streamline) polohu. Povolný, ochablý trup neposkytuje žádný základ pro spojení práce paží a nohou, a neumožňuje zapojení silných svalů trupu.

Hlava pevná a v rovině

Když plavci nedýchají, měla by jejich hlava být nehybná a v klidu, měli by se dívat přímo pod sebe a na zátylku by neměly být vidět vrásky. Hlava by měla být prodloužením dlouhé linie těla. Nehybná hlava funguje jako stabilní centrum, kolem kterého se pohybuje zbytek těla.

Běžné záběrové chyby: Mnoho plavců často při dýchání hlavu zvedá, trhá s ní, ponořuje jí nebo s ní ryje ve vodě. Zbytečné pohyby hlavou jsou hlavní příčinou neúčinnosti záběru u všech ostatních částí těla. Je úžasné, že když plavec pouze udrží hlavu pevnou a nehybnou, téměř okamžitě svůj záběr zklidní a opraví mnoho zdánlivě se záběrem nesouvisejících problémů.

Dýchání „na půl brýlí“

Při nádechu by hlava měla být vodorovně a ze břehu by měla být vidět pouze jedna polovina plaveckých brýlí, jedna nosní dírka, polovina úst a brady. Všechno ostatní by mělo být pod vodou. Aby tohoto plavec dosáhl, měl by při nádechu současně

s rotací ramen, ne nezávisle, pootočít hlavu, takže nádech zapadne do vytvořeného tělesného rytmu. Plavci se nadechují, když přenášená paže sahá dopředu, záběrová paže dokončuje záběr a tělo je nejmíc vytažené.

Běžné záběrové chyby: Prudké otáčení hlavou pro nádech tak, že každý na břehu může vidět i plavcovo odvrácené ucho, má na záběr paží negativní vliv. Někteří plavci nadechují později, začínají s nádechovým pohybem, když je paže již v půlce záběru nebo s hlavou pohybující se ve zcela jiném rytmu než ostatní části těla. Tyto problémy s hlavou se přenáší do pohybů celého těla.

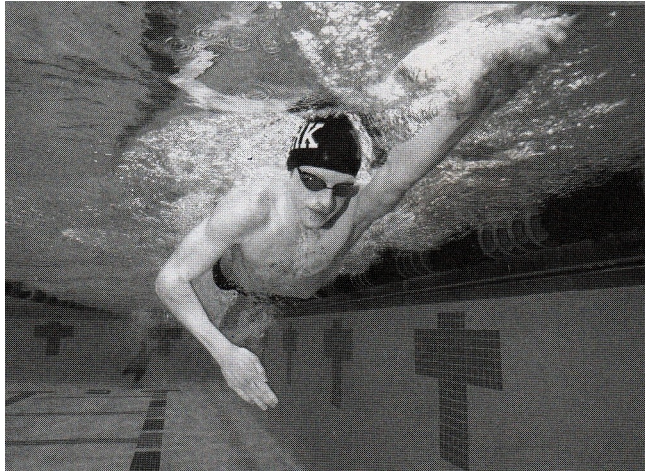


- **Obrázek 1: Při nádechu je pohyb hlavou minimální.**

Rotace a vytažení do záběru

Trenéři všeobecně nazývají začátek záběru, když plavec poprvé chytne vodu, jako „uchopení vody“(catch). Když se tělo začíná natáčet na bok, měli by se plavci vytažením ramene a lopatek co nejmíc ve vodě vytáhnout před sebe (obrázek 2). Cílem je co nejdelší účinný záběr. Tento základní prvek také pomáhá srovnat záběr paží a rotaci těla do stejného rytmu.

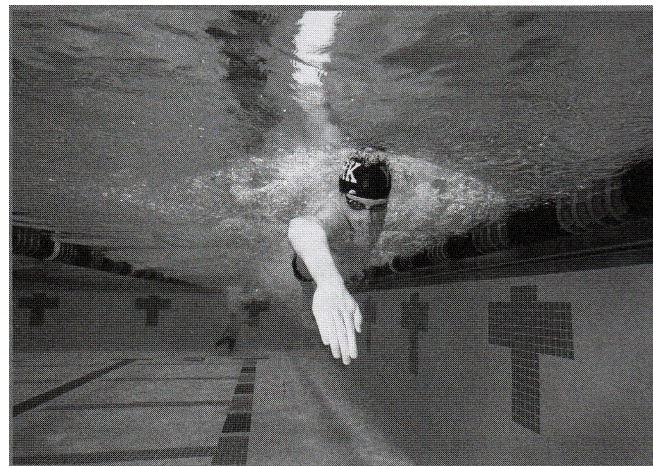
Běžné záběrové chyby: Plavci, kteří spěchají, často zabírají příliš brzo, dříve než se jejich tělo natočí na bok a než je jejich paže v postavení, aby mohla účinně zabrat. Jestliže je uchopení příliš krátké a rychlé pak je výsledný záběr příliš krátký a biomechanicky nesprávný



- **Obrázek 2: Plavec se natáčí a sahá paží pro co nejdelší účinný záběr**

Zápěstí, rotace a odpor

Tento záběrový pokyn definuje tři nejdůležitější prvky uchopení: napřímit zápěstí, natočit loket a cítit odpor vody (obrázek 3). (Povšimněte si, že se jedná o přepracovanou verzi tradičního záběru s vysokým loktem.)



- **Obrázek 3: Správná poloha pro uchopení**

Protože záběr paží je hlavní zdroj pohybu při plavání, jedná se určitě o ten nejzákladnější prvek ze všech jeho základních prvků. Po rotaci a vytažení tlačí plavec konečky prstů dolů, čímž napřímit zápěstí a potom natočí loket ven, takže předloktí je téměř vertikálně (obrázek 4), zatímco horní část paže zůstává skoro vodorovně a blízko hladiny. Teprve potom plavec začne tlačit dozadu s prvním tvrdým zatlačením v záběru paže. Plavec by při záběru měl cítit odpor – tlak a uchopení – na dlani, na vnitřní straně předloktí a na vnitřní straně horní části paže.

Plavec musí být trpělivý a nastavit části paže, než začne zabírat, aby mohl záběr začít správně. Správný začátek znamená, že je polovina práce hotová. Bez záběru paží není žádná rychlost a nezáleží na tom, jak je tělo přímé a hlava pevná.



- **Obrázek 4: Na začátku záběru paže by mělo být předloktí v téměř vertikální poloze.**

Běžné záběrové chyby: Většina plavců je příliš netrpělivá a zvláště v závodech nenastaví paže správně pro efektivní záběr. Jestliže vrazí paži do vody jako beranidlo a trhnou dozadu, tlačí vodu špatným směrem. Jestliže začnou záběr s rukou a loktem v jedné rovině nebo téměř v jedné rovině, ruka projede vodou a tělo se nikam neposune. Jestliže se snaží zabírat s nataženýma pažemi, klesne jim nedostatkem síly loket a záběr ve své polovině zkolabuje.

Rotace při záběru paží, od pomalého k rychlému

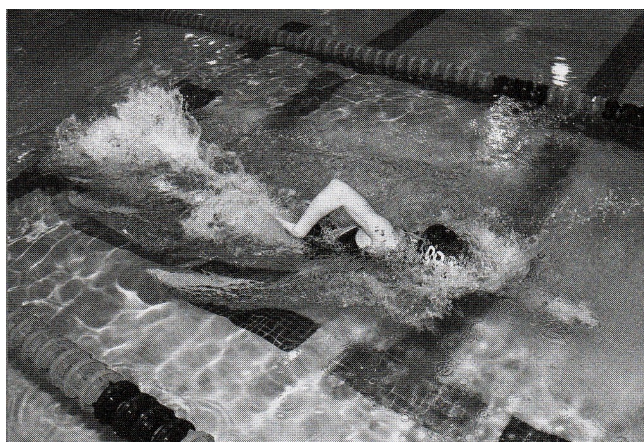
Plavec by se měl snažit uchopit vodu vepředu s trupem natočeným na jednu stranu a dokončit záběr paže s trupem otočeným na opačnou stranu. Během záběru se tělo natáčí kolem své dlouhé osy. Záběr paže a rotace těla pracují ve stejném rytmu. Rotace těla při správném načasování usnadní přenos paže (a usnadní pohyb v ramenním kloubu), prodlužuje záběr, zvyšuje sílu záběru (protože celková práce neleží pouze na pažích), umožňuje při záběru použít větší páku, usnadňuje nádech a snižuje odpor. Ruka a paže by měly během záběru postupně ale neustále zrychlovat: pomalejší začátek záběru, rychlý konec.

Běžné záběrové chyby: Pracuje-li hlava plavce, jeho paže, nohy a rotace těla v odlišném rytmu, budou jednotlivá úsilí působit proti sobě. Když se plavci natáčí příliš moc, vede to obvykle k příliš širokému nůžkovitému kopu nohou a k záběru s pokleslým loktem místo správného šestidobého kopu a záběru s vysokým loktem. Když plavci nebudou zrychlovat paže až do konce záběru, budou se pohybovat pomalu a bez síly na konci záběru. Když plavci ve snaze zabírat rychle zrychlují záběr špatně, s pokleslým loktem a v konci záběru nechají paži vodou proklouznout, tělo stojí na místě i přes rychlý pohyb rukou.

Na boku s vysokým loktem

Plavci by měli končit záběr na boku a přenášet paži zvednutím lokte a ne hodit paží z ramene. Paže se přenáší blízko u těla (obrázek 5), uvolněně a bez úsilí. Přenos by měl vypadat ze břehu bazénu snadný a být pociťován jako snadný. Tento způsob přenosu je také mnohem šetrnější k ramenům, natahuje tělo a vede k pevnému vstupu ruky do vody a proto i k pevnému bodu uchopení.

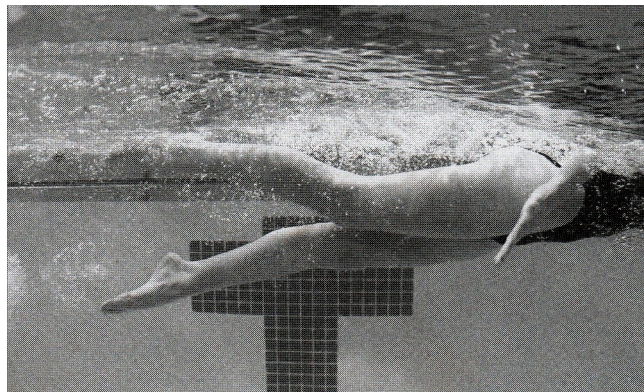
Běžné záběrové chyby: Plavci často předvádějí divoký, křečovitý přenos paží, spojený s problémy s nádechem (zvedání hlavy, házení hlavou a potápění hlavy), s přesahováním přes středovou osu těla při vstupu do vody, se širokým scullingovým pohybem do strany na začátku záběru a kymácením boků a nohou do stran. V této situaci můžete při plavání sledovat stejné a opačné reakce – jeden problém způsobuje několik dalších.



- **Obrázek 5 – Přenášená paže by měla být blízko u těla a uvolněná**

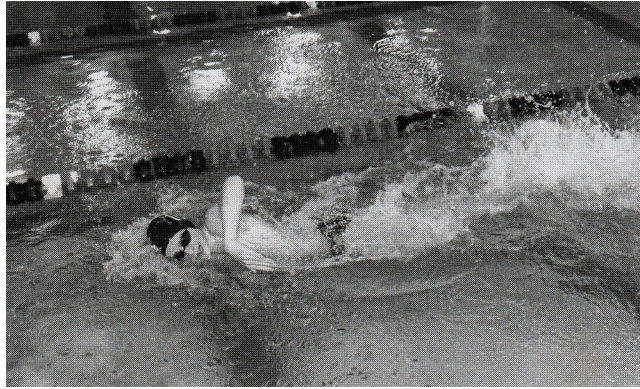
Silný a pravidelný šestidobý kop

Při šestidobém kopu plavec kope šestkrát během každého záběrového cyklu. Protože každý záběrový cyklus se skládá ze dvou záběrů pažemi – znamená to, že na každý záběr paží připadají tři kopy nohama. Důsledný, vyvážený šestidobý kop poskytuje dobrý základ pro vyvážený kraul. To poskytuje kontrolu nad celým způsobem a umožňuje, aby plavci mohli být trpěliví na začátku záběru, aby uchopení mohlo být provedeno správně. Pravidelný šestidobý kop se snadněji učí v mládí, když plavec považuje všechny požadavky a pokyny k provádění šestidobého kopu za normální. Šestidobý rytmus se snadno nacvičuje, když plavec při plavání kraulu (nebo znaku) počítá kopy – tři kopy na jeden záběr, „jeden, dva, tři“, pořád dokola. Kop by měl být silný a pravidelný jako metronom. Pomocí tohoto jednoduchého cvičení téměř všichni plavci šestidobý kop rychle zvládnou. Všichni plavci, dokonce i ženská vytrvalostní esa (která obvykle plavou s dvoudobým kopem), by měli být schopni použít silný šestidobý kop, zejména v závěru závodu.



- **Obrázek 6: Podvodní záběr správné techniky šestidobého kopu.**

Technika kopů je stejně důležitá jako jejich rytmus. Trenéři musí správnou techniku kopu učit, protože pro většinu plavců není přirozená. Plavci s mizerným kopem většinou nejsou líní, pouze kopou neefektivně, s energií beroucí technikou. V ideálním případě je kop poměrně malý, schovaný v průřezu těla. Při pohybu nahoru zůstávají nohy rovné, ale na začátku pohybu dolů musí plavec ohnout koleno, aby mohl silně kopnout (obrázky 6 a 7). Jinými slovy, plavec by neměl kopat nataženými nohama, jak se často učí. Pro vytvoření rychlosti by plavci měli využít všech svých kloubů (kyčlí, kolen a kotníků).



- **Obrázek 7: Správná technika šestidobého kopu z pohledu nad vodou.**

Běžné záběrové chyby: Nedostatky v práci nohou - špatné načasování, překřížené kotníky nebo široké, nůžkovité stříhy nohama - jsou vždy spojeny s problémy někde jinde. Například kdykoliv se kotníky srazí dohromady, sklouznou paže při záběru stranou a plavec ztratí tlak na vodu. Plavci, kteří roztáhnou nohy do širokých nůžek, se přetácejí příliš na bok a tímto se snaží znovu získat rovnováhu.

Přímo dopředu, přímo dozadu

Tento záběrový pokyn ztělesňuje princip přímosti. Záběr paží je přímo dozadu dolů pod středovou osu s co možná nejmenším pohybem stranou. Ruka se přenáší přímo dopředu, těsně u těla, s co nejmenším výkyvem stranou. Dlaň směřuje při záběru i při přenosu dozadu a konečky prstů dolů.

Běžné záběrové chyby: Plavci, kteří přenášejí paže široce nebo ti, jejichž záběr obsahuje scullingový pohyb stranou, to musí vyrovnat v jiné části těla. Velice brzo pouze malá část úsilí posunuje tělo dopředu a větší část ruší chybné činnosti.

Rovnováha levé a pravé

Každý provedený záběr by měl být stejný a účinný, levá nebo pravá paže, nezáleží, na kterou stranu se plavec nadechuje. Michael Phelps a mnoho dalších elitních mužských plavců při kraulu jakoby cválají nebo klušou, protože dýchají jen na jednu stranu. Když například dýchají na pravou stranu, je jejich záběr levou paží kratší a hlubší s méně efektivní vysokou polohou lokte. Když tyto plavce sledujete pod vodou, vidíte, že jeden záběr paží je o moc silnější a účinnější než ten druhý. Nevěřím, že je

to dobré, přestože plavou rychle. Dva účinné záběry paží by měly způsobit rychlejší plavání, než když je jeden záběr účinný a druhý ne.

Aby plavci zabírali co možná nejrovnoměrněji, plaveme mnoho kraulových sérií s důrazem na rovnováhu: plavci střídají jednu délku bazénu nebo jeden úsek s dýcháním na každý třetí záběr, jeden úsek s dýcháním pouze na levou stranu, jeden úsek s dýcháním pouze napravo a potom úsek s dýcháním na každý pátý záběr. Střídáním dýchacího schématu se plavci naučí pohodlně dýchat na kteroukoliv stranu a cítit jemné rozdíly ve svém záběrovém schématu a rytmu. Všechny záběry by měly být stejné a plavci by měli být opatrní ke změnám, zejména k těm, které způsobuje horší poloha hlavy a dýchací mechanika.

Běžné záběrové chyby: většina plavců má nerovnoměrný, nevyrovnaný záběr. Záběry při nádechu, jsou často méně účinné a méně silné, než při kterých se nenadechuje.

Kraul – shrnutí

Někdy používáme zkrácenou verzi této kraulové příručky, která obsahuje čtyři body záběru: jeden se soustředí na záběr paží, jeden na nohy, jeden na dýchání a jeden na přenos paží, takže jsou pokryty hlavní opěrné body. Během tréninkové série se plavci soustředí v každém úseku na jeden záběrový bod a pravidelně střídají všechny čtyři, aby bylo jisté, že plavali stále se správnou technikou v hlavě. Shrnutí kraulové techniky je následující:

- **Zápěstí, rotace, odpor**
- **Silný a pravidelný šestidobý kop**
- **Nádech „na půl“ brýlí**
- **Na boku s vysokým loktem**

Znaková záběrová příručka

Základy znaku a kraulu si jsou hodně podobné. Oba způsoby se plavou ve vodorovné poloze, s tělem natáčejícím se podél své dlouhé osy, oba jsou asymetrické se střídavými záběry paží a střídavými kopy nohou a při obou pažích zabírají dolů po celé délce těla. Hlava se při znaku snadněji kontroluje a její poloha nevede k takové spoustě problémů jako u kraulu. Kraul je rychlejší díky svým biomechanickým výhodám.

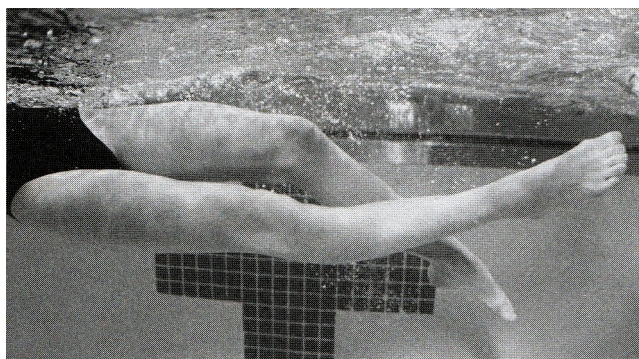
Pevná hlava

Plavci by nikdy neměli hýbat hlavou. Neexistuje žádný důvod ohlížet se po zdi při obrátce nebo při dohmatu. Hlava by měla být centrem stability a osou, kolem které ramena a boky rotují. Nádech na jednu přenášenou paži a výdech při přenosu druhé vytváří záběrový rytmus a usnadňují dýchání

Běžné záběrové chyby: Jestliže plavci hází, kývají nebo houpou hlavou, vytahuje to jejich ramena a boky mimo osu. To porušuje jejich vytaženou polohu (streamline) a zvyšuje odpor. Jestliže se plavci místo správného dýchání rychle nadechnou a vydechnou při každém přenosu, lapají po vzduchu a funí.

Nohy nahoru, silný a pravidelný šestidobý kop

Plavci by měli být v co nejvíce horizontální a vytažené (streamlined) poloze, s boky a nohama blízko hladiny (obrázek 8). Pravidelné znakové nohy s malým rozsahem pomáhají udržet tělo ve vodorovné poloze. Nohy by měly spíše „vařit“ vodu než cákat a kolena by měla zůstat těsně pod hladinou. Pohyb nohou by měl znít jako metronom.

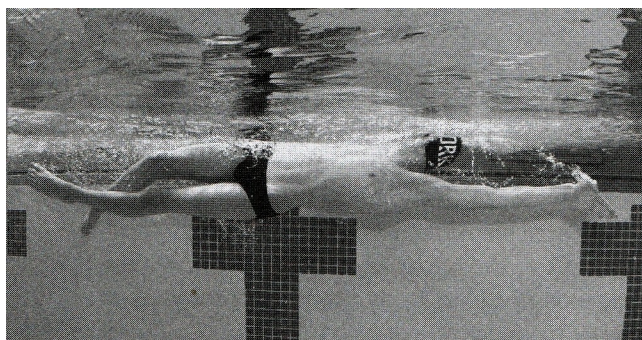


- **Obrázek 8: Správná technika šestidobého kopu.**

Běžné záběrové chyby: Kopy některých plavců jsou těžkopádné a hluboko, ztrácí se vodorovná poloha těla a vytváří se větší odpor než propulze (pohyb vpřed). Stejně jako u kraulu - nepravidelný kop, plný přestávek, zastavení, srážek kotníků, vystrkování kolen nad vodu nebo s velkým rozptylem kopu, zvětšuje odpor a způsobuje problémy v jiných částech těla.

Agresivní ramena a malíček do vody

Většina trenérů učí, aby malíčky vstupovaly do vody jako první, přímo před ramenem. Ještě důležitější však je, že plavci by neměli pouze vložit ruku do vody, ale měli by natáčet ruku, paži, rameno a kyčel ve stejném okamžiku (obrázek 9). Vstup do vody tedy proběhne celou jednou stranou těla a ne pouze jedním prstem a nezastavuje se těsně pod povrchem, ale končí ve správné úchopové hloubce. Vstup a posun dolů pro uchopení by měly být čisté, rychlé a jedním pohybem.



- **Obrázek 9: Ruka, paže, rameno a kyčel se natáčí ve stejném okamžiku**

Běžné záběrové chyby: Většina mladých plavců vstupuje rukou do vody a začíná záběr paží, i když jsou stále rovně na zádech. Z této špatné polohy je těžké začít přenos. Paže a trup pracují v rozdílném rytmu a plavci jsou příliš netrpěliví, aby provedli natočení dolů pro správnou hloubku uchopení. Místo toho ruka leží na hladině (většinou přesahuje přes hlavu, místo aby byla v linii s rameny) a okamžitě tlačí stranou. Výsledkem je, že plavec nechytí správně vodu, tlačí špatným směrem a jeho nohy vykyvují z přímky.

Zápěstí, rotace a odpor

Dobré uchopení je pro správný záběr paží extrémně důležité. Uchopení při znaku je velmi podobné uchopení při kraulu. Když plavec natáčí tělo do správné úchopové

hloubky s rukou asi 20 cm pod hladinou, paže musí být nastavena tak, aby tlačila dozadu (obrázek 10). Plavci by měli tlačit konečky prstů, ohnout zápěstí, vytočit loket a nasměrovat předloktí a potom tlačit rukou, předloktím a vnitřní částí horní části paže dozadu k nohám (obrázek 11). Dříve bylo ve znakovém záběru mnoho pohybů nahoru a dolů, ale dnes to už neplatí. Většina špičkových znakařů zabírá pažemi přímo, téměř vodorovně. Nejdůležitější je, aby plavci zabírali u znaku vedle sebe ne pod nebo za sebou. Úhel v ramenním kloubu by měl být tupý, ne ostrý.



- **Obrázek 10: Plavec nastavuje paži pro efektivní záběr dozadu.**

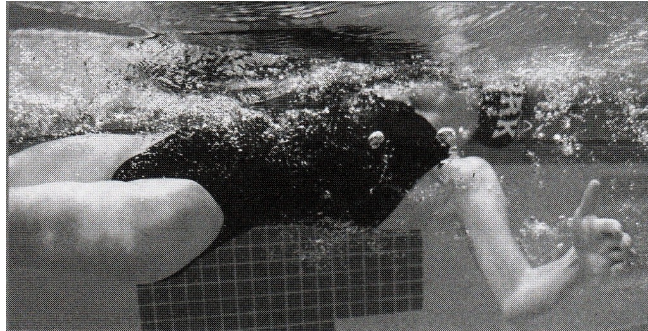
Běžné záběrové chyby: Při pohledu na mladé plavce se zdá, že provést správné znakové uchopení je téměř nemožné. Většina plavců uspěchá vstup do vody a uchopení, nikdy neprovede správný zátah nebo tlak na vodu. Jiným poklesne loket a proklouznou ruce a paže v konci záběru, jako když pádlo při záběru projede vodou bokem. Nebo zabírají nataženou paží v polokruhu, čímž tlačí vodu většinu času stranou, což má za následek, že se jejich nohy kymácejí ze strany na stranu.



- **Obrázek 11: Loket se v polovině záběru ohýbá do úhlu 90°**

Zapojte, zaberte a zmáčkněte zádové svaly

Zádové svaly jsou o moc silnější než svaly paží. Záběr paží posílíme zapojením zádových svalů, aby udělaly většinu práce. Plavci při záběru drží loket vysoko a stáhnou zádové svaly k sobě. (Protože je plavec na zádech, vysoký loket znamená, že loket směřuje dolů, ke dnu bazénu – obrázek 12). Plavec se opře dlaní a předloktím o vodu a tlačí celou dobu dozadu a stále záběr zrychluje. To umožní největší impuls: síla působící po nejdelší dráze.

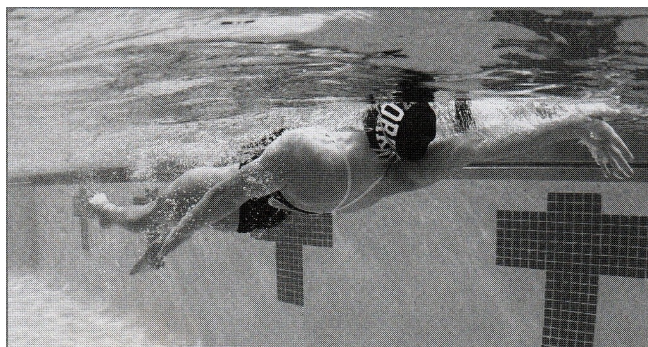


- **Obrázek 12: V polovině záběru drží plavec vysoký loket (směřuje ke dnu bazénu) a s pomocí zádových svalů tlačí dlaní a předloktím dozadu.**

Běžné záběrové chyby: Nejsou-li svaly trupu silné nebo není-li trup při záběru dostatečně vytažený, je spojení mezi pažemi a trupem slabé a u plavce při záběru pracují pouze paže.

Agresivní boky a palcem ven

Plavec by měl vstupovat do vody na boku a stejně tak i vystupovat z vody bokem těla. Plavci by měli dokončit záběr a současně natáčet boky, ramena a ruku -s palcem napřed - pro vertikální přenos. Dokončení záběru (obrázek 13) a začátek přenosu je rychlý a plynulý a nevyžaduje téměř žádné úsilí.



- **Obrázek 13: Správná poloha při dokončení záběru.**

Běžné záběrové chyby: Plavci, kteří dokončují záběr příliš hluboko, musí paže z vody vytahovat pomalu, jakoby je vytahovali z mokrého cementu. To zničí jakoukoli hybnou sílu vytvořenou záběrem a vyžaduje to velké úsilí. Plavci, kteří natočí boky před dokončením zátahu a sklouznou na záda v polovině záběru, ztratí tlak na vodu a sílu v závěrečné fázi záběru.

Lehký a uvolněný přenos

Přenášená paže by měla švihnout rovně, uvolněně a ve vertikální poloze. (obrázek 14). Na konci přenosu by ruka měla vstoupit do vody přesně v prodloužení ramen. Rameno by mělo být po většinu přenosu venku z vody, aby přenášená paže nerozrývala vodu. Přenos by měl vypadat snadně a plavec by ho tak měl i cítit.



- **Obrázek 14: Správná poloha paže při přenosu**

Běžné záběrové chyby: Když plavcova přenášená paže švihne nad vodou bokem místo kolmo, způsobí to, že se nohy kymácejí do stran. To ukazuje na hlubší problém v záběru paží.

ZLEPŠOVÁNÍ PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ MOTÝLEK A PRSA

Plavecké způsoby motýlek a prsa jsou často nepochopené. Motýlek má mezi většinou plavců špatnou pověst jako obtížný způsob. Stěžují si, že musejí závodit nebo trénovat motýlkem a když si mohou na závodech disciplíny vybrat, motýlka vynechávají. Trénink a závodění motýlkem by však nemělo být důvodem ke stížnostem, ale k oslavám. Plavci si mohou vybrat mezi závodním nebo „přeživacím“ způsobem plavání. Závodní způsob směřuje dopředu a je rychlý, „přeživací“ způsob je „nahoru-dolů“ a pomalý. Většina plavců žakovských kategorií se domnívá, že je motýlek obtížný, protože na tréninku plavou neustále „přeživacím“ způsobem a v závodě ho začnou používat okamžitě, jakmile jsou unavení. „Přeživací“ způsob je skutečně obtížný, vyčerpávající, neefektivní a ošklivý. Není divu, že se ho plavci bojí. O prsou panuje představa, že plavec buď prsař je, nebo není. Když se plavec jako prsař nenarodí, nikdy nemůže být rychlý. Neexistuje nic, co by to mohlo změnit, a proto má velmi malý význam na tomto způsobu tvrdě pracovat. Zdá se, že rozdíl mezi špičkovými prsaři a ostatními plavci je větší a že pravděpodobně genetická výbava, například rozsah pohybu nohou, hraje v úspěchu prsařů větší roli než u ostatních způsobů. Je ale také pravda, že velkou část tohoto rozdílu lze odstranit rozvojem ohebnosti a tréninkem.

Trenéři a plavci mohou tyto předsudky překonat správným přemýšlením o těchto plaveckých způsobech. U motýlku trénujte a závodte pouze závodním způsobem a očekávejte rychlé plavání. Motýlek je jako chrt, který nebude nikdy spokojený v souboji s malými psy. Aby si plavec mohl motýlka správně vychutnat, musí jím skutečně závodit. Tréninkový program pro prsaře by měl pomáhat překonat nedostatek ohebnosti, která je pro prsaře klíčová, a která je největší nevýhodu plavců, které americký trenér Urbanek nazývá „člověkem stvoření prsaři“. Povzbuzujte plavce, aby plavali správně a plavali rychle, bez ohledu na plavecký způsob.

Motýlková záběrová příručka

Rychlí motýlkáři nejsou rychlí bezdůvodně. Mají potřebný pohon (fyziologii), účinnost (správná technika) a závodní způsob myšlení. Pomalí motýlkáři nemají ani jedno z toho. Kdyby Michael Phelps plaval motýlka jako typický plavec žákovské kategorie, nebyl by to Michael Phelps. Jako u každého jiného plaveckého způsobu lze i motýlek rozložit na základní body nebo pokyny, které řeší ty nejběžnější záběrové chyby, které mladí plavci dělají. Před tím, než se dostaneme k záběrové příručce, je na místě několik poznámek k načasování jednotlivých částí motýlkového záběru.

Pohyby paží, nohou a trupu jsou precizně koordinované. Existují čtyři části záběru paží a čtyři části dvou kopů nohama během jednoho záběru paží. Dohromady zapadají následovně:

1. Nohy začínají první kop dolů, když ruce vstupují do vody, začínají se natahovat dopředu a připravují se na záběr.
2. Pohyb nohou nahoru (fáze přípravy na další kop) nastupuje, když ruce úhlopříčně zabírají směrem k pupku.
3. Druhý kop dolů nastává, když ruce tlačí přímo dozadu na konci záběru paží.
4. Pohyb nohou nahoru u druhého kopu probíhá při přenášení paží nad vodou.

Plavci, kteří se netrefují do těchto fází, mají problém plavat rychle a pro jejich záběry jsou charakteristické přestávky, trhání a obecně prudké, násilné pohyby. Když tělesné části pracují ve vzájemné harmonii, je krásné plavce pozorovat.

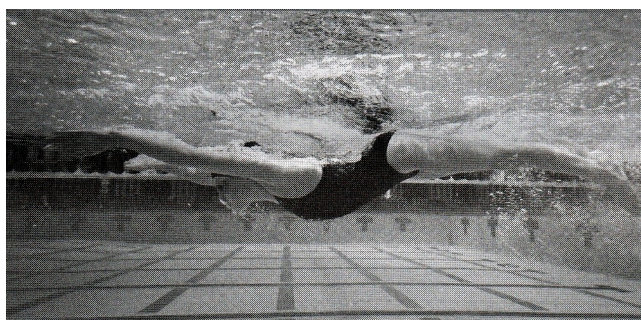
Motýlek představuje zajímavý fyzický problém: Záběry paží a nohou jsou extrémně silné, ale během přenosu paží plavec radikálně zpomalí, protože neexistuje nic, co by ho posouvalo kupředu. Ve skutečnosti je to naopak: Nohy se připravují tím, že tlačí nahoru, což táhne boky dolů a paže jsou přenášeny švihem dopředu, což tělo táhne zpět. Tělo v každém případě zpomalí, proto je důležité, aby plavci nedělali nic, čím můžou celou situaci ještě zhoršit – neměli by zapomínat na kop nohama při dokončování záběru paží a při přenosu paží by neměli držet hlavu nahoře příliš dlouho nebo příliš vysoko. Oba pohyby způsobí pokles boků a plavce ve vodě téměř zastaví. V tomto kritickém okamžiku vyžaduje fyzika motýlka vytaženou (streamlined) polohu těla.

Měkký vstup, zadek nahoru

Vstup rukou do vody by měl být lehký, rychlý a měkký, aby hybnost působila dopředu. Když ruce začínají tlačit proti vodě, jsou v šířce ramen a blízko hladiny. Boky by měly být vysoko - zadek nahoře (obrázek 15), když ruce vstupují do vody, měla by být poloha těla téměř vodorovná (obrázek 16). V přední části záběru by neměl být žádný mrtvý bod a tělo je dobře připraveno na záběr.



- **Obrázek 15: Při vstupu rukou do vody jsou boky vysoko něco**



- **Obrázek 16: Při vstupu rukou do vody je poloha těla téměř vodorovná.**

Běžné záběrové chyby: Existuje mnoho způsobů jak zničit hybnost, když ruce vstupují do vody. Někteří plavci se při vstupu do vody potápí pažemi a hlavou příliš hluboko, takže záběr začíná asi 60 cm pod hladinou, což vede k mnoha problémům. Někteří se při vstupu v přední části záběru těžce zřítí do vody - můžete vidět, jak se v tomto okamžiku ve vodě zastaví. Jiní plavci po vstupu do vody dlouze, pasivně splývají a postupně zpomalují, až před záběrem zastaví.

Zápěstí, rotace a odpor

Čím rychleji může plavec udělat něco, co vytváří hybnost, tím lépe. Stejně jako u kraulu a znaku, musí plavci nastavit ruce, předloktí a horní části paže, aby okamžitě po vstupu rukou do vody, prsty směřovaly dolů a loket byl vysoko, jak je ukázáno

na (obrázek 17). To je klasická poloha s vysokým loktem, která vytváří směr záběru, který je silný a biomechanicky opodstatněný. Plavec tlačí správným směrem, takže se rychle pohybuje dopředu.



- **Obrázek 17: Plavec potřebuje brzy po uchopení vody vysokou polohu lokte**

U kraulu a znaku pomáhá k nastavení správné polohy paží natočení těla, u motýlku plní tuto úlohu krátké švihnutí nebo scullingový pohyb směrem ven (outsweep), kombinovaný se zhoupnutím těla (obrázek 18). Všimněte si, že úkolem tohoto švihnutí nebo scullingového pohybu ven není vzepřít tělo, jako to dělají slabí motýlkáři, ale nastavit paže pro rychlý tlak dozadu proti vodě.



- **Obrázek 18: S krátkým švihem ven (outsweep) plavec uchopí vodu a začíná zátah pažemi.**

Běžné záběrové chyby: Mnoho plavců dělá široký pohyb zápěstím ven (outsweep), místo krátkého rychlého scullingového pohybu, ztrácí hybnost, místo aby získali správnou páku. Jiní tlačí dolů na vodu, aby při nádechu vzepřeli tělo, čímž plývají úsilím, které by mělo pohánět tělo dopředu. Dalším spadnou lokty, takže ruce a

předloktí téměř horizontálně, paže proklouznou vodou, místo aby zvyšovaly zátah, takže je jejich záběr neefektivní.

Zakulatit ohnutí, do středu a dozadu ven

Cílem je dlouhý, silný záběr paží, který začíná lehce ven, potom intenzivně dovnitř pod tělo a dozadu, s dobrým zátahem vody po celou dobu a s postupnou akcelerací rukou od začátku do konce. Nejprve plavci sáhnou dopředu a lehkým scullingovým pohybem ven nastaví ruce a zápěstí a uchopí a drží vodu, když nohy kopou dolů. Potom švihnou rukama po uhlopříčce dovnitř a dozadu dokud se palce pod hrudníkem nedotknou nebo téměř nedotknou (obrázky 19 a 20).



- **Obrázek 19: Boční pohled na švih rukou dovnitř (insweep)**



- **Obrázek 20: Ruce se pod hrudníkem téměř dotýkají**

Potom při druhém kopu dolů tlačí plavci přímo dozadu, v okamžiku, aby získali maximální hybnou sílu dopředu. Kritický je dobrý tlak vody na ruce a předloktí po celou dobu. I když ve skutečnosti není nutné, aby se palce pod tělem dotkly, plavci vědí, že jestliže se dotknou, zabírají směrem dovnitř pod tělo a nenechávají záběr

příliš široký. To je hlavně důležité, když se plavec unaví a záběry jsou širší, kratší, pomalejší a slabší.

Běžné záběrové chyby: Téměř všichni špatní motýlkáři mají široký a krátký záběr, který je ještě kratší a ještě širší, když jsou unaveni. Ke konci závodu vytahují ruce ven na úrovni pupku.

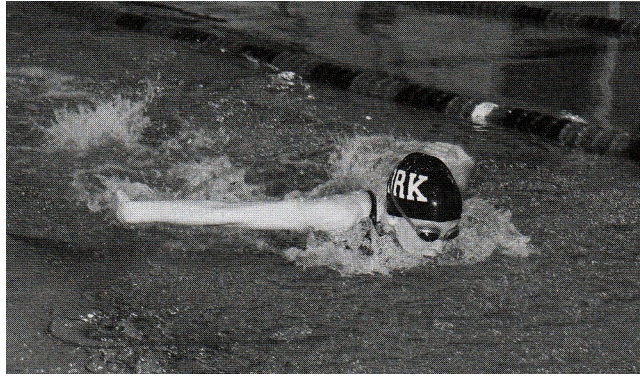
Zůstat nízko, vytahovat se dopředu

Cílem je motýlek se všemi záběry stejnými, ve stejné rovině a se stejným posunem těla dopředu po každém záběru, ať se plavec nadechuje nebo ne. Plavci by měli cítit, že tělo vytahují dopředu a ne nahoru. Při záběrech bez dechu by mělo směřovat temeno hlavy přímo dopředu, při záběrech s nádechem by mělo směřovat dopředu obočí, nikoliv brada. V tom je jeden z nejdůležitějších rozdílů mezi rychlými a slabšími motýlkáři: Slabší motýlkáři pomocí paží a nohou zvedají tělo nahoru, zatímco rychlí motýlkáři využívají ke zvednutí těla nahoru vodu a správnou polohu těla, takže energii ze záběru paží a nohou mohou využít k posunu dopředu. To není otázkou úsilí, ale správně či nesprávně vynaloženého úsilí. Pomalí motýlkáři mohou pracovat stejně tvrdě jako rychlí motýlkáři, ale jejich práce směřuje špatným směrem.

Běžné záběrové chyby: Většina mladých motýlkářů se při každém nádechu vyšplhá vysoko z vody a pak se zřítí zpátky dolů. To je stojí spoustu energie.

Včasný nádech, obočí dopředu

Tento pokyn navazuje na předchozí tvrzení, které říká, že plavec má zůstat nízko a vytahovat se dopředu. Místo toho, aby plavec zvedal tělo nebo vytahoval bradu dopředu pro nádech, měl by tlačit dopředu obočí a zůstat nízko nad vodou (obrázek 21). To začíná na počátku záběru a plavec by se měl vlastně nadechovat, když dokončuje výbušný záběr dozadu a paže začínají přenos. Hlava a tělo by mělo být při každém záběru ve stejné rovině a tělo by se mělo každým záběrem posouvat dopředu, ať se plavec nadechuje nebo ne. Hybnost je skvělá věc a je potřeba jí udržet.



- **Obrázek 21: Plavec se při záběru s nádechem vytahuje vpřed.**

Běžné záběrové chyby: Pozdní nádech nebo příliš dlouhý nádech ničí vytaženou (streamlined) polohu těla a brzdí postup dopředu. Nadechne-li plavec při přenosu paží, klesnou boky dolů a tělo se postaví kolmo. Drží-li plavec bradu vytaženou dopředu tak dlouho, že může vidět před sebou svoje ruce vstupovat do vody, je směr těla při vstupu rukou do vody opačný než chceme. A záběr, který špatně začne, se nikdy nezlepší.

Jeden nahoře, jeden dole; ne první, ne poslední

V tréninku nutíme plavce, aby se nadechovali na každý druhý záběr (jeden nahoře, jeden dole) a na každém úseku se nesmí nadechnout při prvním a posledním záběru (ne první, ne poslední). I když se nejlepší světový motýlkář nadechuje v závodě na každý záběr, typický plavec žákovské kategorie není Michael Phelps.

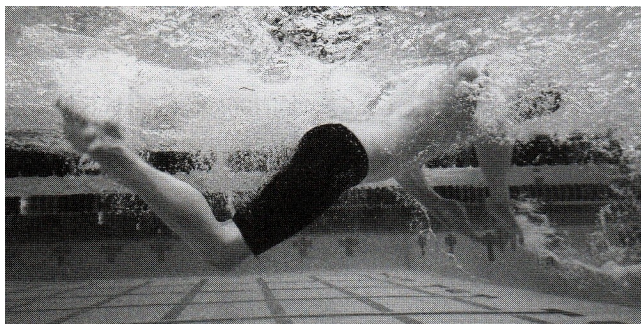
Pro mladé plavce je dýchání na každý druhý záběr snazší a rychlejší. Umožňuje udržet vodorovnou polohu těla a pomáhá, aby záběr směřoval kupředu. Plavci si často stěžují, že je obtížné dýchat na každý druhý záběr, ale je to obtížné jen když to netrénují a plavání směrem dopředu je mnohem snazší a víc potěšující než zvedání se nahoru. Řekněte svým plavcům, že až z nich budou špičkoví plavci, mohou si sami zvolit svůj rytmus dýchání.

Běžné záběrové chyby: Většina mladých plavců plave motýlkem nepravidelně. Záběry bez nádechu jsou mnohem efektivnější, směřují více dopředu a jsou silnější než záběry, při kterých se nadechují. Čím častěji se nadechují, tím plavou pomaleji a tím kolmější je poloha těla. To platí zejména na konci závodu, kdy jsou plavci unavení a mechanika jejich záběru se zhoršila. Při každých závodech trenéři rozplavbu za rozplavbou sledují děti, které plavou téměř kolmo, sotva se pohybují

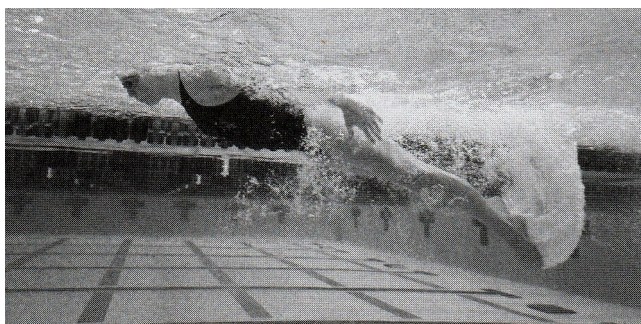
dopředu a bojují, aby závod dokončily. Také při nádechu v prvním záběru po obrátce a v posledním záběru před obrátkou se zvedají nahoru a dolů a nepostupují dopředu.

Dvojnásobný výbuch

Cílem je dvojnásobný výbuch skládající se z mohutného zatlačení rukama dozadu se současným silným kopem dolů (obrázek 22 a 23). Tato kombinace by měla vymrštíť plavce dopředu jako by byli vystřeleni z kanónu. Pokud propulzi necítí, není načasování pohybů správné. Silný kop v závěru záběru je pro mladé plavce pravděpodobně nejdůležitější motýlkové pravidlo. Zvyšuje hybnost a zlepšuje vytaženou (streamlined) polohu těla.



- **Obrázek 22: Na začátku dvojnásobného výbuchu jsou kolena ohnutá do zhruba 90° a ruce jsou blízko u sebe připravené k zatlačení dozadu.**

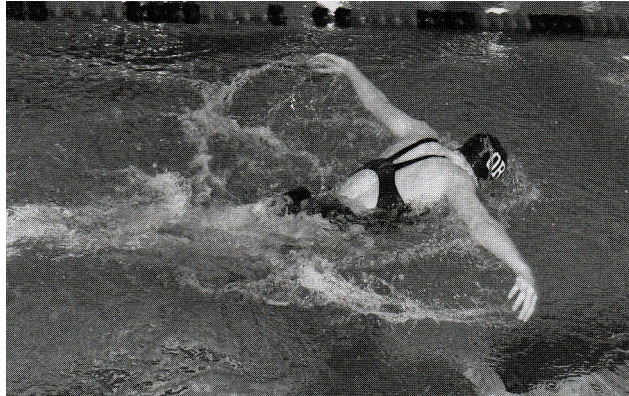


- **Obrázek 23: Na konci dvojnásobného výbuchu je tělo rovné a téměř vodorovně.**

Přenos švihem, ne zvednutím

Plavci by měli od dokončení záběru paží přejít k švihovému přenosu paží. Neměli by paže zpomalit a potom je zvedat do přenosu. Přenos by měl být provedený po balistické křivce a bez úsilí, kontrolovaný, ale uvolněný, jak je vidět na obrázku 24. Jestliže má plavec pocit, že je přenos těžký, dělá něco špatně. Paže by měly být téměř rovné a tělo vyrovnané, ploché“. Z fyzikálního hlediska je přenos kritickým

okamžikem pro udržení hybnosti, která byla právě vytvořena dvojnásobným výbuchem v záběru paží a kopu nohama. Rychlost těla se rychle snižuje, proto musí být udržováno vodorovně a vytažené, aby se snížily ztráty.



- **Obrázek 24: Snadný a uvolněný motýlkový přenos paží**

Běžné záběrové chyby: Nejběžnějším problémem je těžkopádný přenos, při kterém plavec zvedá paže z vody. Abychom odhalili příčiny tohoto problému, musíme se vrátit několik kroků zpět. (Mějte na paměti, že problémy nejsou osamocené, ale je jich vždy několik. Jeden problém je spojen s několika dalšími a jejich souhrnný účinek ničí hybnost.) Hluboký vstup do vody vede k hlubokému záběru a také k hlubokému zakončení záběru, což tvoří velký problém v okamžiku nádechu a přenosu paží. Plavci jsou nuceni k pozdnímu nádechu a ke zvedání paží přímo nahoru k přenosu, což způsobí, že se jejich těla dostanou do vertikální polohy. Zvedání paží z vody v okamžiku, kdy tělo stojí, vyžaduje mnoho energie. Také plavci se širokými záběry mají záběry velice krátké, a když plavci skončí záběr brzy, zvedají paže pro přenos.

Pracujte na obou fázích obou kopů

Každý záběr paží doprovází dva kopy nohama. Každý kop se skládá z pohybu dolů (silný kop, který posune tělo vpřed) a z pohybu nahoru (příprava na další kop), takže na jeden záběr paží připadají čtyři pohyby nohama. Pohyb nohama nahoru je stejně důležitý jako kop dolů. Většinu výkonu tvoří rychlý kop dolů, jestliže ale plavec okamžitě po jeho dokončení nepřipraví dolní končetiny a nohy na další kop, nejsou ve správné poloze pro další silný kop dolů, což způsobí, že paže a dolní končetiny jsou mimo svou správnou pohybovou fázi. To pravděpodobně nastane v případě,

když kop v přední části záběru, když ruce vstupují do vody, je prováděn spíše z kyčlí a zdůrazňuje polohu těla; kop v koncové části záběru, když paže dokončují záběr, je prováděn více z kolen a zdůrazňuje rychlost pohybu chodidel.

Běžné záběrové chyby: Jestliže plavec nedělá žádný pohyb nohama nahoru nebo ho dělá pozdě, nejsou chodidla ve správném postavení pro kop dolů. Dolní končetiny a paže jsou mimo správné fáze pohybu a jednotlivé tělesné části pracují proti sobě a vytvářejí škubavý, těžkopádný, namáhavý a pomalý záběr.

MOTÝLKOVÁ TRIÁDA

Plavci nejvíce získávají nebo ztrácejí v poslední čtvrtině závodu. Většina plavců začne ztrácet a pouze hrstka vyvolených vypadá v této fázi závodu dobře a útočí na přední pozice. Udržení správného záběrového mechanismu a rychlosti, když je plavec unavený, je klíčem k rychlému plavání a k výhře v závodě. Klademe zvláštní důraz na poslední čtvrtinu našich motýlkových sérií a máme trojici pravidel, kterou musí plavci bezpodmínečně dodržovat:

- **Rytmus dýchání: Dodržovat nádech na každý druhý záběr.**
- **Dolní končetiny: Při dokončení záběru udržet mohutný kop.**
- **Tempo: Udržet frekvenci záběrů.**

Motýlkový trénink pro plavce žákovských kategorií

Mnoho trenérů slavilo úspěch s mnoha způsoby motýlkového tréninku a já sám jsem v minulosti experimentoval s různými metodami tréninku. Dávám přednost krátkým a rychlým motýlkovým úsekům, které připravují plavce na závod. Správné provedení motýlka vyžaduje značnou sílu a to kvůli povaze záběru paží a změnám rychlosti během záběrového cyklu. Pouze pár plavců dokáže udržet po celou dobu efektivní záběr v závodní rychlosti; většina plavců rychle přejde na „přeživací způsob“, který je ošklivý a pomalý.

Nemusí být pravidlem, že plavec, který v tréninku zápasí s dlouhými motýlkovými sériemi, bude tímto přeživacím způsobem plavat motýlka i v závodě, ale trénovat jednou technikou a závodit jinou, je neefektivní. Proto nepoužívám dlouhé přímé série plavané pouze motýlkem. Místo toho je náš motýlkový trénink rychlý, pěkný a aerobní, tak aby bylo možné rychlost a správnou techniku udržet. Plaveme dlouhé série, většinou s krátkými intervaly, ale střídáme krátké, rychlé úseky motýlkem s úseky plavanými technickým cvičením nebo kraulem. Délka úseků plavaných pouze motýlkem je vždy krátká. Téměř nikdy neplaveme motýlkem úsek delší než 100 metrů a pro plavce do 12 let je většina úseků dlouhá 25 a 50 metrů a plavci ve věku 13-14 let používají úseky do 100 metrů. Motýlkový úsek se však vždy plave rychle a se soustředěním na správnou techniku.

Příkladem běžné hlavní série v našem programu je plavání dvoustovek, ve kterých plavci střídají 25 metrů kraulem a 25 metrů motýlkem, motýlkem plavou vždy rychle a rychlost každé dvoustovky se zvyšuje, takže kroulový úsek se v každém opakování plave stále rychleji a motýlkový úsek se stále plave dvoustovkovým tempem. Předpokládám, že na konci této série se plavci dostanou až na nejlepší osobní výkon na 200 metrů motýlek. Protože všechno plavání motýlkem je rychlé, trénujeme techniku, kterou se bude plavat v závodě a protože se jedná o plavání s krátkými intervaly, jde o série aerobní a je možné je zvládnout.

V přípravných sériích před hlavní aerobní nebo rychlostní sérií můžete zařadit krátkou technickou sérii se cvičením. V předchozích kapitolách věnovaných technice jsem byl pro téměř úplné vyřazení technických cvičení z tréninkového programu. V tomto případě, vzhledem k fyzické náročnosti dlouhodobého udržení závodní techniky, jsem k technickým cvičením poněkud shovívavější. Uvádím čtyři základní motýlková technická cvičení:

Motýlek plavaný jednou paží – forma A (1 paže – A). Nepracující paže je vytažená ve vzpažení a plavec dýchá do strany. Tělo zůstává při záběru rovné.

Motýlek plavaný jednou paží – forma B (1 paže – B). Nepracující paže je připažená a plavec dýchá dopředu. Tělo zůstává při záběru opět rovné. Toto cvičení je náročnější než forma A.

Střídavý záběr jednou paží a oběma pažemi – forma A (jedna/obě paže – A). Plavec střídá záběr jednou paží s celým motýlkovým záběrem oběma pažemi; například pravá paže, celý motýlkový záběr, levá paže, celý motýlkový záběr. Nepracující paže při záběru jednou je vytažená ve vzpažení. Plavec se při každém záběru jednou paží nadechuje do strany.

Střídavý záběr jednou paží a oběma pažemi – forma B (jedna/obě paže – B). Plavec opět střídá záběr jednou paží s celým motýlkovým záběrem oběma pažemi, ale nadechuje se dopředu při každém motýlkového záběru oběma pažemi.

Naši plavci, kteří jsou starší než 11let, zřídka používají pouze oba typy cvičení se střídáním jedné paže a celého záběru. Tato cvičení jsou přijatelná, protože během obou mohou plavci držet správný záběrový rytmus. Naši plavci do 10ti let používají všechna čtyři technická cvičení, protože v tomto věku se zaměřujeme spíše na výuku mnoha různých pohybových vzorců než na specializaci na závodní záběrové vzory.

Ploutve používejte stejně uvážlivě jako technická cvičení. Ploutve závažně ovlivňují kop a správný kop je pro dobré plavání motýlka kritický jak ve smyslu techniky kopu, tak i načasování kopu a záběru pažemi. Ploutve ale také poskytují větší oporu v koncové části záběru, takže plavci mohou účinněji pracovat na různých bodech záběru paží a nádechu.

Při motýlkových sériích zdůrazňujte prvky z motýlkové záběrové příručky, často zařazujte „série se střídavým zaměřením, předej to dál“ (viz předchozí kapitola). Neříkejte plavcům, co nemají dělat, ale raději požadujte, aby se v jednom úseku soustředili na jeden prvek, v dalším na jiný prvek, atd. Během série zařadte každý prvek několikrát a snažte se, aby se plavci na každý prvek soustředili a přitom plavali rychle.

Trenéři se neustále střetávají s věčným konfliktem mezi počtem záběrů a záběrovým tempem. Většinou se uvádí, že u mladých plavců je počet záběrů – neboli délka záběru - důležitější, než záběrové tempo a že vyžaduje v tréninku větší pozornost. Obecně s tímto tvrzením souhlasím, ale u motýlka to neplatí. Mnoho plavců žákovských kategorií plave motýlka tempem, které je příliš pomalé, protože zařazují různé zastavení, přestávky a splývání, které do záběru nepatří. Požádáte-li děti, aby plavaly určitým (nízkým) počtem záběrů v jednom úseku, obvykle to vede k ještě nepřirozenějšímu prodloužení záběru a k velmi špatnému záběrovému rytmu. Místo toho se soustřeďte na základní prvky záběru a na udržování poměrně rychlého záběrového tempa, aby plavci plavali způsobem, který chcete. Jakmile plavec zesílí, přirozený a efektivní záběr se postupně prodlouží.

Úkolem trenéra je pomoci plavci ve vytváření efektivního závodního záběru a navrhnout série, ve kterých plavec tento závodní záběr trénuje. Motýlek se musí plavat rychle, ale aerobně. Obtížnost a očekávání se s věkem zvyšuje a do tréninku je zařazován mix plavání celým motýlkem, technickým cvičením a plaváním nohama, plavci se neustále soustředí na techniku a v průběhu tréninku plavce neustále udržujeme v pohybu. Je také důležité poznamenat, že trvalo dlouhou dobu, než jsme naše plavce dostali na úroveň, aby mohli zvládnout požadovanou intenzitu tréninku.

**PŘÍKLADY TRÉNINKŮ ZAMĚŘENÝCH NA MOTÝLEK
pro tři úrovně žákovských kategorií**

Zdatní 9-ti až 10-ti letí plavci (Celkový objem 4000 yardů/metřů)

1200 rozplavání (400 PZ, 400 M směr TC a N, 400 PZ)
4 x (4 x 50M TC st55", každá série jedním ze čtyř uvedených cvičení
+ 100MN na zádech – po sériích st2 min, 1:55, 1:50, 1:45)
32 x 25 st30", střídát K středním tempem a M rychle
6 x (4 x 25M st30", s odpočinkem 1 minuta mezi sériemi pro diskuzi o technice/
400 K středním tempem, dlouhý, krásný záběr

Zdatní 11-ti až 12-ti letí plavci (Celkový objem 5600 metrů)

1200 rozplavání (400 PZ, 400 M směr TC a N, 400 PZ)
12 x 50M-TC st50", střídát TC jedna/obě paže-A a TC jedna/obě paže-B
24 x 50 st50", střídát M- TC a MN na zádech (ruce v připažení)
40 x 25 střídát K na dlouhý záběr (max DPS) a M rychle;
20 x st25" + 20 x rychleji st30".
5 x (4 x 25M st25" + 100K dlouhý záběr st1:30, vše ploutve)
600 K středně, co nejdelší délka záběru (DPS) a počítat záběry

Zdatní 13-ti až 14-ti letí plavci (Celkový objem 7500 yardů/metřů)

2000 rozplavání (400 PZ, 4 x 100MN na zádech, 400 PZ, 4 x 100M- TC, 400 PZ)
16 x 50 st45", střídát M -TC a MN na zádech
4 x (2 x 50M -TC st45" + 100 MN na zádech st1:30, 4 x 25M stupňovaně st25")
2 x 1000 (25K + 25M + 50K + 50M + 75K + 75M + 100K + 100M + 100K + 100M + 75K +
75M + 50K + 50M+25K + 25M)
1. série souvisle,
2. série – 25 st25", 50 st45", 75 st1:05, 100 st1:25
300 znak dlouze, krásně
4 x (4 x 25M ostře! /po sériích st20", 25", 30", 35" / + 100K max DPS st1:30)
8 x 50 K st45", dlouze, krásně
Vysvětlivky: PZ-polohově, M-motýlek, K-kraul, TC-technické cvič., N-nohy, st30"-start
každých 30 vteřin, DPS(distance per stroke)- vzdálenost uplavaná za jeden záběr

Prsařská záběrová příručka

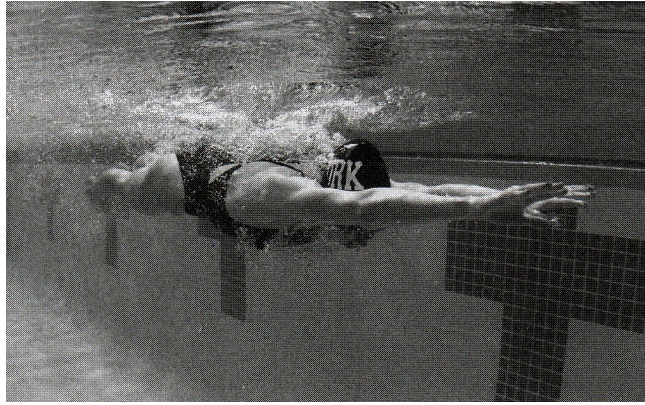
Přestože se trend několika posledních let odklání od zvedání ramen a hlavy vysoko nad hladinu směrem k ploššímu a dopřednějšímu stylu plavání, jsou mezi špičkovými prsaři světové i národní úrovně největší odchylky ze všech plaveckých způsobů. Stejně jako motýlek, představují prsa specifický fyzikální problém. Prsa jsou nejpomalejší plavecký způsob. Záběr oběma pažemi, přestože je krátký, je silný, ale přenos paží vytváří odpor, který plavce zpomalí. Kop nohama je mohutný, ale pohyb, kterým se dolní končetiny znovu připravují na kop, vytváří opět extrémní odpor, který plavce zpomaluje. Rébus pro plavce i trenéra představuje hledání cest, jak snížit odpor a udržet hybnost získanou silným záběrem paží a kopem. Ten, kdo vytvoří dostatečnou rychlost a dokáže ji nejlépe udržet, vyhrává. Kvůli dramatické ztrátě rychlosti je pro prsa klíčová vytažená (streamline) poloha těla a to hlavně v kritických okamžicích jako je přechod mezi záběrem paží a kopem.

ZÁBĚR PAŽEMI

Záběr pažemi je rozdělen do tří částí: a) švih ven (outsweep), který je přípravný a připravuje k propulzní části záběru paží; b) švih dovnitř (insweep) směrem k hrudníku, který je zdrojem síly záběru a zajiřtuje hybnou rychlost dopředu; a c) vystřelení nebo výpad paží dopředu, což je přenos paží do počátečního postavení. Poloha těla, postavení hlavy, dráha a rychlost rukou a předloktí jsou klíčovými faktory, které určují sílu záběru.

Začátek a konec prsového záběru, dlouhý a vytažený

Vřechno začíná z vytažené (streamlined) polohy blízko hladiny vody, s tělem vytaženým a dlouhým, řtíhlým a napjatým (obrázek 25). Plavec by si měl přimáčknot pažemi uři a dívat se na dno bazénu. To je také poloha, do které by se měl plavec vrátit na konci každého záběru. Jak dlouho plavec drží tuto splývavou polohu, záleží na délce závodu a na kvalitě kopu. Čím delší závod nebo silnější kop, tím déle může plavec mezi záběry splývat.



- **Obrázek 25: Správná poloha těla na začátku a konci každého záběru.**

Běžné záběrové chyby: Plavec se nebude pohybovat nikam, bude-li mít jeho tělo tvar jako medúza – hlava vztyčená s očima, které se dívají dopředu, trup změkklý, paže od sebe a volně visící nohy.

Zůstaň naplocho při švihu ven

Když je plavec ve vytažený dopředu a tlačí rukama a předloktími ven, měl by držet hlavu dole a tělo ve vodorovné poloze na hladině vody. Ruce by měly být těsně pod hladinou a zabírat do stran asi 15 – 20 cm za ramena.

Běžné záběrové chyby: Plavci, kteří při švihu rukou ven, rychle zvednou hlavu, docílí, že záběr paží drží váhu hlavy a ramen a tím mění povahu a účinnost záběru paží k horšímu.

Natáhnout se, uchopit vodu a vystrčit boky

Plavci by měli při vytažení a tlačení do stran (první část záběru paží) cítit napínání zádových svalů v horní části zad. Když plavec záběr rukama zakulatí a přechází ze švihu ven (outsweep) do švihu dovnitř (insweep), zachytí rukama a předloktími vodu a tlačí boky dopředu, čímž do záběru zapojí trup (obrázek 26). Záběr paží je proveden celým tělem, ne pouze pažemi nebo rukama.

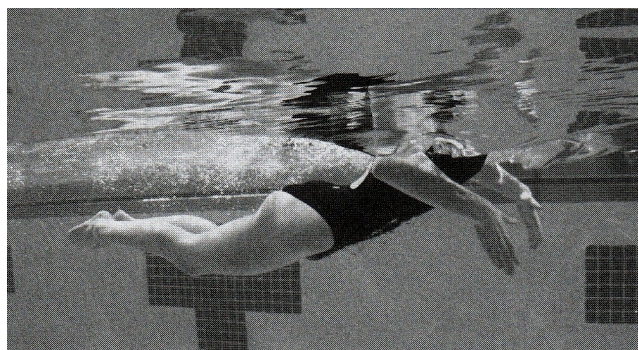


- **Obrázek 26: Záběr pažemi dovnitř (insweep) začíná, když plavec uchopí a drží vodu.**

Běžné záběrové chyby: Plavci, kteří se snaží zabírat pažemi, jako kdyby trup neexistoval, přeceňují svoji schopnost zabírat správně. Plavci, kteří zaberou pažemi tak daleko, že jejich švih dovnitř (insweep) začíná až za rameny, nemají žádnou páku a nemohou využít svaly trupu, aby pomohly posunout tělo dopředu.

Silné stisknutí paží

Plavci by měli švihnout a stisknout dovnitř celými pažemi, měli by cítit tlak vody po celé délce paží; úhel v lokti je během švihu dovnitř téměř konstantní. Při švihu dovnitř by měly být zapojeny velké svaly horní části zad a hrudníku. Když paže zabírají dovnitř, hlava a ramena se trochu zvednou a plavec se nadechne (obrázek 27).



- **Obrázek 27: Když se paže tlačí dovnitř, hlava a ramena se zvedají.**

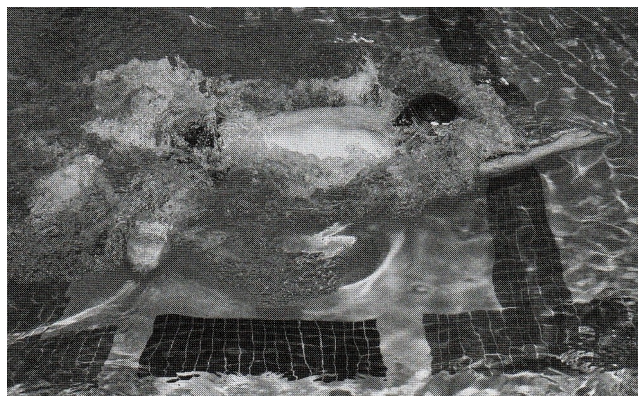
Běžné záběrové chyby: Mnoho plavců nevyužívá při záběru celé paže ani se nesnaží zapojit silné svaly trupu. Buď trhnou lokty k tělu a ruce a předloktí nechají nehybné nebo drží lokty široko od těla a ruce sklouznou dovnitř.

Zmáčknout ramena, vystřelit ruce a držet záda nad vodou

Dokončení švihů dovnitř (insweep) přechází do přenosu paží dopředu. Když plavec dokončí švih dovnitř (insweep) a začíná pohybovat rukama dopředu, měl by přimáčknout ramena ke krku a „zúžit“ tělo a vytáhnout se dopředu jakoby se snažil protáhnout se klíčovou dírkou (obrázek 28). Ruce nezpomalí ani se nezastaví u hrudníku, ale spíše zrychlí a jakoby vystřelí nebo se vrhnou dopředu – ne dolů – do vytažení. Jestliže je výpad skutečně přímo dopředu, když nohy kopnou a tělo se vytáhne do svého největšího vytažení, měla by záda zůstat nad vodou nebo téměř nad vodou (obrázek 29). Trup, hlava a paže by měly být vytažené. Boky by měl plavec během celého záběru držet vysoko a v žádném okamžiku by se neměly příliš zvedat nebo klesnout.



- **Obrázek 28: Zmáčknutí ramen pro vytažený přenos paží.**



- **Obrázek 29: Záda jsou nad vodou v okamžiku, když nohy začínají kop dozadu.**

Běžné záběrové chyby: Plavec, který provádí záběr jen napůl – široké lokty, široko ruce a tělo v poloze sněhového pluhu – nebo když správně švihne rukama dovnitř, ale pak je zastaví na hrudníku, má tendenci se zastavit a spadnout dolů. Pohyb dopředu se zastaví a plavec se zhroutí přímo dolů. Plavci, kteří se při švihnutí dovnitř (insweep) a při nádechu zvedají příliš vysoko, často se při přenosu potápějí pod hladinu, což přináší celou řadu problémů.

Pevná hlava

Hlava by měla pracovat a pohybovat se spolu s rameny. Násilné pohyby hlavou jsou k ničemu. Když plavec švihá rukama dovnitř (insweep), měl by hlavu lehce sklopit a soustředit se na bod, který je pouze mírně před rukama – ne příliš daleko vepředu. Když paže při přenosu vystřelí dopředu, hlava se pomalu vrací do neutrální polohy. Plavec může nacvičovat pevné držení hlavy tím, že bude plavat s tenisovým míčkem pod bradou.

Běžné záběrové chyby: Trhnutí hlavou nahoru pro nádech sníží boky, prudké sklonění hlavy po nádechu dolů vytvoří odpor a vlny. Sledování soupeřů kolem sebe ničí záběrový rytmus.

Ruce středně rychlé, rychlé a superrychlé

Ruce zrychlují od začátku do konce. Rychlost ruky je střední a vzrůstá při švihnutí ven (outsweep), je rychlá a postupně zrychluje při švihnutí dovnitř (insweep) a je superrychlá při přenosu dopředu.

Běžné záběrové chyby: Špatní prsaři často trhnou rukama a pažemi přímo dozadu, aniž by je nastavili do správné polohy pro záběr a zatáhli vodu, nebo ruce zpomalí, když se blíží k hrudníku, což způsobí snížení hybné rychlosti a pokles polohy těla.

KOP NOHAMA

Cílem prsového kopu je uchopit vodu a zatlačit dozadu proti vodě s chodidly a holeněmi vytočenými ven, přičemž nohy udržují horizontální vytaženou polohu spolu se zbytkem těla. To vyžaduje specializovaný rozsah pohybů kyčlí, kolen a kotníků. Kop se snadno popisuje, ale je obtížné provést ho správně.

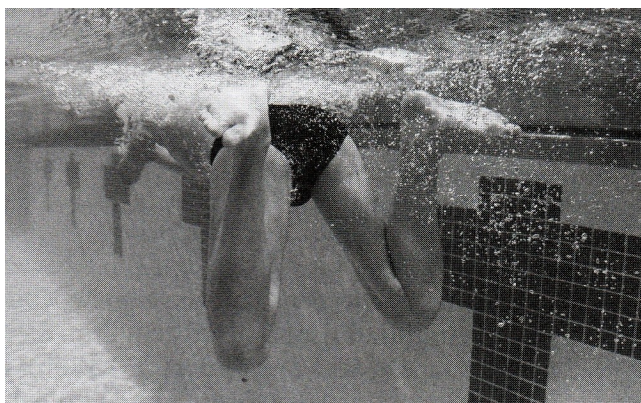
Paty k zadku

Po dokončení kopu by mělo být tělo ve vytažené (streamlined) poloze na hladině. S kolena v poměrně stabilních poloze asi v šířce boků a plavec přitahuje paty nahoru k zadku, palce se téměř dotýkají. Nohy a chodidla jsou téměř skryté za tělem. Plavec by neměl táhnout kolena pod tělo, ani by mu neměly klesnout boky, když přitahuje chodidla. Měl by se snažit udržet přímou linii od ramen přes kyčle ke kolenům. Mnoho špičkových prsařů, když přitahuje chodidla, udržuje linii ramena – kolena skoro přímou, ale těsně před začátkem kopu dozadu, pokrčí kyčle, aby zapojili silné svaly kyčlí. Na propulzi získají víc než ztratí ztrátou vytažené (streamlined) polohy. "

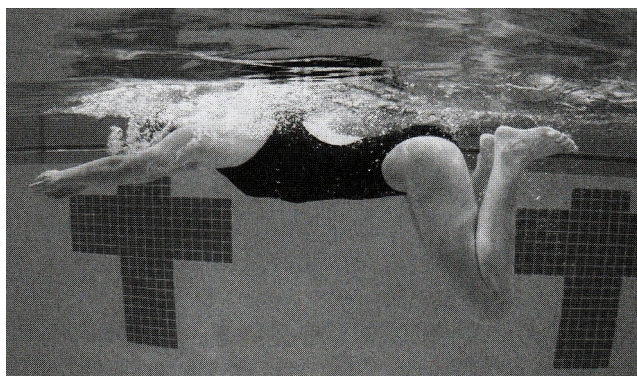
Běžné záběrové chyby: Když plavec přitahuje kolena nahoru a spojnice ramena - kolena není ve správném úhlu, je vytažená poloha těla zničená a vytváří se obrovský odpor. Neúplné přitažení pat k zadku je obvykle následkem špatné ohebnosti a plavec tím ztratí mnoho síly a uchopení vody kopem.

Vytočte chodidla

S patami u zadku a chodidly trochu širšíma než jsou kolena vytočte chodidla ven tak, aby palce směřovaly ke stěnám bazénu (obrázek 30). Čím více jsou chodidla vytočená, tím více vody plavec nohama uchopí, drží a bude tlačít dozadu. Při pohledu z boku (obrázek 31) si povšimněte vodorovné, vytažené polohy trupu a paží a úhlu, který vytvoří stehna.



- **Obrázek 30: Chodidla uchopí, drží vodu a tlačí dozadu.**



- **Obrázek 31: Vytažený trup v okamžiku, když jsou chodidla připravena uchopit vodu a začít kop.**

Běžné záběrové chyby: Špatná ohebnost kotníků vede k nesprávně nasazeným chodidlům pro silné zatlačení dozadu proti vodě. U mnoha špatných prsařů jsou chodidla nastavená tak, že směřují stejným směrem jako kop, takže vodou pouze projedou místo, aby proti ní tlačila. A čím širší jsou kolena, tím obtížnější je nastavit chodidla správně.

Kop přímo dozadu, dorazit a natáhnout.

Když jsou chodidla blízko zadku vytočená ven a trochu širší než kolena, plavec kope vodorovně dozadu a měl by cítit tlak vody na vnitřní hraně chodidel a bérců. Kop je dokončen doražením chodidel k sobě a natažením dolních končetin, což dostane nohy k sobě a vytáhne tělo při splývání. Toto doražení a natáhnutí zajistí poslední malý impuls dopředu a dostane dolní končetiny blízko k hladině.

Běžné záběrové chyby: Čím dále od sebe jsou kolena a čím užší jsou chodidla na začátku propulzní fáze, tím víc bude kop směřovat ven od těla místo dozadu.

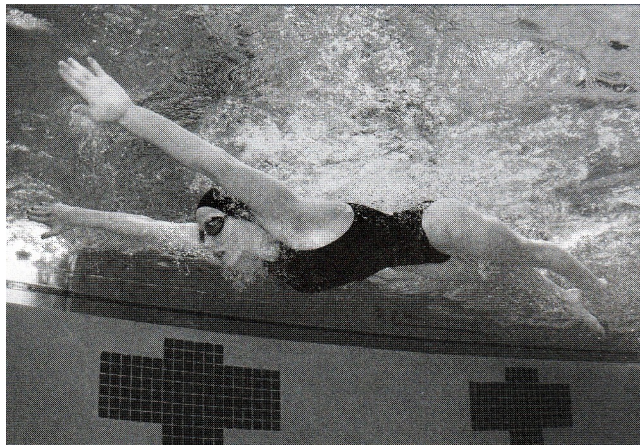
Rychlé nohy

Většinu záběrového cyklu jsou dolní končetiny klidné a vytažené (streamlined), ale pak je plavec rychle přitáhne k zadku, chodidla uchopí vodu a rychle kopnou dozadu. Kop je pevný a silný.

Běžné záběrové chyby: Pomalá chodidla vyvinou pomalý kop. Většina špatných prsařů široký a pomalý kop. Tlačí vodu pomalu a špatným směrem.

NAČASOVÁNÍ

Načasování dolních končetin a paží záleží na použitém způsobu plavání prsou. Při vlnivém nebo motýlkovém rytmu je patrný přesah mezi záběrem paží a kopem (obrázek 32). U ploššího způsobu provedení ruce téměř dokončí přenos a trup a paže budou téměř vodorovně vytažené, než dolní končetiny začnou kopat dozadu. U každého jednotlivého plavce určí trenérovo oko a plavcův cit, je-li načasování správné. Chceme elegantní záběr, ve kterém hybná rychlost proudí neustále kupředu, a při kterém každý pohyb dopředu využívá hybnosti předešlého pohybu. Běžnou chybou je záběrový rytmus, který opakovaně začíná a je přerušován, když se tělo zastaví po každém záběru paží nebo kopu.



- **Obrázek 32: Vlnivý prsař s přesahem mezi kopem a záběrem paží.**

Prsařský trénink pro plavce žákovských kategorií

Největší rozdíl mezi rychlými a pomalými prsaři je v síle kopu. Dobří prsaři dokážou dostat svoje nohy a chodila do pozice biomechanické síly a účinnosti, což špatní prsaři nedokážou. Ti špatní se mohou velice snažit, ale tlačí méně vody a tlačí ji špatným směrem. Do tréninkových programů, které jsou zaměřeny na polohovku se musí zapojit i špatní prsaři. Proto nemohou trenéři plavců žákovských kategorií tento problém ignorovat.

Plavci potřebují zdatné nohy a účinný kop. Prsový kop je kritický pro vývoj přirozeného prsaře. Trenéři musí velmi brzo pomáhat rozvinout ohebnost a rozsah pohybu. Proto zařazujeme několikrát týdně do našeho programu suché přípravy speciální prsařské protahování nohou. Také s prsaři plaveme více sérií nohama a technických cvičení zaměřených na práci nohou, než u ostatních způsobů.

U motýlkového tréninku používáme pouze několik technických cvičení a užíváme je zřídka. U prsového tréninku je rozdíl mezi špičkovým plavcem a plavcem žákovské kategorie důležitý při určování obsahu tréninkového programu. Špičkový dospělý prsař může plavat velké procento každodenního tréninku prsama. Proto je nezbytné množství technických cvičení, která obměňují stres, a která udržují plavcův způsob, načasování a přístup svěží. Ale trenér mladých plavců, chce-li něčeho dosáhnout, nemůže zařazovat patnáct technických cvičení zaměřených na práci paží a patnáct technických cvičení zaměřených na práci nohou, protože trénuje prsa jen párkrát v každém týdnu. Ale čas od času několik technických cvičení používáme. Technická cvičení mohou být součástí tréninkového programu, ale nemohou nahradit rychlé plavání celým způsobem. Používání technických cvičení může příležitostně pomoci trenérům a plavcům držet se svého cíle a neodchýlit se od něj. Následující technická cvičení zdůrazňují správnou polohu těla, perfektní techniku, sílu a správný záběrový rytmus:

- **Prsa s dvojitým (nebo s trojitým) kopem.** Jedná se o tradiční technické cvičení - jeden záběr paží a dva kopy nebo jeden záběr paží a tři kopy. Plavec by se měl soustředit na silný kop; na správné dokončení každého kopu; vytaženou polohu (streamlined) trupu, hlavy a paží a udržení správného načasování mezi záběrem paží a kopem.

- **Prsa s pauzou pro počítání.** Toto technické cvičení zdůrazňuje vytažení a polohu těla. Po dokončení kopu, plavec zastaví ve vytažené poloze, počítá raz-dva, než začne další záběr pažemi.
- **Prsové paže s „piškotem“ mezi stehny (nebo mezi kotníky).** Toto technické cvičení samozřejmě posiluje sílu a správnou techniku paží. S „piškotem“ mezi kotníky roste obtížnost. Plavci, musí pokud možno udržet tělo při záběru paží vytažené a ve vodorovné poloze.
- **Prsové paže s motýlkovým kopem.** Tato forma práce paží vytváří menší odpor, proto toto technické cvičení zdůrazňuje rytmus, tempo a rychlost ruky.

U motýlkového tréninku jsme diskutovali o tom, že je vhodnější zdůrazňovat spíše záběrové tempo, než délku záběru. Pro prsaře platí opak. Nejběžnější chybou špatných prsařů je, že plavou příliš vertikálně a příliš krátce a rychle. Dlouhý záběr vytahuje plavce dopředu a způsobuje, že plavou více horizontálně. Návik délky záběru (*DPS= vzdálenost uplavaná na jeden záběr*) by se měl provádět při různých rychlostech, aby děti neplavaly pouze dlouhými, pomalými, nedbalými záběry. Rychlé plavání s dlouhým záběrem, vyžaduje silnou práci paží a silný kop a vytaženou polohu – což je přesně náš cíl. V následující tabulce jsou příklady prsařského tréninku pro různé úrovně žakovských plavců. V každém prsařském tréninku je zařazeno široké spektrum plavání nohama, pažemi, technickým cvičením a celým způsobem. Trenéři vyžadují solidní techniku a poctivý přístup.

**PŘÍKLADY TRÉNINKŮ ZAMĚŘENÝCH NA PRSA
pro tři úrovně žákovských kategorií**

Zdatní 10-ti letí a mladší plavci (Celkový objem 4900 yardů/metřů)

1200 rozplavání (400 PZ, 400 P směr TC a N, 400 PZ)
16 x 50 st1:00. - střídat PN a P-TC(prsový záběr paží se třemi kopy)
18 x 50 st1:00,- střídat P paže s „piškotem“, prsové paže s motýlkovými nohama a prsa s maximální délkou záběru
16 x 25 st30“, držet cílový počet záběrů (střední tempo v úsecích 1-8, stupňovaně v úsecích 9 – 12 a 13 – 16)
12 x 50 P st1:00, držet cílový počet záběrů (střední tempo v úsecích 1-4, stupňovaně v úsecích 5 – 8 a 9 – 12)
24 x 25 st30“, střídat střední tempo s cílovým počtem záběrů a ostře s cílovým počtem záběrů + 1
400 Z dlouze lehce, 4 motýlkové kopy po každé obrátce

Zdatní 11-ti až 12-ti letí plavci (Celkový objem 5400 yardů/metřů)

1200 rozplavání (400 PZ, 400 P směr N a souhra, 400 PZ)
4 x (100 PN/50 max. DPS, 50 rychle, int. 10“.+ 100P-TC – 2 kopy/1 záběr pažemi /50 max.DPS , 50 rychle, int. 10“.
Série na DPS, spočítat počet záběrů a držet ve všech následujících sériích:
12 x 25 P st30“.
8 x 25 P-TC (dva kopy + jeden záběr pažemi) st30“.
6 x 50 P st55“
4 x 50 P-TC (dva kopy + jeden záběr pažemi) st55“.
4 x 25 P ostře st30“.
4 x 25 P-TC (dva kopy + jeden záběr pažemi), ostře, st30“.
500 znak stupňovaně s 5 motýlkovými kopy pod vodou po každé obrátce
10 x 100 P st1:50 (stupňovaně 1-5 a 6-10)
200 znak, dlouze, lehce
20 x 25 st30“, střídat K středně a P velmi ostře
Vyplavání

Zdatní 13-ti až 14-ti letí plavci (Celkový objem 6900 yardů/metřů)

2000 rozplavání (400 PZ, 400PN stupňovaně, 400 PZ, 8 x 50 P int. 10“., maximální délka záběru, 400 PZ)
5 x 300 P, int. 15“., v každé 300 střídat:
100 TC zaměřené na nohy (paže se dvěma nebo třemi kopy)
100 TC zaměřené na paže (prsové paže s motýlkovými nohama nebo s destičkou)
100 P s maximální délkou záběru
16 x 50 P st50“, střídat P s důrazem na maximální délku záběru a P rychle
16 x 50 P st45“, střídat střední K a rychleji P
16 x 50 P st50“, střídat střední K a co nejrychleji P
1000 souvisle, střídat 75 znak (dlouze,lehce) + 25 prsa sprint
Vyplavání

Vysvětlivky: P = prsa, K = kraul, PZ = polohově, PN = prsové nohy,
P-TC = prsařské technické cvičení,
max. DPS = max. vzdálenost uplavaná na 1 záběr
st 30“ = start každých 30 vteřin

ZLEPŠOVÁNÍ STARTŮ, OBRÁTEK A DOHMATŮ

Na světě neexistuje žádný plavec žákovské kategorie, který by nemohl drasticky zlepšit svoje závodní časy zlepšením startů, obrátek a dohmatů – detailů plavání. Mnoho těsných závodů plavec prohraje nebo v nich zvítězí právě díky těmto detailům. Zejména na krátkém bazénu velmi ovlivňují tyto dovednosti každý závod, zejména, když mnoho plavců využívá po obrátkách vlnění pod vodou. Čím kratší je závod, tím větší je důležitost těchto detailů.

Většina trenérů vyžaduje na svých plavcích, aby pracovali výhradně na obrátkách a na výjezdech nejméně jednou za týden. Ale každý plavec provádí starty, obrátky a dohmaty u každého jednotlivého úseku, během každého tréninku. To, jak plavci tyto každodenní detaily provádějí, nejvíce určuje, jak je budou provádět v závodě. Plavci musí pochopit, jak jsou obrátky a výjezdy důležité, aby je začali brát vážně.

Nejdůležitější pro všechny detaily plavání je, aby byly jednoduché. Existuje pouze několik základních prvků každé dovednosti a žádná z nich nevyžaduje, aby plavec byl pohybový génius, aby je dokázal provádět správně. Dobře provedené detaily plavání vyžadují spíše pozornost než talent. Chce-li plavec mít v závodě rychlé obrátky nebo start v průběhu závodu nebo chce-li zvítězit v těsném závodě, potom musí tyto dovednosti nacvičovat pokaždé v každodenním tréninku. Musí si zvyknout dělat věci správně. Zázraky se nekonají – padesát tisíc pomalých a špatných obrátek v tréninku má za následek pomalé a špatné obrátky v závodě.

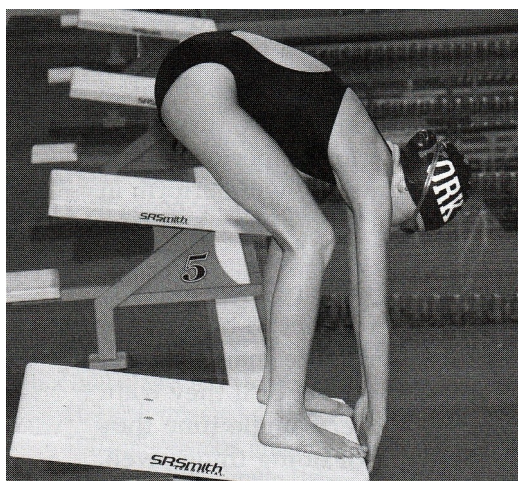
Starty

I když plavec provede v každém závodě pouze jeden start v porovnání s několika obrátkami a celou řadou plaveckých záběrů, je určitý tréninkový čas vyhrazený pro trénink startů oprávněný. Když není práce na startech příliš rozsáhlá, plavci na nich mohou pracovat, aniž by vystoupili na blok. Pokaždé, když se odrazí od zdi, mohou nacvičovat rychlou reakci, silný a vytažený (streamlined) kop pod vodou, mohutný první záběr atd. Není to přesně to stejné, ale buduje to stejné návyky.

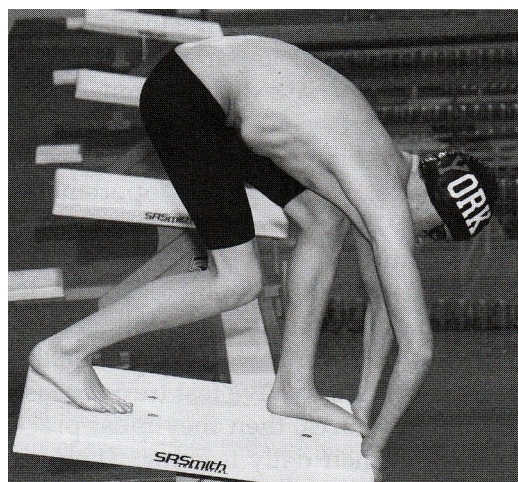
Starty z bloku

Existují čtyři typy startů z bloku: tradiční závodní start z obou nohou a tři varianty atletického startu, které zahrnují atletický start při úplném naklonění dopředu, úplné sklonění plavce dozadu a střední zaklonění dozadu, viz obrázky 33, 34, 35 a 36.

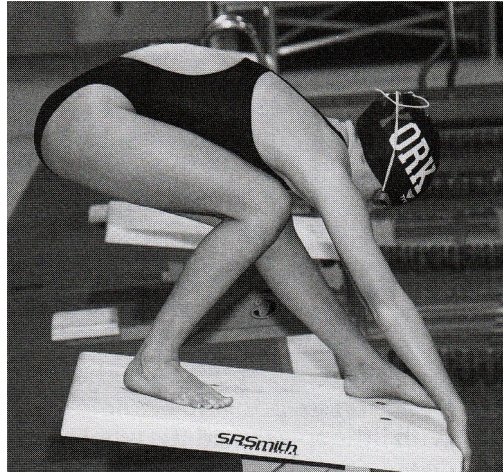
Preferuji atletický start se středním nakloněním, přestože na mezinárodních závodech jsou vidět všechny čtyři typy startů. Umožňují plavcům zvolit si jiný typ startu, jestliže jim atletický start se středním nakloněním dozadu nevyhovuje. Obecně vzato atletické starty dávají plavcům na bloku větší stabilitu a oba typy startu, kdy je plavec nakloněn dozadu, umožňují plavci použít paže při tlaku proti bloku pro získání větší hybnosti. Vytvářejí také větší impuls nebo delší dobu použití síly proti bloku. Atletický start, při kterém je plavec nakloněn dopředu, je nejrychlejší při vstupu do vody, ale s nejslabším odrazem. Start, při kterém je plavec plně nakloněn vzad, má nejpomalejší reakci a zadní noha je často ohnutá do extrému, ale plavec je při něm schopen vyvinout největší sílu. Start se středním nakloněním dozadu slučuje obojí, je rychlý a silný.



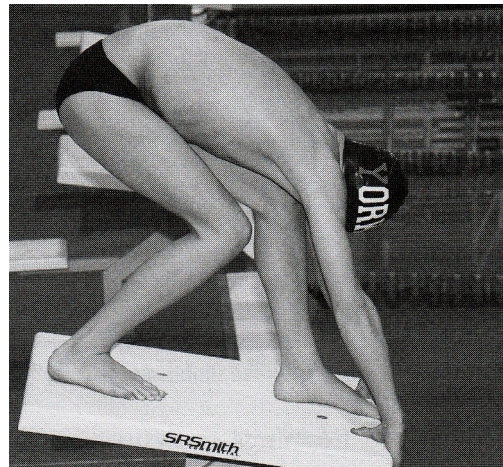
- **Obrázek 33: Tradiční start**



- **Obrázek číslo 34: Atletický start s nakloněním dopředu**



- **Obrázek číslo 35: Atletický start s nakloněním dozadu**



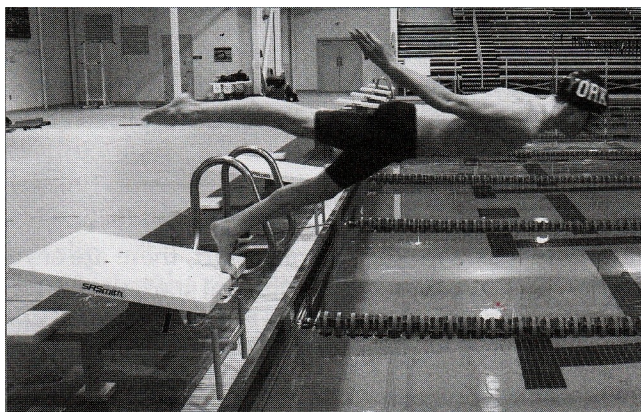
- **Obrázek číslo 36: Atletický start se středním nakloněním dozadu**

Podobně jako u záběrových příruček z předchozích kapitol i start může být rozdělen do několika dovedností, které mohou trenéři vyučovat a plavci jim porozumět a provádět tyto dovednosti efektivněji.

- **Bud'te v klidu.** Když je plavec na bloku, neměl by se rozhlížet kolem sebe. Oči by měly směřovat dopředu se soustředěním a s výrazem šampióna ve tváři. Řeč těla by měla vyzařovat: „Se mnou si nic nezačínajte, jsem tady a dám do závodu všechno!“
- **Uchopit a naklonit se dozadu.** Plavec by měl ohnout prsty přední nohy kolem bloku, aby při odrazu neuklouzl. Zadní noha by měla být asi o 30 cm za

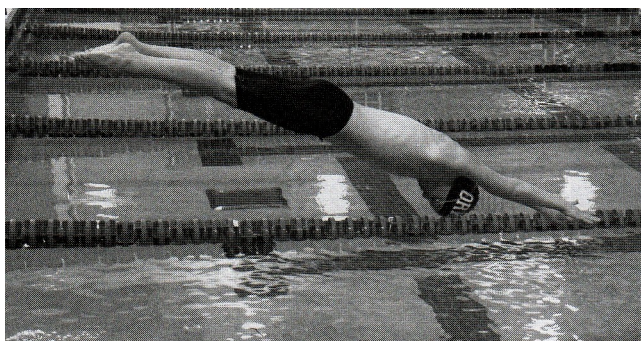
přední. Plavec se nakloní dozadu, až bude váha na zadní noze a ucítí pnutí v pažích a zádech jako guma připravená vystřelit.

- **Výbuch.** Plavec použije obě paže a nohy k tomu, aby se katapultoval vodorovně dopředu z bloku s tělem vytaženým a rovným, jak je vidět na obrázku 37. Plavec by neměl skákat ke stropu ani spadnou z bloku dolů.



- **Obrázek číslo 37: Vodorovná exploze z bloku.**

- **Vytažená poloha (streamline).** Když jsou plavci ve vzduchu, jejich tělo musí být rovné a vytažené s hlavou skloněnou pod pažemi a ruce buď sepnuté nebo jedna na druhé. Tělo musí být vytažené, než narazí na vodu, jestliže plavec čeká s vytažením, až se tělo dostane do vody, je příliš pozdě a ztratí hybnost. Úhel vstupu by měl být co nejvíce vodorovný, aniž by břicho pláclo do vody (obrázek 38). Ideální je čistý vstup do vody bez cáknutí, kdy celé tělo vstoupí do vody jednou dírou ve vodě.



- **Obrázek 38: Vypnutý let, připravený na čistý vstup.**

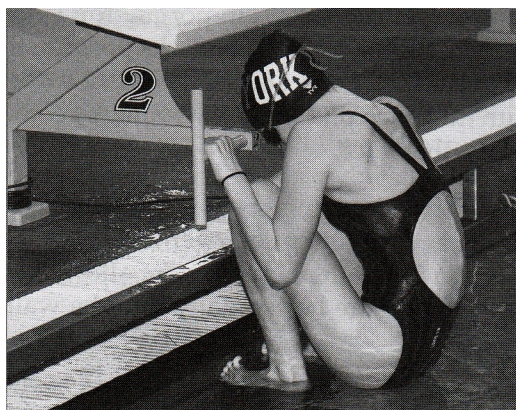
- **Použijte superrychlé delfínové vlnění.** Tento bod se týká kroulových a motýlkových startů, kde plavci vlní pod vodou, dokud nedosáhnou hladiny. Jakmile plavec vlétne do vody, okamžik drží tělo rovné a v klidu, potom začne vlnit krátkými, rychlými kopy velkou rychlostí, aby udržel rychlost získanou skokem a uchoval vytaženou polohu těla. Velké, pomalé kopy během vlnění zničí vytaženou polohu a nejsou rychlé. Plavci pod 10 let by měli vlnit asi 10 metrů a plavci starší než jedenáct let kolem dvanácti metrů.
- **Výjezd na hladinu.** Plavci by se měli vynořit v co možná nejvodorovnější poloze a směřovat svými prvními záběry dopředu a ne nahoru (obrázek 39). U motýlku by se neměli nadechnout v prvních dvou nebo více záběrech a u kroulu během několika prvních záběrů. Prvních několik záběrů by mělo udat tón celému zbytku prvního bazénu.



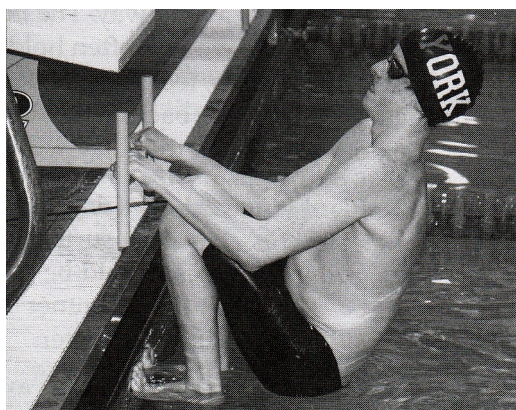
- **Obrázek 39: Výjezd, u kterého tělo směřuje dopředu**

Znakové starty

Stejně jako u startů z bloku existuje několik druhů znakových startů. Tři základní typy jsou: tradiční znakový start, novější japonský start a katapultovaný start (obrázky 40, 41 a 42). U tradičního startu jsou kyčle blízko zdi a ramena blízko bloku, takže tělo je v podstatě kolmo a kolena jsou extrémně ohnutá. Pro japonský start je charakteristické, že trup je lehce odkloněn od zdi a hlava je zakloněna dozadu. Je to nejrychlejší ze znakových startů. U katapultovaného startu jsou kyčle odkloněny od zdi, kolena jsou ohnuta jen asi do pravého úhlu a ramena jsou přitažena těsně k rukám, takže trup je sklopený ke zdi.



- **Obrázek 40: Tradiční znakový start**



- **Obrázek 41: Japonský znakový start**



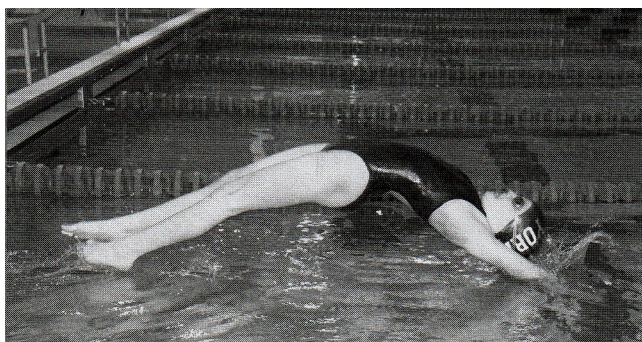
- **Obrázek číslo 42: Katapultovaný znakový start**

Osobně preferuji katapultovaný start, zejména u plavců žákovských kategorií, protože tlak chodidel směřuje vodorovně do zdi, což má za následek menší množství uklouznutí. Tento start také zajišťuje silný odraz od stěny, kombinuje se katapultování trupu dozadu (kyčle fungují jako páka) a odpálení dolních končetin. U dalších dvou typů znakových startů jsou kolena ohnuta do takového extrému, že se plavec často zasekne a nemůže nohy rychle natáhnout. U tradičního startu je trup

těla kolmo a všechna váha těla směřuje dolů, což zvyšuje šanci na uklouznutí. Pro plavce žákovských kategorií je složitější se znakový start spolehlivě naučit, protože nemají zdaleka tak silné nohy jako dospělí plavci, plavci nevidí vodu za sebou a ve většině plaveckých týmů se věnuje nácviku základních technických prvků znakového startu pouze velmi málo času.

Stejně jako u startů z bloku mohou být znakové starty rozloženy do několika dovedností. Nácvik těchto dovedností pomůže plavcům, aby si tyto starty osvojili a cítili se při nich přirozeně a každá chvíle věnovaná nácviku se zúročí. Startovní poloha je důležitá pro správnou páku a sílu: často držíme plavce v poloze jako při povelu „na místa“, abychom se ujistili, že jsou ruce, chodidla, kyčle, ramena a hlava správně nastaveny před tím, než plavce necháme, aby se odrazili.

- **Umístěte chodidla, palce ven z vody.** Díky nedávné změně pravidel může mít plavec při startu palce u nohou nad hladinou, ale ne ohnuté přes okraj žlábků bazénu. Palce by měly být nad vodou a chodidla tak vysoko, jak je to povoleno. Tímto způsobem plavec vyvine tlak vodorovně do zdi, což mu přidá stabilitu a sílu.
- **Napněte pružinu oddálením boků.** Na povel „na místa“ se přitáhnou ramena k bloku a boky se oddálí, kolena jsou ohnutá do pravého úhlu a zadek je na hladině. Plavec nemusí tlačit tělo nahoru, aby se dostal z vody a proto při startu neorá vodu. Vodorovný tlak do zdi posunuje tělo vodorovně dozadu a ne nahoru.
- **Použijte trojici pohybů.** Plavec se vymrští od zdi vodorovně dozadu nejprve rukama, pak následuje hlava a nakonec nohy. Trup je katapultován od zdi. Tento troj pohyb by měl být nenápadný, hladký a silný.
- **Prohnout se a vytáhnout.** Plavci by se měli snažit vstoupit do vody čistě, jedním otvorem, stejně jako při startu z bloku. Prohnutí zad pomůže dostat boky ven z vody a umožní čistší let nad vodou (obrázek 43). Když hlava vstoupí do vody, přitáhne se brada k hrudníku, aby plavec nezajel až na dno bazénu.

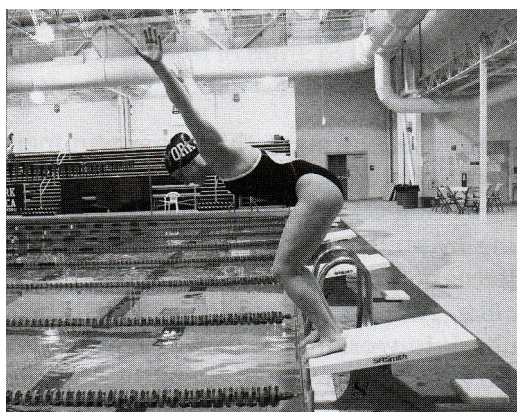


- **Obrázek 43: Vytažený let s prohnutými zády pro dosažení čistého vstupu do vody.**

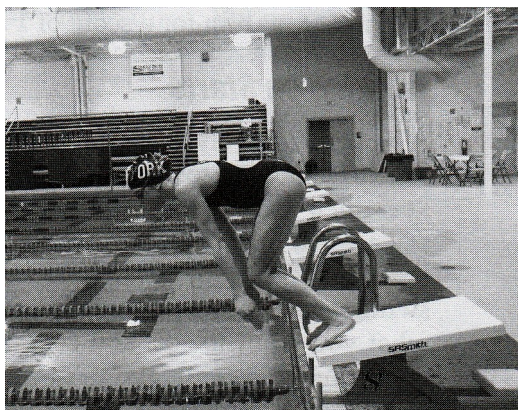
- **Superrychle vlihte.** Motýlkové kopy pod vodou by měly být malé, pevné, rychlé a silné, aby si tělo udrželo vytaženou polohu. Těsně před tím, než se plavec vynoří a začne plavat, přejde z vlnění na znakové nohy.
- **Výjezd.** Plavec by se měl vynořit vodorovně s plnou dopřednou rychlostí. První dva záběry po výjezdu by měly být silné a udat rytmus zbytku prvního bazénu.

Štafetové starty

Existuje několik způsobů provedení štafetových startů, některé jsou dokonalejší než jiné. Dva základní typy jsou: plavec udělá na bloku krok dopředu jednou nohou a současně švihne pažemi dopředu nebo plavec stojí oběma nohama vepředu na bloku a švihne pažemi jako při znaku soupaž (viz obrázky 44 a 45). Osobně preferuji druhý typ startu, kdy plavec stojí na bloku vepředu a švihne rukama, protože je účinný, jednoduchý, snadno se nacvičuje a snadno se učí, je méně náchylný k špatnému odskoku a diskvalifikaci a je stejně rychlý jako ostatní štafetové odskoky.

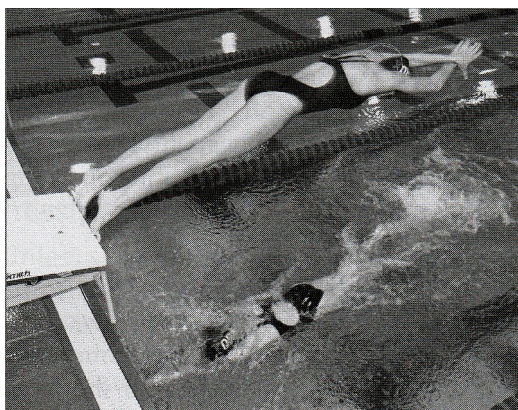


- **Obrázek 44: Štafetový start, v polovině švihů pažemi dozadu.**



- **Obrázek číslo 45: Výbušný odskok z bloku.**

Je důležité učit plavce, že za dobrý štafetový odskok odpovídají oba – plavec, který plave na předávku i plavec, který stojí na bloku. Dohmat musí být rychlý, stabilní a spolehlivý a odskok musí být na tento finiš přesně naplánovaný. Při správném provedení, dává štafetový start asi 0,7 vteřiny náskok nad normálním pevným startem. V ideálním případě chceme dosáhnout těsných štafetových odskoků, jak je vidět na obrázku 46, kde plavec, který doplává, je zcela vytažený a dotýká se zdi konečky prstů a plavec na bloku je v tomto okamžiku již plně natažený v odskoku a dotýká se bloku pouze prsty na nohou. Obrázek 47 ukazuje neefektivní, pomalý štafetový odskok.



- **Obrázek 46: Těsný štafetový odskok**



- **Obrázek 47: Neefektivní, pomalý štafetový odskok.**

Při výuce plavců jak správně načasovat odskok, je účinné pravidlo, že plavec na bloku by měl začínat švih pažemi, když plavec, který doplává, začíná poslední přenos paží. S tímto výchozím bodem dál pracujte a načasování postupně zdokonalujte. My při tréninku odskoků používáme štafetový bodovací systém. V této hře je každý start bodovaný od nuly do pěti. Číslo značí počet desetin sekund, o které se start liší od perfektního – čím vyšší je číslo, tím horší je start. Nula znamená perfektní odskok bez ztráty a číslo pět znamená, že plavec zůstal ještě nehybně na bloku, když doplávající plavec dohmátl, vylezl, osušil se a začal povzbuzovat svoji štafetu. Dokonalost je obdivovaná, ale na malých místních závodech by štafeta s perfektními odskoky byla pravděpodobně diskvalifikována pro předčasný start. Při tréninku se proto snažíme dosáhnout skóre jedna, aby byl odskok rychlý, ale bezpečný.

Trénink startů

Když pracujeme na startech, střídají se plavci jeden za druhým, aby provedli co možná nejvíc soustředěných startů v daném časovém úseku. Trenéři starty jen minimálně komentují a soustředí se pouze na základy. Můžete říct plavci jedno, dvě slova, když nastupuje na blok, ale zdržte se rozsáhlého povídání. Pozorujte opakující se chyby. Jestliže zpozorujete, že několik plavců dělá něco, co se vám nelíbí, shromážděte rychle tuto skupinu, řekněte jim, co chcete a pošlete je zpátky, aby pracovali. Dejte jim něco, o čem mohou přemýšlet. Určete jim několik různých způsobů, jak mohou věci provést a nechte je, aby porovnávali výsledky. Plavci získávají cit pro jednotlivé dovednosti tím, že je nacvičují. Stejně jako při nácvičování techniky plaveckého záběru se soustředte více na to, co plavci mají dělat, než na to,

co dělat nemají. Plavci jsou schopni vyřešit většinu problémů sami, pouze s mírným vedením.

Jednou z metod, která poskytne trenérovi celou řadu párů očí, je zapojit do tréninku mladých plavců dospělé plavce. V našem programu kombinujeme v části pátečního odpoledního tréninku trénink dospělých a dětí a během této doby se soustředíme na detaily. Dospělí plavci jsou zodpovědní za správné provedení určité dovednosti a za výuku a vedení mladých plavců na své dráze. Trenéři mohou sem a tam přidat několik všeobecných komentářů pro celou skupinu, ale většinu času sledují, jak starší plavci trénují menší děti.

Při tréninku štafetových startů kombinujeme starty jednoho plavce za druhým se štafetovou bodovací hrou. Jakmile se plavec po startu vynoří, trenér na něj okamžitě zavolá skóre za provedený start. S touto okamžitou zpětnou vazbou může plavec spojit provedený odskok s přidělenou bodovou hodnotou a pro příští start přehodnotit provedení. Jiný užitečný formát štafetových odskoků je soustředit se po určité časové období na jeden plavecký způsob. Například po dobu patnácti minut každý plavec, který naplavává na předávku, plave znakem. Plavec může po předávce plavat jakýmkoli způsobem. Ale všichni trénují odskoky na znakové dojezdy a s tímto typem odskoků se mohou sžít. Potom můžeme zařadit dalších patnáct minut odskoky na naplavávajícího motýlkáře. Tento systém má přidáný bonus v tom, že každý pracuje na startech i na dohmatech.

Obrátky

Na každých závodech určují obrátky výsledek některých disciplín. Někteří plavci na obrátkách stále ztrácejí a jiní získávají. Výkon v závodě se z velké části tvoří v každodenním tréninku. Problémy s obrátkami na závodech ve skutečnosti navazují na problémy s obrátkami v tréninku. Je téměř nemožné změnit návyky, které se tvoří každý den, nácvikem jednou měsíčně. Proto musejí plavci trénovat tím způsobem, kterým chtějí závodit.

Je důležitá technika i mentalita. Dobré obrátky jsou jednoduché, pouze s několika základními prvky, zatímco špatné obrátky jsou často uměle komplikované, plavec přidává věci, které do obrátky nepatří a které zabírají čas. Na provádění správných obrátek záleží. Největší rozdíl mezi plavci s rychlými a s pomalými obrátkami však není technika provedení, ale přístup. Plavci s rychlými obrátkami vnímají zeď bazénu jako místo, kde mohou zvýšit rychlost a získat výhodu a ne jako místo k odpočinku. Při nájezdu na obrátku se vždy dostanou do útočné nálady. Plavci s pomalými obrátkami nikdy necítí pocit naléhavosti, proto jsou jejich obrátky líné a bez síly.

Dva základní typy obrátek jsou kotoulové obrátky a kyvadlové obrátky. Ale bez ohledu na to, o jaký druh obrátky se jedná, je důležité si uvědomovat, že se obrátka skládá ze tří částí: nájezd na obrátku, obrátka a výjezd.

1. **Nájezd:** většina plavců čeká s přípravou na obrátku až na poslední záběr před stěnou, ale to je příliš pozdě. Dobrá obrátka začíná 5 – 7 metrů od zdi. Plavec se potřebuje na obrátku připravit, srovnat záběry, aby na stěnu dosáhl dokončeným záběrem a s maximální rychlostí a musí při nájezdu na stěnu zrychlit. Je-li nájezd špatný a plavec splývavě dojíždí nebo se posledním záběrem zasekne do zdi, bude obrátka pomalá a plavec ztratí jistotu, i když je potom obrátka technicky správná.
2. **Obrátka na zdi:** kotoulová a kyvadlová obrátka jsou samozřejmě zcela rozdílné, ale u všech obrátek je cílem dostat se ke stěně a odrazit se od ní co nejrychleji. Při práci na rychlosti mezi dohmatem a odrazem u motýlku a prsou měřte plavci čas od okamžiku, kdy se ruce dotknou zdi do okamžiku, kdy nohy zeď opouští. U kraulu a znaku měřte čas, když chodidla při kotoulu opouštějí vodu do okamžiku, než se odrazí od zdi. Plavce by měli dosažené časy snižovat.

3. **Výjezd:** rozlišujeme mezi prsovým výjezdem, který se skládá z prsového záběru pod vodou a výjezdem z ostatních obrátek, který se skládá z vlnění pod vodou až do záběru, kterým plavec vyjede na hladinu. Obecně má být tělo po výjezdu rovné, pevné a ve vytažené poloze. Při záběru, kterým plavec vyjíždí na hladinu by měl plavec protínat hladinu vodorovně dopředu a ne nahoru.

Kotoulové obrátky

Kraul a znak nabízejí dvě varianty kotoulových obrátek. Jsou-li provedeny správně, pak plavce zrychlí a současně mu umožní krátký oddych od plavání, což vysvětluje, proč jsou časy z krátkého bazénu ve stejných disciplínách rychlejší, než časy z dlouhého bazénu.

Kraulový nájezd na obrátku

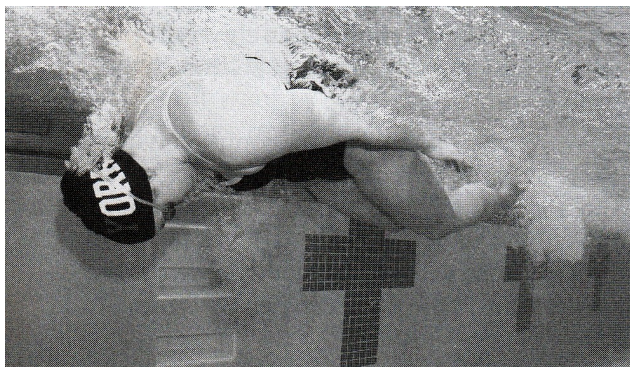
Když plavec při nájezdu na stěnu dostatečně nezrychlí, moc touto obrátkou nezíská. Pro udržení rychlosti je nájezd na obrátku rozhodující. Jakékoli zastavení, přestávky nebo přerušení jsou v závodě proti dobrým závodníkům fatální. Obrátka by měla být hladká a rychlá.

- **Použijte útočný přístup.** Plavci potřebují na stěnu zaútočit. To spočívá v přístupu, stejně jako v technice. Poslední dva záběry před stěnou by se plavci neměli nadechnout.
- **Držte svoje oči na kříži.** Aby plavci dosáhli dokonalosti, měli by se dívat na kříž na konci bazénu. Mnoho trenérů vyžaduje, aby se plavci soustředili na „těčko“ na dně bazénu, ale přitom jak se liší bazén od bazénu hloubka vody a viditelnost, mohou plavci načasovat svoje obrátky lépe, když se soustředí na stěnu. Malá ztráta vytažené polohy je nahrazena zlepšeným načasováním.
- **Vyměřte dojezd na celý záběr.** Rychle najet, rychle vyjet. Splývání před obrátkou nebo useknutí posledního záběru u stěny ničí rychlost, když je třeba pohybovat se dopředu plnou rychlostí. Plavci by si měli vyměřit posledních několik záběrů před stěnou, aby mohli najet na obrátku silným úplným záběrem s rukama podél těla. Všechny potřebné úpravy délky záběrů je lepší rozložit do několika záběrů, než pouze na poslední záběr.

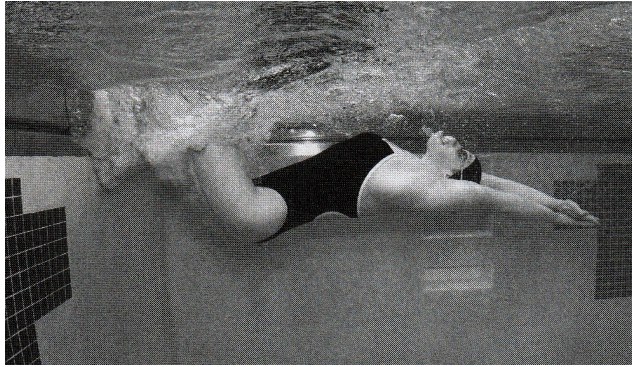
Kraulová obrátka

U kraulové kotoulové obrátky se otočení na stěně skládá z kotoulu a umístění chodidel pro odraz od stěny. Rychlost je zásadní.

- **Udělej „čtyřku“.** Pro rychlý kotoul je důležité, aby proběhly čtyři věci rychle najednou: sklopení brady, silný delfínový kop, přitáhnout střed těla a scullingový pohyb oběma rukama vzadu směrem k obličeji (obrázek 48). Tyto čtyři prvky dostanou nohy rychle přes hlavu a chodidla na stěnu. Tělo by mělo být jako malý míč ve skrčené poloze, ne rozevláté.



- **Obrázek 48: Začátek „čtyřky“**
- **Umístěte a odrazte .** Nohy se otočí kotoulem přímo přes hlavu a chodidla se umístí na stěnu s prsty směřujícími nahoru. Na stěně je dotyk a přímo z něj odraz. Žádné kroucení a přetáčení, žádné čekání na otočení zpátky na břicho před odrazem. Plavci se odrazí od stěny co možná nejrychleji a otáčejí se až po odrazu (obrázek 49). Žádné přidané pohyby navíc, které zabírají čas a plavce zpomalují.

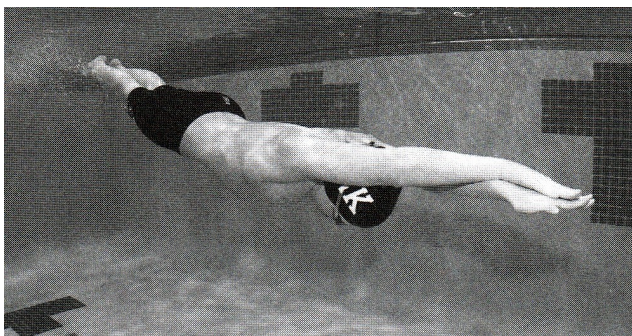


- **Obrázek 49:** Plavec umístí chodidla na stěnu v téměř přímé linii od boku po konečky prstů.

Kraulový výjezd

Výjezd si převezme rychlost z kotoulu a přidá sílu z odrazu a vlnění pod vodou. Delfínové vlnění pod vodou dělá většina špičkových plavců.

- **Výbuch.** Odraz od zdi je silný, s rovnými zády a s pevným tělem, žádná těžkopádnost.
- **Vytažená poloha (streamline).** Hlava je vklíněna pod horní část paží, lokty jsou pevně zmáčknuty a ruce jsou umístěny jedna na druhé. Plavec při výjezdu z obrátky připomíná úzkou naostřenou tužku (obrázek 50)



- **Obrázek 50:** Plavec ve vytažené poloze po odrazu od stěny.
- **Použijte nadrychlost.** Malé silné, rychlé delfínové kopy nahoru i dolů jsou silnější a tělo je při nich více vytažené, než při velkých, pomalých delfínových kopech. Každý kop od prvního po poslední musí být silný. Plavci často chybují, když začnou zostra, ale postupně ochabují, až jsou při posledním kopu téměř nehybní. Vlnění pod vodou po odrazu z obrátky (obrázek 51) je

stále důležitější i u plavců žákovských kategorií, zejména na krátkém bazénu. Mladí plavci musí tuto dovednost nacvičovat.

- **Vynoření.** Pro většiny plavců jsou první dva záběry zadarmo. Tím se ztratí příležitost přenést rychlost z odrazu a z vlnění do plavání. Po kraulové obrátce by měl plavec vždy zabrat nejprve spodní paži. Měl by se snažit, aby první záběr byl dlouhý, rychlý a silný. Tím tělo stoupá dopředu a nastaví se dobrý rytmus pro zbytek délky bazénu. Nikdy nedýchejte během prvních dvou záběrů (nebo i více u krátkých tratí), protože se úsilí a hybná rychlost ztrácí zvednutím se pro nádech.

Znakový nájezd na obrátku

To, že plavec nevidí blížící se stěnu, mnoho plavců znervózňuje a jejich váhavé znakařské obrátky způsobí časové ztráty na soupeře. Agresivní obrátky mohou skrýt mnoho jiných plaveckých prohřešků.

- **Pamatujte si, co smíte a co nesmíte udělat.** Znalost pravidel je pro nájezd na znakovou obrátku zásadní. Plavec se smí otočit na břicho až při posledním záběru v daném úseku (s výjimkou posledního úseku, kdy musí plavec dokončit závod v poloze na znak). Obrátka musí být plynulá. I když je plavec dále od zdi, než by chtěl, nesmí během posledního záběru zastavit, jakmile s ním už jednou začal a po dokončení posledního záběru nesmí splývat nebo kopat nohama. Plavec musí plynule přejít z posledního záběru do kotoulu.
- **Použijte útočný přístup.** Před stěnou postupně zrychlujte. V posledních několika záběrech zvyšte tempo.
- **Znejte počet.** Je znepokojivé, kolik plavců nezná počet záběrů, které potřebují při znaku udělat od vlaječek ke stěně. Je to základní informace a pro provedení rychlé obrátky absolutně nezbytná. Stejně tak je velice důležité, aby plavec naplavával na obrátku stejně, stále stejně rychle a vždy stejným počtem záběrů. Najíždí-li na obrátku někdy pomalu a někdy rychle, počet záběrů nebude nikdy stejný a před obrátkou bude jen hádat, kde právě je. Jestliže přesně ví, kde stěna je, může na obrátku naplavávat rychle bez ohlížení, bez drobení záběrů a bez přerušování rytmu.

Znaková obrátka na zdi

Protože plavec provádí samotnou obrátku z polohy na břicho, platí i tady základy kraulové obrátky. Jediný skutečný rozdíl je, že poslední jeden nebo dva záběry před obrátkou jsou ještě důležitější pro získání rychlosti před stěnou a že plavec po odrazu od stěny zůstává na zádech.

- **Rotace, uchopení, zátah, dotažení.** Plavci musí najíždět na stěnu zvýšenou rychlostí. Splývání před stěnou není povoleno, je pomalé, ale běžné. Poloviční záběr před stěnou plavce zbrzdí a zničí veškerou hybnost. Poslední záběr by měl být dlouhý s vytažením. Tak bude záběr na břicho silný a požene plavce do obrátky.
- **Udělejte „čtyřku“.** Jedná se o čtyři stejné pohyby jako u kraulového kotoulu: sklopení brady, silný delfínový kop, přitažený střed a scullingový pohyb oběma rukama vzadu směrem k obličeji. Provedou-li se tyto pohyby současně, bude kotoul rychlý.

Znakový výjezd.

S využitím rychlosti a agresivity získané obrátkou se plavec odráží do výjezdu, přičemž nechává stěnu za sebou a kontroluje vynoření až na patnáctimetrové hranici.

- **Výbuch.** Situace je podobná jako u kraulu, ale je snazší, protože se plavec odráží od stěny na zádech a zůstává na nich. Jediný dotek a ihned mohutný odraz od stěny s rovnými zády a s napnutým tělem.
- **Vytažená poloha (streamline), extra rychlé vlnění a výjezd.** Tělo je rovné a vypnuté, hlava je sklopena pod pažemi a ruce jsou jedna na druhé. Delfínové kopy pod vodou jsou malé, pevné, rychlé a silné, aby tělo zůstalo ve vytažené poloze. Těsně před tím, než se plavec vynoří a začne plavat, přejde delfínové vlnění na znakové nohy. Výjezd je vodorovný s dopřednou hybnou rychlostí. Dokonce i v soutěžích plavců žákovských kategorií je vlnění pod vodou nezbytné, aby byl plavec konkurenceschopný. Existuje dobré pravidlo udělat alespoň čtyři delfínové kopy po každé obrátce a když se čtyři kopy zautomatizují, zvyšte počet na pět, šest, atd.

Kyvadlové obrátky

Existuje pět variant kyvadlových obrátek a čtyři z nich jsou podobné: obrátka z prsou na prsa, z motýlka na motýlek a polohové přechody z motýlku na znak a z prsou na kraul. Pátý typ obrátky ze znaku na prsa u polohového závodu se provádí odlišně a budeme se o něm bavit zvlášť.

Nájezd na běžné kyvadlové obrátky

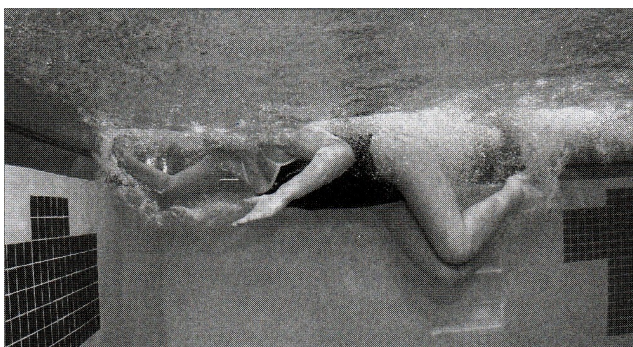
U těchto kyvadlových obrátek plavec při nájezdu na stěnu plave buď motýlek nebo prsa a přesné posouzení obrátky je náročnější než u kotoulových obrátek.

- **Vyměřit celý záběr.** Plavec by se měl začít připravovat na obrátku několik záběrů předem. Je lepší trošku přizpůsobit několik posledních záběrů, než drasticky upravovat poslední záběr. Splývání nebo krátký záběr před stěnou ničí rychlost.
- **Dotyk oběma rukama.** Obě ruce se pokaždé dotýkají současně. Přestože to pravidla nepředepisují, je nejbezpečnější dotknout se na hladině s rukama v rovině. Když je plavec při tréninku líný a dotýká se stále jen jednou rukou, je velká pravděpodobnost, že udělá stejnou věc i v závodě a bude diskvalifikován. Neztěžujte si věci a trénujte tak, jak byste chtěli závodit - povoleným způsobem a rychle.

Kyvadlová obrátka na zdi.

Ať najíždíte na obrátku prsama nebo motýlkem, je obrátka na stěně stejná. Klíčem je rychlost a jednoduchost. Pomalé obrátky většinou obsahují pohyby, které do nich nepatří a jejichž provedení trvá dlouho.

- **Odtážení od stěny.** Nikdy se nechtejte za žlábek. Ruce se dotknou u hladiny, první ruka se jen letmo dotkne stěny a pak se okamžitě odtáhne pryč spolu s ramenem (obrázek 52). Druhá ruka zůstane na místě a tlačí proti stěně. Tato kombinace odtážení pryč a tlaku dostane plavce na stranu.



- **Obrázek 52: První ruka se odtahuje od stěny, zatímco druhá ruka na stěně se připravuje tlačit.**
- **Otočit se a klesnout.** Když se plavec první rukou, paží a ramenem odtáhne od stěny a druhá ruka stále lehce tlačí do stěny, zvednou se kolena rychle a těsně nahoru. Když jsou kolena přitažena k hrudníku, druhá ruka opouští stěnu, takže na zlomek vteřiny se tělo otáčí kolem své osy a ničím se nedotýká stěny (obrázek 53). Druhá ruka jde při své cestě za první rukou do vytažené (streamline) polohy za uchem. Chodidla jsou na stěně s prsty směřujícími k boční stěně bazénu a plavec se odráží na boku od stěny. Otočení na břicho před odrazem, přestože je u mladých plavců běžné, plýtvá časem. Jednoduše si zkontrolujte, že jsou ramena za kolmicí a že tělo je více nakloněno dopředu než dozadu (povšimněte si, že u obrátky z motýlku na znak během polohového závodu je to opačně, tam musí být tělo lehce nakloněno dozadu než dopředu).
- **Otočte se v rovině.** Plavec by se neměl nikdy chytat žlábků a zvedat tělo nahoru. Stejně tak by neměl před odrazem sklápět hlavu hluboko pod vodu. Hlava zůstává před obrátkou i po obrátce v jedné rovině.

Výjezd z kyvadlové obrátky.

Existují dvě varianty výjezdů. U motýlka, znaku a kraulu se plavec odráží od zdi a vlní pod vodou. U prsového výjezdu plavec opouští zeď a provádí prsový záběr pod vodou. V obou případech dobrý výjezd znamená rychlost. Pro výjezd s vyvlněním použijte následující body:

- **Výbuch.** Když jsou chodidla umístěna na stěně a připravena k odrazu od stěny, by tělo mělo být v přímce od zadku po konečky prstů na rukou. Tělo je

vypnuté a okamžitě se dostane do vytažené polohy (streamline). Odraz je silný a explozivní.

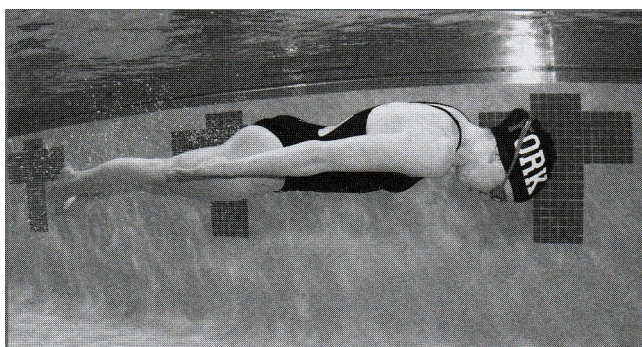
- **Vytažená poloha, extra rychlost a vynoření.** Tělo je rovné a zpevněné, hlava je schována pod pažemi a ruce jsou jedna na druhé. Kopy při vlnění pod vodou by měly být malé, pevné, rychlé a silné, aby si tělo udrželo svojí vytaženou polohu. Vynoření je vodorovné s dopřednou rychlostí. Hladký přechod je kritický nejprve mezi úvodním splýváním a delfínovým vlněním pod vodou a potom mezi vlněním a plaváním. Směřování těla dopředu při prvním záběru při vynoření je kritické pro každý způsob. U kraulu by plavci neměli v prvním dvou záběrech po výjezdu nadechovat a u motýlku by neměli dýchat v prvním záběru po výjezdu.

Pro prsový výjezd se používá záběr pod vodou (ten je používán také při přechodu znak/prsa v polohovém závodě). Záběr pod vodou je místo, kde se prsové závody vyrovnávají. Dokonce i slabí prsaři, kteří se umí dobře vytáhnout a dokážou udělat silný motýlový záběr pažemi a kop a dokážou zvládnout jeden prsový kop, mohou na obrátkách závodit s nejrychlejšími prsaři a plavou v každém bazénu o osm až deset metrů méně.

Pravidla jsou zde důležitá. Když je plavec pod vodou, je povoleno, aby udělal jeden záběr rukama pod vodou až dolů k bokům (v podstatě se jedná o motýlkový záběr), jeden motýlkový kop, který plavec provede po začátku záběru pažemi a jeden prsový kop. Před tím, než plavec začne provádět záběr pažemi pod vodou, ramena a boky by měly být ve vodorovné poloze. Mnoho plavců je diskvalifikováno, protože se záběrem paží spěchají a zabírají dříve, než se tělo vyrovná do vodorovné polohy. Plavcova hlava musí prorazit hladinu dříve, než začnou ruce provádět švih dovnitř (insweep) u druhého záběru paží. Také zde bývají plavci diskvalifikováni, protože zůstanou příliš hluboko a začnou druhý záběr pažemi, když jsou ještě pod vodou.

- **Výbuch.** Když jsou chodidla na stěně a připravena k odrazu, tělo by mělo být v přímce od zadku po konečky prstů na ruku. Vypnuté tělo se okamžitě dostane do vytažené polohy (streamline). Odraz je silný a výbušný.
- **Splývání.** Plavec udržuje pevnou vytaženou polohu, než napočítá do dvou.
- **Silný záběr paží a motýlkový kop.** Plavec provede jeden silný motýlkový záběr pažemi a jeden krátký rychlý delfínový kop. Někteří špičkoví plavci

zařazují delfínový kop na začátek záběru paží a jiný jej provádějí na konci záběru. Stále se není možné shodnout na tom, který z těchto dvou způsobů je efektivnější. Mnohem důležitější je, jak je kop proveden. Delfínový kop by měl být malý, rychlý a silný a měl by tělo posunout dopředu. Po jeho dokončení by tělo mělo být rovné, vytažené (streamline) a ve vodorovné poloze (obrázek 54). Většina plavců tento pohyb provádí špatně; dělají velký, pomalý vlnivý kop a dokončují kop s tělem v poloze sklapovacího nože místo v přímé lince.



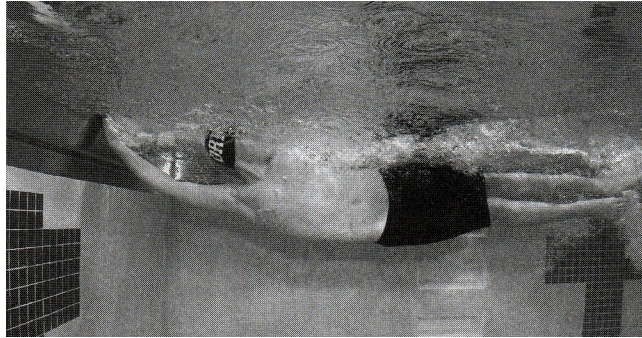
- **Obrázek 54: Vytažená poloha (streamline) po silném prsovém záběru paží a delfínovém kopu.**
- **Opět splývání.** Jestliže plavec efektivně zabral pažemi a provedl správně delfínový kop, může nyní opět na jednu dobu v perfektní horizontální vytažené poloze splývat.
- **Přenos paží a nohou.** Plavec přenáší ruce i chodidla zpět do výchozí polohy současně. Protáhne ruce nahoru těsně u těla a přitáhne paty k zadku, zatímco drží kolena v klidu. Ruce musí urazit dvojnásobnou vzdálenost než chodidla, proto nohy dokončí tento pohyb dřív a jsou připraveny ke kopu.
- **Kop pro vynoření.** Plavec kopne dozadu a natáhne ruce do plného vytažení vpředu a provede první záběr na hladině. Při intenzivně provedeném prvním záběru, kterým se plavec vynoří, může okamžitě nastavit svůj záběrový rytmus. Většina plavců po nedbalém záběru pod vodou pokračuje slabým záběrem při vynoření a potom jim trvá několik záběrů, než se dostanou do správného rytmu.

Nájezd na obrátku ze znaku na prsa

Přechod ze znaku na prsa je obrátka, při které plavec získá nebo ztratí nejvíce času ze všech obrátek, které existují. Správné a rychlé provedení znamená získání náskoku nad téměř každým soupeřem, proti kterému závodíte. Dvěma nejběžnějšími způsoby provedení přechodu ze znaku na prsa jsou tradiční kyvadlová obrátka a kotoulová obrátka. Téměř žádný plavec žákovské kategorie nedělá v tomto případě kotoulovou obrátku. I na celonárodní úrovni dělá mnoho plavců kotoulovou obrátku u 200 PZ ale velice málo jich ji zařazuje u 400 PZ. Obecně je kotoulová obrátka rychlejší, ale odraz od stěny není tak silný, takže se obě obrátky nakonec vyrovnají. Pokud ale není kotoulová obrátka ze znaku na prsa provedena perfektně, riziko diskvalifikace je poměrně vysoké. Tato kotoulová obrátka se také mnohem obtížněji vyučuje a hůře provádí. Proto učte plavce žákovských kategorií pro přechod ze znaku na prsa kyvadlovou obrátku a schovejte si kotoulovou obrátku pro dospělé plavce.

Obrátka ze znaku na prsa. Klíčem k této obrátce je jednoduchost a agresivní přístup. Správný přístup zahrnuje oboje. Když plavci nevidí blížící se zeď, mnoho z nich znervózní a jejich váhavé obrátky způsobí, že výrazně zpomalí.

- **Znejte počet záběrů a útočte.** Plavci musí znát počet záběrů, které je třeba udělat od vlaječek ke stěně a plavat co nejrychleji, bez zbytečného váhání. Pokud přesně neví, kde je stěna, je obrátka ztracená.
- **Dotkněte se na boku.** Plavec dokončuje poslední záběr s tělem stočeným na stranu, hlava je pevná a horní paže leží na boku. Plavec se spodní rukou dotkne stěny v úrovni žlábků (obrázek 55). Největší chyba, kterou děti při obrátce ze znaku na prsa dělají je, že se dotknou stěny, když jsou stále ještě na zádech a mají ramena rovně; z této startovní pozice je však nemožné udělat rychlou obrátku. Druhá největší chyba je, že plavci při nájezdu na stěnu otáčejí hlavu a hledají ji, to často vede k tomu, že natáčejí ramena za vertikálu a to vede k diskvalifikaci.



- **Obrázek 55: Při dohmatu je tělo na boku, s dotýkající se rukou u hladiny a s vrchní rukou na boku.**

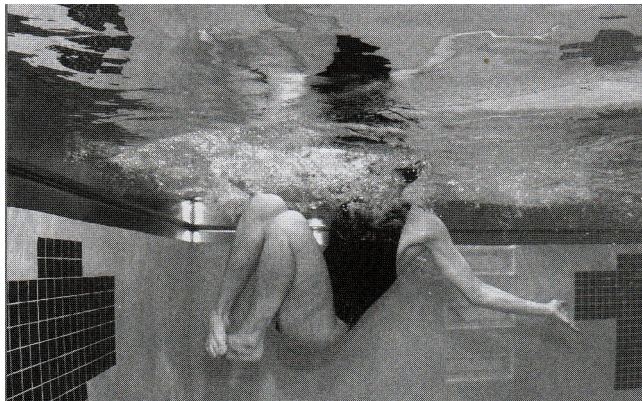
Obrátka ze znaku na prsa na stěně. Tuto obrátku je potřeba provést co možná nejjednodušeji, pouze s několika málo vyžadovanými pohyby. Většina plavců dělá tuto obrátku komplikovaně a proto pomalu. Tělo zůstává během obrátky na boku.

- **Nechte ruku na místě.** Když se plavec dotkne stěny, nechá horní paži, kterou má u boku, na místě.
- **Kolena rychle nahoru.** Kolena se přitahují nahoru k hrudníku, zatímco paže na boku zůstává na svém místě a ruka dotýkající se stěny by měla tlačit do stěny a tělo zůstává na boku (obrázek 56).
- **Dotýkající se paže do vytažení (streamline).** Těsně před tím, než se chodidla dotknou stěny, paže, která se dotýká stěny, ji opouští a míří za ucho a spolu s druhou paží do vytažené polohy. Když se nohy odrážejí od zdi, zůstává tělo na boku (ale samozřejmě za vertikálou). To, co bylo doposud tak obtížné a komplikované je z ničeho nic jednoduché a rychlé.

Výjezd z obrátky znak - prsa. Normální prsový záběr pod vodou se všemi jeho částmi.

- **Výbuch.** Když jsou chodidla na stěně a připravena k odrazu, mělo by být v natažené přímce od zadku po konečky prstů na rukou. Odraz je silný a výbušný.
- **Sled pohybů v záběru pod vodou.** Plavec splývá v úzké vytažené poloze, než napočítá do dvou, potom provede dlouhý silný motýlkový záběr pažemi a jeden krátký, rychlý delfínový kop. Po tomto zrychlení plavec znovu splývá v dokonale vodorovné vytažené poloze, než napočítá jedna. Potom ruce i

chodidla provedou současně přenos zpět do výchozí polohy, potom kopem zatlačí dozadu a sáhne rukama dopředu, aby začal záběr pažemi, kterým se vynoří. Silným vynořením směrem dopředu se nastaví správný rytmus.



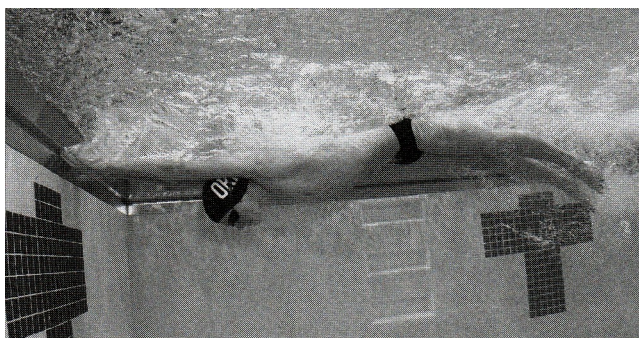
- **Obrázek 56: Přitažení kolen k hrudníku**

Dohmaty

Každý den na tréninku a každý měsíc při závodech plavci prohrávají závod, který měli vyhrát, když ke stěně dosplyvávají, s nohama, které táhnou za sebou a s hlavou zvednutou nebo když nechají někoho jiného, aby se dotkl první. To je extrémně frustrující, protože udělat vše správně by v tomto případě nevyžadovalo žádné úsilí navíc, ale pouze více soustředění. Každý špatný finiš je mentální chybou, protože plavec neplánuje dokončení závodu předem.

Chcete-li, aby vaši plavci správně finišovali a vyhrávali v těsných závodech, musíte od nich vyžadovat správný finiš v každém úseku během tréninku. Musíte plavce přesvědčit, jak důležitý je finiš pro výhru v závodech; plavec, který to nechápe, nebude dělat, co po něm chcete. Když se plavec blíží k závěru jakéhokoli závodu, měl by si představit, že finišuje v olympijském finále a podle toho také závodit. Měli by se snažit závodit s každým, kdo je blízko, i když si ostatní plavci tento závod neuvědomují. Rychlý finiš musí být návyk.

Dobré dohmaty vyžadují přístup zabijáka a soustředění – jediná věc, na které v tomto okamžiku záleží, je dostat ruku na zeď jako první. Plavci musí počítat záběry, aby dokončili závod celým záběrem (obrázek 57) a ne splýváním nebo zkráceným záběrem. Před každým dohmatem by měl plavec co nejvíc zapojit nohy a měl by se dotknout stěny konečky prstů asi 10 cm pod hladinou a nikdy se nechyťat žlábků. U kraulu a motýlka je ideální v posledních zhruba 10 metrech před dohmatem nedýchat, protože každý nádech plavce zpomalí a rozptýlí koncentraci. U znaku by poslední záběr před stěnou neměl být dlouhý a slabý, plavec by měl propíchnout vodu, hodit hlavou dozadu a nohy by měly udělat co nejsilnější motýlkový kop (ale nesmí se dostat celým tělem pod vodu, což pravidla nedovolují). U prsou by měl plavec vrhnout tělo dopředu a vystřelit ke zdi – příliš mnoho plavců je krátkých a kolmo, protože ve finiši přeženou tempo.



- **Obrázek číslo 57: Motýlkový dohmat celým záběrem s hlavou sklopenou a s tělem téměř v horizontální poloze.**

Vlnění pod vodou

Protože rychlé obrátky jsou pro rychlý závod důležité, je trénink vlnění pod vodou nezbytný. Je nutné přimět děti, aby na vlnění pod vodou pracovaly neustále a neškatulkovaly vlnění po obrátce jako něco, co provádějí správně párkrát během týdne a po zbytek času ignorují.

Část problému spočívá v tom, že trenéři očekávají od plavců víc, než jsou reálně schopní zvládnout. V dokonalém světě by každý plavec udělal po každé obrátce v každém tréninku sedm až osm silných delfínových kopů. Ale plavci nemohou být v každém okamžiku perfektní. Je zkrátka příliš stresující dělat stále dokonalé obrátky, zejména u dlouhých aerobních sérií. A jestliže trenér vyžaduje na plavci, aby udělal osm delfínových kopů, když to zkrátka není možné, neudělají často kop žádný. Výsledkem je frustrovaný trenér a plavec s nedbalými obrátkami.

I když plavec nemůže být v každém okamžiku dokonalý, může být dokonalý občas – ve správně sestavené sérii - a velmi dobrý po zbytek tréninkového času. Jestliže plavci dávají pozor, mohou postupně v průběhu sezóny tyto svoje dobré i skvělé výkony zlepšit. Je důležité vyučovat, stanovit a vyžadovat určitý standard pro provádění běžných obrátek pro celou tréninkovou skupinu. Tento standard zahrnuje minimální počet a kvalitu kopů pod vodou, který bude od plavců očekáván. Užitečným principem je začít od nízkého počtu a postupovat po malých krocích. Pár správně provedených delfínových kopů je lepší než mnoho kopů provedených špatně, proto začněte tím, že budete po svých plavcích požadovat po každé obrátce

pouze tři delfínové kopy. Zvyšujte očekávání pouze pokud plavci provádí zadaný počet kopů jednotně a je pro ně provedení tohoto počtu kopů pohodlné.

S těmito normálními obrátkami jako základem zařazujeme v každém týdnu několikrát trénink „super obrátek“. Tento speciální trénink obrátek představuje takové obrátky jako při závodech. Vlnění pod vodou je hlubší než normálně, aby se plavec vyvaroval turbulencí na hladině nebo těsně pod ní, je delší než normálně se šesti až osmi kopy místo běžných tří nebo čtyř, je rychlejší než normálně - v závodní intenzitě a s větší silou, kterou do pohybu vloží trup.

Postupně zvyšujte délku úseků a rychlost úseků, u kterých jsou tyto „super obrátky“ očekávány tak, aby se plavec naučil provádět skvělé obrátky a výjezdy ve stresu, který přibližně napodobuje stres závodní. Ujistěte se, že zvyšujete počet těchto „super obrátek“, kdy se blížíte k vrcholnému závodu. Cílem je, aby si plavci spojili rychlé plavání s provedením „super obrátek“ během tréninku a současně si spojili závodění s provedením „super obrátek“ v závodě.

