

Kraul *Snadno*

Terry Laughlin



Instruktažní manuál z Total Immersion



Copyright © 2006 Total Immersion. Překlad Tomáš Vojtěchovský. Totální plavání © 2009
Všechna práva vyhrazena. Žádná část nesmí být bez písemného svolení šířena za úplatu.
Celý manuál je možné dále elektronicky šířit pouze tak, jak je, bez dalších úprav.

PLAVÁNÍ, KTERÉ SI ZAMILUJETE

Úplné ponoření doslova znamená „jít pod povrch“. Další doslovný význam je „dělat (cokoliv) s naprostým zaujetím.“ V plavání, stejně tak jako u jiných aktivit, úplné ponoření je recept, jak milovat to, co děláte. Instruktažní video [Kraul Snadno](#) je určeno především k vylepšení techniky volného způsobu (neboli kraulu), ale opravdovým záměrem je pomoci vám objevit zaujetí pro plavání.

Když cvičíte metodou úplného ponoření, plavete s vědomým cílem, oddaností a optimismem, které prakticky zaručují úspěch v dosažení jakéhokoliv cíle. Vychutnáte si každou minutu, pravidelně zažíváte „zjevení“ a dychtivě očekáváte každé další plavání. Takové zkušenosti téměř nevyhnutelně mají za následek neustálé zlepšování. To je Kaizen plavání.

Co spouště lidí brání zažít zaujetí pro plavání, je kombinace frustrace a nudy. Frustrace, pokud je plavání obtížné zvládnout nebo pochopit. Nuda, pokud (1) cítíte, že s obličejem ve vodě vás toho málo stimuluje nebo baví; nebo (2) jste dosáhli „konečného stádia: bez ohledu na to jak hodně plavu, vůbec se nezlepšuji.“

Kraul Snadno vám pomůže si plavání zamilovat tím, že:

- 1) poskytne jasné a jednoznačné priority pro zlepšení: uspořít energii a minimalizovat odpor vody
- 2) ukáže a vysvětlí postup výuky, ve kterém každý krok: a) určitým způsobem přispěje k úspoře energie a snížení odporu vody a b) připraví vás na další krok a zároveň učí dovednost, která bude nezbytná pro celý kraul.
- 3) nic neskrývá a poskytuje nástroje k pochopení a postupu, které vám dovolí účinně trénovat sebe a dokonce i rodinu a přátele.

Kraul Snadno je pro:

Nové plavce, protože první kroky nevyžadují nic složitějšího než splývání a postupy od jedné „mini-dovednosti“ k dalším jsou jasně vysvětleny a dobře dosažitelné. Každý krok zvládnete svou vlastní rychlostí a postupujete od nejjednodušších pohybů k plnému stylu ojedinelé plynulosti, snadnosti a elegance.

Zkušené plavce, protože ať už plavete jakkoli dlouho, je pravděpodobné, že předchozí trénink nebo výuka nedávaly dostatečný důraz na úsporu energie, snížení odporu vody a komplexní pohyb. Pokud jste se zasekli a nezlepšujete se nebo se nudíte, „Kraul Snadno“ vám odhalí široký rejstřík neprobádaných možností pro lepší pochopení účinnosti, vytrvalosti a rychlosti. Také vám pomůže si plavání lépe užít.

Kondiční plavce, protože účinné, plynulé pohyby celého těla, nacvičované v každém kroku výuky jsou pro tělo prospěšné a dovolí vám plavat déle bez únavy. Zlepšení a radost zvýší vaši motivaci vychutnat si zdravé plavání častěji.

Závodní plavce, protože prvořadou překážkou k plavání tak daleko a rychle, jak byste si přáli, je odpor vody a plýtvání energií. Kraul Snadno je první program na zlepšení kraulu, který se zaměřuje na minimalizaci odporu vody a úsporu energie.

Trenéry a cvičitele, protože postupy ukázané na videu vám dají široký rejstřík nových dovedností a detailů pro učení sportovců a studentů. Grafické znázornění a porovnání videí dobře/špatně vám pomůže rozpoznat a opravit nejčastější chyby a nedostatky.

Získejte rychlost a vytrvalost úsporou energie

Tři procenta. Tolik energie a výkonu průměrný plavec přemění v pohyb vpřed. Jinými slovy, 97% naší energie je odvedeno jinam než do pohonu pro pohyb vpřed. (Pro porovnání, elitní plavci mají asi 10% účinnost – ano, dokonce i Michael Phelps promarní 90% - zatímco delfíni mají přibližně 80% účinnost). Tato překvapující zkušenost pochází od skupiny inženýrů a techniků, kteří to tak spočítali při návrhu plavecké pomůcky pro americké námořnictvo.

Pokud jste si objednali video **Kraul Snadno** s nadějí, že budete plavat rychleji nebo delší vzdálenosti, nejdůležitější pro vás bude lepší uvědomění, že získat rychlost a vytrvalost prostřednictvím úspory energie je mnohem snazší, než lepší kondicí. A pokud je vaším cílem si plavání více užívat, zaručuji, že zlepšení účinnosti řekněme ze 3% na 4% vám nejen zvýší energii o 33%, ale je pravděpodobné, že i ve vodě se budete cítit o 33% lépe. Jak se cítíte a jak plavete, má blízkou spojitost. Vše, co zlepší vaši pohodu při plavání, vám pravděpodobně pomůže zlepšit rychlost a vytrvalost.

Program tohoto dvd na zlepšení plaveckého způsobu je prvním, který klade hlavní důraz na to, abyste se stali plavcem uvědomujícím si svůj výdej energie. I když cvičení na tomto dvd vám pomohou zlepšit záběr, kop a dýchání, nejpřednějším cílem každého kroku je úspora energie. Od první hodiny nácvičku byste se měli začít stávat „energie-vědomým“ plavcem.

Proč marníme energii

Pokud se plaváním cítíte frustrováni, máte spoustu společníků. Lidé jsou „pevně naprogramováni“ plavat neúčinně a prakticky všichni pracujeme příliš tvrdě a přitom plaveme tak pomalu. Nazývám to *Univerzální problém lidského plavání*. Toto jsou tři důvody, proč je lidské plavání tak neúčinné.

1. Myslíte si, že se potápíte

Ano, potápíte se ... a měli byste! Pro normální tělesnou kompozici je přirozená poloha lidského těla 95% pod vodou – tj. pouze 5% nad hladinou. Jediná část našeho těla, která dobře pluje na hladině, jsou plíce; všechno co je pod hrudní kostí, má takovou měrnou hustotu, že se přirozeně potápí. Gravitace stahuje boky dolů a vztlak vytlačuje hrudník nahoru. Ve skutečnosti se nepotápíte (tedy kromě velmi málo svalnatých jedinců s těžkými kostmi), spíš plavete „do kopce“. Nicméně, protože si myslíte, že se potápíte (a vnitřní gyroskop vašeho těla vnímá nerovnováhu), nastoupí instinkt přežití a vy uděláte vše, abyste zůstali na hladině. Záběry „přežití“, které z toho vyplynou, jsou jednak neúčinné, jednak vyčerpávající.

Během let zarputilého úsilí se někteří plavci naučí odplavat delší vzdálenosti, přičemž promarní více než 95% vydané energie. A s každým neúčinným záběrem se „bojové dovednosti“ ukládají stále hlouběji do svalové paměti.

2. Voda je zed'

Voda je téměř tisíckrát hustší než vzduch. Zkuste si představit, jak „hustý“ je vzduch, když vytáhnete ruku z jedoucího auta. Tím si můžete uvědomit, jak silný může být odpor vody i při nejnižších rychlostech. Abyste to lépe pochopili, zkuste se projít – nebo ještě lépe proběhnout – v bazéně.

Nejlepším příkladem designu minimalizující odpor je trup letadla. Trysková letadla, auta překonávající rychlostní rekordy, superrychlé vlaky, torpéda, dokonce i veslové čluny mají podobný tvar – zúžená vpředu i vzadu a aerodynamický, případně hydrodynamický střed. Stejně vypadají i ryby. Lidské tělo se tomuto ani v nejmenším nepodobá a zde je skryt hlavní důvod, proč se člověk unaví tak rychle a zároveň plave tak pomalu.

U trupu letadla ostrá špička pozvolně odděluje molekuly vzduchu; ty se pak pohybují hladce, když se dostanou k širší části trupu. Jestliže je vedoucí hrana hrubá nebo tupá, nebo naše tělo nehydrodynamické, molekuly se pohybují chaoticky. To má za následek vlny, turbulence a víry snižující rychlost. Vlny a turbulenci můžete dramaticky snížit tím, že přehodnotíte a přetvarujete své plavecké tělo. Když to uděláte, budete plavat dále a rychleji se stejným, možná dokonce menším úsilím.

3. Voda se obtížně drží

Voda může být neústupná, když se skrze ní snažíme pohybovat. Když ji však chcete tlačit zpátky při záběru, tak pokud pozorně nezabíráte, často se jen rozvíří. Ruka je drobná v porovnání s hmotou těla, kterou se pokouší pohánět. I když to děláte bezchybně, tlačit vodu zpět je velmi neúčinná forma pohánění.

Když se spojí pocity topení, nestabilní tělo, velký odpor vody a nízká záběrová síla, plavání je jako byste se pokoušeli na kole vyjet kopec pokrytý ledem. Tradiční plavecké techniky posilují všechny tyto neúčinné tendence tím, že nutí kopat tak, že se vaří voda, rotovat rukama a plavat nekonečné vyčerpávající intervaly, abyste překonali únavu, která z takové činnosti nevyhnutelně vyplývá. Techniky, které kladou důraz na kop a záběr, nikdy nemohou být účinné v médiu, které je velmi vzdorující a nabízí jen malou trakci. A tím, že ignorujete svou nerovnováhu a nestabilitu, jen upevňujete své „bojové dovednosti“.

Staňte se „energie-vědomým“ plavcem

Než se zaměříte na rychlost nebo vytrvalost, nejprve je třeba se naučit lehkosti. Když se tolik energie zmaří, je téměř nekonečně mnoho způsobů, jak se zlepšit tím, že uspoříte energii. Ale nikdo to tak přirozeně nedělá, neboť každá strategie k úspoře energie je proti-intuitivní. Musíte si uvědomit, že tato „úsporná opatření“ mají své výhody a pak udělat vědomé rozhodnutí, že je trpělivě budete nacvičovat, dokud nenahradí instinkty pro tvrdou práci. Být si vědomý této skutečnosti je první krok. Toto jsou „energie-vědomé principy“, které se naučíte na dvd „Kraul Snadno“:

1. Spolupracujte s gravitací

Je pro nás normální myslet si, že je špatné, dokonce nebezpečné, když se potápíte. Často jsme slyšeli, že máme plavat nad hladinou. Ale jak už jsem zmínil dříve, naše „specifická gravitace“ nechává 95% celkové hmoty ponořených. Takže plaveme skrze vodu, ne nad ní. Navíc je gravitace neúprosná síla; má smysl proti ní bojovat nebo ji raději využít?

Pro nové plavce začínající s metodou úplného ponoření je moment, kdy poprvé pocítí uklidňující pocit nadnášení vodou něčím, co jim téměř změní život. Proměňuje to, co často bylo traumatickou zkušeností, ve slibný pocit nebo i možnost pohodlí. Zatímco rovnováha je podstatným základem účinnosti, je stejně tak důležité naučit se uvolnit do vody. Přerušuje se tím boj o přežití a vaše ruce a nohy se osvobozují k výkonnému použití.

Pro využití gravitace nechte hlavu a hrud' ponořit do té míry, dokud necítíte, že se kyčle a nohy nadnáší. Ponořit se do rovnováhy vám dává výhodu – těsně pod hladinou je menší odpor než přímo na ní.

Pokud byste chtěli vědecké zdůvodnění pro uvolnění, vezměte v úvahu toto: svalové napětí způsobí pokles těla dvěma způsoby: (1) když jste napjatí, máte tendenci dýchat rychle a mělce. To omezuje množství vzduchu v plicích, který pomáhá nadnášení; a (2) napjaté svaly zabraňují průtoku kyslíku a omezují tak množství tohoto plynu. Jednoduše řečeno méně kyslíku = větší tendence potápět se. Schopnost „plavat uvolněně“ může vysvětlit, proč štíhlí a vysportovaní plavci světové úrovně mají skvělou polohu těla, dosaženou s prakticky nulovou námahou. Spolupracovat s gravitací se naučíte v lekcích 1 a 2 a své dovednosti posílíte v lekcích 3 a 4.

2. Vyberte si cestu nejmenšího odporu

Studie, která ukázala, že lidé plavou s účinností pouze 3%, kdežto delfíni s 80%, také odhalila další důležitou statistiku. Delfíni využívají pouze jednu osminu výkonu, která by podle vědců měla být nutná pro plavání jejich obvyklou rychlostí. Je to tak proto, že jsou přirozeně určeni k „aktivní hydrodynamice“. Nejlepší lidští plavci pravděpodobně dělají něco velmi podobného. Jane Cappaert a John Troup, američtí vědci studující plavce v roce 1992 zjistili, že elitní plavci na Olympiádě negenerovali více záběrové síly než průměrní plavci. Cappaert a Troup došli k závěru, že jejich vyšší rychlost je následkem „lepší hydrodynamiky celého těla“.

S vědomím, že voda je téměř 1000x hustší než vzduch – a že musíte plavat skrze ní – je jen logické, že byste se mnohem více měli zaměřit na to, jak dobře své tělo vyrovnáte než na to, jak silně zabíráte. Při kraulu si představte své plavecké tělo jinak. Při tradičním pohledu má vaše tělo horní část, která zabírá a spodní část, která kope. Místo toho si představte své tělo rozdělené podélně, kde každá část prožívá vodu jako torpédo. Váš kraulový styl se změní ve střídání hydrodynamické polohy na pravé straně a na levé straně.

Pro plavání tímto způsobem si představte rovnoběžné dráhy prodlužující se vpřed z každého ramene. Po této dráze protahujte svou ruku dopředu a oddělujte při tom vodní molekuly. Pak vyrovnejte svůj trup a nohy tak, aby prošly „kanálem“, který se takto vytvoří. To samé udělejte i na druhé straně. Při energie-vědomém plavání své

soustředění změníte z „tlačení vodních molekul za sebe“ na jejich oddělování před sebou. Aktivní hydrodynamice se naučíte v lekcích 1 a 2 a tyto schopnosti posílíte v lekcích 3 a 4.

3. Plavte celým tělem

Jak už jsem zmínil, tradiční myšlení vnímá tělo, které má „oddělení rukou“, které vás táhne vpřed a „oddělení nohou“, které vás tlačí vpřed. Tento pohled proměňuje trup na přítěž, kterou táhnete vodou kopáním a záběrem. Proto lidé trénují s packami a deskou, aby posílili ruce a nohy; svaly trupu ale opomíjí.

Při plavání „energie-vědomého“ volného způsobu plavete tělem namísto rukama a nohama. Když pošlete svou pravou ruku po své dráze a vyrovnáte pravou stranu svého těla, vaše levá strana se otočí nad hladinu. Tím nejenže bude linie vašeho těla delší a hladší, i hmota těla bude v poloze, při které využijete gravitaci. Když se přenášená levá ruka dostane před plíce, gravitace způsobí, že levá strana poklesne. Vše co potřebujete udělat je využít ruku protahující se vpřed, aby převedla gravitační sílu vytvářející silný pohyb, který používá pozoruhodně málo energie. Využití této volné energie vytváří to, co nazýváme *pohon trvalého pohybu*. Přirozeně je toho mnohem více a k plnému zvládnutí je třeba se naučit hodně podstatných dovedností. Nejprve je ale třeba, abyste mysleli jinak – spíše oddělovat vodní molekuly a využít energie z „horní části“ těla než kopání a záběr. Plavat celým tělem se naučíte v lekcích 3 a 4.

4. Zbytečně nepohněte svalem

Když mrháte energií tak marnivě, jako lidští plavci, je rozumné plně se soustředit na nalezení způsobů, jak uspořít energii. Jedním z nejčastěji přehlížených je vyvarování se zbytečných aktivací svalů. Kdykoliv je sval stažený, spotřebovává energii. Nikdy zbytečně nezatínejte sval. Nikdy nepohněte svalem bez jasného záměru. Rozpoznání zbytečné nebo kontraproduktivní práce svalů by měla být jednou z hlavních strategií pro zlepšení vaší vytrvalosti. Nabízím několik příkladů, odpředu dozadu:

Uvolněte ruce. Téměř každému instinktivně ztuhnou při záběru dlaně. To ale unavuje zápěstí a předloktí a dokonce může způsobit tenzi v ramenou, krku a zádech. Ztuhlá ruka nedrží vodu o nic lépe než uvolněná. Dokonce hůře, ztuhlá ruka má při pohybu vpřed tendenci směřovat vzhůru, což způsobí pokles nohou a zvětšení odporových sil. Uvolněná ruka se přirozeně spustí do optimální polohy pro chycení vody (prsty směřují dolů) a obvykle způsobí zvednutí nohou, což sníží odpor. To se naučíte v lekcích 2 a posílíte ve všech následujících lekcích.

Spustěte hlavu. Je třeba práce svalů, aby udržely hlavu vzhůru. Dokonce je třeba práce svalů tláčit ji dolů. Uvolnění tíhy hlavy, dovolující být nadnášena vodou, nespotebovává žádnou energii. Ba lépe, pomůže to rovnováze a hydrodynamické poloze. To se naučíte v lekcích 1 a 2 a posílíte v následujících lekcích.

Udržte trpělivou ruku. Když zabíráte předčasně, spoléháte se na menší, snadno unavitelné svaly. Také zvýšíte pravděpodobnost proklouznutí vody (jako „protáčení kol“), což znamená, že vaše práce přijde vniveč. Ale trpělivá ruka dovolí ruku pevně zakotvit a umožní přenesení váhy, které poskytne pohonnou energii lépe než svaly rukou. To se naučíte v lekcích 3, 4 a 5.

Mějte ruku loutky. Svaly na ruku musí být zapojeny, aby držely vodu. Stejně svaly musí být během přenosu ruky vpřed zcela uvolněny. Jejich uvolnění nejenže předchází únavě rukou, také pomáhá zabránit odvedení energie stranou při přenosu a při zasunutí ruky do vody.

Vyladte svůj kop. Mnoho nových plavců – a ti, co nejsou v rovnováze – mají zvyk, který nazývám „horlivé nohy“. Jejich nohy ustavičně čeří vodu, což způsobuje turbulenci a víry, které vás zpomalují a narušují přirozený plavecký rytmus. Svaly na nohou patří k největším a proto spotřebují ohromné množství energie. Zvyku „horlivých nohou“ se zbavíte v lekci 1, v lekci 2 se naučíte vyrovnanou polohu nohou a sladit svůj kop s pohybem středu těla se naučíte v lekcích 3 a 4.

5. Směřujte energii dopředu. Špatná rovnováha – nohy klesající pod úroveň hrudi – zvyšuje odpor vody. Nestabilita, při které se tělo kolíbá a pohybuje do stran, také způsobuje odpor a zbytečně odvádí vzácnou energii do špatného směru. Protože vaším cílem je pohybovat se vpřed, jakýkoliv pohyb – hlavy, rukou nebo nohou – který způsobí, že se tělo pohybuje do stran, je plýtváním energií. Nejčastější příčinou tohoto odchýlení je pohyb rukou, který se vychyluje z přímého směru vpřed nebo vzad. Povědomí o drahách a směřování pohybu rukou v dráze pohybu si vštípíte v lekcích 1 až 4. V lekcích 4 a 5 se naučíte přenášet ruku ve stejných drahách.

Tři pravidla energie-vědomého plavání

- 1) Úspora energie je to, co vám dovolí plavat delší vzdálenosti (lepší vytrvalost). Úsporou energie budete plavat rychleji (vyšší rychlost). Kaizen (neustálé zlepšování) plavci se zaměřují nejprve na úsporu energie.
- 2) V 99.9% případech je vyšší odpor vody příčinou toho, že se unavíte příliš brzy nebo se pohybujete příliš pomalu – ať už je to bruslení, přesuny nebo plavání. Nalezněte způsob, jak eliminovat odpor vody a budete provádět bruslení, přesuny nebo plavání rychleji a snadněji.
- 3) Když už se zaměříte na hnací sílu, vždy se soustřeďte na nejsnadnější způsob, jak ji vytvořit. Dělejte méně, použijte jemný tlak rukou (a více energie ze středu těla) a hladší, *tišší* pohyb.

LEKCE 1: BEZTÍŽNOST VE VODĚ – SPOLUPRACUJTE S GRAVITACÍ

Tato čtyři cvičení jsou zaměřena na odstranění nejzřejmějších příčin mrhání energií – záběry o přežití jako reakce na pocit topení a špatně vyvážené tělo. Než abyste bojovali s gravitací – tedy zkoušeli zůstat nad vodou – pro nalezení vaší přirozené rovnováhy *spolupracujete* s gravitací. Když cítíte nadnášení vodou, získáváte schopnost: (1) klidně prozkoumat a zlepšit rovnováhu a vyrovnání a (2) dělat *vědomá rozhodnutí* o poloze hlavy, ruky a paže, otočení ramene a načasování záběru.

1.1 Supermanovo splývání

Odrazte se od stěny nebo ode dna bazénu a splývejte tak daleko, jak to jde, aniž byste začali kopat – i když se nohy potopí. Postavte se, když ztrácíte rychlost nebo se potřebujete nadechnout.

Soustředte se na:

- uvolnění nebo spuštění hlavy
- natažení paží do „drah“ na šířku ramen. *Tyto dráhy budete používat jako vodítko pro polohu paží v bruslení, přenosech a při plavání.*
- protáhněte nohy, abyste minimalizovali odpor vody.
- v mělkém bazénu sledujte, jak málo odrazů a skluzů bez kopání potřebujete k jeho přeplutí tím, že se *uvolníte do nadnášení a minimalizujete odpor vody.*

1.2 Supermanův jemný kop

Splývejte několik metrů, pak začněte kopat *jen tolik*, abyste udrželi lenivý, neuspěchaný skluz. Postavte se, když se potřebujete nadechnout.

Soustředte se na:

- Klouzejte s vědomím protažených nohou, pak začněte kopat pro „aktivní protažení“
- Nohy udržujte v „prostoru“, který zabírá vaše tělo; vyhněte se hluku a šplouchání.
- Kopejte ze středu těla, ne ze stehen.
- Minimalizujte odpor vody a turbulenci.

1.3 Třepotání laserového vedení

Začněte ze Supermanova jemného kopu, pak přitáhněte obě ruce k tělu a pokračujte v kopání, dokud se nepotřebujete nadechnout.

Soustředte se na:

- Spusťte svou hlavu, dokud necítíte, že ji voda nadnáší. Pak se zaměřte na svůj laserový paprsek. Vždy by měl směřovat do směru, kam se pohybujete.

- Pokusně svůj laser zvedněte, abyste pocítili, jak je tím ovlivněna rovnováha. Pak svou hlavu uvolněte a pocíťte, jak snadno se vrátíte do rovnováhy. To je ta samá poloha hlavy, kterou budete používat ve všech následujících cvičeních a při plavání.
- Na rychlosti vůbec nezáleží. Vaší prioritou je snadný pohyb, při kterém zabraňujete odporu.

1.4. Rovnováha středu: Otočte se *tak akorát*

Odrazte se jako dříve. Když táhnete ruce zpět k tělu, nechte rameno klesnout k bradě, hlavu udržujte stabilní. Otočte se *tak akorát*, aby se vaše rameno dostalo z vody. Udržujte tuto polohu, jemně kopejte, dokud se nepotřebujete nadechnout.

Soustředte se na:

- Otáčejte se nejprve na jednu stranu, pak na druhou. Takto nacvičujte, dokud se vždy neotáčíte *tak akorát*, aby se vaše rameno dostalo z vody.
- Abyste pocítili přílišné otočení, otočte se tak, že ramena jsou „v patře“ nad sebou. Potom se vraťte do otočení *tak akorát*.
- Poloha, kdy jste otočeni do polohy tak akorát, nemusí být snadno udržitelná. Budete muset zapojit svaly středu (tedy břišní a zádové svaly), abyste v tomto stupni natočení zůstali stabilní. *To je stejný úhel otočení, který budete používat ve všech následujících cvičeních a při plavání.*
- Když otočení *tak akorát* bez problémů zvládáte, přidejte dýchání, jak je znázorněno na dvd. Mezi nádechy jemně vydechujte nosem.
- Cvičte, dokud vaše dýchání není uvolněné a neuspěchané – dokonce lenivé – na obou stranách. Vaším cílem není jen dostat vzduch do plic, ale minimalizovat turbulenci, když se otáčíte nahoru a dolů.

Tipy ke cvičení lekce 1

Těmto čtyřem cvičením není třeba se dlouhodobě věnovat a budete je cvičit na krátké vzdálenosti – 10m nebo méně. Krátkodobě tato cvičení mohou být neobyčejně cenná, protože učí, jak cítit snadné nadnášení vodou. Jakmile pocítíte, že *nedělat nic* je volba, můžete být vybíraví v tom, kdy a jak *něco uděláte*. Tento posun ve vašem vztahu k vodě bude ohromným přínosem pro každé další cvičení a celé plavání.

- 1) Oddělte úkol *dýchání* od úkolu *uvolnění*. Dýchání je důležité, ale budete dýchat lépe, když cítíte, že poloha těla je pod kontrolou.
- 2) Dokud nezahrnete dýchání ve cvičení Rovnováhy středu, provádějte všechna cvičení jen na krátké vzdálenosti. Pokud se potřebujete nadechnout, postavte se. Když cítíte pevnou jistotu v ovládnání svého těla, přidejte pravidelné dýhací cykly.
- 3) Během prvních třech až pěti hodin nácviku těchto cvičení začněte každou lekci několika minutami Supermanovým splýváním a jemným kopem.
- 4) Po zafixování pocitu nadnášení vodou v Supermanovo jemném kopu (SJK), si vyzkoušejte několik plaveckých temp. Začínáte se SJK, pak tiše a bez námahy začněte zabírat a soustředte se na jeden ze tří bodů (viz níže). V plavání

pokračujte jen tak dlouho, dokud cítíte, že body, na které se soustředíte, máte pod kontrolou – i kdyby to měly být jen tři záběry. Pak trpělivě zvyšujte počet záběrů, kdy se cítíte “správně”. Vaše body soustředění zahrnují:

- Uvolněte váhu hlavy a udržujte váš laserový paprsek ve směru vpřed.
- Uvolněte své tělo do nadnášení vodou a pocíťte, že váš kop je během záběrů uvolněný a pasivní.
- Zapamatujte si pocit širokých drah při SJK a tyto dráhy použijte i při plavání.

LEKCE 2: CESTA NEJMENŠÍHO ODPORU

Existují dva druhy odporových sil. *Pasivní odpor* je způsoben rozdílem mezi tvarem trupu letadla a lidského těla. *Aktivní odpor* je energie ztracená turbulencí nebo vlnami, které vzniknou, když začnete zabírat. Lekce 2 se zaměřuje na minimalizaci pasivních odporových sil tím, že vás učí mít co nejdelší, nejhladší a nejvíce rybí tvar pro plavání kraulu. Také se naučíte optimální polohu vedoucí ruky, když přechází z protažení do začátku dalšího záběru. A konečně, budete pokračovat v zafixování úhlu rotace, kterým (a) minimalizujete odporové síly, (b) nastavíte své tělo tak, že využijete energie z přenášení váhy pro propulzi a také (c) zvýšíte svou kapacitu k rychlosti – otáčením *tak akorát* dokončíte účinné záběry rychleji.

Bruslařská poloha, kterou si zde vštípíte, bude zásadní pro všechna další cvičení a pro každý kraulový záběr.

2.1 Přejchod: z rovnováhy středu k hydrodynamickému tvaru

V tomto kroku snížíte odporové síly prodloužením linie těla. Pro začátek si to možná budete chtít vyzkoušet ve stoje, jak je ukázáno na videu. Když už jste obeznámeni s dráhami, ruku budete protahovat stejně z polohy rovnováhy středu. Protáhněte svou paži do dráhy a vyvěste ruku. Když se učíte, jak tuto polohu cítit, jemně kopejte. Opakujte i na druhé straně.

2.2 Zavedení bruslařské polohy

Odrazte se do Supermanova splývání a chvíli jen klouzejte a pocíťte, jak vás voda bez námahy nadnáší. Když začnete kopat, stáhněte jednu ruku zpět (do své „přední kapsy“), zatímco druhou vytahujete dopředu.

Soustředte se na:

- Vyvěste ruku, takže váš laser ukazuje dopředu.
- Protáhněte ruku mírně vně linie ramene. Zkontrolujte následující: (1) uvolněná ruka, (2) prsty směřují dolů, (3) zápěstí mírně pod loktem.
- Otočte se tak akorát, aby se jedno rameno dostalo z vody.
- Zadní loket zatlačte k břichu.
- Vyrovnajte linii těla – od trupu k prstům na noze – za vedoucí rukou. Buďte jako šíp.

Nacvičujte při jednom nádechu na pravé straně se zaměřením na laserový paprsek, polohu pravé ruky a nadnášenou, vyrovnanou, mírně natočenou linii těla. Opakujte i na levé straně.

2.3 Bruslařská poloha: osvojte si klíčové dovednosti

Bruslení je nejhydrodynamičtější poloha pro kraul. Každý záběr byste proto měli skončit v bruslařské poloze a tuto polohu držet během většiny přenosu. To vám pomůže pohybovat se rychleji a dále při každém záběru. Několik detailů je jemných, ale velmi důležitých. Nyní je čas začít je přenášet do svalové paměti.

Hlava Znovu zkontrolujte, že hlava visí v neutrální poloze a laserový paprsek směřuje vpřed.

Vedoucí ruka Vyvěste svou vedoucí ruku mírně vně linie ramene. Nejpřirozeněji to budete cítit v poloze před nosem, což je chybně. Je třeba se *soustředit*, abyste ji udrželi před ramenem.

- Zvyšte své uvědomění vodorovné (osa x) polohy tím, že rukou kloužete dovnitř a pak zpět vně. Všimněte si, co dělá nos a rameno, když to zkoušíte. Nos by měl směřovat dolů a ramena by neměla být „v patře“ nad sebou.
- Zvyšte své uvědomění svislé (osa y) polohy a uvolnění. Zvedněte prsty směrem k hladině a pociťte, kam se posune váš laserový paprsek. Pak uvolněte ruku, takže prsty poklesnou pod zápěstí a pociťte, že laser opět směřuje vpřed.
- Když naleznete svou optimální polohu, protáhněte o několik milimetrů přední část zápěstí a pociťte, jak se linie těla prodlužuje.

Otáčení těla Znovu zkontrolujte, že rameno se sotva dostane nad hladinu. Otočte se do „ramen v patře“, pak zpět do „tak akorát“, abyste lépe pocítili rozdíl. Abyste tuto polohu udrželi, použijte svaly středu. Naladte se do pocitu, kdy střed těla drží správnou polohu. Pocit by měl být „tonus“, ne tenze.

Dopřejte si dost času k zapamatování cílových pozic, do kterých umístíte ruku. Klidně si můžete představit střed cíle na konečcích prstů. Od teď by se vaše ruka měla zasouvat přesně do této polohy v každém cvičení a každém kraulovém záběru.

2.4 Dýchání v bruslařské poloze

Klíčové detaily bruslařské polohy si vštípíte nejprve bez dýchání. Jakmile je cítíte přirozeně a souvisle, začněte s dýcháním. Máte dvě možnosti – Sladký bod nebo Pokročilé dýchání. Pokud začínáte s plaváním, případně s těmito cvičeními, pravděpodobně se budete cítit pohodlněji a lépe se nadechnete ve Sladkém bodě. Pokud chcete nacvičit nebo vyladit rytmické dýchání, kterým dýcháte při celém plavání, pomůže vám Pokročilé dýchání.

Dýchání ve Sladkém bodě Otočte se tam, kde se cítíte pohodlně. Zůstaňte zde tak dlouho, abyste si odpočinuli a dýchali volně. Pak se vraťte do bruslařské polohy a překontrolujte tyto body:

- Když se otáčíte nahoru, uvolněte se do vody, dokud nejsou vaše uši ponořeny a nose neukazuje přímo nahoru. Vedoucí ruka se otočí a vznesse nahoru.
- Když se otáčíte dolů, vraťte se do polohy s uvolněnou rukou ve své dráze s prsty směřujícími dolů.

Pokročilé dýchání Když to zkusíte poprvé, může vám pomoci cvičit otáčení hlavy ukázané na videu. Když to děláte poprvé, nadechněte se a snažte se udržet, aby se rameno nedostalo za svislici. Později se může zastavit ještě před svislou polohou. Nacvičujte takto:

- Vaše otáčení k nádechu (a zpět) by mělo být neuspěchané – dokonce lenivé – ale bez zastavení.

Rozhodujícím detailem je udržet vedoucí ruku uvolněně viset v poloze, kdy prsty směřují dolů a vně linie vašeho těla.

Po každém nádechu překontrolujte všechny detaily bruslařské polohy, které jste si vštípili ve cvičení 2.3. Ve cvičeních, které následují, návrat přesně do této polohy po nádechu bude zásadní pro účinný nácvik.

Tipy ke cvičení lekce 2

Stejně jako v lekci 1, „nedýchací“ cvičení nejsou zamýšlena pro vysokoobjemová nebo dlouhodobá cvičení. Využijte jich dle potřeby, abyste našli nejlepší uspořádání částí těla pro rovnováhu, stabilitu, vyrovnaní a pohodlí. Bruslení je něco jiného. Zaslouhuje si stovky hodin cvičení během dalších několika let. Slibuji, že budete neustále získávat nové vhledy a uvědomění nebo toho z „bruslařských zkušeností“ budete více přenášet do cvičení a plavání. Zde jsou ještě další náměty pro cvičení:

- 1) Oddělte úkol *dýchání* od *uvolnění*. Dýchání je důležité, ale budete dýchat lépe, pokud udržíte kontrolu nad polohou těla.
- 2) Supermanovo splývání a jemný kop zůstávají velmi cenné v Lekci 2. Použijte je dvěma způsoby: (i) provádějte je na začátku tréninku, abyste si vštípili pocit uvolněného a snadného nadnášení a pohybů a (ii) nacvičujte přechod ze Supermanova jemného kopu (SJK) do bruslení. Během jedné délky bazénu, přejděte ze SJK do bruslení na levé straně a po celou délku se soustředte na svou levou stranu. Při dalším bazénu přejděte ze SJK do bruslení na pravé straně. Opakované přechody ze SJK do bruslení by měly zvýšit pocit uvolněné kontroly polohy těla v bruslařské poloze – pocit, který zejména chcete vnést do celého plavání.
- 3) Nacvičujte bruslení 2x25 se soustředěním na laserový paprsek, 2x25 se soustředěním na polohu ruky v x/y osách, 2x25 soustředění na cítění trupu a nohou za vaší rukou.
- 4) Nakonec zařaďte i celé plavání v pořadí popsaném výše. Začněte s SJK, pak stáhněte jednu ruku zpět a pokračujte krátkou vzdálenost v bruslařské poloze, pak začněte záběry. Když to tak děláte, udržujte stejné soustředění. Tj., pokud přecházíte ze SJK do bruslení na levé straně, když začínáte zabírat, soustředte se

na vnímání levé strany těla. Když přecházíte ze SJK do bruslení na pravé straně, soustřeďte se na vnímání pravé strany těla.

- 5) Pokračujte v plavání jen dokud se při daném bodu, na který se soustředíte, cítíte dobře. Nebo začněte tak, že uděláte jen tři plavecká tempa – pravá, levá, pravá – pokud jste byli na levé straně – a trpělivě zvyšujte počet záběrů, když je cítíte „správně“. Pokud cítíte, že se začínáte plácet, v plavání nepokračujte.

LEKCE 3: PLAVTE TĚLEM

V lekci dvě jste pracovali na minimalizování pasivních odporových sil tím, že jste si vštěpovali nejhydrodynamičtější polohu pro kraul. Ve třetí lekci se posunete od pasivní k *aktivní* vyrovnané poloze, ve které minimalizujete odpor a turbulenci tak, že budete proplouvat „dírami“, které otevřete svými rukama. Také se naučíte používat přenášení váhy k tomu, abyste těmito dírami projížděli bez námahy.

3.1 Nácviik šípových přesunů

Když poprvé zkoušíte šípové přesuny (dříve nazývané spodní přesuny), uvažujte o nácviiku přesunu ve stoje, jak je znázorněno na DVD. Zapamatujte si svou polohu ruky, když svou dlaň zastavíte u plaveckých brýlí. Pak to vyzkoušejte i v bruslařské poloze.

- Protáhněte svou ruku dopředu a zastavte ji u brýlí.
- Zkontrolujte, že rameno a kyčel jsou nahoře. Držte se zde, jemně kopejte jeden celý nádech pro zapamatování tohoto pocitu.
- Opakujte na druhé straně, pak pro lepší vštípení protáhněte svůj ruku k brýlím dva až třikrát během jednoho dechu. Pokaždé se trefte do stejné pozice.

Po několika opakováních provedte jeden přesun a zkontrolujte *body soustředění bruslařské polohy* předtím, než se postavíte. V každém směru opakujte *jeden správný přesun* dvakrát nebo vícekrát. Zastavte se v bruslení a vizualizujte svůj cíl. Pak do něj svou ruku vedte a znovu se zastavte, abyste zkontrolovali, že jste po celé délce těla vyrovnaní. Postavte se, nadechněte a opakujte na druhé straně.

Další přenosy přidávejte jen, pokud shodně končíte: (a) s tělem vyrovnaným za vaší rukou (b) na dráze a (c) o otočením *tak akorát*.

3.2 Šípový přesun se dvěma pauzami

Zahrnutím dvou pauz v každém přenosu je nejlepší způsob, jak spolehlivě zvládnout klíčové body.

- Pozastavte se u plaveckých brýlí, abyste vizualizovali cíl ruky (osy x/y z bruslení)
- Po přenosu si dejte pauzu v bruslení, abyste zkontrolovali polohu ruky, vyrovnaní těla a otočení.
- Když nacvičujete 2-pauzový přesun, zkontrolujte tyto body v následujícím pořadí:

Pro **minimalizaci odporu vody** se soustředte na:

- Uvolněné ruce na Širokých drahách
- Otočte se tak akorát, aby se rameno dostalo z vody
- Celou linii těla – od hlavy k patě – protahujte „dírou“ vyříznutou vaší rukou
- Zkontrolujte, že trup a nohy jsou vyrovnané za rukou

Pro **zdůraznění propulse** se soustředte na:

- Přední stranu zápěstí protahujte skrze cíl ruky
- Využijte svou horní kyčel pro pohon vašeho těla skrze díru ruky
- *Udržujte svou polohu* s “trpělivou” rukou. Druhou ruku protáhněte podél ní.

3.3 Přesun s jednou pauzou

To je volitelné cvičení pro přechod mezi přesunem se dvěma pauzami a Rytmickými přesuny. Pokud se pro něj rozhodnete, vypusťte pauzu v bruslařské poloze, ale pokračujte v pauzách, když je ruka u brýlí. Zachování této pauzy vám dovolí důkladněji se soustředit na trpělivé vedení ruky a přesun řízený kyčlí. To vám pomůže provést každý přesun jako silný a uspořádaný pohyb celého těla. Můžete se rozhodnout přejít přímo z 2 pauz do Souvislých přesunů.

3.4 Souvislé nebo Rytmické šípové přesuny

Vynechejte dvě pauzy. Jednoduše to provedete zvýšením počtu přesunů během jednoho výdechu, ze dvou až tří ke čtyřem, pěti a dokonce šesti. Když to děláte, pauzy by měly vymizet samy od sebe. Nebo vědomě pokračujte v pohybu v místech, kde jste se zastavovali. Vaším cílem je neuspěchaný, *udržitelný* rytmus, při kterém se pohybujete stále vpřed.

Soustředte se na:

- Udržení trpělivé vedoucí ruky. Pohyb kyčlí – ne záběr ruky – by měl zahájit každý přesun.
- Kontrolu otáčení. Každé rameno by se sotva mělo vynořit nad hladinu.
- Udržení hydrodynamického, uvolněného a pasivního kopu.

Přenos jednou rukou

Přenos jednou rukou (jakéhokoliv druhu – šípový, zenový nebo horem) má největší význam v tom, že učí více než jiné cvičení spojit pohyb kyčlí a rukou v obou směrem – protažení a záběru. Soustředte se na použití levé kyčle k přenosu levé ruky do svého cíle

a pravou kyčli použijte k návratu. Pravou ruku celou dobu ponechte na boku, jak je ukázáno na videu. Pak ruce vyměňte.

Je třeba mít velmi dobrou kontrolu nad svým tělem, abyste zvládli koordinaci Přenosu jednou rukou a větší úspěch pravděpodobně budete mít po cvičení přesunů oběma rukama osm nebo více hodin.

Tipy ke cvičení lekce 3

Stejně jako v Lekci 2, během prvních několika hodin Lekce 3 může pomoci začít ze Supermanova jemného kopu do Bruslení do Šípového přesunu – a někdy do celého plavání.

- Budte hodně trpěliví s přechodem z 2 pauzového přenosu k Souvislým přesunům. Zůstaňte se dvěma pauzami, dokud se Body soustředění nestanou zvykem. Vracejte se ke dvěma pauzám pro zlepšení a prohloubení všech aspektů cvičení. Po letech nácviku, stále přesuny se dvěma pauzami procvičují stejně často jako Souvislé.
- Během prvních alespoň šesti hodin nácviku Lekce 3 věnujte 80% vaší pozornosti bodům soustředění *snižujících odpor*. Dokonce i poté, když se začnete více soustředit na vytvoření pohonu, snížení odporových sil by mělo mít více pozornosti.
- **Dýchání:** Sladký bod je nejlepší pro 2 pauzové přesuny. Na konci cyklu předtím, než se začnete otáčet pro nádech, na okamžik zůstaňte v Bruslařské poloze. Zkuste Pokročilé rytmické dýchání když přecházíte k Souvislým šípovým přesunům. Důkladně se soustřeďte na trpělivou vedoucí ruku.
- **Kopání:** Protože v Lekcích 1 a 2 byl požadován souvislý kop, pravděpodobně ho budete používat i když začnete s Lekcí 3. Pokud plavete kvůli kondici, vytrvalosti, triatlonu nebo otevřené vodě, nejlepší volbou pro vás bude dvoudobý kop. Pozorně sledujte pestré možnosti kopu ukázané v závěrečném shrnutí lekce. První úprava vašeho kopu může být, když kop na chvíli zastavíte při pauze ruky u brýlí v přesunu se dvěma pauzami. Pak znovu začněte kopat (lehce a s vyrovnanými nohama). Souvislé přesuny jsou ideální pro nácvik a vštípení dvoudobého kopu, který pak budete chtít používat při celém plavání. To je ukázáno na konci přehledu.
- **Sekvence:** Pro integraci nových dovedností v celém plavání, začněte jednu délku bazénu s přenosy. K plavání přejděte řekněme 5 metrů od stěny. To vám umožní provést tři záběry. Vyberte si body soustředění z těch, které jsou popsány výše a soustřeďte se výhradně na to, jak dobře si odpovídají pocity z plavání a z přenosů. Pokud to jde dobře, k plavání přejděte dříve, až se nakonec dostanete k celým 25m úsekům. Nikdy neudělejte záběr bez bodu, na který se soustředíte. Také můžete postupovat s těmito 100m úseky: 25 Bruslení na pravé straně, 25 přesun ve dvěma pauzami, 25 \Souvislé přesuny, 25 plavání (při lichých úsecích, začněte s 25 Bruslení na levé straně). Když začnete na pravé straně, více pozornosti zaměřte na pravou stranu svého těla po celých 100m a naopak.

LEKCE 4: POHON TRVALÉHO POHYBU

V lekcích 1 až 3 jsme se zaměřili hlavně na minimalizaci odporu. V Lekci 4 soustředíme více pozornosti na pohon a zároveň udržíme pozornost na úspoře energie. Během prvních třech lekcí jste se začali zdokonalovat v poloze těla, která má nízký odpor, kdy se tělo pohybuje vodou jako šíp vzduchem. Tato lekce vás naučí tomu, jak se vyhnout odklánění těla z přímé cesty když začnete při přenosu zvedat a přesouvat paži. A zasouváním ruky s větším úhlem než při vodorovném pohybu Šípových přesunů využijete více energie z pohybu kyčlí. *Zenové bruslení učí dovednosti, které vás udrží na přímé cestě. Zenové přesuny toto zesílí a také přemění pohyb kyčlí v pohon bez námahy.*

4.1 Nácvič Zenového bruslení

Nácvič ve stoje nebo v podřepu ukázaný na DVD může být velmi nápomocný pro rychlejší zvládnutí klíčových prvků pohybu ruky při Zenovém přesunu. Pozorně to prostudujte na DVD, pak při cvičení mějte na paměti následující:

- Začněte pohyb odkloněním lokte od boku, ne jeho zvednutím.
- Posouvejte svou paži dopředu s rukou pod vodou a vedoucím loktem.
- Následujte *širokou dráhu* s loktem těsně nad hladinou.
- Zastavte se před uchem s předloktím visícím jako loutka.

Zapamatujte si tento pocit, pak znovu několikrát proveďte ten samý pohyb. Provádějte to na obou stranách, pak postupte ke cvičení v Bruslařské poloze.

4.2 Zenové bruslení

Toto je nejcennější kraulové cvičení pro rovnováhu a vyrovnání. Zde si vštípíte optimální polohu ruky pro rovnováhu, hladké zasunutí a spojení mezi energií z otočení boků a pohybu ruky.

V prvním cvičení se zastavte s „rukou loutky“ visící podél plaveckých brýlí během celého výdechu. Při zastavení pocíťte, jak váha visící ruky (protože je před plícemi) způsobí, že se nohy cítí lehčí. Tím si zakusíte, jak ruka může být nástrojem pro rovnováhu a přenášení váhy při přenosech a při plavání. Po určité době cvičení s dlouhou pauzou, kdy ruka visí u ucha, přejděte ke dvou až třem cyklům, kdy se ruka posouvá od boku před hlavu a zpět. Tato kombinace držení polohy delší dobu s opakovaným pohybem do této polohy vám pomůže upevnit si do svalové paměti, kde nastane přesun. Zatímco cvičíte, soustřeďte se na:

- Táhněte svou ruku dopředu hluboko a pomalu po širokých drahách.
- Ved'te loktem. Nechte svou ruku poddat se tlaku vody.
- Vyvěste své předloktí *jako hadrovou panenku*.

4.3 Zenový přenos

Nacvičujte Zenové bruslení dokud nezískáte jasný pocit správné polohy pro zahájení přenosu. Když provádíte Zenový přesun (dříve nazývaný „Zipový“) poprvé, zastavte se před a po přesunu, stejně jako v Šípovém přesunu. Pokračujte v nácviku Zenového přesunu se dvěma pauzami tak dlouho, jak je třeba k tomu, aby byly přesné, správně načasované a konzistentní. Pak přejděte k Rytmickým nebo Souvislým Zenovým přesunům. Body soustředění by měly zahrnovat:

- **Široký** přenos. Na začátku odkloňte loket ven, nezvedejte ho.
- **Hluboký** přenos. Většinu předloktí udržujte potopenou. Pociťte odpor na ruce, poddejte se tomuto odporu.
- **Pomalý** přenos. Jak pomalu dokážete svůj loket přenášet dopředu?
- **Ved'te loktem**. Snažte se loktem vést až před ucho předtím, než ho dlaň dohoní.
- Přesouvejte s větším úhlem a jako výsledek pociťte spojení s pohybem boků.
- S vedoucí rukou počkejte, když druhou ruku zasunujete podél ní.

Tipy ke cvičení lekce 4

Než se naplno pustíte do lekce čtyři, měli byste se nějaký čas věnovat nácviku šípových přesunů pro zafixování hladké polohy celého těla při každém záběru. Pokud jste se důkladně věnovali nácviku těchto zvyků a pocitů, budete schopni přenést plnou pozornost na novou řadu bodů soustředění pro Zenové přenosy, navržené pro naučení pohonu trvalého pohybu.

- 1) V začátku Z-přenosů je užitečné zařadit pauzu u plaveckých brýlí před přenosem pro otestování rovnováhy a citění nadnášení a stability. Po přenosu zařadte ještě jednu pauzu v Bruslařské poloze a pociťte nenamáhaný impuls vytvořený přenesením váhy. Tím přesně sladíte přenos ruky a pohyb kyčlí. Výsledkem je silný impuls bez námahy. Když tyto pocity vnímáte pravidelně, přesuny začněte dělat rytmicky a souvisle.
- 2) Když odstraníte tyto pauzy a přecházíte k souvislým přesunům, procházejte bodem přesunu p-o-m-a-l-u. To zvýší cit pro rovnováhu, vynikající polohu těla a přesné časování.
- 3) Pro naučení se dvoudobého kopu, přestaňte kopat když máte pauzu u brýlí. Kopněte protější nohou v okamžiku přesunu. To je na DVD ukázáno v přehledu Lekce 4.

Poznámky k dýchání

- Jako při Bruslení a Šípových přesunech, když se učíte detaily, může pomoci přesuny nacvičovat bez dýchání. Jakmile je koordinace a načasování zažité, dýchejte pravidelněji. Dělejte to samé, když poprvé začnete se synchronizováním dvoudobého kopu a přesunů.

- V přehledu je též ukázáno „polospojité dýchání“. To může být spojovacím článkem mezi Sladkým bodem a Pokročilým rytmickým dýcháním.

Forma Z-přesunů, které vás nejlépe připraví na Kraul trvalého pohybu jsou plně rytmické přesuny a dýchání s dvoudobým kopem, což je také znázorněno v přehledu Lekce 4. Snažte se zvládnout tuto formu, ale buďte trpěliví, než si správný přenos a časování uložíte do svalové paměti.

Sekvence:

Postupné nacvičování je zde stejně cenné, jako bylo v Lekci tři. Začněte jeden bazén se čtyřmi až šesti Zenovým přesunem, pak hladce přejděte k Přeskakování ucha (viz. Lekce 5). V následujících bazénech (nebo při každém druhém) postupně snižujte počet Z-přenosů a zvyšujte počet Přeskakování ucha.

Také nacvičujte tyto 100m úseky: 25 Bruslení na pravé straně, 25 Z-přesun ve dvěma pauzami, 25 Souvislé přesuny, 25 plavání (při lichých úsecích, začněte s 25 Bruslení na levé straně). Když začnete na pravé straně, více pozornosti zaměřte na přesuny levé ruky po celých 100m a naopak.

LEKCE 5: SMĚŘUJTE SVOU ENERGIÍ

Uvolněný, kompaktní přenos je klíčovou součástí Pohonu trvalého pohybu. Udržení uvolněné ruky při přenášení vpřed šetří energii. Také ruku přirozeně umístí pro hlubší vstup do vody, to umožní lépe využít energie z otočení kyčlí. A nakonec toto uvolnění, spolu s kompaktností přenosu, pomůže zabránit odchýlení energie do stran, což vyplývá z „kulatého“ přenosu. To směřuje energii a hybnost dopředu v linii, po které se pohybuje vaše tělo.

Dovednosti, které si osvojíte ve cvičeních Přesuny horem jsou náročnější než všechna předchozí, protože zatímco v lekcích 1 až 4 jste se spoléhali na dovednosti hrubé síly, v lekci 5 mnohem více využíváte jemné síly, kde rozdíl mezi *úplně správně* a *ne zcela* je dosti malý. Pro zvládnutí těchto jemných rozdílů jsou v této lekci zařazena i „neplavací“ cvičení pro každý aspekt přenosu. Když pak přecházíte od neplavacích cvičení k přesunům horem, je třeba intenzivní koncentrace. Pro lepší soustředění na tyto jemné prvky pomáhá zpočátku dýchat méně často.

5.1 Stojící hadrová panenka

Toto cvičení učí uvolnění předloktí, zápětí a ruky. Tento nácvik má za cíl naučit vás „vypnout“ svaly, které jsou při plavání často příliš napjaté. K tomuto cvičení nemusíte být ve vodě. Jen si dejte pauzu ve čtení (nebo když sledujete Lekci 5) a vytáhněte loket nahoru a do strany, takže vrchní část ruky svírá úhel 90° a je rovnoběžná s podlahou. Předloktí by vám mělo viset přímo pod loktem ve stavu uvolněné „hadrové loutky“. Loktem pohněte mírně dopředu před rameno, aniž byste napjali jediný sval pod loktem. Pohybuje loktem po centimetrech a zjistěte, jak daleko dopředu se může dostat, aniž by napětí v rameni způsobilo, že se zápěstí dostane před loket. Použijte uvolnění, ne sílu, k pohybu o další jeden nebo dva centimetry. Pak několikrát pohybuje hadrovou rukou

dopředu a zpět, abyste zvýšili pocit pro loket „nesoucí“ předloktí. V bazéně to poprvé vyzkoušejte s prsty taženými po hladině.

5.2 Přeskoky ucha ve stoje

Toto cvičení učí krátké, minimální zvednutí ruky nad hladinu. Když naleznete maximum „uvolněného pásma pohybu“ nácvikem jedné ruky popsáním výše, postupte k dvoustrannému nácviku Přeskakování ucha – tj. střídání rukou, jak je zobrazeno na dvd. Oběma rukama pohybujte rytmicky, ale uváženě. Začněte s prsty taženými pod hladinou, pak jen konečky prstů a nakonec si představte tyč vycházející z uší. Přeskočte ji. Přeskoky ucha mějte krátké a minimální, ale dost zřetelné, aby se uložily do svalové paměti.

5.2.1 Přesuny horem a přeskoky ucha

Nacvičujte plavání s Přeskoky ucha. Provedte jeden cyklus (tj. pravá ruka, levá ruka), každá se zápěstím taženým na hladině, celými prsty, konečků prstů, pak ruku zvedněte tak akorát k přeskočení ucha a zasunutí zpět do vody. Dokud při Přeskocích pohyb není konzistentní, provádějte to bez dýchání. Po několika těchto cyklech, vynechejte přípravu (zápěstí, prsty, konečky prstů) a nacvičujte jen Přeskoky ucha. Když jsou Přeskoky ucha správně naučené, začněte s dýcháním a plaváním celých bazénů.

5.3 Kroužení lokty ve stoje

Toto cvičení učí uvolněný, „setrvačný“ přenos, který převádí energii z jednoho záběru přímo do dalšího. Jak je ukázáno na DVD, lokty kreslete kruhy a rameno použijte jako osu. Kroužení provádějte volně a dál od těla. Po kratším plavání opakujte s druhou rukou.

5.3.1 Přesuny horem a kroužení lokty

Poté, co jste si vštípili pocit z kroužení lokty, soustředte se na ten samý pocit při plavání kratší vzdálenosti. Po kroužení levým loktem se při plavání zaměřte na levý loket – tj. plavete oběma rukama, ale pozornost je zaměřena jen na levý loket. Pak přejděte k pravému lokti – nácvik následovaný plaváním. Stejně jako s Přeskoky ucha, začněte s krátkými úseky bez dýchání. S dýcháním a plaváním celých bazénů začněte až když při přenosu jasně cítíte, že kroužíte lokty.

5.4 Kreslení linie ve stoje

Zde se naučíte ruku přenášet po široké a přímé dráze, kde posíláte energii vpřed podél linie pohybu. Jak je ukázáno na DVD, konečky prstů jedné ruky nacvičujte kreslení linie na hladině. Linii kreslete přímo od místa vytažení do místa zasunutí, pak zpátky. Vyhněte se vytáčení ruky vně. Rukou pohybujte pomalu a udržujte linii širší než normálně. Předloktí mějte uvolněné, visí jako hadrová panenka. Opakujte, dokud si svaly nevštípí „linii“ od místa vytažení do zasunutí.

5.4.1 Přesuny horem a kreslení linie

Když pak plavete, pokuste se kopírovat stejnou linii, od vytažení po zasunutí. Lepší uvědomění budete mít, když zpočátku konečky prstů budete tahat po

hladině. Udržujte linii širší, než se zdá normální. Stejně jako s kroužením loktů byste měli nacvičovat pouze jednu ruku, pak plavat se soustředěním jen na tu samou ruku. Zastavte se pro nádech, pak nacvičujte a soustředte se na druhou ruku. Dělejte krátká opakování bez dýchání, dokud necítíte, že konzistentně kreslíte širokou a přímou linii. Pak začleňte dýchání a plavání celých bazénů.

5.5. Poštovní schránka ve stoje

Učí čistý vstup ruky do vody v úhlu, který minimalizuje rušení vody, podporuje pevnější uchopení a předává energii z kyčlí rukám. Předtím, než začnete nacvičovat oboustranný pohyb rukou, si zafixujte pohyb jedné ruky. S levou rukou v bruslařské poloze vyvěste pravé předloktí s loktem co nejvíce vepředu v poloze „hadrové panenky“. Opakovaně zanořujte pravou ruku naproti levému lokti, pak ruce vyměňte. Pak nacvičujte s plynulým, rytmickým střídáním rukou (tj. jako při plavání). Když sledujete DVD, povšimněte si zejména, jak zdůrazňují hbitý, tichý – téměř chirurgický – vstup tím, že na několik milisekund před zasunutím do schránky ruku zastavím. Tato krátká pauza zvýší uvědomění a přesnost. Obě ruce udržujte na svých drahách. Ruku zasunujte naproti opačnému lokti. Vedoucí ruku udržujte v klidu, dokud se konečky prstů nezasunou do Schránky.

5.5.1 Přesuny horem a Poštovní schránka

Když nacvičujete vstup do Poštovní schránky, vaše uvolnění by mělo být takové, že cítíte, jako by se ruka spustila do vody svou vlastní vahou. V počátečních cvičeních číťte, jako byste mírně přeháněli přesah rukou. To udržujte, dokud časování „trpělivé ruky“ není přirozené. Váš vstup by měl být tichý. Pokud jsou předloktí a ruka náležitě uvolněné, vaše prsty jsou volně oddělené.

LEKCE 6: HLADKÉ DÝCHÁNÍ

Mnoho plavců na dýchání myslí jako na nutné zlo. Buď se jejich záběr rozpadne nebo při nádechu ztrácí rychlost, takže se snaží nadechnout méně často. Ale je mnohem lepší problémy s dýcháním dát do pořádku, než je skrývat. Když dýcháte účinným způsobem, nejen že vaše svaly dostanou kyslík, který potřebují pro optimální funkci, ale dýchání může váš záběr zefektivnit a zesílit.

V prvních pěti lekcích bylo dýchání druhořadé, nyní se stává prioritou. Rytmické dýchání vlastně promění Přesuny horem do *plavání*. A pokud máte problémy s dýcháním – nebo začínáte s dýcháním na novou stranu – tato cvičení také mohou pomoci.

6.1 Plavání a otáčení hlavy

Nenazývá se to *rytmické* dýchání pro nic za nic. Toto cvičení klade důraz na rytmus při dýchání. Pokud jste si v lekcích 2 – 4 zvykli na přerušit rytmus v dýchání ve Sladkém bodě, může být pro vás těžké vynechat tyto pauzy a znovu se naučit rytmus – nebo dýchat bez otočení se na záda. Plavání a otáčení hlavy to napravuje dvěma způsoby: (1) vybudujete si nepřetržitý záběrový rytmus a budete simulovat dýchání (zařadit ho na správné místo v rytmu) bez potřeby se nadechnout; a (2) otočení jen těsně před hladinu, korigujete tendenci otáčet se na záda. Začněte s Přesuny horem (případně se soustředte například na Přeskakování ucha) a v každém cyklu otočte hlavou, jako byste se chtěli

nadechnout, ale zastavte těsně před hladinou, jak je ukázáno na videu. (Vyberte si jednu stranu). Soustředte se na tyto body:

- Pociťte rytmus a lehkost záběru. Celou dobu jemně vydechujte nosem. Při záběrech, *mentálně* nacvičujte, kde k dechu dochází. Postavte se a oddechněte si, když potřebujete vzduch.
- Všimněte si, jak blízko hladina je, možná se část brýlí dostane nad ní. Když se cítíte připraveni, otočte se k nádechu malinko více tak, aby nádech a návrat odpovídal rytmu, který jste nacvičovali.
- Během otáčení hlavy se soustředte na udržení uvolněné vedoucí ruky v široké dráze. Udržte ji zde o trochu déle, než velí instinkt. Když už se nadechujete, snažte se toto časování s vedoucí rukou udržet.

6.2 Bruslení – Nádech – Bruslení

Učí vás využít energie ze zasouvání protější ruky dopředu k otočení pro nádech. To může být zejména nápomocné, když se nadechujete na novou stranu. Sledujte DVD, abyste se naučili sekvenci a pak nacvičujte s těmito body soustředění:

- Po každém nádechu se ihned vraťte do Bruslení, pak si dejte pauzu a zkontrolujte Bruslařskou polohu. Možná se vám nepodaří nadechnout. Nevadí. V tomto bodě je nejdůležitější začít a skončit v Bruslařské poloze, bez přerušení.
- Použijte přeskoky ucha opačnou rukou k zahájení otočení ke vzduchu. Dýchejte tak, jak jste dýchali v předchozím cvičení, udržujte trpělivou vedoucí ruku a laserový paprsek směřujte vpřed.
- Postupně budujte rytmus snížením pauzy v Bruslení mezi cykly, dokud neplavete a nedýcháte s celým, nepřerušným rytmem.

Tipy ke cvičení lekce 6

Stejně jako v Lekci 5, nácvik rytmického dýchání je nezbytným cvičením celého plavání. Zde ukázaná cvičení nejsou určena pro dlouhodobý nácvik. Jakmile jste překonali tendenci příliš se otáčet nebo přerušit rytmus, dýchání budete nacvičovat v celém plavání při použití specifických bodů soustředění. Ty nejdůležitější jsou:

- Udržujte směr svého laserového paprsku vpřed – nikdy vzhůru.
- Když se otáčíte k nádechu, udržujte linii od hlavy podél páteře k prstům na nohou přímou.
- Vedoucí ruku udržujte v její dráze vně střední osy.
- Nikdy nepřerušujte výměnu vzduchu. Jakmile dokončíte nádech, začněte plynule vydechovat.
- Zdůrazněte výdech. Tlačte vzduch ven a nechte nádech „přihodit se“ – vzduch zvenčí prostě spěchá, aby naplnil plíce, protože vnější tlak je větší než vnitřní.

DÁLE NEŽ KRAUL SNADNO: ZAČNĚTE S KAIZEN TRÉNINKEM

Video [Kraul snadno](#) je navrženo k úspoře energie, snížení odporových sil a obecně naučení účinných dovedností záběru – není to program pro získání kondice. Prvky tréninku a kondice jsou detailně popsány ve čtvrté části knihy **Plavání Total Immersion**. Nicméně mějte na paměti dvě věci: (1) Zlepšení kondice „přijde samo“ když nacvičujete pohyby a sekvence zde popsané a (2) když snižujete odporové síly a zvyšujete energetickou účinnost, tak ať máte jakoukoliv kondici, budete plavat rychleji a delší vzdálenosti.

Jak jste začali nacvičovat záběr a uvažovat novým způsobem, dává smysl i nově myslet o vašem tréninku. Tento stručný úvod ke Kaizen tréninku načrtává přístup k plavání a věříme, že pro vás budou praktičtější, účinnější a prospěšnější než přístup „více a tvrději“, který aplikuje většina plavců.

Kaizen se rovná radostný princip

Zdůrazňoval jsem, že plavci MUP myslí jinak, než většina plavců. Naše forma tréninku je stejně tak odlišná. Ti, co trénují způsobem MUP, se nejenže stále zlepšují, ale také si to užívají více než kdy předtím. V několika slovech, *věříme v praktikování radosti, spíše než bolesti*. Tato sekce poskytuje základní principy k maximalizování hodnoty – a požitku – z každé hodiny, kterou strávíte v bazéně.

Očekávejte zlepšení

Většina plavců si zvykla na plavání rok za rokem s malými zlepšeními. Cíl plavců MUP by měl být *Kaizen* (neustálé zlepšování) plavání. Protože plavání nabízí neomezené možnosti k úspoře energie, snížení odporových sil a naučení se pracovat s vodou, můžete po desetiletí zvyšovat Mistrovství. Každý rok dělám vzrušující pokroky a stále cítím téměř neomezené možnosti pro další zlepšování. Zdokonaluji se jen v jemných krocích, ale schopnost vnímat rozdíly v poloze a časování se soustavně zlepšují. Po překročení padesátky jsem se zaměřil na lepší harmonii s vodou a uvolnění, zejména když plavu rychleji. Tento způsob myšlení má za výsledek největší pokroky od té doby, co závodně plavu.

Jasně myšlení

O plavecké technice a tréninku existuje spousta mýtů. Jedním z cílů programu **Kraul Snadno** je nahradit je jasností, jak plavání funguje a vytvořit z této znalosti základ pro účinné stanovení cílů. Když jsem se zařadil mezi padesátníky, začínám každý trénink se dvěma vědomými záměry. Od té doby – ve věku, kdy většina plavců zpomaluje – má zlepšení nejenže pokračují, ale i se zrychlují.

Záměr číslo 1: Záměrem každého tréninku je *plavat lépe než jsem kdy plaval* – cíl, který živě soustředí mou mysl. Od té doby, co jsem přijal tento záměr, zažívám velké naplnění – a dokonce vzrušení – v téměř každém tréninku. Klíčem k tomu je nikdy se neodrazit od stěny bazénu bez jasného účelu nebo „myšlenky na záběr“.

Záměr číslo 2: Záměrem každé série a bazénu je *zvládnout každý úkol*, který jsem si pro se stanovil (ať je to technika, počet záběrů, čas, nebo jejich kombinace) s *co nejmenším možným úsilím*. V tradičním tréninku je cílem typicky *pracovat tvrději*, zvýšit toleranci

k únavě a bolesti. Ale jak jsme viděli, tak zásoby energie jsou omezené, zatímco možnosti úspory energie jsou prakticky neomezené. Po čtyřiceti letech plavání stále nacházím možnosti, jak plavat ekonomičtěji.

A co kondice?

Nic z výše řečeného neznamena, že kondice není důležitá. Chápeme, že jednou z našich hlavních motivací pro plavání je lepší zdraví. Program *Kraul snadno* tomu určitě pomůže. Ale rádi bychom navrhli, že namísto tréninku „dostat se do lepší kondice“ raději trénujete *zlepšení vašeho plavání*. Kondice pak bude něco, co *přijde samo*, když se zlepšujete. Pro ilustraci:

Předefinujme vytrvalost. Slovník vytrvalost definuje jako „schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost po delší dobu“. Totální plavání definuje **plaveckou vytrvalost** jako „schopnost vykonávat *účinné plavecké pohyby* zvolenou rychlostí a danou dobu“. Tato definice dává stejně tolik důrazu na rozvoj nervového systému, jako na rozvoj aerobního. Hlavním rozdílem je, že pokud trénujete nervový systém, váš aerobní systém také dostává potřebné podněty; pokud trénujete aerobní systém, není žádná záruka, že vaše „svalová paměť“ bude optimálně trénována – tedy zažití pohybů, které uspoří energii, sníží brzdící síly a zvýší účinnost.

Ideální pro kondiční plavání. Mnoho nadšenců metody úplného ponoření plave výhradně pro kondici a rychlostí a výkonem se tolik nezabývají. Obvyklá otázka kondičních plavců je: „Pokud budu plavat s menší námahou, neztratím kondici?“ Neztratíte a zde jsou důvody: (1) kvalitní trénink je takový, při kterém dobře používáte tělo. Cvičení MUP využívají celé tělo lépe než tradiční trénink, minimalizují nebezpečí zranění a zvyšují pravděpodobnost, že budete schopni soustavně trénovat zdravě. (2) Motivace je důležitá. Pokud cvičíte s radostí a zájmem, budete v tom dlouhodobě pokračovat; pokud ne, ztratíte zájem. Kaizen – neustálé zlepšování – plavání udrží váš zájem vyšší než trénink, který „je pro vás dobrý“. (3) Vždy máte možnost zvýšit intenzitu. Jakmile začnete zvládat základy, budete schopni plavat déle a rychleji s menší únavou.

Měl bych zvyšovat vzdálenost? V Kaizen tréninku základním důvodem pro zvyšování vzdálenosti je další příležitost pro vštípení účinných pohybů. Když to děláte, lepší se vaše kondice? Ano, ale pro vaše plavání to bude mít přínos pouze tehdy, pokud tuto lepší kondici doprovází zlepšené dovednosti. Takže když se delší trénink negativně projeví na technice, v plavání nepokračujte.

Kaizen trénink: v bazénu

Tato část představuje obecný program pro zlepšení během prvních třech až šesti měsíců s použitím lekcí předvedených na [videu](#).

Fáze 1: Úspora energie

Pokud se cvičeními MUP začínáte, věnujte alespoň 10 až 20 hodin – nebo jeden až dva měsíce – rovnováze, uvolněnosti a pohodlí. Někteří plavci toto mají jako prioritu i rok, aniž by stagnovali. Vašimi cíly jsou eliminovat nepohodlí a napětí a dovolit vzniknout účinným, uvolněným a plynulým pohybovým návykům. Pro méně zkušené plavce jsou zásadní cvičení, ale plavání celého stylu může také být užitečné (o tomto více později). Hlavní základy, které byste měli vytvořit, zahrnují:

- 1) Rutinně zvládnout dýchání, takže neruší v nácviku dalších dovedností.
- 2) Vytvořit podporu nebo rovnováhu bez námahy vštípením vyrovnání hlavy a páteře a správné cíle os x/y pro vaši uvolněnou, nataženou ruku.
- 3) Vytvořit zvyk udržení dlouhé, hladké linie těla tak, že se naučíte „oddělovat molekuly vody“ zasouvající se rukou a následujete dráhu s linií těla.
- 4) Vytvořit návyk koordinovaného pohybu celého těla pro pohon vpřed.

Nástroje:

30% Cvičení z Lekce 1 a 2 pro zvládnutí rovnováhy a hladké polohy těla.

40% Cvičení z Lekce 3 ve kterých se zaměříte na minimalizaci odporových sil a trpělivé uchopení vody.

20% Uvědomělé plavání (celé plavání s body soustředění) pro přenesení uvědomění získaného ve cvičeních do celého plavání.

10% Počítání záběrů pro měření zlepšení účinnosti a porovnání vlivu různých bodů soustředění.

Tipy pro nácvik

Účinné, plynulé plavání začíná se zvědavým zkoumáním základních pohybů a poloh, aniž byste spěchali. Kdykoliv během cvičení cítíte nepohodlí, přirozenou reakcí je nějaká kompenzace – záklon hlavy, příliš silné kopání. Tyto nevědomé reakce ukládají do svalové paměti pohyby, které mrhají energií.

Trpělivost při zvládnutí základních dovedností může být přirozená pro bojová umění nebo tanečnický, ale ne pro většinu plavců. Tento přínos jsem si začal uvědomovat, když jsem po čtyřicítce začal cvičit jógu. Nejužitečnějším cílem v prvních 10 až 20 hodinách nácviku podle **Kraulu snadno** by mohlo být udělat zvyk z *uvědomělého, pečlivého pohybu*. Nepočítejte bazény, ani nesledujte hodiny. Soustřeďte se pouze na pocit a uvědomění s cílem snížit úsilí a zlepšit plynutí.

Doba pro soustředěná cvičení může někomu trvat několik týdnů, jiným několik měsíců. Z nácviku cvičení budete mít největší užitek, pokud se budete držet těchto pravidel:

Krátká opakování. 25m metrů nebo méně (mnohem méně pro cvičení, kde se nedýchá) během prvních dvou až čtyřech týdnů.

Krátké série. Abyste udrželi plnou pozornost, měňte hlavní činnost nebo cvičení po 7 – 10 minutách a střídejte úkoly, které vyžadují intenzivní soustředění s těmi méně náročnými.

Jasně soustředění. Myslete na to, *abyste dělali správně pouze jednu věc*. A uspořádejte své body soustředění tak, že pracujete od přední části těla k zadní: (1) uvolněná vedoucí ruka na osách x/y; (2) spusťte hlavu a zkontrolujte laserový paprsek; (3) vyrovnejte tělo a nohy za vedoucí rukou; (4) otáčejte se tak akorát; a (5) udržujte kop uvolněný a hydrodynamický. V případě Bruslení je třeba zkontrolovat vše na pravé straně, pak i na levé.

Ignorujte hodiny. Využívejte „uvolňující dýchání“ pro řízení odpočinku mezi opakováními. 3 – 5 dechů by mělo stačit.

Měli byste plavat?

Každý, kdo začíná s tímto programem s nehospodárným a neúčinným záběrem, by měl dávat pozor, aby se vyhnul prohlubování existujících „bojových dovedností“. To obvykle znamená nahradit většinu plavání cvičeními. Ale se správným soustředěním může být přínosné zařadit plavání celého stylu, když pracujete na lekcích 1 a 2. Dokonce i po prvních 10 –15 minutách Supermanova splývání nebo lehkého kopu byste měli zařadit celé plavání (od několika záběrů po celý bazén); prostě abyste viděli, jestli je to rozdílné. Pokud cítíte, že se záběr nezlepšil, přestaňte plavat a vraťte se ke cvičení. Pokud se cítíte lépe, chvíli si to užijte.

Když plavete, pokračujte se stejnými body soustředění nebo pocity, na kterých jste pracovali při cvičení. Pokud se cítíte stejně dobře i při plavání, bez obav pokračujte v plavání, abyste si lépe vštípili, co se právě učíte. Pokud nebo, nebo si nejste jistí, vraťte se ke cvičení a *zdokonalujte* ten pocit.

Přijměte svou nedokonalost

Opakovaně zdůrazňujeme důležitost vyhnout se boje a věnování pozornosti jemných detailů cvičení. Zároveň se nezasekněte při snaze o dokonalé provedení daného cviku, pokud požadovaný pocit nepřichází do, řekněme, 10 až 15 minut. Například ti, co nekopou dobře často zažívají problémy se cvičeními jako Rovnováha středu a Bruslení, ve kterých je kop jediným pohonem. Po 10 sekundách sledování stále stejné dlaždičky na dně (nebo světla na stropě při nádechu) se může objevit frustrace. Ale jakmile přejdou ke cvičení Šípových přesunů a získají pohon z přenášení váhy, vyšší hybnost zlepší rovnováhu a uvolnění a sníží závislost na kopání. Když se pak vrátí k Bruslení, výsledkem často je snadnější kop.

Takže pokud cvičení nebo bod soustředění necítíte *úplně* správně po 10 minutách pečlivého cvičení, nechte to plavat a přejděte k dalšímu bodu. Věnujte přiměřený čas každému cvičení nebo aspektu cvičení, pak přejděte k dalšímu. Protože máme lidskou – a ne rybí – DNA, vždycky tu bude něco co se dá zlepšit nebo naučit. To je podstatou neustálého zlepšování, neboli Kaizen plavání. Až budete toto cvičení provádět příště, pravděpodobně zjistíte, že to, co vám unikalo, jde najednou lépe.

Proces učení cvičení-a-plavání je cyklický, ne lineární. Co se učíme během cvičení nás připravuje pro další cvičení a pomáhá zlepšovat naše plavání. A lekce naučené při plavání – nebo z následujícího cvičení – často pomáhá předchozím cvičením. Z tohoto důvodu – s výjimkou cvičení, která nejsou dlouhodobá – je důležité nikdy „nezanechat“ cvičení, i když cítíte, že jste se ho naučili. Během prvního roku nebo dvou nácviku Metody úplného ponoření je dobré si postupně projít všemi cvičeními **Kraulu snadno** alespoň několik bazénů každý týden.

Fáze 2: Integrujte svůj záběr

Tato fáze může trvat celý život plavcům, kteří jsou opravdu oddáni Kaizen plavání, ale určitě by měla trvat alespoň tři měsíce až rok nebo více. (36 let učím plavání a téměř 20let nacvičuji Total Immersion a v posledních 4 letech se věnuji „projektu“ integrace dvoudobého kopu do záběru.) Vaším minimálním cílem je plavat celý záběr se stejným stupněm rovnováhy, lehkosti a kontroly, které si užíváte v nejlepších okamžicích plaveckých cvičení. K tomu se dostanete tak, že se naučíte:

- 1) Plavat uvolněně s udržením dlouhého, klidného záběru
- 2) Začít každý záběr s „trpělivou rukou“ s dostatkem času pro chycení vody předtím, než začnete zabírat.
- 3) Dýchat rytmicky a plynule s udržením trpělivé vedoucí ruky.
- 4) Vybudovat si pásmo PZB (počet záběrů na bazén) v rozmezí třech až čtyř na 25 metrů (např. 15-18 záběrů na bazén), ve kterém jste schopni plavat až 1500 metrů nebo zrychlovat o 10% a více.

Nástroje:

10% Lekce 2: Cvičení zejména pro zahřátí a zotavení

40% Lekce 3 a 4: Cvičení přidávají soustředění na použití vedoucí ruky pro „držení své pozice“ ve vodě a spojení zasouvající se ruky s pohybem boků.

20% Uvědomělé plavání jak v sériích cvičení/plavání, tak čistě v plaveckých sériích

20% Počítání záběrů pro zlepšení schopnosti zvolit si libovolně PZB a přidat záběry jako prostředek ke zvýšení rychlosti.

10% Plavecký golf, kdy začínáte měřit účinek různých počtů záběrů a bodů soustředění.

“Inspirovaný” trénink

Většinu části - zejména v prvních dvou až třech měsících – je nejlepší naplánovat si trénink předtím, než jdete do bazénu, ale příležitostně je vhodné dovolit inspiraci, aby se projevila v prvních několika bazénech. Níže je popis, jak to dělá trenér TI Brian Vande Krol:

Nácvik jak podle předem určeného plánu, tak nácvik s otevřeným přístupem, mohou přinést dobré výsledky. Tady jsou příklady, jak to vypadá u mě. Pokud je mým cílem zlepšit Zenové přesuny, často začínám s Bruslením, Šípovým přesunem a Zenovým

bruslením. Snažím se, abych se při každém cítit minimálně stejně dobře, jako při posledním tréninku. Při bruslení se například zaměřím na vedoucí ruku ve správně široké dráze a cíl pro svou ruku. V Šípových přesunech pracuji na zasouvání ruky do cílů, které jsem si nastavil při Bruslení, nebo na trpělivou ruku. Jak přecházím k Zenovým přesunům, pokračuji s posilováním stejných bodů. Příležitostně se rozhodnu “věřit”, že jsem si vše správně zafixoval a přejdou k dalšímu bodu, na který se soustředím.

Někdy také jdu do bazénu, aniž bych měl nějaký plán, kde bych se něco chtěl naučit. Takový trénink může vypadat například takto:

Plavat 50-100m volně – žádné body soustředění, jen naladění na to, na čem je třeba pracovat. Pokud cítím, že je třeba pracovat na trpělivé vedoucí ruce, vyberu si cvičení nebo cvičení/plavání pro zafixování tohoto. Například:

75 Šípový přesun + 25 plavání se soustředěním na trpělivou vedoucí ruku. Takto opakuji, dokud necítím, že žádaný pocit je dobře zafixován nebo vyčerpaný. Pokud je vyčerpaný, vyberu si jiné cvičení nebo jiný bod soustředění. Pokud se cítím dobře, plavu uvolněně opakovaní 25 nebo 50m pro prohloubení pocitu i při záběru.

Pak mohu chtít vidět, jestli jsem schopen stejný pocit udržet i v delších úsecích (200-500m) nebo ve větších rychlostech, třeba 3 kola po 3 x 50, se snižováním časů v každém kole nebo *účinnější* opakovaní, kdy plavu několik kol plavecký golf a porovnávám tento bod soustředění s jinými.

Pak se vracím k Šípovým přesunům a sleduji, jak se cítím v porovnání s úvodní sérií těchto cvičení. Nebo mohu přejít k Zenovým přesunům a sledovat, jak pocit trpělivé ruky ovlivní toto cvičení. Nebo mohu být spokojený s tím, co jsem právě zvládl a vybrat si úplně jiný bod, na který se soustředím.

Ačkoliv jdu obvykle do bazénu s připraveným plánem, také otevřený přístup přináší dobré výsledky, *pokud zahrnuje uspořádání*, jako například takové, které jsem právě popsal. To vyžaduje větší uvědomění a disciplínu než předem připravený plán. Důsledný formát vám dovoluje porovnávat výsledky od jednoho cvičení ke druhému. Ale rozmanitost může příležitostně stimulovat váš fyziologický a nervosvalový systém, který vytvoří větší adaptaci a zlepšení.

Tipy k nácviku fáze 2

Po období intenzivního nácviku plaveckých cvičení, máte dvě priority: (1) použít to, co jste se naučili ve cvičeních, v celém záběru a (2) začít si vtiskávat úsporný záběr do svalové paměti. Tyto dvě klíčové složky nacvičíte v opakovaních, která zahrnují cvičení, celé záběry a uvědomělé plavání – to jest série celých záběrů věnovaných výlučně bodům soustředění a “pocitům”.

V obou je vaším cílem použít to, v čem se cítíte dobře při cvičení a převést to i do plavání celých záběrů. Nejprve to může být 75 metrů cvičení, abyste získali jasnou představu pocitu, o který se snažíte a můžete být schopni “tento pocit udržet” jen 25m plavání. Po dalších cvičeních, tento mix by měl být 50m cvičení a 50m plavání, pak 25m cvičení a 75m plavání. Upřednostňujte jasnost tím, že budete mít určité body soustředění po celou dobu a udržíte je jak při cvičení, tak při plavání. Pokud nacvičujete Bruslení se

soustředěním například na budování Draha, pak se zaměřte na udržení těchto drah i v Šípových přesunem, Zenových přesunech a celém plavání.

Když začnete zahrnovat více plavání, zjednodušte si úlohu a zvyšte své soustředění Uvědomělym plaváním. Zde je konsolidovaný seznam, jak začít nácvik kraulu:

Pro rovnováhu

- Úplně uvolněte váhu hlavy do vody
- Svůj laserový paprsek směřujte vždy dopředu
- Vyvěste vedoucí ruku - udržujte prsty pod zápěstím a zápěstí pod loktem

Pro příčnou stabilitu

- Vedoucí ruku udržujte protaženou vně ramene
- Při přenosu následujte "široké dráhy"
- Otáčejte se jen tolik, aby se rameno dostalo z vody

Pro dlouhou a hladkou linii těla

- "Rozděluje vodu" při protahování ruky do svého cíle
- Zarovnejte tělo, aby následovalo protahující se ruku podél dráhy
- Nohy udržujte uvnitř "stínu" těla

Pro přenos a vstup

- Přeskoky ucha – rukou přeskočte pomyslnou tyč vycházející z ucha
- Kreslete linii - od místa vytažení do zasunutí a širší, než si myslíte, že by měla být
- Poštovní schránka – Protáhněte ruku a *předloktí* „šterbinou“ před ramenem

Trpělivá ruka

- Prsty vstupují do vody naproti lokti vedoucí ruky
- Na krátký moment před záběrem zastavte ruku – prsty směřující dolů.
- Chyťte vodní molekuly za rukou a předloktím

Pohon bez námahy ze středu těla

- Držte vodu, nezabírejte, když zasunujete druhou ruku
- Využijte pohybu horního boku k vystřelení paže do svého cíle
- Každý záběr skončete *vepředu*

Dýchání

- Tlačte vzduch ven, začněte s tím okamžitě a plynule vydechujte hned po nádechu
- Bradou následujte rameno a dívejte se za rameno
- Hlavu držte dole

Kopání

- Udržujte nohy co nejpasivnější.
- Kopejte z hýždí, neměli byste kop cítit ve stehnech
- Synchronizujte kop levou nohou se zasunutím pravé ruky a opačně

A nakonec

- Dělejte vše co nejtížeji – cvičení, plavání, zrychlování
- Nikdy se neplácejte a nebojujte s vodou

Pokud jste počítali, tak jste si všimli, že jsem vyjmenoval 26 různých bodů soustředění. To se může zdát jako hodně, ale není to úplný seznam. Každý z těchto bodů jsem použil v tisících záběrech. Všechny významně přispěly k mé účinnosti. *Nikdy* neudělám záběr – v tréninku nebo závodě – aniž bych na nějaký nemyslel. Každý bod soustředění působí v dané části záběru. A každý bazén, který odplavete s nějakým bodem způsobí adaptaci nervového systému. Po 10 minutách myšlení pouze na daný bod to budete cítit přirozeněji a zvýšíte šance, že to tak bude pokračovat, i když se soustředíte na něco jiného.

V průběhu času svůj list zúžíte na několik oblíbených. Můžete si je poznamenat na karty a zalaminovat je, aby byly použitelné v bazénech a provádět několik bazénů každého bodu na kartě. Mezi opakováními se zastavte, vydýchejte se a uvědomte si, jak se cítíte. Jak se stávají jednoduššími, zvyšujte vzdálenosti. Míra pozornosti požadovaná k jejich vstřípení do nervového systému způsobí, že čas poleťte, takže si užijte toto cvičení v Uvědoměném plavání, zatímco budete zvyšovat účinnost a kondici.

Fáze 3: Účinné plavání – zlepšujte mistrovství, vzdálenost a rychlost

V této fázi jsou vašimi cíli být schopni zvyšovat uvědomění, kontrolu a koordinaci, abyste mohli plavat déle a rychleji a co nejmenším dodatečným úsilím. Vaše specifické tréninkové cíle jsou:

- 1) Rozvinout schopnost vybrat si jakýkoliv PZB a plavat účinně
- 2) Rozvinout schopnost plavat delší vzdálenosti s minimálním zvýšením PZB a s udržením pocitu uvolnění
- 3) Rozvinout schopnost zvýšit záběrovou frekvenci nebo tempo s minimálním zvýšením PZB

Nástroje:

20% Cvičení lekce 4 – zaměřené na trpělivé uchopení, zachycení vody, spojené s pohybem boků

20% Cvičení lekce 5 – zaměřené na uvolněný, kompaktní přenos a čistý vstup do vody

20% Uvědomělé plavání –v sériích cvičení/plavání a plavání celého stylu se stejným zaměřením jako výše

20% Počítání záběrů

20% Nácvik s Tempo trainerem

Tipy pro nácvik

Pokud jste zvědaví kde je v Metodě úplného ponoření „trénink“ – série zaměřené na vybudování vytrvalosti a rychlosti, na které ostatní plavci výlučně spoléhají –je to tady. Ale se zásadní odlišností. Rozdíl mezi MUP tréninkem a tradičním je, že MUP plavci se soustředí na rozvíjení co nejúčinnějšího záběru a jeho udržení při plavání delších vzdáleností nebo při vyšším tempu (tj. vyšších rychlostech).

Účinné plavání nacvičujete tak, že si vytvoříte zvyk: a) ze zapamatování pocitů, které pomáhají řídit váš počet záběrů, b) porovnáváním počtu záběrů při různých rychlostech nebo vzdálenostech a c) volbou počtu záběrů jakékoliv série. Jakmile tohoto bodu dosáhnete, budete mít náskok před 99% všech plavců v účinném tréninku.

Motto „nikdy se neplácejte“ pomůže odpovědět prakticky každou otázkou, která se může objevit při postupu od učení nových dovedností přes jejich rozvíjení k budování kondice při posilování těchto dovedností. Nikdy nezapomeňte, že mnohem rychleji a jednodušeji můžete *snížit plýtvání energií* než můžete *vytvořit energetické zásoby*. A že trvá poloviční dobu naučit se novou dovednost správně od začátku, než napravovat špatný zvyk. Takže Účinné plavání vytvoří mnohem lepší „funkční kondici“ za mnohem kratší čas než tradiční přístup.

Zde jsou základy k tomu, jak začít:

Počítání záběrů: nalezněte svůj počet záběrů na bazén (PZB)

Pokud necvičíte nebo se nesoustředíte na určitý bod, počítejte si záběry. To vám dá informaci v reálném čase o vaší účinnosti. Jak moc se váš počet zvýší, když 50m úseky plavete za 40s namísto 45s nebo když plavete 100m úseky místo 50m? S touto informací si pak můžete začít nastavovat cíle pro účinnost každého bazénu. Tyto cíle nejsou vyloženy o tom plavat s méně záběry, stejně tak důležité je:

1. Minimalizovat zvýšení PZB, který nastává, když plavete rychleji
2. Minimalizovat zvýšení PZB, který nastává, když plavete delší vzdálenost

Časem se počítání záběrů stane téměř automatické a budete potřebovat jen malou část mozkových buněk pro sledování PZB. Pak budete schopni se zaměřit na Body soustředění a zároveň sledovat počet záběrů.

Udržte svůj PZB déle

Jakmile znáte pásmo svého počtu záběrů, můžete tuto znalost začít používat k plavání sérií, které zvyšují vaši schopnost udržet účinný záběr při delších vzdálenostech a zároveň rozvíjí aerobní kapacitu. Provádíte to s průměrně dlouhými úseky (50 – 100m) v sériích 1000 – 1500m v uspořádaném postupu při zvyšování vzdáleností a udržení účinnosti. Začněte s kratšími úseky s mírně náročným počtem záběrů, pak zvyšujte délku úseků při udržení počtu záběrů. Když jste postoupili od 50m k 200 – 300m při stejném počtu záběrů, ten samý postup můžete začít znovu s 50m úseky a nižším PZB. Jak rychle tyto úseky plavete je méně důležité než pocit hladkého, konzistentního záběru na delší vzdálenost. Pro rychlejší trénink snižte délku úseků při stejném počtu záběrů.

Zvolte si PZB

Pokud jedete na kole v kopcích jen s jedním převodem, během chvilky vám úplně vyčuhnou nohy. Pokud řídíte auto jen na jeden rychlostní stupeň, velmi rychle vám dojde benzín a zároveň výrazně omezíte svou rychlost. A přesto prakticky každý plavec má pro plavání pouze jeden “převod”, zejména proto, že plavou většinu času na jeden počet záběrů a jednou rychlostí. Další etapa Účinného tréninku je podobná studentu hry na piano, který hraje stupnice nahoru dolů, dokud je nemá plně zažité.

Vaše další série cvičení je navržena tak, aby vás naučila “hrát” PZB tak snadno, jako pianista hraje stupnice a pak vám pomoci použít vaše rozvíjející se převody, abyste se naučili vybudovat rychlost téměř bez námahy. Jakmile máte zažité své pásmo počtu záběrů (pro 25m bazén by většina plavců měla mít pásmo přibližně čtyř počtů záběrů; mé pásmo je 12-15), vaším dalším cílem je: (1) naučit se plavat hladce a účinně na každý počet v tomto pásmu, (2) být schopni “kalibrovat” svůj záběr, takže se pro každý bazén rozhodnete, na jaký počet záběrů ho chcete odplavat a (3) zvýšit rychlost s mnohem menším úsilím tak, že plynule zvýšíte počet záběrů (a následně rychlost). Zde je několik jednoduchých cvičení, se kterými můžete začít.

Cvičení 1

Plavte 25+50+75+100, odpočívajte 3-5 dechů. Zapamatujte si počet záběrů během prvních 25m, pak *aniž byste se snažili přísně omezit* svůj počet, plavte konzistentní rychlostí nebo úsilím a sledujte, co se stane s vaším PZB při dalších bazénech. Pokud jste plavali s 15 záběry na 25m, jak daleko jste se dostali na 30-45-60 záběrů při plavání 50-75-100? Neodsuzujte se, jen si to zaznamenejte pro další referenci.

Cvičení 2

Plavte 100+75+50+25, odpočívajte 3-5 dechů. Začněte volně a spočítejte si záběry při 100m a vydělte to 4. To bude vaše N pro zbytek série. Pokud jste plavali se 72 záběry, vaše N je 18. Opět si pouze poznamenejte, jak daleko pod 54-36-18 jste se dostali při 75-50-25.

Cvičení 3

Plavte 25+50+75+100, opakujte cv.1, ale nyní se soustřeďte na některý bod soustředění – např. schování hlavy, proplouvání menší dírou nebo tišší plavání a sledujte, jak to ovlivní počet záběrů, nesnažte se o nějaké konkrétní číslo. Toto je čistě pokus, abyste viděli, jestli soustředění na techniku ovlivní váš PZB a učí, že můžete ovlivnit a nakonec zvolit PZB.

Cvičení 4

Plavte 2 kola 25+50+75+100.

1. kolo s rukavicemi Fistgloves nebo s rukama v pěst. Plavte se stejným úsilím, aniž byste usilovali o nějaký konkrétní počet. O kolik více záběrů plavete s rukavicemi?
2. kolo bez rukavic. Aniž byste usilovali o nějaký konkrétní počet, porovnejte počet záběrů s předchozím a zjistíte, jak Fistgloves ovlivní vaši účinnost.

TRÉNUJTE SVÉ TEMPO

Když dosáhne účinnost vašeho záběru rozumné úrovně – nezmění se o více než o 10%, když zvyšujete vzdálenost – můžete začít trénovat tak, abyste tyto záběry postupně prováděli s vyšší frekvencí. Tady přichází ke slovu **Tempo Trainer**. Tempo Trainer je malý elektronický metronom, který vysílá akustická pípnutí. Frekvenci pípání je možné měnit po setinách sekundy.

Umístěte TT pod čepici nebo na gumičku brýlí a jednoduše synchronizujte vstup ruky nebo pohyb kyčlí s pípnutím. Pokud udržíte PZB konzistentní při zvyšující se frekvenci, pak budete plavat rychleji. Například nejprve plavte 50m na 35 záběrů tempem 1.5sekundy na záběr. Pak plavte dalších deset 50 a zvyšujte frekvenci o 0.01 sekundy pro každou 50 – drobná změna, kterou ale můžete pocítit. Posledních 50m pak budete plavat tempem 1,4 sekundy na záběr. Pokud se vám podařilo udržet stejný počet záběrů na bazén, tedy 35, tak poslední 50 bude o 3,5 sekundy rychlejší než ta první.

Co na TT oceňuji je, že při takovémto tréninku se rychlost „prostě přihodí“. Namísto usilování o rychlejší plavání – což prakticky vždy znamená plavat tvrději – jen držíte svůj záběr v synchronizaci s postupně se zvyšujícím pípáním. Když to tak děláte, plavete rychleji. Většina plavců MUP, kteří s TT začínají, ho nastavuje na přibližně 1,5 až 1,7 sekundy. To je velmi volné tempo, ale odpovídají „novému“ záběru. Brzy zjistí, že nervový systém se s překvapující rychlostí přizpůsobuje novým stimulům. A to je jedna ze skvělých vlastností – udržuje vaši pozornost na trénink nervového systému. Jak se tempo zvyšuje – a stejně i vaše plavání – i váš aerobní systém trénuje na vyšší úrovni.

Proč mám rád Tempo Trainer

Soustředí vás. Pravidelné pípání udržuje vaši pozornost při každém záběru.

Zlepšuje váš rytmus. Konzistentní rytmus je základní dovedností úspěšného plavání.

Učí vás neomylné tempo. Tempo je obvykle popisováno jako něco, co buď máte přirozeně – a někteří plavci mají vynikající cit – nebo je třeba nekonečně opakování k jeho naučení. Když plavete tempem 1:20 na 100m několikrát, naučíte se, jak 1:20 vypadá. Ale s Tempo Trainerem, pokud jednoduše udržíte konzistentní počet záběrů synchronizovaný s neměnným rytmem zvukových signálů, udržujete i konzistentní tempo. Například pokud plavete 200m, tak namísto *doufání*, že jste schopni udržet stejné tempo ve druhé 100 nebo ho zkoušet udržet tak, že *pracujete tvrději* ve druhé 100, jednoduše držíte konstantní počet záběrů synchronizovaný s pípáním.

Vysvětluje, jak se “rychlost přihodí”. Pokud udržíte konstantní PZB a zvýšíte rychlost záběrů, plavete rychleji – nebo pokud jste schopni zvýšit PZB méně než zvýšíte rychlost

záběrů, plavete rychleji. Když to zažijete v tréninku, naučíte se, že plavecká rychlost je čistě matematický problém. - $v = DZ \times RZ$ Tedy jak rychle plavete (v) je násobek toho, jak daleko uplavete na jeden záběr (délka záběru, DZ) a jak rychle záběry děláte (rychlost záběrů, RZ). Není to tedy funkce toho, jak tvrdě dokážete pracovat nebo jak moc nepohodlí jste schopni tolerovat.

Soustředí vás na nejužitečnější a pozitivní pocity. Během delších nebo tvrdších tréninků nebo závodů je hlavní pozornost mnoha plavců zaměřena na to, jak se stávají více unavení nebo jak moc nepohodlí a bolesti cítí. S TT je vaše hlavní pozornost zaměřena na pípání a zda s nimi zůstáváte v synchronizaci. Další pozornost je relativní úroveň kontroly – jak hladcí, koordinovaní a uvolnění jste a jaké úpravy záběru vám pomohou udržet si pocit kontroly. Pokud pocit kontroly ztrácíte, je to signál, že jste blízko k překročení svých současných schopností.

Dává vám bezpříkladnou kontrolu nad tím, jak rychle plavete. Dává vám fyzickou schopnost vybrat si a zlepšit rychlost nebo tempo, což vede k psychologickému pocitu, že *opravdu* řídíte svou rychlost; to je základem jistoty a motivace.

Poskytuje jasné podněty pro účinné plavání. Pokud vedle sebe plavou dva plavci stejným tempem, ten s delším záběrem bude vždy vepředu. Také, při tempu 1.0 sekundy na záběr, 40 záběrů = 40 sekund a 41 záběrů = 41 sekund. Byla tu kdy jasnější odměna za účinné plavání? To vás soustředí na udržení účinného *každého ze všech 40 záběrů*.

Zdůrazňuje výhody tréninku nervového systému. Naučíte se, jak rychle se váš nervový systém může adaptovat na tréninkové podněty. Často zažíváte znatelné adaptace v pouhých 10 až 15 minutách. Když ho začnete používat, zjistíte, že během týdne zažíváte *vzrušující* pokrok.

Soustředí vás na trénink nervového systému. Připravenost vašeho nervového systému provádět určité úkoly – opakování účinných plaveckých pohybů při vyšších frekvencích, zatímco udržujete celkové uvolnění – má mnohem větší vliv na zlepšení, než trénink aerobního systému. Tempo Trainer poskytuje nejjasnější strukturu, podněty a odměny, které jsem kdy viděl v tréninku nervového systému.

Přináší přesná specifika tréninku aerobního systému. Většina tréninku aerobního systému je relativně náhodná. Ačkoliv se má za to, že je dobře organizovaný, je velmi neúčinný. V žádném momentu nemáme způsob, jak zjistit v jaké kondici právě jsme a nikdy nebyla nalezena souvislost mezi úrovní aerobní kondice, a jak rychle budete plavat.

V jasném kontrastu, pokud se pohybujete 1,25 metru/ záběr (tj. 50 metrů na 40 záběrů) s TT a udržíte rychlost 1 sekunda na záběr, víte, že za 40s odplavete 50m (plus počet pípnutí při odrazu, obvykle 3). Když trénujete v této kombinaci délky a rychlosti záběrů, váš aerobní systém rozvíjí schopnost provádět přesně tuto aktivitu. Pokud trénujete tak, abyste udrželi stejný PZB (40záběrů na 50m) při frekvenci 0,9 sekund na záběr, víte, že to odplavete za 36s (plus počet pípnutí při odrazu) a váš aerobní systém vyvine vyšší schopnost potřebnou pro zvládnutí *této* aktivity.

Líbil se Vám ebook? Chcete více?

Pak doporučuji pořídít si instruktážní video [Kraul Snadno](#), které vás krok za krokem podle výše popsaných cvičení povede ke kraulu, jakým jste si vždy přáli plavat.

Tuto publikaci lze volně šířit v původní podobě. Není dovoleno ji dále upravovat.

Tomáš Vojtěchovský

PS: Více plaveckých informací najdete na www.totalniplavani.cz