

Plavme chytře

Kam s tou rukou

Jakub Běžel

Učitel plavání

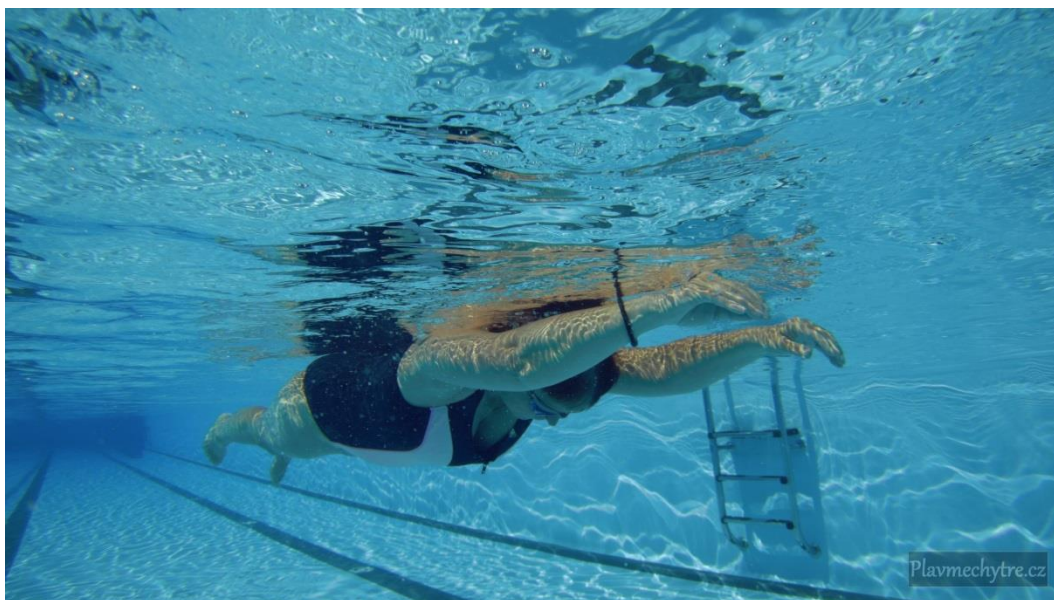
Totální plavání 

Kam s tou rukou?

Kraul metodou úplného ponoření znáte a už celkem dobře kraulem plavete? Tedy při plavání máte uvolněné tělo, udržíte se v poloze natočení „tak akorát“, vydechujete bez problémů do vody a umíte přenášet váhu z boku na bok? Ale co ta přenosová ruka nad vodou? Jak to udělat, aby bylo plavání ještě účinnější? Vyzkoušejte následující trénink a pozorujte, jaké bude zlepšení.

1. Jak si mám rozvrhnout hodinu v bazénu?

Svůj čas v bazénu si rozdělte do 3 bloků. Nejdříve se trochu nalaďte na vodu (rozplavte) a zařaďte cvičení, která jsou jednoduchá, příjemná a připraví vás na čas v bazénu. V hlavní části zařaďte specifická cvičení, která vám pomohou si uvědomit přesné pohyby přenosové ruky. Budete si upevňovat správnou polohu ruky při přenosu nad vodou. V závěrečné části přenesete nově nabyté dovednosti ze cvičení i do plavání celého kraulu.



A) Rozplavání a úvodní naladění (15 min)

- cvičení na uvolnění ve vodě, položení na vodu, výdech do vody.

B) Specifická cvičení (30 min)

- cvičení na uvolnění přenosové ruky, na správnou dráhu přenosu paží a hlavně na dobré načasování zasunutí ruky a práce boků při rotaci.

C) Plavání (10 min)

- cvičení na sklouznutí se vodou. To, co nás vodou pohání je rotace a skluz, ne dřina.

2. Co přesně dělat v jednotlivých blocích?

V prvním bloku se rozplavte a připomeňte si pohyby přenosové paže. Ve druhém bloku se pak zaměřte na specifická cvičení pro nácvik přesunu ruky. Cvičení dělejte nejdříve se zaměřením na levou a následně pravou ruku. Po hlavní části přijde závěrečné vyplavání, před kterým si ještě vyzkoušejte spojení přenosů ruky do celého plavání.

Souhrn jednoho tréninku (cca 50-60 min.):

A) Rozplavání a úvodní naladění (15 min)

6 min – prsa – hlavu do vody – soustředění na vydechování

3 min – bod 1) Nácvik přenosu ve stoje

6 min – bod 2) Ze stoje do skluzu

B) Specifická cvičení (30 min)

Levá ruka

4 min – bod 3) Bruslařská poloha s rukou u hlavy – levá ruka

5 min – bod 4) Nácvik přenosu ruky v bruslařské poloze – levá ruka

6 min – bod 5) Přenos a záběr – levá ruka

Pravá ruka

4 min – bod 3) Bruslařská poloha s rukou u hlavy – pravá ruka

5 min – bod 4) Nácvik přenosu ruky v bruslařské poloze – pravá ruka

6 min – bod 5) Přenos a záběr – pravá ruka

C) Plavání (10 min)

5 min – bod 6) Ze stoje do plavání celého stylu

5 min – závěrečné vyplavání (např. prsa se zaměřením na výdech a uvolnění)

=

cca 55-60 min ve vodě



3. Popis jednotlivých cvičení, kontrolní body a co přesně dělat

Níže si můžete přečíst podrobný popis jednotlivých cvičení. Jsou zde uvedeny kontrolní body soustředění a poznámky k jednotlivým cvičením.

Pokud by vám něco výrazně nešlo, můžete zařadit nějaké oblíbené cvičení na odreagování a uvolnění. Po pár minutách pak pokračujte podle původního plánu.

1) Nácvik přenosu ve stoje

Nácvik ve vodě v podřepu v natočení tak akorát. Jedna ruka je opřená o koleno přední nohy. Druhá ruka začíná „v kapse“ na stehně zadní nohy. Pak několikrát přeneste ruku k hlavě a zpátky na stehno.



Body soustředění:

- pohyb začíná odkloněním lokte od boku, ne jeho zvednutím
- paži posouváme dopředu s dlaní pod vodou a vedoucím loktem
- loket je těsně nad hladinou a následuje širokou dráhu
- pohyb končí před uchem s uvolněným visícím předloktím – jako loutka



Vyzkoušejte/Tip: Zapamatujte si závěrečný pocit uvolnění a při následném opakování se ho pokuste znovu docílit.

2) Ze stoje do skluzu

Po několika opakováních bodu 1) se sklouzněte dopředu. Zůstávejte na mělčině, abyste cvičení mohli několikrát zopakovat. Pak cvičení 1) a 2) zopakujte a nacvičujte i s druhou rukou. Cvičení provádějte ze stoje nebo z kleku podle hloubky vašeho bazénu.



Provedení:

- stojíte stejně jako při cviku 1), připravíte si paži před ucho, zkontrolujete body soustředění z bodu 1) (pohyb paže se na moment zastaví) a následně se s pohybem kyčlí a zanořením ruky sklouзнete do bruslařské polohy. Kloužete vodou dopředu a užíváte si rychlosti ze splývání (jste mírně natočeni – poloha „tak akorát“ – s jedním ramenem nad vodou)



Vyzkoušejte/Tip: Zanoření ruky a rotaci v bocích sladit tak, že se příjemně sklouзнete vodou.



3) Bruslařská poloha s rukou u hlavy

Jste v bruslařské poloze, celou dobu mírně kopete a paži máte u hlavy po celou dobu výdechu (viz foto). Nacvičujte cca 1 až 2 bazény na každé straně.



Body soustředění:

- loket je těsně nad hladinou a v široké dráze
- pohyb končí před uchem s uvolněným visícím předloktím – jako loutka
- po celou dobu výdechu zůstává loket vepředu u hlavy

Vyzkoušejte/Tip: Cvičení 3), 4) a 5) dělejte nejprve levou rukou. Následně procvičujte pravou rukou.

4) Nácvič přenosu ruky v bruslařské poloze

Na jeden výdech proveďte 2 až 3 přenosy ruky ze stehna k hlavě a zpět. Cvičení dělejte cca 1 až 2 bazény (na každé straně).



Body soustředění:

- stejné jako u bodu 3)
- pohyb ruky je plynulý
- u hlavy ruku na chvíli zastavte

Vyzkoušejte/Tip: Vedoucí ruku udržte vpředu v široké dráze a uvolněnou.



5) Přenos a záběr

V bruslařské poloze přeneste paži k hlavě. Tam si dejte krátkou pauzu a zkontrolujte polohu. Pak ruku od hlavy pošlete dopředu, vedoucí ruku stáhněte na stehno a přeneste váhu v bocích, takže se dostanete do bruslařské polohy na druhém boku. Vysplývejte v natočení „tak akorát“. Na jeden výdech je jedna výměna. Nacvičujte vždy na jednu stranu cca 3 až 5 bazénů.



Body soustředění:

- přenos začíná ze středu těla (břicho, kyčle)
- po přenosu je vedoucí paže uvolněná v bruslařské poloze
- vnímejte rychlost z přenosu ve splývání v bruslařské poloze

Vyzkoušejte/Tip: Až si projdete body 3), 4) a 5) se soustředěním na jednu stranu, procvičujte i na druhou stranu.

6) Ze stoje do plavání celého stylu

Po nácviku 3), 4) a 5) na obě strany přidejte další výměny. Nacvičujte plavání na jeden výdech. Tzn. nádech a během výdechu cca 4 až 6 přenosů (pravá–levá–pravá–levá–pravá...), zastavit, nádech a znovu.

Ze stoje se sklouzněte do bruslařské polohy a pokračujte ve výměnách. Nezapomínejte na rotaci boků. Klouzejte se vodou vpřed.

Body soustředění:

- rotace boků synchronně se zasouváním paže do vody
- správná poloha přenosové paže (dráha přenosu)
- kratičká pauza ruky u hlavy a na stehně
- pro nádech se postavit

Vyzkoušejte/Tip: Ke konci tréninku zapojte cvičení do celého plavání. Snažte se udržet pocit ze cvičení přenosů do plavání celého stylu.

Pokud vaše hodina v bazénu bude vypadat takto, svůj čas ve vodě využijete naplno. Splňuje to, co nazýváme plavání Kaizen (postupné zlepšování).

Podobně si můžete plánovat všechny své plavecké tréninky a zaměřovat se vždy na to, co potřebujete zlepšit. Ať se daří!

Plavme hlavou, žijme tělem.

Jakub



Jakub Běžel

www.plavmechytře.cz

jakub@plavmechytře.cz

736 459 754

Autor článku



Tomáš Vojtěchovský

www.totalniplavani.cz

Recenzent článku

