



Metodika KONEV pro paraplavání i plavání

příručka pro plavecký rok 2023/2024

verze 01 – 230905

Materiály vznikly za podpory:



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci



PARA
PLAVÁNÍ
PRAHA



Plavecká gymnastika GYM & GYM+ 1.-6.

Speciální rozcvičení zaměřené na trupové svalstvo, páteř, změny poloh, orientaci v prostoru, zahřátí na „provozní“ teplotu. Doplňuje a při důkladném provedení i nahrazuje rozcvičení na suchu. Může být zařazena i v závěrečné části vyplavání. Jeden prvek zopakovat ideálně dvakrát během stanoveného úseku (25-50-100m podle úrovně plavce a charakteru tréninku). Základních prvků je šest (GYM 1.-6.) a šest dalších rozšiřujících prvků (GYM+ 1.-6.). Jednotlivé prvky mají svoje pořadí dané číslem. Podle doby a typu tréninku lze vybrat pouze některé prvky a do plánu uvést příslušná čísla prvků nebo zařadit kompletní sestavu se všemi dvanácti prvky a do plánu uvést GYM&GYM+ 1.-6.

GYM 1. Divoká kačena – nekoordinované pohyby ala kraul

Provedení v maximální frekvenci skrčeně i nataženě, plácání „všemi údy“ bez ambice udělat skutečný kroulový záběr, „na jeden nádech co nejdál“.

GYM+ 1. Větrný mlýn – kroulové záběry se zcela nataženými pažemi

Pohyb v nízké frekvenci s představou paží „s výztuhami“, které nelze ohnout v lokti, zápěstí. Udržet natažené paže jako by byly propojené do roviny 180° po celou dobu při přenosu i záběru na jeden nádech co nejdál.

GYM 2. Sedy lehy – převraty ze zad na břicho a zpět kolem horizontální osy

Provést alespoň 3x celý cyklus, tj. 3x ležet na zádech, 3x na břiše, každou změnu polohy dokončit vždy do dokonalé polohy vleže prohnutě s hlavou v záklonu. Na zádech nesedět, pánev, hrudník vzhůru, hlava záklon, ruce nalepené palci na sobě dlaně vzhůru, kotníky nalepené na sobě, paže propnuté v loktech, obdobně i na břiše. V krajní poloze vždy krátká statická výdrž ve správné pozici, změny provádět co nejrychleji, intenzivně zaměřovat trupové svalstvo, učit se přitáhnout nohy bez kopání, umět sbalit trup, svinout a rozvinout páteř, intenzivně používat ke změně polohy sculling (rozvoj citu pro vodu a přirozené posilování).

GYM+ 2. Prsa v přednosu – plavec v sedě zabírá prsové nohama napřed

Trup je kolmo k hladině, nohy v přednosu rovnoběžně s hladinou, prsovémi záběry posun vpřed s důrazem na striktní předpažení, palce u sebe, dlaně ke dnu, lokty propnuté, nepřetahovat záběr za ramena. Silové i koordinačně náročné cvičení, dobrá příprava pro optimální prsový záběr, učí plavce s hemiparézou nebo jinak oslabenou polovinou těla symetrii, učí zapínat dobře hluboké trupové svalstvo, intenzivní posilování středu těla.

GYM 3. Kola – kruhy pažemi na jednu stranu, nohama na opačnou

Střed těla je čep, okolo kterého se horní část těla otáčí na jednu a dolní končetiny na opačnou stranu (ala kůň na šíř), alespoň 3x za sebou po směru, 3x za sebou proti směru hodinových ručiček. Paže jsou rovnoběžně (ruce se na rozdíl od ostatních cvičení výjimečně nedotýkají a jsou od sebe na šířku ramen!!!), plavec rozvíjí cit pro vodu nastavováním dlaní ala balanční křídélka, kotníky jsou důsledně „nalepené“ na sobě, nohy propnuté, ŽÁDNÉ KOPÁNÍ!!! Paže a nohy tvoří pouze páku, vše podstatné se odehrává v trupu, ve středu těla, v páteři. Hlava významně pomáhá, v momentu, kdy jsou paže nad nohama je v předklonu, v momentu, kdy jsou paže a nohy v přímce, je v záklonu a nadechuje. Pohyb hlavy je plynulý a logicky kopíruje plynulý přechod z předklonu („sedí na zadku“) do záklonu („leží prohnuté na břicho“).

GYM+ 3. Půlkola – kruhy pažemi na jednu stranu, nohama na opačnou v rádiu 180°

Vše jako u GYM 3., z výchozí pozice v sedě nohama napřed po směru jízdy, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté. Zahájíme kola, ale ostře zastavíme, jakmile dojdeme do 90° (leh na břicho prohnuté kolmo k lajnám, ruce směřují k jedné lajně a nohy k druhé lajně). Vracíme se zpátky do výchozí pozice a totéž na opačnou stranu, intenzivní práce trupem a scullingem. Celý cyklus 3x, nadechnout scullingem vždy v pozici „kolmo k lajnám“. Po celou dobu se pohybujeme pouze v prostoru 180°, jako by za výchozí pozicí plavce byla zeď. Obě variace kol jsou intenzivním posilováním středu těla, rozvíjí koordinaci a cit pro vodu.

GYM 4. Sklapovačky – prohnuté do lodičky, předklonem do vyhrbení

Výchozí pozice splývavá poloha na břicho, ruce nalepené palci na sobě, lokty propnuté, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté. Začít maximálním prohnutím trupu a záklonem hlavy s výdrží v krajní pozici. Paže a nohy stále propnuté a nalepené na sobě, výdrž. Navázat maximálním vyhrbením a předklonem s výdrží v krajní pozici. Bicepsy po dobu celého cyklu stále na uších, proto se paže pohybují pouze tam, kam se zakloní či předkloní hlava. Smyslem NENÍ!!! dotknout se rukama kolen, ale co nejvíc prohnout a vyhrbit v trupu. Alespoň 3x celý cyklus na jeden nádech, tj. 3x „lodička“ (prohnutí) a 3x „obrácená lodička“ (vyhrbení). Intenzivní procvičení páteře, posilování trupu.

GYM+ 4. Vlnění – převedení sklapovaček do pomalé plynulé vlny

Sklopovačky jsou průpravou na vlnění a toto cvičení je pouze předchozí převedené do plynulého zaobleného přechodu z prohnutí do vyhrbení s efektem mírného posunu vpřed. Neděláme tedy výdrž v krajních pozicích a předchozí

ostrou změnu pozice převedeme do dopředného pohybu zaobleným přechodem z prohnutí do vyhrbení ladnou vlnou. Vše v pomalém provedení s primárním důrazem na práci v trupu. Kvalitní průprava pro delfínové vlnění.

GYM 5. Obraty – rotace vleže kolem vertikální osy těla se záběry ala kraul/znak

Z polohy na zádech pravá paže ve vzpažení, levá v připažení, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté. Rotací kolem vertikální osy vpravo 3x za sebou po směru hodinových ručiček, nohy propnuté, kotníky nalepené na sobě, zpevněný trup prohnutě, hlava záklon, nevysadit zadek, nehrbit, impuls uděluje levá paže (ruka), z impulsu scullingem jde přes vertikální osou vzduchem zpočátku jako při znakovém záběru, ale prakticky ihned se při obratu mění v přenos kroulový, pravá paže (ruka) pomáhá záběrovým pohybem, začíná jako při znakovém záběru a záhy přechází s měnící se polohou při obratu v kroulový záběr. Vždy VÝDRŽ!!! v krajní poloze tzn. po obratu ze zad na břicho v kroulové pozici levá ve vzpažení, pravá v připažení, po obratu na záda ve znakové pozici pravá ve vzpažení, levá v připažení. Celý cyklus 3x za sebou po směru a 3x za sebou proti směru hodinových ručiček. Během celého cvičení NEKOPEME, kotníky jsou stále nalepené na sobě, nohy propnuté!!! Cvičení je dokonalou přípravou na rotaci v pánvi a na prodloužení plaveckého kroku u kralu a znaku.

GYM+ 5. Krauloznak – rotace vleže kolem vertikální osy těla se záběry ala kraul/znak s kopem

Předchozí obraty obohatíme znako-kroulovým kopem. Posouváme se tudíž rychleji vpřed, ale stále klademe důraz na statickou výdrž v krajních polohách kvůli rozvoji délky plaveckého kroku a schopnosti sáhnout si co nejdál pro záběr a dotáhnout záběr co nejdál.

GYM 6. Pirueta vleže – rotace vleže kolem vertikální osy na místě

Výchozí pozice splývavá poloha na břiše, ruce nalepené palci na sobě, lokty propnuté, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté, zpevněný trup. Prohnutím trupu v bederní oblasti a záklonem hlavy vytvoříme lodičku a převrátíme se na záda a uvedeme tělo do rotačního pohybu, kterému pomáháme permanentním záklonem (díváme se na ruce) a prací v pánvi. Rotujeme 3x po směru a třikrát proti směru hodinových ručiček. Paže a nohy celou dobu propnuté, NEKRČIT, NEKOPAT!!!

GYM+ 6. Palačinka – rotace vleže kolem vertikální osy s kopem

Piruetu převedeme do plynulé pozvolné rotace s kopáním. Ležíme na zádech, ruce v připažení, palce u stehů, dlaně ke dnu, hlava záklon, ramena zatažená vzad, mezilopatkové svaly zapnuté (lopatky k sobě), hrudník vypjatý. Lehkým

kopem směřujeme vpřed. V záklonu s rotací pravého ramene více vzad a poníž, s větším záklonem hlavy zahajujeme plynulou rotaci s kopem po směru hodinových ručiček. Točíme plynule 3x za pravým ramenem a 3x za levým ramenem. Otáčení je plynulé, žádné trhavé a prudké pohyby!!!

Plavecká atletika nohy ATLn 1.-6.

Soubor cvičení na nohy ala běžecká abeceda pro vodní prostředí. Cvičení určené plavcům, kteří plavou výhradně nebo převážně nohama. Lze zařazovat v úvodní části rozplavání jako kvalitní rozcvičení případně alternativu k GYM. Lze také zařadit do závěrečné části vyplavání jako kvalitní vyplavení únavy z tréninku.

ATLn 1. Skipink předklon – běh ve vodě v předklonu

Plavec je v mírném předklonu v pozici běžícího atleta, levá paže v předpažení, pravá noha koleno přitažené k hrudníku, střídáme pozici paží a nohou, paže dělá plavecký záběrový pohyb, z maximálního předpažení zabírá scullingovým způsobem do co nejzazšího zapažení. Noha se vždy snaží kolenem a stehnem přiblížit co nejvíc k hrudníku, zatímco druhá je co nejvíc propanutá v zanožení.

ATLn 2. Zakopávání – paty kopou do hýždí

Plavec je v mírném předklonu v pozici běžícího atleta, paže zabírají prsově nebo scullingem, střídavým zakopáváním se snaží plavec přiblížit patu co nejvíce hýždím.

ATLn 3. Skipink vzpřímeně – běh ve vodě kolena co nejvyš

Plavec stojí ve vodě, nohy se nedotýkají dna, střídavě pravé a levé koleno přednožit skrčeně povýš, ostré koleno, paže a ruce stabilizují a provádí sculling. V případě mělkého bazénu lze provádět v „běhu“ po dně.

ATLn 4. Koleso – vodní šlapadlo

Poloha vzpřímeně, koleno do skippingu, holeň trčit kolmo k trupu rovnoběžně s hladinou vpřed a zpět do výchozí pozice, střídavě pravá levá a šlapeme na vodním kole vpřed.

ATLn 5. Cval stranou – pólistický prsový kop

Plavec je bokem po směru pohybu, ruce provádí sculling případně v těžší variantě jsou nad hladinou v pólistické obranné pozici. Střídavý prsový kop pravá levá s posunem vpřed. Kdo nemůže provádět prsový kop, alternuje kraulový kop na místě se scullingem a s rukama nad hladinou.

ATLn 6. Překračování – nůzkový stříh

Vleže na zádech střídavě pravá noha přes levou co nejdál, ruce v upažení dlaněmi ke dnu stabilizují scullingem, pravá noha je ve fajfce (extenze), levá v baletní špičce (flexi). Provádíme výměnu alespoň 5x na každou stranu.

Plavecká atletika paže ATLp 1.-6.

Soubor cvičení na paže ala vrhačské rozcvičení. Cvičení určené plavcům, kteří plavou výhradně nebo převážně pažemi. Lze zařazovat v úvodní části rozplavání jako kvalitní rozcvičení případně alternativu k GYM. Lze také zařadit do závěrečné části vyplavání jako kvalitní vyplavení únavy z tréninku. Soubor cvičení na paže, na rozpohybování kloubů ve všech směrech pomocí extrémně jiných průběhů pohybu než při správném plaveckém záběru. Kontrastní průběh jednotlivých pohybů rozvíjí cit pro vodu a vědomí správného průběhu záběru.

ATLp 1. Kareta břicho – kraulový záběr stranou

Výchozí pozice splývavá poloha na břiše, natažená paže zabírá rovnoběžně s hladinou zcela stranou, pro záběr si plavec sahá co nejdál, při záběru je paže natažená, záběr je veden těsně pod hladinou co nejdál od těla až do dokončení ke stehnu, přenos vzduchem, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

ATLp 2. Stěrač břicho – kraulový záběr dovnitř

Natažená paže zabírá rovnoběžně s hladinou zcela dovnitř pod trupem, pro záběr si plavec sahá co nejdál, při záběru je paže natažená, záběr je veden těsně pod trupem (biceps se dotýká hrudníku) až do dokončení ke stehnu, přenos vzduchem, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení. Jde tedy o totožné cvičení jako 1. ale prováděné nikoliv ven, ale směrem dovnitř.

ATLp 3. Kareta záda – znakový záběr stranou

Výchozí pozice splývavá poloha na zádech, natažená paže zabírá rovnoběžně s hladinou zcela stranou, pro záběr si plavec sahá co nejdál, při záběru je paže natažená, záběr je veden těsně pod hladinou co nejdál od těla až do dokončení ke stehnu, přenos vzduchem propnutou paží, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

ATLp 4. Větrný mlýn záda – znakový záběr nataženou paží

Výchozí pozice splývavá poloha na zádech, natažená paže zabírá zcela propnutá směrem dolů ke dnu, neohýbá se, nesnaží se udělat kvalitní znakový záběr, naopak všechny klouby jsou extrémně fixovány a paže zabírají jako pevné lopaty větrného mlýna, které se nemohou ohnout a vytvarovat. Pro záběr si plavec sahá

co nejdál, paže je přenášena propnutá vzduchem, natažená paže dotáhne záběr co nejdál až ke stehnu, ve středové fázi záběru se plavec snaží být prsty co nejbližší dnu. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

ATLp 5. Poloviční stěrač břicho – kraulový záběr ohnutou paží v lokti dovnitř

Výchozí pozice splývavá poloha na břiše, z natažené paže ve vzpažení přejdeme do skrčení v lokti a provádíme záběr co nejtěsněji pod trupem zcela skrčeně, takže palec a předloktí hladí obličej a hrudník, prochází s co nejmenším záběrovým efektem těsně pod trupem až do natažení v krajní pozici dotažení záběru u stehna, přenos vzduchem kraulově, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení. Jde tedy o obdobný průběh jako u cvičení 2., ale prováděné skrčeně.

ATLp 6. Poloviční stěrač záda – znakový záběr ohnutou paží v lokti podél těla

Výchozí pozice splývavá poloha na zádech, ze vzpažení zabíráme skrčeně podél těla s co nejmenším záběrovým efektem, kdy palec prochází po celé délce záběru s dotekem hlavy, krku, hrudníku, trupu až ke stehnu. Přenos provádíme propnutou paží vzduchem klasicky znakařsky, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

Plavecká ABCD 1.-6.

Čtyři sady po šesti technických cvičeních pro každý plavecký způsob (značení např. pro kraulové Áčko: K-A.1.-6.).

Každé technické cvičení opakovat dvakrát po sobě s krátkým vyplaváním mezi opakováním. Podle úrovně plavce lze opakovat 2x během 50m úseku (12,5 TC/12,5 vypl/12,5TC/12,5 vypl) nebo během 100m úseku (25/25). U pokročilých plavců, kteří TC zvládají se Abeceda pojednává jako s prací na nuancích. Možno jet v 50m úseku bez opakování téhož jako 25TC/25 vyplavat. Záleží na charakteru tréninku, pokud jde o trénink zaměřený na techniku, může být opakování jednoho cvičení více, lze zařadit na začátku set s Abecedou a na konci znovu modifikaci s ploutvemi nebo packami. U plavců začínajících nebo s těžším handicapem lze provést výběr např. dvou nejhodnějších cvičení a ta opakovat (zbývající cvičení vynechat a věnovat se důkladně těm nejhodnějším).

Hlavní část - Motiv (M –)

Motiv v délce trvání 30 – 60´ podle celkové doby tréninku a úrovně plavce. Motivů v hlavní části může být více.

Účinnost motivu je dána správným nastavením tří základních parametrů tj.

- 1. doby trvání zátěže,**
- 2. intenzity zatížení,**
- 3. intervalu odpočinku.**

Správnost nastavení těchto parametrů je dáno fyziologickými zákonitostmi a erudicí trenéra (vzděláním, praxí, zkušenostmi, psychologii a znalostí individuálních specifíků plavců).

Příklady jednoduchých motivů v délce trvání 30 – 40´ pro snadné modifikace pro jakýkoliv typ postižení a jakoukoliv úroveň plavce (v této podobě sestaveno pro plavce a plavkyně s osobním rekordem cca 1:20 – 1:30 na 100m kraul) jsou uvedeny na straně 18.

Závěrečná část

Vyplavání (V –)

Zopakovat Abecedu z rozplavání případně zařadit jiné písmeno s pomůckami např. ploutve/packy (upravit dle času a únavy plavce).

Plavecká jóga (YOG)

Speciální protažení zaměřené na práci s dechem, trupové svalstvo, páteř, změny poloh, orientaci v prostoru, „znovunabití“ energie na závěr tréninku. Doplnuje a při důkladném provedení i nahrazuje protažení na suchu. Jeden prvek zopakovat ideálně dvakrát během stanoveného úseku (25-50-100m podle úrovně plavce a charakteru tréninku).

YOG 1. Klubičko – brada a kolena na hrudník, paže obejmou nohy pod kolena a přitahují stehna k hrudníku + pro dobré provedení je třeba perfektní výdech, nádech a zadržení dechu, nutné sbalit hlavu do hlubokého předklonu až k hrudníku.

YOG 2. Kleště – předklon celým trupem hlava ke kolenům, ruce obepínají natažené nohy kolem kotníků prsty na achilovkách, hrudník, břicho a hlavu co nejvíce přitáhnout ke stehnům a kolenům.

YOG 3. Ryba – záklon v hrudní páteři, hlava maximální záklon z krční páteře, nohy do lotosu nebo obyčejně zkřížmo, rukama chytit nohy za nártý, ve správnou chvíli nádech a plynout po hladině.

YOG 4. Luk – záklon a prohnutí v celé trupu do podoby luku, tětívu tvoří paže, ruce drží nohy za nártý, nádech a plynout po hladině.

YOG 5. Mořský koník – koleno pravé nohy k čelu, rukama přitáhnout za holeň pod kolenem, levá noha do zanožení, výdrž v nádechu a vystřídat nohy.

YOG 6. Nůžky – pravá noha přes levou, páteř v rotaci (torzi) v bederní oblasti, paže upažené sculling, prodýchat a vyměnit nohy.

Plavecká ABCD - Kraul

Řazení cvičení – u A.B.C. jsou první čtyři cvičení dobíhaná (záběr a přenos provádí jedna paže, druhá je v poloze buď ve vzpažení nebo v připažení); u K je snazší dobíhat ve vzpažení, proto cvičení 1. a 2. dobíháme ve vzpažení (začínáme jednodušším), a 3. a 4. dobíháme v připažení; cvičení 5. a 6. je „rozbíhané“ střídavé současné (jedna ve vzpažení, druhá v připažení).

Nádech – při A.B.C. vždy ve fázi dokončení 3. záběru s rotací do strany bez záklonu hlavy (práce s dechem, posilování symetrie a schopnosti dýchat na obě strany). Pokud plavec nezvládá nádech do strany ani s dopomocí instruktora (zaklání hlavu, otáčí hlavu v nesprávný moment), provádíme 3 opakování na jeden nádech a nadechujeme s dopomocí instruktora základním způsobem na břicho s hlavou v záklonu s podporou za lokty. Postupně se učíme vytáčet hlavu do strany bez nádechu ve správný moment a bez záklonu.

Rotace kolem podélné osy – zásadní prvek správného provedení nádechu a celého plaveckého způsobu kraul. Postupně se všemi plavci k dobré rotaci u všech cvičení ABCD směřujeme. Rotace a nádech se nejvíce propojují při K-D., kdy se nádech provádí během rotace o 180° nebo 360° při kopání v různých pozicích paží, aniž by došlo k vychýlení z podélné osy.

Záběr – vždy spojuje nejvzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí správné rotace a nejvzdálenější možný bod dosažitelný připažením pomocí správné rotace. Kvalitní záběr je určující pro délku plaveckého kroku, což je zásadní parametr ovlivňující rychlost a kvalitu plavání. Kvalitní záběr je možný pouze s co nejlepší oporou paže o vodu charakterizovanou tzv. vysokým loktem (vysoký loket je termín označující správnou pozici lokte při záběru, nikoliv při přenosu). Vysoký loket neznačí výšku lokte nad či pod hladinou, ale pozici, kdy paže nepropadne do pozice věčka protínajícího vodu bez efektu, ale drží paži v pozici „lezu na oválný kámen“.

Kopání – všechny kopající plavce učíme A.B.C. verzi bez kopu i s kopem. Schopnost udržet nohy u sebe s kotníky nalepenými na sebe je základním předpokladem správného kopu. Dokud plavec nedokáže udržet nohy u sebe propnuté, nemůže být schopen správně zapojit svalstvo nohou při kopu. Statické propnuté nohy kladou také vyšší nároky na správné provedení rotace a plavec tudíž dělá rychlejší pokroky ve zvládnutí plaveckého způsobu, než kdyby „zběsile“ nekoordinovaně kopal. Pro rychlejší nácvik udržení nohou bez kopu ve správné pozici používáme pro fixaci a omezení mimovolných pohybů Watsu pásky. Po zvládnutí statického držení napnutých nohou s kotníky nalepenými na sebe přecházíme k variantě A.B.C. s kopem. Provádí všichni se schopností kopat a udržet kop celou nohou nahoru dolů.

K.D. 1.-6. je čisté kopání. Při kopání jsou paže v šesti různých pozicích, které umocňují provádění kopu ve správném postavení, ve správném řetězci, v ose, celou dolní končetinou nahoru dolů.

Sculling je alternativou pro plavce, kteří kopat nemohou, ale též cvičení pro plavce kopající, kteří jej mohou provádět s kopem i bez kopu. Sculling neboli osmičky je cvičení rozvíjející cit pro vodu, schopnost správného nastavení záběrové plochy, udržení vysokého lokte v záběrové pozici a při správném provedení je efektivním posilováním.

Cvičení scullingu jsou rozepsána na straně 17.

Separátní práce horních a dolních končetin je zásadou při nácviku cvičení u plavců, kteří ještě nemají osvojený správný kop a nejsou schopni koordinovaně sladit práci horní a dolní části a spojit ji ve středu těla prací v ose.

A. přenos pod vodou s maximálním odporem (protipohyb)

K-A.1. protipohybový jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

K-A.2. protipohybový střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

K-A.3. protipohybový jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připažení**

K-A.4. protipohybový střídavý dobíhaný **v připažení**

K-A.5. protipohybový **současný** s výdrží jedna ve vzpažení druhá v připažení

K-A.6. protipohybový **současný** střídavý propnuté paže vysoká frekvence bez výdrže

Přenos u všech K-A.1.-6. cvičení probíhá vždy pod vodou protipohybem s co největším odporem se snahou co nejvíce zabrzdit posun vpřed (rozvoj citu pro vodu a schopnost udržet vysoký loket v záběrové pozici).

B. přenos pod vodou s minimálním odporem (sbaleně)

K-B.1. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

K-B.2. sbalený střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

K-B.3. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připažení**

K-B.4. sbalený střídavý dobíhaný **v připažení**

K-B.5. sbalený střídavý **současný** s výdrží jedna ve vzpažení druhá v připažení

K-B.6. sbalený střídavý **současný** vysoká frekvence maximální rozsah bez výdrže

Přenos u všech K-B.1.-6. cvičení probíhá vždy pod vodou co nejmenším odporem „sbaleně“ tzn. ruka, která dokončí záběr do maximálního bodu v připažení (dlaň v plavecké záběrové pozici tzn. palec u stehna, ne v gymnastickém připažení) se balí pod tělo dlaní proti trupu a „nese polívku“ pod obličej, aniž by loket protnul hladinu (loket se schovává pod trup), pod obličejem se dlaň otáčí a směřuje do vzpažení v plavecké poloze dlaní ke dnu.

C. přenos nad hladinou

K-C.1. jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

K-C.2. střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

K-C.3. jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připažení**

K-C.4. střídavý dobíhaný **v připažení**

K-C.5. střídavý **současný** s výdrží v krajní poloze

K-C.6. větrný mlýn ve frekvenci s přenosem nataženými pažemi

Záběr je vždy dokončen dynamicky zrychlením v závěrečné části dokončení záběru. Rozložení s výdrží ve fázi úplného dokončení záběru je možné provádět jako variaci a nácvik schopnosti výdrže v rotaci a přenosu ve ztížené pozici z mrtvého bodu.

Přenos zahajujeme vždy po maximálním dotažení záběru do zcela propnuté paže, v rámci primární koncentrace na super kvalitní dokončení záběru instruujeme plavce, aby přenášel nataženou paží (instrukce přenosu pokrčenou paží s ostrým loktem vede u plavců většinou ke snížení koncentrace na dokončení záběru, myšlenkově předbíhají a paže je přenášena z pozice nedokončeného záběru).

D. kopání v šesti pozicích paží

K-D.1. **vzpažení splývavá poloha**

K-D.2. **vzpažení rovnoběžně** ruce se nedotýkají

K-D.3. **ruce v týl** lokty ve frontální rovině od lokte k lokti 180°

K-D.4. **předloktí zkřížené v týl** ruce drží jedna druhou

K-D.5. **vzpažení prsty propletené** dlaně proti směru jízdy

K-D.6. kop pravý **bok** pravá paže vzpažená levá v zapažení „za zadkem“ lehce scull a analogicky levý bok

Kop vždy celou nohou z pánve, pánev a hrudník protlačit dopředu, hlava mírný záklon, vše v ose.

Nádech rotaci s nezměněnou pozicí paží, provést rotaci kolem podélné osy celý tělem, zdůraznit záklon hlavy a celé prohnutí trupu, neuhnout z osy, nevysadit zadek, nepomáhat si rukama, provést čistou rotaci kolem osy s „tanečním“ záklonem a udržením postury, **NEŠLAPAT NA KOLE!**. Jde o efektivní nácvik nádechu a přestavování svalových řetězců se silným efektem kompenzujícím

dysbalance, vyrovnávacím a posilujícím oslabené části těla např. při hemiparéze. Při K-D.6. si plavec pomáhá lehkým scullingem.

Plavecká ABCD - Znak

Řazení cvičení – u A.B.C. jsou první čtyři cvičení dobíhaná (záběr a přenos provádí jedna paže, druhá je v poloze buď ve vzpažení nebo v připažení); u Z je snazší dobíhat v připažení, proto cvičení 1. a 2. dobíháme v připažení (začínáme jednodušším), a 3. a 4. dobíháme ve vzpažení; cvičení 5. a 6. je „rozbíhané“ střídavé současné (jedna ve vzpažení, druhá v připažení).

Nádech – při znaku není třeba cvičit nádech specificky jako např. u kraulu, ale přesto se plavec i při znaku musí učit správně dýchat a zejména při výuce začátečníka je třeba učit plavce vnímat, jak zásadní vliv mají na polohu ve vodě vydechnuté nebo naopak nadechnuté plíce.

Rotace kolem podélné osy – zásadní prvek správného provedení záběru a celého plaveckého způsobu znak. Postupně se všemi plavci k dobré rotaci u všech cvičení ABCD směřujeme. Rotaci lze kvalitně trénovat i při Z-D.1.-6. nácvikem kopu ve vytočení do 90° v různých pozicích paží, aniž by došlo k vychýlení z podélné osy.

Záběr – vždy spojuje nejvzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí správné rotace a nejvzdálenější možný bod dosažitelný připažením pomocí správné rotace. Kvalitní záběr je určující pro délku plaveckého kroku, což je zásadní parametr ovlivňující rychlost a kvalitu plavání. Kvalitní záběr je možný pouze s co nejlepší oporou paže o vodu charakterizovanou tzv. vysokým loktem (vysoký loket je termín označující správnou pozici lokte při záběru, nikoliv při přenosu). I když je při znakovém záběru loket nízko, přesto je při správném provedení v pozici „vysokého lokte“. Vysoký loket totiž neoznačuje výšku či hloubku ve vodě, ale nepropadnutí lokte do pozice, kdy bez efektu prochází vodou. Vysoký loket drží paži v pozici „lezu na oválný kámen“ a prsty, dlaní a loktem se opírám o šutrák.

Separátní práce horních a dolních končetin je zásadou při nácviku cvičení u plavců, kteří ještě nemají osvojený správný kop a nejsou schopni koordinovaně sladit práci horní a dolní části a spojit ji ve středu těla prací v ose.

A. přenos pod vodou s maximálním odporem (protipohyb)

Z-A.1. protipohybový jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připázení**

Z-A.2. protipohybový střídavý dobíhaný **v připázení**

Z-A.3. protipohybový jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

Z-A.4. protipohybový střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

Z-A.5. protipohybový současný s výdrží jedna ve vzpažení druhá v připázení

Z-A.6. protipohybový současný propnuté paže vysoká frekvence bez výdrže

Přenos u všech Z-A.1.-6. cvičení probíhá vždy pod vodou protipohybem s co největším odporem se snahou co nejvíce zabrzdit posun vpřed (rozvoj citu pro vodu a schopnost udržet vysoký loket v záběrové pozici). Zjednodušené podání plavcům je nataženou paží, jde hlavně o to nenechat propadnout loket.

B. přenos pod vodou s minimálním odporem (sbaleně)

Z-B.1. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připázení**

Z-B.2. sbalený střídavý dobíhaný **v připázení**

Z-B.3. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

Z-B.4. sbalený střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

Z-B.5. sbalený střídavý současný s výdrží jedna ve vzpažení druhá v připázení

Z-B.6. sbalený střídavý současný vysoká frekvence maximální rozsah bez výdrže

Přenos u všech Z-B.1.-6. cvičení probíhá vždy pod vodou co nejmenším odporem „sbaleně“ tzn. ruka, která dokončí záběr do maximálního bodu. v ideální pokročilé verzi „došlápnutím“ ke dnu, ve zjednodušené verzi v připázení tzn. palec u stehna, ne v gymnastickém připázení, se vrací pozicí „nesu táč“ vedle těla (nikde ne po těle) aniž by ruka vylezla z vody, pracují mezilopatkové svaly, ruka směřuje až do vzpažení, kde se celá paže maximálně propne a dlaň směřuje k hladině (ke stropu).

C. přenos nad hladinou

Z-C.1. jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připázení**

Z-C.2. střídavý dobíhaný **v připázení**

Z-C.3. jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

Z-C.4. střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

Z-C.5. střídavý současný výdrž v krajní poloze

Z-C.6. větrný mlýn ve frekvenci s přenosem nataženými pažemi

Záběr je vždy dokončen dynamicky zrychlením v závěrečné části dokončení záběru, v optimálním pokročilém provedení „došlápnutím“ ke dnu. Rozložení s výdrží ve fázi úplného dokončení záběru je možné provádět jako variaci a nácvik schopnosti výdrže v rotaci a přenosu ve ztížené pozici z mrtvého bodu.

Přenos vždy nataženou paží maximálně propnutou směrem „ke stropu“, s přenosem striktně v rovině mediální, nevybočit z podélné osy (obě paže jsou koordinčně propojené a pokrčení jedné automaticky ovlivňuje nesprávné pokrčení druhé).

D. kopání v šesti pozicích paží

Z-D.1. vzpažení splývavá poloha

Z-D.2. vzpažení bicepsy na uších rovnoběžně ruce se nedotýkají

Z-D.3. ruce v týl lokty ve frontální rovině od lokte k lokti 180°

Z-D.4. předloktí zkřížené v týl ruce drží

Z-D.5. vzpažení prsty propletené dlaně proti směru jízdy

Z-D.6. pravý bok pravá paže vzpažená levá v zapázení „za zadkem“ lehce scull

Kop vždy celou nohou z pánve, pánev a hrudník protlačit vpřed (vzhůru), hlava mírný záklon, vše v ose.

Rotace s nezměněnou pozicí paží a hrudníku, rotace pouze v bederní páteři (torze), stále v prohnutí, neuhnout z osy, nevysadit zadek, nepomáhat si rukama, udržet posturu, **NEŠLAPAT NA KOLE!**. Jde o efektivní posilování trupu a přestavování svalových řetězců se silným efektem kompenzujícím dysbalance, vyrovnávacím a posilujícím oslabené části těla např. při hemiparéze.

S. Sculling v šesti záběrových pozicích

S-D.1. splývavá poloha vysoký loket dlaně ke dnu

S-D.2. předloktí 45°

S-D.3. předloktí 90°

S-D.4. předloktí 135°

S-D.5. připažení dlaně k hladině

S-D.6. scullingem „prokreslit“ celý záběr od vzpažení do připažení

Sculling – cvičení rozvíjející schopnost maximálně využít záběrovou plochu. Nikdy nepracujeme izolovaně pouze zápěstím, ruka (dlaň a prsty) pracuje vždy v pevném spojení s předloktím ze strany na stranu, přičemž odpor vody sám o sobě působí na průběh pohybu osmičkového charakteru (obdobně jako pohyb křídel ptáka při letu, pohyb ploutví rejnoka manta apod.). Snaha o vykreslení osmičky vede většinou k nesprávnému oddělení pohybu v zápěstí a separátnímu pohybu ruky ala flamengo. Sculling není flamengo, ale silově náročný pohyb celým předloktím s pevnou oporou v lokti a nadloktí, využívající odpor vody k pohybu vpřed, aniž by se předloktí pohybovalo zepředu dozadu, jde pouze ze strany na stranu a osmička se vytváří „mimoděk“ a má svůj jasný střed a dvě „bříška“. Nejlépe lze osmičku kreslit ve středové fázi 90°, kdy jsou nadloktí a loket pevně fixovány a jednoznačně se pohybuje pouze předloktí. V pozicích vzpažení a připažení se více jedná o pohyb celé paže. Velmi jemnou nuancí proveditelnou správně pouze vyzpělými plavci je vysoký loket. Jde o klíčový prvek pro kvalitu záběru, s pokleslým loktem nelze kvalitní záběr provést. Loket je nutné v každé ze šesti pozic tlačit neustále „před“ ruku, nenechat jej propadnout. Sculling provádíme primárně na břicho oběma pažemi současně, s pokročilými plavci lze provádět i na zádech (zde lze uplatnit modifikace pro velmi pokročilé plavce např. s rukama ve vzpažení nohama napřed). Sculling na břicho provádíme buď s hlavou ponořenou ve vodě, s dlouhou výdrží a nádechem pouze v případě potřeby záklonem hlavy, aniž by se přerušil sculling (případně s prsovým záběrem nebo s dopomocí instruktora u začínajících plavců nebo plavců vyžadujících dlouhodobou asistenci). Tato varianta slouží současně jako dechové cvičení a lze u ní lépe vizuálně kontrolovat průběh pohybu osmiček. Druhá základní varianta je náročnější silově, je pro pokročilé plavce a sculling se provádí v permanentním záklonu, kdy je obličej celou dobu nad vodou. Jde o intenzivní posilování, a to nejen svalstva paží přímo provádějícího osmičky, ale i zádového svalstva a celkově svalstva trupu. Kopající mohou sculling provádět bez kopu (nohy držet pevně u sebe, což je též posilující jak na dolní končetiny, tak na trup) nebo s kopem, což je koordinačně a též silově náročné.

Skladba týdne s motivy Strakonice 2023

Pondělí dopoledne

R - 200lib + 12 x 50GYM & GYM+ 1.-6.; M - 4 x (4 x 100K prsty lehce po hladině, K dech 5, K po zápěstí ve vodě proti odporu, PZ tech) mezi úseky i 20-30'' resp. 5-10 výd. resp. čas potřebný na instruktáž; V - 12 x 50K-A.1.-6. pl/p + YOG@3000

Pondělí odpoledne

R - 200lib + 12 x 50GYM & GYM+ 1.-6.; M - 4 x (4 x 50PZ 3-3-3-3 + 200K/Z po 50 vše lehce technika) mezi úseky i 20-30'' resp. 5-10 výd. resp. čas potřebný na instruktáž; V - 12 x 50Z-A.1.-6. pl/p + YOG @3000

Úterý dopoledne

R - 200lib + 12 x 50ATL & ATL+ 1.-6.; M - 4 x 400K progresivně od nejpomalejší k poslední 400 nejrychlejší mezi úseky i 30'' - 1' resp. čas potřebný na instruktáž; V - 12 x 50K-B.1.-6. pl/p + YOG @3000

Úterý odpoledne

R - 200lib + 12 x 50ATL & ATL+ 1.-6.; M - 2 x (12 x 50kop pl tech - 6Kn, 6Zn tahat hýždí, kop z kyčle dolů + 200P/Zsp); V - 12 x 50Z-B.1.-6. pl + YOG @2800

Středa dopoledne

R - 200lib + 12 x 50GYM & GYM+ 1.-6; M - 1500K MAX; V - 12 x 50K-C.1.-6. pl + YOG @2900

Středa odpoledne

R - 200lib + 12 x 50GYM & GYM+ 1.-6; M - 8 x 50PZ po 12,5 + 4 x 100PZ po 25 + 2 x 200PZ po 50 + 1 x 400PZ po 100 i 20'' - 1'; V - 12 x 50Z-C.1.-6. pl + YOG @3000

Čtvrtek dopoledne

R - 200lib + 12 x 50ATL & ATL+ 1.-6; M - 400 - 200 - 100 - 2 x 50 vše MAX, mezi úseky 100vypl, vydejchat, připravit na další úsek; V - 12 x 50K-D.1.-6. + YOG@2900

Čtvrtek odpoledne

R - 200lib + 12 x 50ATL & ATL+ 1.-6; M - 8 x (25MAX! 2M/2P/4K + 75vypl) + 8 x (25!n pl 4K, 4Z + 25vypl) + 4 starty + 4 obrátky (do metráže počítáno jako 100m; V - 12 x 50Z-D.1.-6. pl + YOG@2600

* nekopající alternují u kopacích TC nohy scullingem, v motivu místo nohou plavou paže packy

Motivy – obecné příklady

I. Aerobní vytrvalost

1. Půlhodinovka – zápis 30': souvislý úsek daný dobou trvání (měřit na 25m po padesátkách, na 50m po stovkách stopkami v OpenSwim)
2. 1500m – zápis 1500!: souvislý úsek daný určením vzdálenosti, je to prakticky totéž co půlhodinovka, rozdíl je pouze v určení pevné vzdálenosti; zatímco na půlhodinovce se plavec snaží posouvat uplavané metry za daný čas, zde se snaží vylepšovat čas na pevně stanovených metrech; měřit stejně jako u 1.
3. 4 x 400 i 20 resp. 2 x 800 i 20'' - při znalosti plavců lze určit pevný start např. 8' na 400, 15' na 800 apod.

II. Intervalový trénink na úrovni ANP

1. 16 x 100K a' 1:50 – 2:00
2. 4 x (200 – 100 – 50 – 50) a' 3:45 – 2' - 1'
3. 30 x 50 a' 1'

III. Rychlostní vytrvalost

1. 36 x 50 a' 1:20 dvě lehce, třetí intenzitou poslední čtvrtina závodní tratě 100m, rychlé padesátky možno K nebo hlavním, lehké libovolně
2. 3 x (8 x 25hl.zp. MAX! a' 1' + 200K/Z lehce a' 5')

IV. Rychlost

1. 6 x (25hl.zp. MAX! a' 1:30 + 25Zsp + 100K/Z lehce + 50lib)
2. 4 x 50hl.zp. MAX! a 8' (možno odpočinout nebo vyplavat)

V. Polohový trénink

1. 3 x 250PZ->25D/50Z/75P/100K i 30'' - 1' - technika, obrátky, D vždy od podlahy, ale vysplývat;
2. 16 x 100 i 7 - 10výd (100K/ 75K-25P/ 50K-25P-25Z/ obrácená PZ)

VI. Prvky

1. 8 x 50Zp W + 8 x 50Zn pl + 8 x 50Kp W + 8 x 50Kn pl deska
1. 4 x (8 x 25 monoploutev vl ve 4 pozicích + 200K/Z lehce)

Zkratky a vysvětlivky

M	motýlek / delfín
Z	znak
P	prsa
K	kraul
p	packy
pl	ploutve
d	deska
piš	piškot (ježek)
R –	rozplavání
M –	motiv
V –	vyplavání
vypl	vyplavání (v průběhu sérií)
@	počet naplavaných metrů (@1500)
a´	pevný start
i	interval odpočinku
lib	libovolně
dech	dechová cvičení (dejchačky)
progres	progresivně
vl	vlnění
MAX!	na max
plzp	plavecký způsob
hlzp	hlavní plavecký způsob
KloZ	krauloznak
AVG	průměr
&	současně
Zsp	znak soupaž
mono	monoploutev
kač pl	"kačeří" žluté ploutve
W	Watsu pásky
šn	šnorchl
Pr	pravá
Le	levá
Li	liché
Su	Sudé
K-A.1.	technické cvičená kraulové A, první cvičení
GYM	plavecká gymnastika (rozplavání)
ATL	plavecká atletika (rozplavání)
YOG	plavecká jóga (vyplavání)

Sedm principů KONVE

- **Princip jedinečnosti** – každý je svébytný jedinec, nikdo není výš, nikdo není níž (nejsme žádní malí blbci)
- **Princip proveditelnosti** – ukazujeme co lze dosáhnout, co dosáhnout nelze není třeba předvádět, s tím je každý v životě konfrontován dostatečně (zákazy umí každý, ale dodržet je, když nejsou vydány, to je výzva)
- **Princip udržitelnosti** – děláme to, co je možné dělat v životě praktickém pořád, neděláme to, co lze provést jen při ideální výšce, tlaku, teplotě a rosném bodu (před kamerami nebo v umělé laboratoři dokáže každý čtverné salto s vrutem, ale udělat ho na rampách Na Křemelce s kripel károu, to jsou Brambory!)
- **Princip nevýkonnosti** – první výkonem může být jen jeden, ale každý je jiný a každý má svou laťku a svoje limity jinde (většina lidí se domnívá, že smyslem je vyhrát, mít pevnou vůli, neselhávat, být dokonalý v očích druhých, když zjistí, že to nejde, začnou naopak akcentovat, že mají všechno v paži, za ničím se nehoní, jsou v pohodě, ale nakonec nás všechno stejně dohoní)
- **Princip nedělitelnosti** – radost i bolest patří k sobě, harmonie je uvnitř, ne vně (nalezením schopnosti neuzpůsobovat vše mým osobním preferencím, ale přijímat vše jaké to je a měnit to svým pochopením a porozuměním, jde proměnit celý svět)
- **Princip vzájemnosti** – všichni jsme provázáni, nelze se uzavřít někam, kde mi všichni rozumí (na pokojích Na Křemelce lze tento princip pochopit skvěle, lze si najít místo na spaní jinde, ale stejně se budu potkávat s člověkem, od kterého jsem utekl a je škoda si nasranost na jednoho konkrétního člověka nebo konkrétní situaci rozjetat celej pěkněj tejdén)
- **Princip trvalosti** – stabilitas loci čili stále totéž se stále větším pochopením a porozuměním (dnešní trend velí vyhledávat stále nové zážitky, zakoušet stále nová vzrušení a potápět se v carbonové plechovce k dávno potopenému Titanicu, ale s námi lze zažít vše dokola a při tom stále nově a netušeně, všechno je exploze i imploze současně)

