

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 – nekoordinovaný 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 prohnuté 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 prsové 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 šíři), 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 břiše“).

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 břiše 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 – prohnutě 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 prohnut 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 průpravou na rotaci v pánvi a na prodloužení plaveckého kroku u kraulu 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 břicho, 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!!!

Materiály vznikly za podpory:



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

