



Metodika KONEV pro plavání i paraplavání

Paraplavání = KONTAKT

KONEV je unikátní cesta k ovládnutí těla i mysli

Krédo: Věřím v jednu KONEV a v mnoho plavců různých velikostí!



Čtvero Zdrojů a Jeden Cíl

- Voda – stav beztlíže a znovuzrození
- Vzduch – výdech a nádech pro vnitřní klid
- Oheň – kruh Společenství Kmene KONTAKTU
- Země – pevná půda rodící Brambory!
- Nebe – cíl naší dálkové plavby

Patero výsledků

- Jedinečnost - světově unikátní program paraplování
- Kvantita - 300 paraplovců ročně v pravidelném tréninku
- Kvalita - 11 zlatých paralympijských medailí a 100 medailí z MS, ME a paralympiád 1996 - 2016
- Konceptčnost - paraplování jako nejrozvinutější parasport v ČR
- Plnohodnotnost – „jedna voda, jeden tým“ a „sport je jenom jeden“

Sedmero hodnot

- Kontinuita – prohlubování téhož, ne hledání nových zážitků
- Odpovědnost – příčinou vlastní nespokojenosti nejsou druzí
- Nezávislost – dělat co má smysl, ne co je konjunkturální
- Terapie – voda a těsné spojení hojí tělo, mysl i srdce
- Adaptace – přijmout co mám, pak mohu víc, než jsem myslel
- Kreativita – mnohost projevů, nekonečně variací, jeden princip
- Transparentnost – otevřenost, sdílení, kritéria

Devatero principů

- Důvěra – těsné spojení v pozici novorozence
- Dlouhý dech – od začátku prohlubovat výdech a nádech
- Splývavá poloha – zklidnění, ne pohyb
- Postura – správné držení těla ve všech fázích cvičení
- Maximální rozsah – kam lze dojít, tam vedu plavce
- Statická výdrž – stabilita v krajní poloze, teprve pak pohyb
- Pohyb bez souhybů v ose – vědomý efektivní pohyb
- Symetrie – rovnoměrný rozvoj celku prací v ose
- Fázování – každý cyklus uzavřít, nepatlat holomajznu

Geneze KONVE a paraplování

Metodika KONEV byla odpovědí na absenci použitelných tréninkových metod pro paraplování od výuky neplavců až po paralympijské reprezentanty. Počátkem 90. let 20. století byly pokládány základy koncepčního českého paraplování, v té době orientované na tělesně postižené po úrazu. V roce 1991 spolu začali Martin Kovář a Jan Nevrkla, spolužáci z FTVS UK. Kovář po úrazu oslovil Nevrklu, zda by s ním chodil plavat. Důvodem volby plavání bylo, že všechny ostatní sporty adaptované pro vozíčkáře připadaly předúrazovému závodnímu lyžaři sjezdaři jako náhražka s nutným využitím vozíku nebo jiné speciální pomůcky. Naopak plavání mu přišlo úchvatné, že vozík zůstane na břehu a on opět může ovládnout své tělo vlastní silou bez pomůcky, navíc v odlehčeném „stavu beztlíže“.

V roce 1992 uspořádali oba kamarádi týdenní kurz pro „Koviho nové vozíkové kámoše“ z rehabilitáku s patronací FTVS UK. Na Strahov přijelo 12 statečných, kteří se jali vytyčovat novou neprobádanou vodní para trasu. Byly to úplné začátky, bylo potřeba se něčeho chytit, ale při průzkumu vyšlo najevo, že žádný ucelený koncept, podle kterého by se dalo metodicky pracovat není k dispozici, a to ani v zahraničí. Halliwickova metoda se sice akademicky zmiňovala, ale v praxi použitelná nebyla. Prostor na „zelené louce“ vyzýval k tvorbě projektu a k výstavbě nového díla.

Zásadní pro vznik Metodiky KONEV byl pobyt Jana Nevrkly a Mileny Duškové (Vavříčkové) v Izraeli říjen 1993 – prosinec 1994. Po úvodních dvou měsících hledání se základnou v kibucu Jisrael byli oba přijati jako dobrovolníci do Ilan Haifa Center v Kiryat Chaim. Tam sice také žádnou metodiku neměli, ale intenzivní praxe s velkým množstvím lidí s nejrůznějším typem postižení od dětské mozkové obrny, přes svalové dystrofie, Fridrich ataxii až po poúrazové stavy válečných veteránů, přinesla ohromné zkušenosti a Jan Nevrkla zde promyslel základy budoucích koncepčních a metodických postupů. Po návratu vtělil tyto základy Martin Kovář do své disertační práce Metodická řada plavání jedinců s míšní lézí.

Metodika byla od roku 2000 neustále rozvíjena v praxi, aplikována ve Střediscích KONTAKTU bB (dnes ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú.) s jednotným školením a předáváním principů a postupů na společných soustředěních a kurzech Středisek ve Strakonících, Svitavách, Kynžvartu, Boskovicích, na Strahově a při pravidelných soustředěních personálu zvaných Ideo. Metodika byla jak v oblasti rozvoje techniky, tak i při skladbě tréninkových motivů aplikována na reprezentační paralympijský tým a vedla v neúspěšnějším paralympijském období během deseti let 1996 – 2006 k zisku 66 medailí z ME, MS.

V roce 2020 byla metodika formalizována a její původně odlehčený název KONEV vytvořený „Ženami z Brna“ (pracovnicemi Střediska Brno Martou Vojáčkovou, Ivou Tesařovou a Janou Čevelovou) byl přijat jako oficiální. Metodika KONEV je klíčovým nástrojem pro rozvoj paraplování od počátků utváření moderního, koncepčního sportu a aktivit v rámci ústavu ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú., původně KONTAKT bB (dále jen Ústav). Sjednání sportu v Sekci paraplování Českého svazu plaveckých sportů (dále jen Sekce) byly vytvořeny podmínky pro předání této metodiky Sekci. Ústav Metodiku KONEV nadále pro Sekci spravuje, aktualizuje, zpracovává na každý rok nové aktualizované vydání metodických textů a filmů.

Metodika KONEV je unikátní přístup pro výuku neplavců i sportovní trénink aplikovatelný na plavce i paraplavce, na děti i dospělé, na rekreační i vrcholové sportovce. Díky metodice bylo možné začít od poloviny 90. let zakládat paraplavecká střediska a KONEV je významným faktorem dnešního stavu, kdy je paraplování nejúspěšnějším parasporem v ČR s největší základnou sdruženou v klubech Sekce paraplování ČSPS s působností prakticky ve všech krajích ČR. Na sportovní úrovni vedla ke čtyřem zlatým paralympijským medailím Martina Kováře, jeho světovým rekordům na pěti tratích a k více než stovce medailí českých paraplavců z ME, MS a paralympiád od roku 1996. Metodika je postavena na principech, které umožňují plavci ovládnout znovu svoje tělo i mysl bez pomůcek a trenérům paraplování dává jedinečný nástroj pro školení nových instruktorů, adeptů trenérství a pro řízení tréninku v paraplaveckých klubech.

Výuka plavání versus výuka paraplování

Metodiky plavání se většinou věnují již hotovým plavcům – předpokládá se jaksí, že plavec, který „má nohy, ruce a v hlavě nemá nas... nashromážděnou čistou slámu“ se nějak dýchat naučí. Ve vzdělávání trenérů plavání výuka neplavců chybí zcela a vzdělávání se věnuje prakticky výhradně jen sportovnímu tréninku a práci na plavecké technice na sportovní nebo kondiční úrovni. V paraplování je tomu právě naopak – aby vůbec nějaký paraplavce na tom světě byli, musí je někdo naučit zvládnout pohyb ve vodě i přes někdy značné pohybové nebo smyslové limity. Základem Metodiky KONEV je tedy práce s neparaplavci, což je náš termín pro handicapovaného adepta paraplování, který ještě plavat neumí. Neparaplavce je hravé slovo evokující, že zájemce sice dosud neumí paraplovat, ale jinak je paranormální.

Výuka plavání je povětšinou orientována na děti a ty si osvojí základní dovednosti během přípravné fáze, která může probíhat v mělké vodě formou her. Pro řadu adeptů paraplovby ovšem hloubka vody nehraje roli, poněvadž ani na mělčině se nemohou sami bezpečně pohybovat (např. nejsou schopní stát, chodit apod.). Vzhledem ke značným individuálním odlišnostem není prakticky možné uplatnit kolektivní přístup a výuka musí být individuální. To klade značné

personální nároky na výchovu instruktorů, kteří jsou schopní vést individuální výuku paraplavce prakticky s jakýmkoliv handicapem.

Se vznikem KONTAKTU bB (dnes ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú.) a zakládáním jeho paraplaneckých Středisek se stala průprava pracovníků a dobrovolníků pro vedení adeptů paraplaneckví od výuky úplných neparaplavců až k vedení sportovního tréninku paraplavců. Metodika výuky paraplování byla alfou a omegou tohoto procesu. V pionýrských začátcích 1992 – 1994 se tehdejších týdenních pobytových akcí pořádaných z iniciativy Martina Kováře účastnili prakticky výhradně osoby po míšní lézi, většina z nich uměla plavat a Jan Nevrkla se při jejich vedení ve vodě snažil aplikovat poznatky nabyté během studia trenérství plavání na FTVS UK. Při setkání s neplavci se začal pít po literatuře a při té příležitosti zjistil, že bude nutné začít na zelené louce, protože nic použitelného nikde ve světě není. A tak začala vznikat Metodika KONEV. Po návratu z Izraele vzešla ze spolupráce Jana Nevrkly a Martina Kováře doktorandská práce Martina obhájená na FTVS UK s názvem Metodická řada plavání jedinců s míšní lézí. Metodice daly někdy kolem roku 2010 název pracovnice Střediska Brno KONTAKTU bB, které vymyslely KONEV = KOVÁŘ + NEVRkla. V roce 2024 jsme Metodiku KONEV posunuly na vyšší úroveň, z převážně ústního předávání v praxi jsme přistoupili k formalizaci a vytvořili pevnou strukturu Plavecké Abecedy se čtyřmi skupinami cvičení se společným jmenovatelem, z nich každá obsahuje sadu šesti technických cvičení. KONEV každoročně aktualizujeme a zaléváme s ní potom v praxi. Všechny kluby Sekce paraplování ČSPS mají možnost z KONVE čerpat živou vodu pro svůj program a zalévat s ní paraplavce v příslušném klubu. Záleží na každém klubu jak moc se chce KONVE držet a jak často a jak kvalitně s ní chce kropit.

KONEV – návod k použití

Pro správné zacházení s KONVÍ je zásadní dodržování Principů a postupů z nich vyplývajících. Návod je hodně obrácen k individuální výuce, která – jak jsme si vysvětlili – tvoří u paraplování gró práce.

- **Princip Důvěry** – komunikace s plavcem/paraplavcem je zásadní. Nejde ani tak o slova, ale o vnitřní nastavení, z něhož vyplývá vyzařování a vibrace, které sice nejsou měřitelné moderními přístroji, ale my lidé – aniž bychom si to často uvědomovali – jsme ve spojení a ovlivňujeme se navzájem. Důležité je nepřehrávat ani nebyt laxní, vyzařovat přiměřenou motivaci a připravenost vyplnit lekci co nejlépe.
- **Princip Dlouhého dechu** – „bez dlouhého dechu a klidného srdce je každé cvičení zabiják“ říkaval starý Klapzuba – a je to pravda. Dýchání bývá oříškem i pro nehandicapovanou populaci. Lidé obecně neumí pracovat

s bránicí, neumí plně vydechnout, a tím pádem není možný ani kvalitní nádech. Mezi paraplavci jsou časté i objektivní příčiny, např. limitované pomocné dýchací svaly, ochrnuté mimické svaly apod. Proto je potřeba věnovat velkou pozornost nácviku schopnosti dlouhé klidné výdrže pod vodou a učení se vydechování do vody.

- **Princip Splývavé polohy** – základ každého pohybu ve vodě, bez zaujetí správné splývavé polohy se sice lze naučit plavat, ale bude to mít velké technické a estetické nedostatky. Splývavá poloha na břiše i na zádech je charakterizovaná perfektním propnutím celého těla, ruce se dotýkají na vnitřních stranách, dlaně jsou obrácené v poloze na břiše ke dnu, v poloze na zádech ke stropu, lokty jsou striktně propnuté, hlava v prodloužení trupu v mírném záklonu, bicepsy na uších, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté, zapnuté hýžděové svaly. Klíčové je nastavení bederní páteře, někteří adepti plavání/paraplavání se nedokáží v bederní páteři uvolnit, dosáhnout prohnutí a jsou neustále v napětí a sice neznatelně, pro oko nezkušeného pozorovatele neviditelně, v náběhu do předklonu. Hodně lidí z populace má též problém s propnutím loktů a také z plného vzpažení s protlačení ramen, což je důsledkem obecně rozšířených kontraktur a dysbalancí, které nejsou doménou pouze paraplavců, ale týkají se běžné populace. Paraplavci bývají v zaujetí splývavé polohy často značně limitováni a je nutné mít na paměti, že k ideální splývavé poloze se lze pouze přiblížit. Instruktor ovšem nesmí slevit z úsilí o dosažení nejlepší možné individuální splývavé polohy – chybějící paži holt nenastavíme, ale pro vyrovnaní přetáčení na jednu stranu je nutné pracovat s druhým ramenem apod. Každé cvičení musí začínat zaujetím precizní splývavé polohy!
- **Princip postury** – postura je držení postavení těla během celého průběhu pohybu. Postura se neustále mění v závislosti na prováděných pohybech a působících silách. Na zaujetí správné postury má klíčový vliv správný dech, práce s bránicí a práce v páteři. Vše je propojeno a vše spolu souvisí, dynamické zaujímání správné postury je důsledkem optimální koordinace všech složek těla i mysli. U paraplavců bývá často koordinace i myšlení a představivost limitovány, takže jde vždy o hledání maxima možného.
- **Princip Maximálního rozsahu** – nelze se spokojit s tím, kam dojde plavec/paraplavec „přirozeně“. Zkrácení a dysbalance patří ke každému z nás, je nutné dosah a zaujímání správné postury pro maximální rozsah pohybu stále rozvíjet. Maximálnímu rozsahu, např. při zaujímání splývavé polohy, nebo při snaze o dosažení krajní pozice při vzpažení nebo při dokončení záběru, brání často nesprávné postavení hlavy, páteře (např.

místo prohnutí vyhrbení), dolní končetiny roztažené od sebe a zadek vysazený místo podsazené pánve apod. – proto je nutné stále sledovat plavce/paraplavce jako celek a nezaměřovat se např. jen na paže, byť je pohyb prováděn primárně pažemi.

- **Princip Statické výdrže v krajních pozicích** – bez statické výdrže není v krajní pozici stabilita, jistota, plavec si ve vodě stále není jistý a má nutkání provádět neustále pohyby. V plavání hrají zásadní roli vztahové síly, ty se mohou nejlépe projevit právě při statické výdrži. Dlouhá klidná výdrž svědčí o ovládnutí psychiky a nabytí jistoty. Každé cvičení začínáme statickou výdrží ve výchozí pozici – jde o zcela zásadní dogma KONVE, bez kterého nelze udělat skutečný plavecký posun.
- **Princip Pohybu bez souhybu v ose** – oblast paraplování svádí někdy instruktora k „radosti nad jakýmkoliv pohybem paraplavce“, ale právě v oblasti paraplování musíme klást zvýšený důraz na správnost provádění pohybu, který má aspekty nejen ryze plavecké, ale významně i rehabilitační a kompenzační. Pro co nejlepší kompenzaci dysbalancí, navykklých pohybových stereotypů daných handicapem, pro kompenzaci kontraktur atd. je nezbytné důsledně pracovat na schopnosti provést pohyb separátně bez automatických souhybů v jiných oblastech těla a klást velký důraz na provádění pohybu s udržením těla ve správné ose. Pracujeme např. separátně na pohybu paží, dolní končetiny se snažíme vědomě držet u sebe a nepřipustit jejich automatický souhyb s pažemi, k němuž často paraplavci inklinují a celé tělo od hlavy až k patě se snažíme udržet v podélné ose bez vychýlení, ke kterým snaha provést pohyb paží svádí.
- **Princip Symetrie** – přes veškeré dysbalance a preference jedné strany (nikoliv politické) usilujeme o symetrické zapojení celého těla a o práci i na oslabené straně např. při hemiparéze.
- **Princip Fázování** – souvisí se statickou výdrží, s vědomým prováděním a jde o důsledné ohraničování jednotlivých fází cvičení, uzavření jednotlivých fází cvičení a bránění jejich splynutí v jeden amorfnní tvar. Např. při provádění nácviku kroulového záběru začínáme výdechem, nádechem, ponořením obličeje do vody, prováděním záběru a po přenosu ještě čekáme ve statické výdrži, po úplném výdechu jdeme hlavou do záklonu pro nádech.

Základní schéma Metodiky KONEV

Jádro Metodiky KONEV pro plavání a paraplování tvoří Abeceda = A. B. C. D. Pro každý plavecký způsob máme definované čtyři sady po šesti cvičeních čili A.1.-6., B.1.-6., C.1.-6., D.1.-6. Celkem je u každého plaveckého způsobu k dispozici $4 \times 6 = 24$ cvičení, které lze rozvíjet více variacemi. Základní dvě variace jsou provádění cvičení bez kopu a s kopem. U plaveckých způsobů kraul, znak a motýlek jsou sady A., B., C. charakterizovány odlišným způsobem přenosu. Při A. a B. paže vůbec nevytahujeme nad hladinu - A. provádíme přenos pod hladinou protipohybem cestou největšího odporu čili vracíme se po dráze záběru; B. se vracíme cestou nejmenšího odporu, kdy ruku a následně celou paži sbalíme pod trup a přenášíme; C přenášíme paži nad vodou. Všechna cvičení A. B. C. jsou zaměřena na dlouhý plavecký krok, schopnost rotace v pánvi u kraulu a u znaku, na dobrý timing nádechu u kraulu a motýlka a ve variantě s kopem na dobrou souhru. U prsou je charakteristika A. B. C. jiná, poněvadž paže nepřenášíme vzduchem jako u ostatních plaveckých způsobů; přesto i u prsou je A. charakterizováno přenosem protipohybem po dokončení záběrové fáze, B. je nácvik záběru s klasickým přenosem, C. je nácvik souhry paží, kopu a nádechu. Písmeno D. u všech plaveckých způsobů zahrnuje kop, čili práci dolních končetin v kooperaci se správným zapojením trupu, což zvýrazňujeme prováděním kopu v šesti různých pozicích paží.

Plavecká gymnastika (GYM) vznikla z potřeby nahradit rozcvičení na suchu, na které často v klubech nebývá čas a není personál, který by mohl během vedení lekcí vést rozcvičení další skupiny. Navíc u paraplování bývají ve skupině osoby s velmi rozdílným handicapem, pro které je prakticky nemožné sestavit jednotnou rozcvičku. GYM obsahuje 12 cvičení, které kromě rozcvičení vedou k osvojení základních plaveckých dovedností. GYM je zaměřená na dýchání, splývavou polohu, změny poloh s orientací pod vodou, rozvoj pocitu vody a osvojení prvků záběrových pohybů. GYM, ale i YOG viz níže, lze doplnit o skoky ze sedu, dřepu, stoje.

Plavecká jóga (YOG) trénink uzavírá a nahrazuje protažení, do kterého se po tréninku plavcům často nechce a pro paraplovce je na souši též obtížnější realizovatelné. Do jógy jsou zařazeny opět prvky, které kromě samotného protažení rozvíjí opět základní plavecké dovednosti, zejména práci s dechem, zaujetí splývavé polohy jako výchozí pozice pro jógové vodní ásany.

Plavecká atletiky (ATL) je soubor cvičení pro zpestření a pro účely specifického rozcvičení nebo naopak specifické kompenzace zejména pletence ramenního (ATLp = atletika paže) resp. dolních končetin (ATLn = atletika nohy). Jde o soubor cvičení speciálně zaměřených na paže resp. na dolní končetiny (ATL paž / ATL n), kdy procvičíme klouby horních končetin ve směrech pohybu, které

vedou paži do optimálního „provozního“ stavu před plaveckým tréninkem nebo naopak vykompenzují únavu vzniklou např. náročným tréninkem s packama apod. Obdobně je možné charakterizovat i ATLn zaměřenou na dolní končetiny.

Tréninkové motivy vycházejí ze zákonitostí plaveckého sportovního tréninku. V Metodice KONEV je kalendářní rok pro paraplavce sportující na domácí úrovni rozdělen do tří trimestrů tj. I. leden – březen, II. duben – červen, III. říjen – prosinec. Červenec je věnovaný velkému soustředění KEMP STRAKONICE pořádanému v nepřerušené řadě od roku 1993 ve třech týdenních turnusech pro 40+ paraplavců na každém týdnu (fyzicky se akce zúčastní kolem 100 paraplavců, někteří absolvují více týdenních turnusů). V srpnu nebo v září mívá reprezentace zpravidla závodní vrchol jako ME, MS, paralympiáda, případně EPYG pro juniorské reprezentanty. V září se v klubech zahajuje práce III. trimestru.

V tréninkových motivech používáme cyklické opakování vybraných tréninkových motivů, což plní zároveň roli jednoduchého a levného testování, kdy vidíme, jak plavec zvládal daný tréninkový motiv v každém trimestru. Pro každý trimestr používáme sadu 12 stejných hlavních tréninkových motivů pro celý kalendářní rok. Tréninky mají své variace a zaměření např. rozvoj obecné vytrvalosti, anaerobního prahu, rychlostní vytrvalosti, závodní rychlosti apod. Tyto hlavní tréninky nasazujeme u paraplavců trénujících např. pětikrát týdně v úterý a ve čtvrtek, vždy totožný, případně lehce upravený, motiv dvakrát v týdnu. Pondělí, středa a pátek jsou věnovány rozjezdu po víkendu, proložení dvou náročných tréninků uprostřed týdne a aktivním vyplaváním celého týdne před víkendem. Náročné úterní a čtvrteční tréninky nazýváme slangově MASO a pondělní, středeční a páteční tréninky tvoří ve slangu OMÁČKU. OMÁČKA sestává taktéž ze sady 12ti velmi variabilních tréninkových motivů zaměřených na techniku, prvkové plavání, práci s dechem. Motivy jsou snadno modifikovatelné – jednak pro rozdílné typy postižení a též pro samotné plavce, pokud je potřeba udělat změnu a zpestření.

Metodika KONEV tedy pokrývá všechny oblasti plaveckého tréninku od rozcvičení, přes nácvik základních plaveckých dovedností, rozvoj techniky, rozvoj plaveckých schopností až po protažení a uvolnění po tréninku. KONEV je zkrátka komplexní a její užívání vede k všestrannému harmonickému rozvoji plavců i paraplavců:-).

OBECNÉ SCHÉMA TRÉNINKOVÉ LEKCE

Rozplavání (R –)

Adaptace na vodu, změnu teploty, rozdýchání, rozpohybování, v individuálu uvolňovačky, metráž 50 – 200m podle úrovně plavce, doba trvání cca 5min.

Plavecká gymnastika (GYM), případně ATLp nebo ATLn

Speciální rozcvičení zaměřené na trupové svalstvo, páteř, změny poloh, orientaci v prostoru, zahřátí na „provozní“ teplotu. Doplnuje a při důkladném provedení nahrazuje rozcvičení na suchu. Může být zařazena i v závěrečné části vyplavání. Cvičení jsou seřazena v ideálním pořadí pro rozcvičení, dvojice 1. a 2., 3. a 4. atd. spolu souvisí kontrastem, použitím stejných svalových skupin, provedením bez kopu a s kopem apod. Podle zaměření tréninku lze provádět kompletní GYM 1.-12., nebo vybrat pouze konkrétní dvojice (např. kačenu & větrný mlýn), případně jen liché nebo jen sudé cviky. Atletika paže je zaměřena na důkladné procvičení pletence ramenního a kloubů paže před tréninkem nebo naopak jako kompenzace po zátěži po tréninku.

Plavecká A.B.C.D.

Čtyři sady po šesti technických cvičeních pro každý plavecký způsob (značení např. pro motýlek M-A.1.-6., obdobně další písmena Abecedy). Každé technické cvičení opakovat ideálně dvakrát během tréninku (např. na začátku bez pomůcek a na konci s pomůckami tzn. ploutve nebo packy), mezi cvičeními krátké vyplavání (např. 6 x 50->25TC = technické cvičení, 25 Zsp = znak soupaž). Zařazení TC, délka jeho provádění a četnost opakování se odvíjí od úrovně plavce a typu tréninku. V běžném tréninku používáme TC jako součást kvalitního rozplavání a vyplavání před a po motivu. Pokud jde o trénink zaměřený na techniku, může být opakování jednoho cvičení víc a tvoří pak jádro tréninku prokládané úseky plavanými celým způsobem na techniku. U plavců začínajících nebo s těžším handicapem lze provést výběr např. dvou nejvhodnějších cvičení, obvykle 1. a 2., ta opakovat jako nejvhodnější a zbývající cvičení vynechat.

Motiv (M –)

Motiv v délce trvání 30 – 60' podle celkové doby tréninku a úrovně plavce. 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 dána fyziologickými zákonitostmi a erudicí trenéra (vzděláním, praxí, zkušenostmi a znalostí individuálních specifik 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 s osobním rekordem cca 1:20 – 1:30 na 100m kraul) jsou uvedeny v tomto materiálu.

Vyplavání (V –)

Zopakovat Abecedu z rozplavání, případně zařadit jiné písmeno s pomůckami např. ploutve/packy (upravit dle času a úrovně a stavu plavce). Vhodným vyplavávacím prostředkem je Plavecká jóga viz níže.

Plavecká jóga (YOG), případně ATLp nebo ATLn

Speciální protažení zaměřené na práci s dechem, trupové svalstvo, páteř, změny poloh, orientaci v prostoru, „znovunabytí“ energie na závěr tréninku. Doplňuje 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). Po některých trénincích, případně jako změna může být zařazena na závěr tréninku jako kvalitní kompenzace GYM, ATLp, ATLn.

PLAVECKÁ GYMNASTIKA = GYM

Popis všech dvanácti cvičení zaměřených na rozcvičení a na základní plavecké dovednosti.

GYM 1. Divoká kačena – nekoordinované pohyby ala uplácáný „rybniční“ kraul

v maximální frekvenci prováděné pohyby skrčeně bez ambice udělat skutečný kroulový záběr ve stylu „vysokofrekvenční mlácení sebou o hladinu všemi údý“; pokyn je „na jeden nádech co nejdál“; jde o ideální prostředek na zahřátí, plavci jej rádi provádějí a jedinci, kteří dosud neumí kraul, se mimoděk při provádění „kačeny“ blíží optimálnímu provedení kroulu.

GYM 2. Větrný mlýn – kroulové záběry se zcela nataženými pažemi

Kontrastně k předchozímu provádíme pohyb v nízké frekvenci s představou paží „s výztuhami“, které nelze ohnout v lokti, zápěstí; udržet obě paže natažené po celou dobu při přenosu i záběru a udržet je jako by byly stále propojené tak, aby úhel mezi nimi činil vždy 180°; provádíme na jeden nádech co nejdál.

GYM 3. 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 zaměstnat 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); dech vždy v poloze na zádech.

GYM 4. Prsa v přednosu – plavec zabírá pažemi prsové záběrem v sedu s nohama napřed

Trup je kolmo k hladině, nohy v přednosu rovnoběžně s hladinou, trup a nohy svírají úhel 90°; prsové záběry posun vpřed s důrazem na striktní předpažení, palce u sebe, dlaně ke dnu, lokty propnuté, nepřetahovat záběr za ramena. Silově i koordinačně náročné cvičení, dobrá průprava 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 5. Kola – kruhy pažemi na jednu stranu, nohama na opačnou

Výchozí pozice je sed v předklonu, kotníky nalepené na sobě, paže nad nohama rovnoběžně (nedotýkají se!); střed těla je čep, okolo kterého se horní část těla otáčí na jednu a dolní končetiny na opačnou stranu, alespoň 3x za sebou po směru, 3x za sebou proti směru hodinových ručiček; paže jsou po celou dobu cvičení rovnoběžně na šíři ramen, ruce se na rozdíl od ostatních cvičení výjimečně nedotýkají, aby plavec mohl lépe nastavovat dlaně pro vytváření opory o vodu (rozvoj citu ala balanční křídélka), kotníky jsou naopak důsledně „nalepené“ na sobě, nohy propnuté, **ŽÁDNÉ PŘÍKOPY!!!** Paže a nohy vytváří 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, trup v mírném prohnutí; pohyb hlavy je plynulý a logicky kopíruje plynulý přechod z předklonu („sedí na zadku“) do záklonu („leží prohnutě na břiše“); nádech provádíme v předklonu v poloze v sedě.

GYM 6. Poloviční kola – 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, paže rovnoběžně na šířku ramen; zahájíme kola, ale ostře zastavíme, jakmile dojdeme do pozice 180°, kdy se nohy i paže ocitnou v přímce, tj. leh na břiše prohnutě kolmo k lajnám (případně k lajně a k břehu), ruce směřují k jedné lajně a nohy k druhé lajně; vracíme se zpátky do výchozí pozice přes přednos do předklonu v sedě a zahájíme otáčení na opačnou stranu; jde o intenzivní práci trupem s podporou páky v pažích se scullingem a páky v nohou; celý cyklus 3x, nádech provádíme v předklonu v poloze v sedě; po celou dobu se pohybujeme pouze v prostoru 180°, jako by za výchozí pozicí plavce byla přes celou šířku dráhy „zed“; jde o intenzivní posilování středu těla, rozvoj koordinace a citu pro vodu; nejčastější chybou je přetáčení přes rádius 180°, kdy plavec šidí práci trupem a bez efektu se jen převaluje nevěda, co činí.

GYM 7. Sklapovačky – prohnutě do lodičky, předklonem do vyhrbení

Výchozí pozice splývavá poloha na břiše, ruce nalepené s palci zaklesnutými do sebe, případně jsou dlaně přes sebe, lokty propnuté, bicepsy na uších, 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.; nohy musí po celou dobu zůstat u sebe a propnuté, kotníky nalepené na sobě, ŽÁDNÝ VLAŠTOVČÍ OCAS!!!; alespoň 3x celý cyklus na jeden nádech, tj. 3x „lodička“ (prohnutí) a 3x „obrácená lodička“ (vyhrbení); jde o intenzivní procvičení páteře, základní ovládání a posilování trupu a průpravu na vlnění.

GYM 8. Vlnění – převedení sklapovaček do pomalé plynulé vlny

Sklopovačky jsou průpravou na vlnění a tímto cvičením převádíme předchozí sklopovačky do plynulého zaobleného přechodu z prohnutí do vyhrbení s efektem mírného posunu vpřed; neděláme tedy výdrž v krajních pozicích a předchozí ostrou změnu pozice z prohnutí do vyhrbení převedeme do zaobleného přechodu s efektem mírného dopředného pohybu ladnou vlnou; vše provádíme v pomalém provedení s primárním důrazem na práci v trupu jako kvalitní průpravu pro delfinové vlnění; provádíme na jeden nádech co nejdál, možno opakovaně.

GYM 9. Krauloznak bez kopu – obraty kolem vertikální osy těla s obraty ze znaku na břicho

Výchozí pozice je poloha na zádech pravá paže ve vzpažení dlaní vzhůru (ke stropu), levá v připažení dlaní ke dnu, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté, hlava v mírném záklonu, hrudník propnutý v mírném prohnutí, bederní páteř též; rotací kolem vertikální osy těla vpravo, pravá zabírá pod vodou z počátku znakově, s rotací přejde do kraulového záběru a po otočení na břicho zůstává v připažení v poloze na břiše s dlaní obrácenou vzhůru tj. ke stropu; současně se záběrem pravé vodou provádí levá paže impuls švihem přenosem vzduchem z připažení zpočátku jako při znakovém přenosu, s rotací přejde paže do kraulového přenosu nad tělem a skončí v poloze na břiše ve vzpažení s bicipsem u ucha a dlaní obrácenou ke dnu; VŽDY VÝDRŽ!!! v krajní poloze tzn. po obratu ze zad na břicho v kraulové pozici levá ve vzpažení, pravá v připažení, po obratu na záda ve znakové pozici pravá ve vzpažení, levá v připažení; provádíme celý obrat o 360° 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!!! zpevněný trup prohnutě, hlava záklon, nevysadit zadek, nehrbit, zásadní práce se odehrává v pánvi, impulsem pomáhají obě paže a před záběrem resp. přenosem švihem si pomáhají scullingem; cvičení je dokonalou průpravou na rotaci v pánvi a na prodloužení plaveckého kroku u kraulu a znaku.

GYM 10. Krauloznak s kopem – obraty kolem vertikální osy těla ze znaku na břicho s kopem Předchozí obraty obohatíme znako-kraulovým 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 11. Pirueta vleže – rotace vleže kolem vertikální osy na místě prací v bedrech a pánvi

Výchozí pozice splývavá poloha na břiše, ruce nalepené na sobě s palci propletenými případně s dlaněmi přes sebe, lokty propnuté, kotníky nalepené na sobě, nohy propnuté, zpevněný trup; pohyb zahájíme 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 12. Palačinka – rotace vleže kolem vertikální osy s kopem

Na Piruetu navazujeme pozvolným obracením „Palačinky“. Výchozí pozice je na zádech, obě paže v plaveckém připažení tj. podél těla a pomáhají scullingem, hrudník je propnutý, trup v mírném pronutí, hlava v záklonu, ramena zatažená vzad zapnutím mezilopatkových svalů; plynule kopeme v poloze na zádech a s udržením správné pozice ramen s pravým ramenem poníž s vypnutou hrudí a hlavou v záklonu začneme rotovat na pravou stranu po směru hodinových ručiček; Palačinku obracíme 3x po směru a 3x proti směru hodinových ručiček; otáčení je plynulé, žádné trhavé a prudké pohyby!!!

PLAVECKÁ ATLETIKA

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 nejvíce k hrudníku, zatímco druhá je co nejvíce propnutá v zanožení.

ATLn 2. Zakopávání – paty kopou do hýždí

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

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

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 trčí 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 – nůžkový střih

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 JÓGA = YOG

Dvanáct cvičení zaměřených na protažení, relaxaci a plavecké dovednosti.

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 předklonu až k hrudníku.

YOG 2. Ryba – záklon v hrudní páteři, hlava maximální záklon z krční páteře, nohy do lotosu nebo obvykle zkřížmo, rukama chytit nohy za nártý, ve správnou chvíli nádech a plynout po hladině.

YOG 3. Kleště – předklon celým trupem hlava ke kolenům, ruce obepínají nohy kolem kotníků prsty na achilovkách, hrudník, břicho a hlavu co nejvíce přitáhnout ke stehnům a kolenům.

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

YOG 5. Kleště ruce v týl – ruce v týl, prsty propletené, hlava v předklonu s celým trupem, dolní končetiny propnuté vedle sebe

YOG 6. Kobra – záklon v hrudní a krční páteři, ruce spojené za zády prsty propletené v zapažení poníž, dolní končetiny propnuté a spojené.

YOG 7. Krokodýl – splývavá poloha, prsty propletené, dlaně obrácené proti směru pohybu, nohy propnuté a spojené, v nádechu plynout na hladině.

YOG 8. Krokodýl na zádech – splývavá poloha na zádech, prsty propletené, dlaně obrácené proti směru dopředného pohybu, dolní končetiny propnuté a spojené, v nádechu plynout na hladině.

YOG 9. Čáp – pravou dolní končetinu skrčit, pravý vnější kotník přitáhnout na levé stehno, levá dolní končetina propnutá, v nádechu se vznášet na hladině, následně vyměnit dolní končetiny.

YOG 10. Mořský koník – pravou dolní končetinu skrčit, přitáhnout s pomocí paží k hrudi, hlavu a trup do předklonu, koleno přitáhnout k čelu, v nádechu se vznášet, vlivem asymetrie dojde k přetáčení, vyměnit končetiny.

YOG 11. Stoj na rukou – na mělčině postavit do stojky, co nejdelší výdrž

YOG 12. Šavásána – leh na hladině na zádech, dolní končetiny od sebe jako v relaxační pozici na souši, paže volně od těla, hrát si s nádechem, výdechem, zadržením dechu a s pozicí paží např. do polohy vzpažit povýš stranou apod.

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, správná pozice hlavy, 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“.

Přenos – přenos se u A.B.C. liší, v A. začínáme přenosem protipohybem čili cestou co největšího odporu pod vodou, kdy se snažíme udržet vysoký loket v záběrové pozici, abychom rozvíjeli cit pro vodu a posilovali vědomí o tom, jak je nutné paži držet při záběru, aby byl efektivní. U B. přenášíme paži opět pod vodou, ale s baleně co nejmenším odporem. Přenos u A. i B provádíme vždy v souladu s Principy KONVE až po kvalitní výdrži v krajní poloze dokončení záběru. Při C. přenášíme paži klasicky vzduchem a trénujeme zpočátku přenos s dopomocí po výdrži v krajní pozici, postupně s rozvojem plavce přecházíme k dynamickému dokončení záběru s okamžitým přechodem do přenosu.

Zásadní je udržet plavce v podélné ose a nepřipustit ani s dynamickým dokončením záběru vychýlení z osy zejména v oblasti pánve.

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 můžeme použít fixaci Watsu pásky pro omezení mimovolných pohybů a pro nadlehčení padajících nohou a snazší dosažení prohnutí v bederní páteři. 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 níže.

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. Rozloženě 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 rotací s nezměněnou pozicí paží, provést rotaci kolem podélné osy celým 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.

Přenos – přenos se u A.B.C. liší a probíhá stejně jako u kraulu – A. protipohybem co největším odporem, B. sbaleně co nejmenším odporem, C. klasicky vzduchem. U znaku je složitější než při kraulu jednotlivé přenosy správně provést a udržet při tom tělo v ose – protipohyby více plavce vychylují, sbalený přenos jej více vyvádí z osy, přenos vzduchem vede k propadu pod hladinu. Instruktore musí plavci poskytovat správnou pomoc.

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 (nikdy 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 připažení**

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

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. Rozloženě 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 koordinačně 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 a pravá paže vzpažená, levá v zapažení „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.

KONEV MOTÝLEK (DELFIN) A.B.C.D.

Historie vzniku plaveckého způsobu motýlek (delfín) se datuje od roku 1927, kdy německý prsař Erich Rademacher začal před obrátkou dělat jeden záběr s přenosem paží nad vodou. Pravidla plaveckého způsobu prsa v té době vyžadovala toliko symetrický záběr obou paží a nohou. V témže roce se Rademacher vydal do USA a utkal se ve více závodech s nejlepším americkým prsařem té doby, olympijským vítězem 1924 Skeltonem. Ve většině závodů jej porazil. V 30. letech začali Američané používat tento styl na velké části prsařského plaveckého způsobu. V závodech ale vyhrávali většinou klasičtí prsaři, zejména Japonci. Byli rychlejší hlavně v závěru trati, protože motýlkáři postupně „tuhli“ (na velkých soutěžích se plavala pouze trať 200m). Na olympiádách 1948 a 1952 už zvítězil motýlkář a ve finále 1952 v Helsinkách byli ve finále prsou už pouze motýlkáři. V témže roce proto FINA přistoupila k oddělení obou plaveckých způsobů, prsa se směla plavat s přenosem paží pouze pod vodou, u motýlka se musela přenášet pouze nad vodou. Souběžně se v motýlku začal vyvíjet delfínový kop ve svislé rovině, a tak se v roce 1956 na olympiádě v Melbourne plaval v plaveckém způsobu motýlek styl delfín. K dalšímu přejmenování a oddělení již nedošlo a dnes je v pravidlech motýlka naopak povolen výhradně současný kop oběma nohama ve svislé rovině (nahoru dolů). Historie vzniku motýlka se tedy dá v kostce popsat jako „od motýlku v prsou k delfínu v motýlku“.

Cvičení jsou zaměřena na dobré ovládnutí trupu, který je pro správné provedení motýlku (delfína) klíčové. Aby plavec zvládnul správně vlnění, musí se naučit trup především zpevnit. Se zvládnutím zpevnění přistupujeme k učení maximálního prohnutí od záklonu hlavy s prohnutím až do bederní a křížové oblasti a vyhrbení od předklonu hlavy až k zaoblení celé páteře do bederní a křížové oblasti. Základem je naučit se přenos paží při zcela zpevněném trupu bez vlny a bez „zlomení“ trupu, s důrazem na úplné dotažení záběru do natažených paží při správné pozici hlavy v mírném záklonu (většina plavců inklinuje k předklonu, záběr pak nelze dotáhnout a pažte přenést). Učíme plavce přenos tahem správným zapojením mezilopatkových svalů z mrtvého bodu po výdrž v fázi dokončení záběru. Hlava musí být v mírném záklonu. Následně učíme jemnou vlnku čili záklon a následný předklon hlavy bez kopu s dotažením záběru a s přenosem opět z mrtvého bodu po dokončení vlnky a záběru. Závěrečná cvičení, jakou zaměřena na velkou vlnu a dynamické dokončení záběru s následným přenosem. Cvičení A. B.C. jsou zaměřena na práci paží se správnou prací trupu, cvičení D. se věnuje vlnění čili práci nohou, ale opět vycházející ze správného vlnění trupem.

Nádech cvičíme s důrazem na správné načasování záklonu hlavy s fází dokončování záběru. Pokud plavec nedokáže správně sladit záklon s dynamickou fází dokončení záběru a hlava setrvává v předklonu, nelze zapojit odpovídající svalové skupiny pro správné dokončení záběru a následný přenos (zejména široký zádový, triceps, meziploškové svaly) a pozici hlavy (která může správnému přenosu výrazně napomoci nebo jej naopak při špatném postavení zásadně komplikuje). Hlava zásadně „neklove“ do hladiny, což je jedna ze základních chyb, které se plavci kvůli slabému trupu a snaze „o vlnu“ při nácviku delfína pokoušejí. Hlava se lehce „balí“ až s pažemi při dokončení přenosu. Správné načasování a úhel záklonu a předklonu hlavy jsou zásadní nejen pro optimální nádech, ale i pro vlnu a dobré propojení práce paží a nohou.

Vlnění je předmětem nácviku v celé Abecedě. Při A.B.C. jsou některá cvičení zaměřená na zpevnění trupu bez jakékoliv vlny a některá obsahují vlnu v náznaku, aby se cvičila schopnost trup ovládnout a vytvořit v trupu dobrý převodník spojující práci paží a dolních končetin. V D. vlníme v šesti různých pozicích paží (stejných jako u K, Z, P) pro zvýraznění efektu optimálního zapojení svalstva trupu. Zpočátku provádíme vlnění na jeden nádech co nejdál (následně nádech s dopomocí, s prsového záběrem nebo s kraulovým záběrem). Po zvládnutí vlnění přistupujeme k nádechu v rotaci, kdy nepřestáváme vlnit, což vyžaduje kvalitní práci trupem s prohnutím a s dobrou prací v pánvi.

Záběr vždy spojuje nejvzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí vytažení z ramen a nejvzdálenější možný bod dosažitelný dokončením záběru do natažených paží. Pro kvalitní záběr je zásadní co nejlepší opora paží o vodu charakterizovaná tzv. vysokým loktem. Ve vzpažení trváme důsledně na úplném propnutí paží ve splyvavé poloze, ruce se dotýkají (nenechat ani milimetr mezeru), v dotažení záběru taktéž maximální propnutí paží a důsledné dlouhé výdrže jak ve vzpažení, tak v připažení.

Sculling neboli osmičky je alternativou D. pro plavce, kteří kopat nemohou, ale může být vhodně zařazován i pro kopající plavce jako speciální cvičení na nácvik vysokého lokte, správné záběrové plochy a cit pro vodu v klíčových částech záběru. Při správném provedení je efektivním posilováním.

Separátní práce horních a dolních končetin je zásadou Metodiky KONEV 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. Současně je třeba vnímat, že práci horních, dolních končetin a trupu nikdy nejde zcela oddělit a i tam, kde zdánlivě pracují jenom paže, je nutné zpevnění trupu a nohou.

Motýlkové A.B.C – společné prvky

Cvičení A.B.C. se liší „pouze“ způsobem přenosu paží po dokončení záběru. Při A. přenášíme paže protipohybem čili pod vodou záměrně proti co největšímu odporu. Při B. přenášíme též pod vodou, ale usilujeme o co nejlepší sbalení a co nejmenší odpor. Při C. přenášíme paže nad hladinou. Všechna cvičení v A.B.C. mají stejnou podstatu a stejné pořadí od 1. do 6. Rozdílný způsob přenosu akcentuje u každého písmene jiné prvky a zapojení jiných důležitých svalových skupin.

M-A.1.-2. trénujeme záběr se zcela zpevněným trupem a dolními končetinami v jedné rovině. M-A.1. provádíme dva cykly na jeden nádech a teprve po 2. cyklu provedeme nádech s pomocí scullingu nebo prsového záběru čili nedýcháme „do cvičení“. M-A.2. se od předchozího liší právě nádechem „do cvičení“ čili s každým záběrem provádíme nádech, ale nadále držíme pevný trup i dolní končetiny. Plavcům připodobňujeme toto cvičení ke kládě, kterou vyšleme dynamicky nad hladinu v ostrém úhlu cca 15° a necháme ji spadnout do vody. Hlava i při tomto cvičení s nádechem zůstává v prodloužení trupu, snad jen mírně se zakloní, ale podstatou je zachovat pevný trup i dolní končetiny v přímce bez prohnutí, vyhrbení, bez jakéhokoliv náznaku vlny.

Cvičeními M-A.3.-4. trénujeme základ vlny, tj. záběr se záklonem hlavy, prohnutím v hrudní páteři, se zpevněnými nohama a dynamickým dokončením záběru do propnutí paží, s následným předklonem a vyhrbením v hrudní páteři, přičemž paže zůstávají ve fázi dokončení záběru čili v připázení s rukama obrácenými dlaněmi vzhůru s palcem u stehů a malíkem vně. M-A.3. provádíme dva cykly na jeden nádech. I když nacvičujeme záklon a prohnutí jako do nádechu, soustřeďujeme se u 3. primárně právě na správné provedení záklonu a prohnutí v hrudní páteři, abychom nemuseli řešit nádech samotný. Paraplavec se tedy nemusí nutně dostat ústy nad hladinu a nadechuje se scullingem nebo prsovým záběrem po druhém cyklu. Nádech na každý záběr provádíme v následném cvičení M-A.4.

Cvičení M-A.5 je charakterizováno vysokým výskokem nad hladinu. Záběrem provádíme vysoký výskok nad hladinu (docílit ho lze jedině razantním dynamickým dokončením záběru) s nádechem s hlavou v záklonu s trupem v prohnutí, po nádechu sbalíme hlavu do předklonu, trup do vyhrbení a směřujeme hluboko pod hladinu s pažemi stále u těla v dlouhé výdrži, přejdeme opět do záklonu hlavy, prohnutí trupu a následuje přenos paží z připázení protipohybem co největším odporem a současně pro překonání odporu zahajujeme prsový kop (případně kraulový kop u plavců, kteří nevládnou prsovým kopem, případně zcela bez kopu u nekopajících), vyjíždíme opět k hladině a navazujeme plynule další cyklus výskokem, čili nekončíme každý cyklus statickou výdrží v zastavení, ale snažíme se skákat pro nádech plynule ala delfín (protipohyb stejně dopředný pohyb takřka zastaví, proto je někdy nutné udělat pár záběrů prsa nebo si jinak udělit impuls k dalšímu dopřednému pohybu). Nazváno Biondiš drill po jednom z nejlepších motýlkářů (delfinářů) a kraulářů konce 80. a začátku 90. let Matthew Biondim

Cvičení M-A.6. je téměř totožné s M-A.1., na rozdíl od jedničky provádíme šestku v maximální frekvenci s dynamickým dokončením záběru a výdrž v obou krajních pozicích omezuje pouze na dosažení maximálního dotažení záběru, resp. maximálního vzpažení vytažením paží z ramen. Zásadní je ovšem i při vysoké frekvenci udržet maximální délku plaveckého kroku a pohyb v jedné rovině bez vyjíždění nohou nad hladinu nebo ke dnu, proto frekvenci přizpůsobujeme tomuto základnímu požadavku, nikoliv naopak.

A. přenos pod vodou s maximálním odporem (protipohyb)

M-A.1.-6. = Motýlové Áčko čili záběr s následným přenosem protipohybem pod vodou s maximálním odporem

Cvičíme provedení záběru soupaž do krajní pozice s výdrží ve fázi dokončení záběru a s následným přenosem pod vodou cestou největšího odporu, aby došlo k zastavení plavce, ideálně i k jeho posunu zpět. Pokud plavci při přenosu vyjíždí nohy nad hladinu, jde o příznak nezpevněného trupu (prohnutí) a příliš rychle prováděného přenosu mimo správnou trajektorii. Protipohyb je nutné vést tak, aby se zastavení a posun vzad děly výhradně v jedné rovině s hladinou (horizontální). Pokud se plavci při přenosu „zabodávají“ nohy směrem ke dnu, jde o důsledek předklonu hlavy, kulatých zad, nezapnutého hýždového svalstva apod. Plavec musí být při přenosu protipohybem zpevněný ve středu těla s hlavou v mírném záklonu. Při přenosu protipohybem zapojujeme (posilujeme) záběrové antagonisty a nacvičujeme neuhýbání odporu vody. Tím se bez složitějšího vysvětlování při eliminování nežádoucích efektů (přílišné prohnutí do lodičky, nohy nad hladinu, resp. ke dnu) rozvíjí schopnost udržení správné pozice lokte při záběru (vysoký loket).

Dýchání při 1. a 3. provádíme scullingem nebo prsový záběrem paží vždy po druhém cyklu. Plavce tím vedeme k výdrži, zklidnění a odstranění psychologické bariéry strachu z „delšího“ pobytu pod vodou. Tato bariéra je nejčastější příčinou vnitřního neklidu, zbrklého lapání po dechu a pokud se neodstraní, cvičení nemají příslušný efekt. Proto je kladen tak velký důraz na dlouhé výdrže a úplné dokončení celého cyklu až do výdrže v klidu a teprve pak plavci začátečníkovi dopomáháme do klidného nádechu prováděného pouze záklonem hlavy bez „vzpírání se“ o ramena nad hladinu celým tělem (dopomoc držení za lokty). Při 2., 4., 5. dýcháme do každého záběru a cvičíme správné načasování pohybu hlavy. Při 2. jdeme do nádechu s trupem v jedné rovině ala "skokan na lyžích" bez prohnutí, pouze hlava je v prodloužení trupu v mírném záklonu. Udržení pozice pevného trupu a celého těla v přímce při záběru i protipohybu 1.-2. je zcela zásadní, plavec se tím učí trup ovládat, učí se, co v trupu vůbec zapnout, aby jej dokázal zpevnit. Při 6. provádíme cvičení ve vysoké frekvenci na jeden nádech co nejvíce opakování.

Po dokončení záběru je zásadní vždy výdrž paží podél těla ve fázi dotažení, dlaně vzhůru, palce u stehy. Přenos protipohybem provádíme i u 3. a 4. se zcela zpevněným trupem v jedné rovině (nohy nesmí vyjet nad hladinu, nesmí dojít k prohnutí trupu).

B. přenos pod vodou s minimálním odporem (sbaleně)

M-B.1.-6. = Motýlové Běčko čili záběr s následným přenosem sbaleně pod vodou s minimálním odporem

Cvičení jsou zcela totožná jako u M-A.1.-6. a odlišují se pouze ve způsobu přenosu, který umožňuje plynulejší posun vpřed. Zatímco u M-A.1.-6. přenášíme paže pod vodou s co největším odporem, u B-M.1.-6. je přenášíme též pod vodou, ale učíme plavce sbalit ruce a obě paže do pozice pod tělem tak, aby přenos vyvolával naopak co nejmenší odpor. Rozvíjíme tím opět cit pro vodu, tentokrát hledáním co nejmenšího odporu. Plavci mají tendenci myslet už dopředu na sbalený přenos, nedotahují záběr, zkracují výdrž a spěchají do přenosu. Je potřeba důsledně vymáhat dotažení a statickou výdrž, u sbaleného přenosu trvat na důsledném sbalení pod tělo s eliminováním protnutí hladiny lokty (lokyty musí během celého cvičení zůstat skryté pod hladinou). Jde současně o nácvik optimálního přenosu u plaveckého způsobu prsa po záběru po startu a obrátce, kdy je povolen jeden záběr přetažený za úroveň kyčlí.

C. přenos nad hladinou

M-C.1.-6. = Motýlové Céčko čili záběr s následným přenosem nad hladinou

Cvičení jsou zcela totožná jako u M-A.1.-6. i M-B.1.-6. a odlišují se opět pouze ve způsobu přenosu, který je již průpravou skutečného motýlkového přenosu. Po záběru zůstávají paže ve výdrži ve fázi dokončení záběru s dlaněmi vzhůru s palcovou stranou u stehna. Následně provádíme otočení dlaní do pozice způsobitelné pro přenos paží tak, aby bylo možné zapojit příslušné svalové skupiny odpovědné za přenos paží nad hladinou, tj. malíkovou stranou ke stehnu, palce směřují směrem ven od těla, stažením mezipločkových svalů a záklonem hlavy připravíme paže na přenos, následně tahem, ne švihem, přenášíme obě paže těsně nad hladinou (případně po hladině nebo i mírně pod ní – záleží na úrovni a rozsahu pohybového omezení plavce) do vzpažení a splývavé polohy (je nezbytné nemít hlavu v předklonu!!!). Při cvičení 6. v maximální frekvenci lze účinně provádět dvě variace. První se zcela zpevněným trupem a posunem vpřed v jedné rovině. Druhou, kdy provádíme mírnou vlnu a nacvičujeme „protodelfína“ bez kopu, kdy pohyb nohou je pouze automatickým dokončením správné práce v trupu tj. záklon a prohnutí během záběru a začátku přenosu a s předklonem a vyhrbením při dokončování přenosu a po jeho dokončení. S pokročilejšími plavci schopnými precizně zpevnit trup lze pracovat s variantou dynamického dokončení záběru s okamžitým přenosem u všech cvičení.

D. Vlnění a z něj vyplývající kop

M-D.1.-6. = Motýlové Děcko čili delfínový kop/vlnění s pažemi v šesti různých pozicích

Při nácviku delfínového vlnění (u vlnění je třeba upřednostnit skutečně termín delfínové, byť se jedná o plavecký způsob oficiálně pojmenovaný motýlek viz historie) je nutné vyvarovat se izolovaného kopu z kolen, ke kterému mají plavci tendenci. Vlnění musíme od začátku učit jako práci primárně trupem, kterou nohy pouze dokončují a plynule na ni navazují. Správný kop tvoří vlnění v trupu čili plynulá sinusoida vyplývající z práce břišního a zádového svalstva a ze správné práce v pánvi. Kop a jeho dokončení z kolen tuto sinusoidu dokresluje a vytváří samotnou propulzi (posun vpřed).

Právě pro umocnění správné práce svalstva trupu skládáme paže a ruce plavce do šesti různých pozic, které vytvářejí „tlak“ na správnou posturu tak, aby plavec dokázal vlnit skutečně od hrudníku dolů a hlava, krční páteř a hrudník, aby fungovaly jako fixátor a jemný usměrňovač správného vlnění a kopu.

První pozice paží v M-D.1. je základní splývavá poloha, ruce jsou zcela u sebe bez mezery mezi ukazováký a celou palcovou hranou, mohou být i přeložené přes sebe. Ve druhé pozici M-D.2. jsou paže rovnoběžné ve vzpažení a ruce jsou od sebe vzdálené na šířku ramen. V pozici M-D.3. jsou ruce složené v týl, prsty propletené, lokty nevytvářejí „klapky na oči“, ale tlačíme je do roviny s hladinou, vytváříme silný tlak na prohnutí, jde o efektivní kompenzační cvičení pro plavce s náběhem na „kulatá“ záda (kyfóza). V M-D.4. ještě zvýrazníme tento efekt překřížením předloktí a místo předchozího propletení prstů svírají nyní ruce druhou paži v oblasti bicepsu. V M-D.5. propleteme prsty, ale tentokrát vytrčíme paže do vzpažení a dlaně obrátíme proti směru plavby, bicepsy držíme na uších. V M-D.6. vlníme na boku, přičemž při vlnění na pravém boku je pravá paže ve vzpažení, levá za tělem, obě dlaně jsou obrácené ke dnu a provádí jemný sculling pro zlepšení vztlaku a posunu vpřed.

Dýchání provádíme u motýlkářů začátečníků s dopomocí, samostatnější plavci provádí na jeden nádech, co nejdál, pak provedou scullingem nebo prsový záběhem nádech a po zaujetí příslušné pozice paží pokračují. V pokročilé variantě nadechuje plavec plynulou rotací do polohy na zádech, přičemž po celou dobu rotace nepřerušene vlní. Po nádechu buď dokončí celou rotaci o 360° zpět na břicho, případně se vrátí proti směru, kterým provedli rotaci. V duchu Zásady Symetrie KONVE cvičíme rotaci na obě strany. Pro umocnění efektu vlnění, pro lepší posílení trupového svalstva a svalstva nohou lez účinně používat ploutve. Při vlnění na boku v M-D.6. vlníme s hlavou položenou na paži nad hladinou.

A. přenos pod vodou s maximálním odporem (protipohyb)

- M-A.1. jedna rovina pevný trup, nádech po 2. cyklu scullingem
- M-A.2. jedna rovina pevný trup, nádech s každým záběrem
- M-A.3. záběrem lehce do vlny bez kopu, nádech po 2. cyklu se sculling
- M-A.4. záběrem lehce do vlny bez kopu, nádech s každým záběrem
- M-A.5. Biondiš drill vysoko, nádech, hluboko, protipohyb, prsový kop
- M-A.6. viz A.1. v maximální frekvenci na jeden nádech co nejvíc opakování

B. přenos pod vodou s minimálním odporem (sbaleně)

- M-B.1. Krokodýl - jedna rovina pevný trup, nádech po 2. cyklu scullingem
- M-B.2. Kláda - jedna rovina pevný trup, nádech s každým záběrem
- M-B.3. Vydra - záběrem lehce do vlny bez kopu, nádech po 2. cyklu se sculling
- M-B.4. Dýchající vydra - záběrem lehce do vlny bez kopu, nádech s každým záběrem
- M-B.5. DBiondiš drill vysoko, nádech, hluboko, sbaleně, prsový kop
- M-B.6. viz A.1. v maximální frekvenci, na jeden nádech co nejvíc opakování

C. přenos nad hladinou

- M-C.1. jedna rovina pevný trup, nádech po 2. cyklu scullingem
- M-C.2. jedna rovina pevný trup, nádech s každým záběrem
- M-C.3. záběrem lehce do vlny bez kopu, nádech po 2. cyklu se sculling
- M-C.4. záběrem lehce do vlny bez kopu, nádech s každým záběrem
- M-C.5. Biondiš drill ruce nad hladinu, nádech, hluboko, sbaleně, prsový kop
- M-C.6. viz A.1. v maximální frekvenci, na jeden nádech co nejvíc opakování, lehce dopomáhat i prací v trupu (v dotažení prohnutí, s koncem přenosu vyhrbení)
v jedné rovině / s prací v trupu

D. Vlnění a z něj vyplývající kop

- M-D.1. vlnění, paže 1. pozice vzpažení, splývavá poloha
- M-D.2. vlnění, paže 2. pozice vzpažení rovnoběžně, ruce se nedotýkají
- M-D.3. vlnění, paže 3. pozice ruce v týl, lokty ve frontální rovině od lokte k lokti 180°
- M-D.4. vlnění, paže 4. pozice předloktí zkřížené v týl, ruce drží
- M-D.5. vlnění, paže 5. pozice vzpažení, prsty propletené dlaně, proti směru jízdy
- M-D.6. vlnění pravý bok, pravá paže vzpažení, levá zapažení, analogicky naopak

KONEV Prsa A.B.C.D.

Historie hovoří o plaveckém způsobu prsa jako o klasickém. Prsa se objevují v učebnicích plavání již v 16. století a jsou tudíž považována za základ ostatních plaveckých způsobů. Prsa jsou každopádně nejpomalejším plaveckým způsobem a pokud se neplavou v závodním provedení, jsou i energeticky nejúspornější umožňující plavat „paní radovou“. Do 20. a 30. let 20. století se plavala s hlavou převážně nad vodou. Dvacet let se v jednom plaveckém způsobu prolínaly výrazně odlišné styly, než došlo v roce 1952 k jejich oddělení do plaveckých způsobů motýlek a prsa. Po oddělení došlo u prsou k „podvodní“ revoluci, prsaři začali plavat většinu trati pod vodou, což pravidla v té době nezapovídala. Divákům na olympiádě v Melbourne 1956 se při tehdejší olympijské trati 200m prsa naskýtal pohled na osm drah, v nichž jen občas prořála hladinu hlava. V roce 1957 došlo ke změně pravidel a plavání pod vodou bylo omezeno pouze na jeden přetažený záběr po startu a po obrátce. Se změnou pravidel se začaly evidovat nové světové rekordy a držitelem světového rekordu na 100m prsa se na 1. máje 1957 stal československý plavec Vítězslav Svozil (oficiálně vede FINA, tj. World Aquatics, světové rekordy od roku 1961). Zákaz plavání pod vodou vedl postupně přes protínání hladiny hlavou po dobu celé trati kromě jednoho záběru po startu a obrátce až k dnešní vlnivé technice, kdy plavec smí zmizet pod hladinou, ale během každého záběrového cyklu musí hlava hladinu protnout.

Cvičení jsou zaměřená na osvojení správného záběru paží (aby nedošlo k přetahování záběru pod trup), na dobrou synchronizaci záběru paží a kopu a prsový kop je více akcentován, protože nohy vytvářejí, jako u jediného plaveckého způsobu, hlavní hnací sílu. Plavci bez možnosti kopu používají pouze paže a u ryze „kopavých“ cvičení alternujeme sculling. Prsa jsou jediný plavecký způsob, u kterého se přenos paží neděje nad hladinou, a škála cvičení je tím více limitována.

Nádech je integrální součástí cvičení, zásadní pro správné provedení nádechu je zvládnout nepřetažený záběr (aby nedošlo k propadu či spíše přepadu hlavy vpřed a do hloubky) a správný timing tj. sladit pohyb hlavy s fází, kdy předloktí směřují k sobě (jakoby do tlesknutí).

Záběr paží u prsou dle pravidel nesmí přesáhnout úroveň kyčlí s výjimkou jednoho záběru po startu a po obrátkách. Přetažený prsový záběr bývá jednou z nejčastějších chyb u rekreačních plavců, kde není podstatný rozpor s pravidly, ale jde o neefektivní pohyb ve vodě se zbytečným plýtváním energie. Přetažený záběr s sebou nese velký odpor vody při přenosu paží vpřed. Skutečný průběh prsového záběru totiž neodpovídá vůbec tomu, jak si ho laik představuje, totiž „zabrat mocně dozadu“. Optimální je zjednodušeně řečeno „ze splývavé polohy

od sebe (rozhnout oponu), předloktí k sobě (činely) s vysokým loktem a rychle trčit vpřed“. U takto provedeného záběru paže vlastně téměř neudělají žádný pohyb výrazně směrem vzad, na rozdíl od ostatních plaveckých způsobů.

Prsový kop je pro všechny plavce se schopností kopat klíčový. Nekopající provádí pouze paže bez kopu a čistě kopací cvičení D. nahrazují scullingem. Nácvik prsového kopu je třeba provádět zvlášť ve fázi základního učení ve třech fázích tj. 1. skrčení v kolenou, 2. špičky od sebe, 3. skopnout k sobě - v každé fázi zastavit, výdrž, korekce instruktora a jeho pomoc např. do vytočení a lehké vedení dráhy kopu při skopnutí přímo ve vodě v pozici za plavcem. Cvičení Abecedy jsou určena až plavcům, kteří prsový kop v základní individuální výuce zvládnou.

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.

Synchronizaci práce horních a dolních končetin cvičíme u plavců se schopností používat obojí uplatňováním Zásad Metodiky KONEV, tj. hlavně Postura (pracují-li paže, nohy musí být propnuté a u sebe, trup v pozici mírného prohnutí, zpevněný střed těla; pracují-li nohy, musí trup a paže vytvářet pevnou oporu, paže propnuté v loktech, ruce u sebe) a Fázování (každý cyklus dokončit, uzavřít, nemíchat do nedokončeného cyklu nekoordinovaný nádech). I když samotný pohyb provádí např. jenom paže, je třeba vnímat, že práci horních a dolních končetin nikdy nejde zcela oddělit a spojnicí vždy vytváří trup (střed těla).

A. prsové paže s přenosem pod vodou s maximálním odporem (protipohyb)

P-A.1.-6. = Prsové Áčko čili záběr pouze pažemi s následným přenosem protipohybem pod vodou s maximálním odporem

Cvičíme provedení záběru každou paží zvlášť a následně i soupaž. Základní charakteristikou cvičení je, že po záběru (ať už jednou paží nebo oběma) zastavíme v momentě dokončení záběru čili před standardním zahájením přenosu vytrčením vpřed a přenos provádíme protipohybem čili opisujeme dráhu záběru opačným směrem a proti vodě stavíme hřbet dlaně, předloktí, držíme vysoký loket, vše tak, abychom dosáhli co největšího odporu vody. Protipohyb vede ke zbrzdění až zastavení pohybu vpřed, vyvolává asymetrické impulsy, vychyluje z osy. Při individuálním vedení jeden na jednoho z vody musí trenér tyto asymetrie vyrovnávat. U samostatných plavců jsou kladeny vysoké nároky na vyrovnávání vychylování trupu dokonalým zpevněním trupu a dolních končetin s pokynem „kotníky nalepené na sebe“, vytahováním z ramen, jemným scullingem paže/paží ve vzpažení. Správnou polohou hlavy a zapnutím

trupového a hýžďového svalstva eliminujeme vyjždění nohou nad hladinu při protipohybu nebo naopak „zabodávání“ nohou do dna.

Při protipohybu zapojujeme (posilujeme) záběrové antagonisty a nacvičujeme neuhýbání odporu vody. Protipohybem fixujeme základní imperativ záběru paží při prsou, tj. nepřetahovat záběr za úroveň ramen, a trénujeme pozici vysokého lokte při prsou, což je velmi obtížné na pochopení a osvojení pro většinu plavců. Bráníme provádění ala „flamengo“ s ohnutím ruky v zápěstí a úzký záběr ala „krádež v samoobsluze. Vedeme plavce důsledně k zahájení záběru do šířky s pozicí „dlaně rozhrnují oponu“. Trenér musí vždy vyhodnotit vhodnost provádění tohoto cvičení, které je pro začínající paraplavce nebo paraplavce s narušenou koordinací velmi obtížné. Větší efekt přinese u mnohých paraplavců pouze protocvičení „opona“, kdy s propnutými pažemi a dlaněmi vytočenými ven „rozhrnujeme oponu“ do šířky a následně ji s dlaněmi k sobě zpětným pohybem „do tlesnutí“ zase zatahujeme – „opona potlesk opon potlesk“ atd.

Popis Prsového Áčka na nástěnku nebo do textu k lekci v OpenSwim apod.

Cvičeními P-A.1.-6. trénujeme prsový záběr i protipohyb pouze pažemi s pevným trupem a dolními končetinami v jedné rovině. Záběr vedeme pouze do „vykreslení srdce“, tj. ruce v poloze přibližně pod bradou. Z této pozice se protipohybem po stejné trajektorii, kterou probíhal záběr, vracíme zpět do vzpažení.

P-A.1. provádíme s hlavou ve vodě na jeden nádech záběr s protipohybem 3 x pravou, následně s dopomocí nebo samostatně (podle úrovně plavce) prsovým záběrem nebo scullingem nádech, a navazujeme 3 x levou. Provádíme celkem alespoň 12x za sebou tj. 3-3-3-3.

P-A.2 provádíme stejně, ale střídavě pravá, levá s nádechem po čtyřech záběrech s protipohybem.

P-A.3.-4. je stejné jako P-A.1.-2., podstatný rozdíl je v tom, že vše provádíme s hlavou nad vodou. Jde o nácvik správného provedení záběru s protipohybem v obtížné pozici, kdy hlava nad vodou ztěžuje udržení na hladině, což vede k posílení schopnosti plavce provádět správně samostatný nádech.

P-A.5. záběr vedeme oběma pažemi současně a stejně tak protipohyb a provádění ztěžujeme opět pozicí hlavy nad vodou. Cvičení klade velké nároky na správné zapojení trupu.

P-A.6. spočívá v prsovém záběru oběma pažemi s protipohybem ve vysoké frekvenci na jeden nádech čili s obličejem ve vodě.

Všechna cvičení opakujeme 12x za sebou, tzn. např. u 1.-4. 3x pravá, 3x levá, 3x pravá, 3x levá, u 5. se snažíme udělat 12x s hlavou nad vodou a u 6. jak je uvedeno na jeden nádech co nejdál čili i co nejvíce opakování, s nutností nádechu přejít do vyplavání a snažit se prací s dechem vzdálenost i počet provedených záběrů s protipohybem zvyšovat.

B. prsový záběr pažemi se standardním přenosem

P-B.1.-6. = Prsové Běčko čili záběr pouze pažemi s následným přenosem standardním způsobem pod vodou s minimálním odporem

Cvičeními P-B.1.-6. trénujeme prsový záběr s přenosem pouze pažemi s pevným trupem a dolními končetinami v jedné rovině. Na rozdíl od P-A.1.-6. se tedy do výchozí pozice ve vzpažení vracíme běžným prsovým přenosem s co nejmenším odporem.

P-B.1. provádíme s hlavou ve vodě na jeden nádech záběr s přenosem 3 x pravou, následně s dopomocí nebo samostatně (podle úrovně plavce) prsovým záběrem nebo scullingem nádech, a navazujeme 3 x levou.

P-B.2. provádíme stejně, ale střídavě pravá, levá s nádechem po čtyřech záběrech s přenosem.

P-B.3.-4. je stejné jako P-B.1.-2., podstatný rozdíl je v tom, že vše provádíme s hlavou nad vodou. Jde o nácvik správného provedení záběru s přenosem v obtížné pozici, kdy hlava nad vodou ztěžuje udržení na hladině, což vede k posílení schopnosti plavce provádět správně samostatný nádech.

P-B.5. provádíme opět s hlavou nad vodou, záběr s přenosem vedeme oběma pažemi současně. Cvičení klade velké nároky na správné zapojení trupu a úplné vytažení paží po přenosu.

P-B.6. spočívá v prsovém záběru s přenosem oběma pažemi ve vysoké frekvenci na jeden nádech čili s obličejem ve vodě.

C. synchronizace paže nohy nádech

P-C.1.-6. = Prsové Céčko čili nácvik součinnosti práce paží, nohou a nádechu

Cvičeními P-C.1.-6. je nácvikem souhry paží, nohou a nádechu. I když záběr s přenosem provádí pouze jedna paže, kop provádí obě dolní končetiny a nádech děláme v každém cyklu (kromě cvičení, kde obličej zůstává ve vodě). Nekopající provádějí se zaměřením na správné načasování nádechu.

P-C.1. provádíme záběr s přenosem 3 x pravá, 3 x levá, s každým záběrem jdeme do nádechu a do každého přenosu paže správně časujeme kop. Během celého cvičení podporujeme plavce za lokty a vyrovnáváme asymetrické pohyby, hlasově určujeme správné načasování nádechu a kopu. Samostatní plavci provádí bez dopomoci a hlasově je vedeme k optimálnímu načasování ze břehu.

P-C.2. stejně jako předchozí, pouze střídáme záběry paží po jednom pravá, levá.

P-C.3. provádíme rozložená prsa se záběry paží pravá, nádech, kop oběma, levá, nádech, kop oběma, obě nádech, kop oběma.

P-C.4. provádíme celá prsa nejprve 3 x s hlavou ve vodě a následně 3 x s hlavou nad vodou, vše v jedné rovině s hladinou.

P-C.5. provádíme 1 x přetažený záběr ala postartovní resp. poobrátkový, po přenosu nasazujeme běžný prsový záběrový cyklus včetně kopu s nádechem a přecházíme opět do přetaženého záběru a tak dál.

P-C.6. provádíme celá prsa v co nejvyšší frekvenci na jeden nádech co nejdál.

D. prsový kop s pažemi v šesti pozicích

P-D.1.-6. = Prsové Děčko čili kop s pažemi v šesti různých pozicích

Při nácviku prsového kopu je nejzásadnější počáteční fáze. Přistupujeme k ní u plavců s odhadnutou schopností provést správně prsový kop až ve chvíli, kdy mají osvojený kraul, znak a základy vlnění, protože prsový kop je koordinačně velmi náročný a je kontraproduktivní začít s ním příliš brzy ve fázi, kdy si plavec může osvojit špatný stereotyp, který se pak obtížně odstraňuje.

V počáteční fázi nacvičujeme kop plavce s deskou, instruktor je v pozici za plavcem (jedna z výjimek Desatera KONVE:-)), vede plavce za chodidla (nártý) a pomáhá mu provést kop rozdělený do tří fází, tj. skrčit, vytočit, skopnout. Důležité je, aby plavec při tomto učení zachovával paže prohnuté, desku v rovině s hladinou, nebalil se do klubička a nepřitahoval kolena pod sebe s vystrčením zadku nad hladinu. Je nutné zachovávat prohnutí.

Samotná cvičení P-D.1.-6. provádíme s plavcem, který již základní prsový kop zvládnul. Pracujeme jako u ostatních plaveckých způsobů v šesti pozicích paží. První pozice paží v P-D.1. je základní splývavá poloha, ruce jsou zcela u sebe bez mezery mezi ukazováky a celou palcovou hranou, mohou být i přeložené přes sebe. Ve druhé pozici P-D.2. jsou paže rovnoběžné ve vzpažení a ruce jsou od sebe vzdálené na šířku ramen. V pozici P-D.3. jsou ruce složené v týl, prsty propletené, lokty nevytvářejí „klapky na oči“, ale tlačíme je do roviny s hladinou, vytváříme silný tlak na prohnutí, jde o efektivní kompenzační cvičení pro plavce s náběhem na „kulatá“ záda (kyfóza). V P-D.4. ještě zvýrazníme tento efekt překřížením předloktí a místo předchozího propletení prstů svírají nyní ruce druhou paži v oblasti bicepsu. V P-D.5. propleteme prsty, ale tentokrát vytrčíme paže do vzpažení a dlaně obrátíme proti směru plavby, bicepsy držíme na uších. V P-D.6. provádíme kop na boku, přičemž při kopu na pravém boku je pravá paže ve vzpažení, levá za tělem, obě dlaně jsou obrácené ke dnu a provádí jemný sculling.

Dýchání provádíme u prsařů začátečníků s dopomocí, samostatnější plavci provádí na jeden nádech, co nejdál, pak provedou scullingem nebo prsovým záběrem nádech a po zaujetí příslušné pozice paží pokračují. V pokročilé variantě nadechuje plavec plynulou rotací do polohy na zádech, přičemž po celou dobu rotace provádí prsový kop. Po nádechu buď dokončí celou rotaci o 360° zpět na břicho, případně se vrátí proti směru, kterým provedli rotaci. V duchu Zásady Symetrie KONVE cvičíme rotaci na obě strany. Nádech rotací s kontinuálním prsovým kopem je koordinačně velmi náročné cvičení a aplikujeme je pouze na plavce, kteří jsou schopní je provést správně bez osvojování chybných návyků.

A. prsový záběr pažemi s přenosem protipohybem

- P-A.1. záběr jednostranně s přenosem protipohybem, 3 x pravá, 3 x levá
- P-A.2. záběr střídavě s přenosem protipohybem pravá, levá
- P-A.3. stejné jako A.1. ale hlava nad vodou
- P-A.4. stejné jako A.2. ale hlava nad vodou
- P-A.5. současný záběr s přenosem protipohybem, hlava nad vodou
- P-A.6. současný záběr s přenosem protipohybem na jeden nádech, frekvenčně

B. prsový záběr pažemi se standardním přenosem

- P-B.1. záběr s přenosem jednostranně, 3 x pravá, 3 x levá
- P-B.2. záběr s přenosem střídavě pravá, levá
- P-B.3. stejné jako A.1. ale hlava nad vodou
- P-B.4. stejné jako A.2. ale hlava nad vodou
- P-B.5. současný záběr s přenosem, hlava nad vodou
- P-B.6. současný záběr s přenosem na jeden nádech, frekvenčně

C. synchronizace paže nohy nádech

- P-C.1. 3 x pravá, 3 x levá, vždy s kopem, nádech na každý záběr
- P-C.2. střídavě pravá, levá, vždy s kopem, nádech na každý záběr
- P-C.3. pravá, levá, obě, kop a nádech v každém cyklu
- P-C.4. celá prsa, 3x cyklus s hlavou ve vodě, 3 x s hlavou nad vodou
- P-C.5. 1 x přetažený poobrátkový záběr, 1 x standardní s nádechem
- P-C.6. prsa na 1 nádech vysoká frekvenci

D. prsový kop s pažemi v šesti pozicích

- P-D.1. vzpažení, splývavá poloha
- P-D.2. vzpažení rovnoběžně, ruce se nedotýkají
- P-D.3. ruce v týl, lokty ve frontální rovině od lokte k lokti 180°
- P-D.4. předloktí zkřížené v týl, ruce drží druhou paži za nadloktí
- P-D.5. vzpažení prsty propletené, dlaně proti směru jízdy
- P-D.6. kop pravý bok, pravá paže vzpažená, levá v zapažení „za zadkem“

Sculling

Sculling čili je 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 obstará při správném provedení „automaticky“ provedení pohybu osmičkového charakteru (obdobně jako pohyb křidel ptáka při letu). 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 záloktí, 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 záloktí a loket pevně fixovány a jednoznačně se pohybuje pouze předloktí. V pozicích předpažení a připažení se více jedná o pohyb celé paže. Velmi jemnou nuancí proveditelnou správně pouze vyspělými 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 bříše v současné práci oběma pažemi, 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 bříše 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 prsové 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 intenzivnější 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.

S. Sculling v šesti záběrových pozicích (alternativa D v každém plaveckém způsobu)

- S-D.1. splývavá poloha, vysoký loket, palce se dotýkají, dlaně ke dnu
- S-D.2. předloktí 45°
- S-D.3. předloktí 90°
- S-D.4. předloktí 135°
- S-D.5. připažení, palce se dotýkají stehem, dlaně k hladině
- S-D.6. scullingem „prokreslit“ celý záběr od vzpažení do připažení

Skladba týdne s motivy Strakonice 2025

Motivy jsou zpracovány pro pokročilejší paraplavce s osobním rekordem na 100m volný způsob kolem 1:10 a zvyklým na trénink s frekvencí alespoň cca 5x týdně. Motivy lze snadno modifikovat pro plavce/paraplavce s jinou mezní intenzitou a uvyklé na nižší metráž a nižší frekvenci tréninků úpravou buď počtu opakování nebo díky opakovaných úseků, případně kombinací obojího.

Pondělí dopoledne

Text k lekci: Rozjezd na začátku týdne, dlouhé rozplavání s GYM, kombinace TC a PZ série, druhá polovina s ploutvemi, delší vyplavání s komplet ATL paže i nohy.

R - 100K + 100Z/P + 100PZ + 12 x 50GYM + 2 x 50K dech co nejdál (1000)

M - 6 x 50->25K-A.1.-6., 25K + 6 x 100PZ + 6 x 50pl->25K-A.1.-6., 25K + 6 x 100PZpl mezi úseky 5-10vzd (1800)

V - 12 x 50ATLp&n (600) @3400

Pondělí odpoledne

Text k lekci: Aerobní vytrvalost s dlouhým rozplaváním a vyplaváním, v motivu měřit kraulový úsek, v PZ prodlužovat plavecký krok a zkracovat počet cyklů během padesátky.

R - 600lib + 6 x 50->25K-B.1.-6., 25K + 2 x 50K dech 5 (1000)

M - 4 x (200K + 4 x 50PZ 3-3-3-3) i mezi úseky 5vzd (1600)

V - 6 x 100pl->25K-B.1.-6., 25K, 50Z/P + 6 x 50YOG + 100lib (1000) @3600

Úterý dopoledne

Text k lekci: Vytrvalost na úrovni anaerobního prahu s dlouhým rozplaváním a solidním vyplaváním; hlavní motiv sestává z cca půlhodinové monotónní kraulové série, na kterou navazuje po krátkém vyplavání kratší motýlková série s ploutvemi, obě série mají krátký interval odpočinku cca 10-20'' s intenzitou cca 1,3 násobku osobního rekordu na 100m kraul.

R - 300lib + 6 x 50GYM + 6 x 50->25K-C.1.-6., 25K + 2 x 50K dech 5 (1000)

M - 16 x 100K a'2' + 100vypl + 12 x 50Mpl a'1' + 100vypl (2400)

V - 6 x 50pl->25K-C.1.-6., 25K + 6 x 50YOG (600) @4000

Úterý odpoledne

Text k lekci: Závodní simulátory - rozložená závodní trať 100m na dvě padesátky s krátkým intervalem odpočinku mezi, oba úseky plavané na max, což simuluje závodní stavy s vysokou hladinou laktátu; následné aktivní vyplavání je určené na spotřebování, vstřebání laktátu; před tímto energeticky náročným motivem je zařazeno dlouhé rozplavání a následuje dlouhé vyplavání.

R - 600klasik + 4 x 50K dech 5 + 4 x (25PZ zrychlovačky + 25vypl) (1000)

M - 2 x (2 x 50K MAX! a'1' + 4 x 50Z/P lehce) + 2 x (2 x 50hl.zp. MAX! a'1' + 4 x 50K lehce) (1200)

V - 6 x 100pl->25K-C.1.-6., 25K, 50Z + 6 x 50YOG + 100lib (1000) @3200

Středa dopoledne

Text k lekci: Aerobní vytrvalost souvislým úsekem s dobou trvání cca 40min s intenzitou 1,4 násobku osobního rekordu na 100m kraul (průměr jednotlivých stovek).

R - 300lib + 6 x 50GYM + 6 x 50->25Z-A.1.-6., 25K + 2 x 50K dech 5 (1000)

M - 2400K (2400)

V - 6 x 50pl->25Z-A.1.-6., 25K + 6 x 50YOG (600)

@4000

Středa odpoledne

Text k lekci: Technika, mezihra uprostřed týdne, dlouhé rozplavání s GYM, kombinace TC a PZ série, druhá polovina s ploutvemi, delší vyplavání s komplet ATL paže i nohy.

R - 100K + 100Z/P + 100PZ + 12 x 50ATLn&p + 2 x 50K dech co nejdál (1000)

M - 6 x 50->25Z-B.1.-6., 25K + 12 x 50PZ + 6 x 50pl->25Z-B.1.-6., 25K + 3 x 200PZpl mezi úseky 5-10výd (1800)

V - 200YOG (200)

@3000

Čtvrtek dopoledne

Text k lekci: Alaktátová závodní rychlost; krátké sprinty, starty, obrátky, plavání na gumě a sprinty s ploutvemi jako prvky nadzávodní rychlosti.

R - 2 x (100K + 100Z/P + 2 x 100PZ) + 4 x 50K dech co nejdál + 4 x (25PZ zrychlovačky + 25vypl) (1000)

M - 4 x (25 start MAX! 2K, 2hl.zp. + 75) + 200Z/Zsp/P/K + 2 x (50pl MAX z vody K/hl.zp. + 150Z, Zsp, K) + 4 x (start! MAX + 4x obrátka) + 4 x guma (1200)

V - 6 x 50Z-C.1.-6. + 6 x 50K dech 5 + 200YOG (800)

@3000

Čtvrtek odpoledne

Text k lekci: "Vyladění" - model vyladřovacího tréninku, který lze v různých modifikacích uplatňovat v posledních 2-3 týdnech před vrcholným závodem mezi speciálními tréninky zaměřenými na závodní rychlost.

R - 100lib + 6 x 50GYM + 2 x 100PZ rozlož (600)

M - 12 x 100 i 20'' 3K1Z + 10 x 50Kp piš + 6 x 50pl Z-D.1.-6. i 15'' (2000)

V - sprinty dle výběru a stavu - 2-4 x 12,5 nebo 25 nebo 50MAX se startem + vyplavání a starty a obrátky (400)

@3000

Motivy – obecný příklad skladby tréninků na jeden dvanáctitýdenní cyklus (trimestr)

Tréninky jsou určené pro trénink paraplavců v klubech připravujících se primárně na domácí závody Českého poháru a Mistrovství republiky. Tréninky lze přeskládat a modifikovat i pro reprezentanty v případě potřeby a zájmu. Tréninky jsou psané na paraplavce s osobním rekordem cca 40,0 / 1:25 / 2:55 na 50 / 100 / 200m kraul, na trénink o době trvání cca 90min a na trénink optimálně alespoň 5x týdně. Tréninky jsou rozdělené do dvou kategorií viz níže. Tréninky MASO (slang) jsou zaměřené na rozvoj vytrvalosti, rychlosti, síly, jsou to tréninky s větší metráží a vyšší intenzitou zatížení. Tréninky OMÁČKA (slang) jsou zaměřené na rozvoj techniky, koordinace, pohyblivosti, mají nižší metráž, nižší intenzity zatížení, vytvářejí rozjezd, mezihru a dojezd v průběhu týdne.

Technická cvičení Metodiky KONEV používaná v trénincích jsou podrobně popsána na webu, kde jsou i metodická instruktážní videa a učební texty distribuované v rámci školení. V tomto materiálu tudíž není potřeba je podrobně rozepisovat.

Trénink v psané podobě bez náležitého podání fundovaného trenéra je vždy jen prázdnou formou. Proto je třeba brát tento materiál skutečně pouze jako vnější formu, jejíž obsah může dát tréninku pouze trenér se znalostí problematiky a vyváženou mírou entuziasmu. Osoba, která trénink vede může ze základního vzoru udělat pro plavce či paraplavce jak utrpení, tak nudu a šed' a nebo náročný, ale přínosný a zadostiučinění přinášející čas posouvající nejen úroveň techniky, výkonnost, ale přispívající k rozšíření obzorů a osobnostnímu růstu.

Tréninky kategorie MASO – plaveme v úterý a ve čtvrtek

1. Týden 31.03. - 04.04. – II/1/2025

Z-A.1.-6. & Aerobní vytrvalost

Hlavní motiv je orámován Z-A.1.-6. = protipohyby (kvalitní rozplavání a vyplavání před a po motivu). Na rozjezd po Pohárku plaveme lehčí intenzitou, tj. aerobně kraulovo-polohovou pyramidu se soustředěním na dobré provedení výjezdů, dýchání a dlouhý plavecký krok, polohovky plavat po 25. I metráž tréninku je nízká a pokyn zní nezávodit! Hlavní je dobře znovu nastartovat a zaběhnout motor na II. cyklus (trimestr) 2025 po ukončení I. cyklu závody Pohárek a zahájit dobře přípravu na Para Swim Cup Prague. Pro paraplavce, kteří by potřebovali větší metráž není problém individuálně pyramidu upravit, případně ji doplnit o prvkové plavání nebo jinou sérii na techniku.

R - 600klasik + 6 x 50->12xZ-A.1.-6. + dopl.Z;

M - 100PZ - 200K - 300PZ - 400K - 300PZ - 200K - 100PZ i 20-30'';

V - 6 x 50pl->12xZ-A.1.-6. + dopl.Z @2700

2. Týden 07.04. - 11.04. – II/2/2025

Z-B.1.-6. & negativní plavání

Z-B.1.-6. = Znakové Béčko čili přenos paže pod vodou s co nejmenším odporem. Motiv je zaměřen na schopnost plavat trať 400m kraul negativně, čili druhou polovinu trati rychleji než první. Mezi měřenými čtyřstovkami krátké úseky lehkou intenzitou s krátkým intervalem jiným plaveckým způsobem (ideálně Z) jako aktivní řízené vyplavání. Ideálně opakovat 3x, poslední opakování packy nebo ploutve (podle omezení paraplavce), případně možno zařadit 2x + 1x poloviční trať druhým plaveckým způsobem, tj. např. Z, P, případně PZ a i poloviční trať plavat negativně, resp. u PZ jet M, Z technika a P, K do toho šlapat.

R - 600klasik + 6 x 50->25Z-B.1-6/25dopl lib.;

M - 2 x (400K negativ např. 3:30-3:25 + 8 x 50Z/P tech i 5-10 výd) + 2 x (200Z negativ např. 2:20-2:15 + 4 x 50K tech i 5-10 výd);

V - 6 x 50p/pl ->25Z-B.1.-6., 25Zsp @3600

3. Týden 14.04 - 18.04. - II/3/2025

Z-C.1.-6. & progresivní série padesátek

Z-C.1.-6. = Znakové Céčko čili přenos paže nad vodou. Motiv je složen z úseků všemi plaveckými způsoby s krátkým intervalem odpočinku a progresivně, čili od nejpomalejšího k nejrychlejšímu v daném plaveckém způsobu. Důraz je kladen na precizní techniku, délku plaveckého kroku u všech způsobů a práci trupu jako spojnice hnací síly paží, případně nohou.

R - 600klasik + 6 x 50->25Z-C.1.-6., 25K dech 5;

M - 2 x (8 x 50K + 4 x 50P + 8 x 50Z + 4 x 50M + 100vypl Zsp) i 20'', progres padesátku od padesátky, kvalita záběru, skluz, rotace, výjezdy, obrátky, optimální nasazení prvního záběru před vynořením;

V - 6 x 50->25Z-C.1.-6., 25K dech 5 @3800

4. Týden 21.04 - 25.04. – II/4/2025

Z-D. 1.-6. & vyladění na závod PSCP

Z-D.1.-6. = Znakové Déčko čili znakové kopání/sculling pro nekopající v šesti různých pozicích paží. Vyladění před PARA SWIM CUP PRAGUE - závodní model rozplavání, sprinty, úseky dech a technika, starty a obrátky. Vyladění je velmi individuální záležitost, jde pouze o obecný formát, který je nutné přizpůsobit typu plavce.

R - 600klasik + 4 x 50K dech na rozjezd; M - 50K MAX! + 5 x 50K tech dech 5 + 50Z MAX! + 5 x 50Z tech + 25P MAX! + 25vypl + 10 x 25P tech + 25M MAX! + 10 x 25M rozlož tech i mezi úseky na tech cca 15''; V - 6 x 50pl/p->25M-D.1.-6., 25Z/Zsp @2300

5. Týden 28.04 - 02.05. II/5/2025

M-A.1.-6. & aerobní vytrvalostní trénink

M-A.1.-6. = Motýlové Ačko čili záběr s následným přenosem protipohybem pod vodou s maximálním odporem. Motiv je Čtyřicetiminutovka = 40' aerobně, konstantní intenzitou zatížení, kromě rozvoje obecné vytrvalosti jde i schopnost dobrého odhadu tempa. Při prvním zařazení v týdnu jde spíše o aktivní vyplavání po závodech a při druhém opakování se jedná o dobrou výstavbu pro zbytek cyklu.

R – 600klasik + 6 x 50->25M-A.1.-6., 25Z + 6 x 50K dech 5 rozjezd;

M – 40'K – cca 2000m

V – 6 x 100->25M-A.1.-6., 25K, 50Z/Zsp @3800

6. Týden 05.05 - 09.05. – II/6/2025

M-B.1.-6. & Vytrvalostní intervalový trénink na úrovni ANP (anaerobního prahu)

M-B.1.-6. = Motýlové Běčko čili záběr s následným přenosem sbaleně pod vodou s co nejmenším odporem. Motiv je zaměřen na rozvoj vytrvalosti na úrovni ANP (anaerobního prahu) monotónní sérií opakovaných K padesátek rozdělenou na dvě sady s vyplaváním, mezi úseky krátký interval odpočinku, plave se v intenzitě cca 1,2-1,3 násobku osobního maxima tj. např. 31,0 -> 40,0 / 35,0 -> 45,0 / 39,0 -> 50,0 / 50,0 -> 1:05 / 55,0 -> 1:11,5 / 1:00->1:15. Ze stanovené intenzity se odvíjí i pevný start každého dalšího úseku a počet úseků tak, aby interval mezi úseky byl 15-20''; lépe začít s rezervou a dostávat se na požadovanou úroveň postupně, než se "provařit" na prvních desíti úsecích a pak vytuhnout; pokud to plavci přepálí, trenér musí reagovat, znovu zadat instruktáž a brzdít. Padesátky plavat s plavci do osobáku 1:00 na 50m VZ. S osobními rekordy nad minutu jsou vhodnější pětadvacítkové úseky.

R - 600klasik + 6 x 50B-A.1-6, 25Z;

M - 20 x 50K a'1:10 + 100vypl + 20 x 50Kp, pl a'1:10 + 100vypl;

V - 6 x 50pl->25M-B.1.-6 s K kop, 25 dopl. Z + 4 x (25P pod vodou + 25 vypl) @3600

7. Týden 12.05. - 16.05. - II/7/2025

M-C.1.-6. & vytrvalost na úrovni ANP kraulovou sérií s úseky o sestupné délce a vzestupném počtu

M-C.1.-6. = Motýlové Céčko čili záběr s následným přenosem nad hladinou. První úsek motivu je souvislý, následně je dělen vždy do polovičních úseků s dvojnásobným počtem. Krátký interval odpočinku a odpovídající intenzita zatížení mají plavce vést k rozvoji vytrvalosti na úrovni anaerobního prahu. Vzor základního formátu je uveden níže. Série je variabilní, nezáleží tolik na formě, ale na volbě správné intenzity, odpovídajícího intervalu odpočinku daného buď

pevným startem nebo pauzou mezi úseky a celkové době trvání série. Intenzita se má orientačně pohybovat na úrovni 1,3 násobku osobního maxima na 100m (průměr) na delších úsecích, na kratších pak 1,3 násobek osobáku na 50m. Interval odpočinku by měl být kolem 20'' a doba trvání série by se měla pohybovat kolem 40min. U plavců rozdílné úrovně lze rozdíly kompenzovat nasazením ploutví případně pacek. Motiv lze snadno modifikovat pro plavce různé úrovně a různého omezení.

R - 600klasik + 6 x 50M-C.1.-6;

M - 400 a'7' - 2 x 200 a'3:30 - 4 x 100 a'1:45 - 8 x 50 a'1' - 16 x 25 a'40''K;

V - 200lib + 300p šnorchl->25 scull s K kopem,50K + 6 x 50M-C.1.-6. pl @3700

8. Týden 19.05. - 23.05. - II/8/2025

M-D.1.-6. & Progresivní plavání

M-D.1.-6. = Motýlové Děčko čili delfínový kop, tj.vlnění s pažemi v šesti různých pozicích/sculling pro nekopající. Opakovaný souvislý kraulový úsek – v základním formátu 400m - plavaný progresivně, zrychlovat po stovkách, resp. 200m úsek zrychlovaný po padesátkách u plavců nižších klasifikačních tříd nebo rozvojové úrovně; mezi progresivně plavanými úseky krátké úseky (50 resp. 25) lehkou intenzitou s krátkým intervalem jiným plaveckým způsobem (ideálně Z) jako aktivní řízené vyplavání. Opakovat 3x, případně lze kombinovat s poloviční distancí hlavním způsobem (např. 200m po padesátkách nebo 100m po pětadvacátkách) nebo trénink sestavit speciálně jen na hlavní způsob.

R - 600klasik + 6 x 50 ->25M-D.1.-6., 25Z;

M - 3 x (400K progres po 100kách + 8 x 50Z a'1:10 tech);

V - 6 x 50 ->25M-D.1.-6., 25Zsp pl @3600

9. Týden 26.05. - 30.05. - II/9/2025

P-A.1.-6. & rychlostní vytrvalost

P-A.1.-6. = Prsové Áčko čili záběr pažema rozložené i soupaž s přenosem nikoliv vytrčením vpřed, ale zpětným chodem s co největším odporem. Motiv je zaměřen na rozvoj rychlostní vytrvalosti a schopnost odolnosti a udržení rychlosti plavání v poslední čtvrtině závodu na tratích 100, 200 a 400m (podle úrovně paraplavce, podle jeho klasifikační třídy a podle modifikace série). Základní formát tvoří 36 úseků, každý třetí K v intenzitě závěrečné části závodu. Mezi rychlými úseky jsou vždy dva lehké jako řízené zotavení aerobní intenzitou. Při padesátimetrových úsecích je třeba plavat rychlostí odpovídající osobnímu rekordu na 50m x 1,1-1,2 a obdobně přistupovat i k modifikacím. Každý plavec je individualita, nelze použít zcela universálně jako šablonu, záleží na založení plavce (sprinter nebo vytrvalec), na specializaci (krauler, prsař apod.) a na

plavecké/paraplavecké úrovni. Pro všechny úseky je dán pevný start, který je stanoven přibližně vzorcem: předpokládaná doba zatížení při rychlých úsecích x 2 tj. např. 38'' x 2 = cca 1:15.

Modifikace mohou být dány počtem úseků, ale pro tréninkový efekt je třeba dodržet 8-12 rychlých úseků v sérii tzn. spodní hranice celkového počtu úseků by měla být 24, horní hranice je 36 úseků a doba trvání rychlých úseků by se měla pohybovat mezi 25-40 sek.

R - 600klasik + 6 x 50->25K-A.1.-6., 25Z + 8 x 25PZ zrychlovačky;
M - 36 x 50 a'1:15 každá třetí K MAX, dvě lehce K/Z;
V - 200Z/Zsp + 6 x 50pl/p-25K-A.1.-6., 25Z @3400

10. Týden 02.06. - 06.06. - II/10/2025

P-B.1.-6. & Rychlostní vytrvalost

P-B.1.-6. = Prsové Běčko čili přenos klasicky co nejmenším odporem vytrčením. Motiv tvoří čtyři série nejkratších úseků vymezených pětadvacetimetrovým bazénem s krátkým intervalem odpočinku 10-20'', vysoká intenzita, krátký interval odpočinku, nejvýše osm opakování a nejvýše čtyři série tj. celkem 32 rychlých úseků, mezi každou sérií vyplavávací úsek na zotavení. Možno plavat kombinaci např. dvě série K, dvě série hl.zp., lze pro zpestření plavat s pomůckami (ploutve, packy), kombinovat s prvkovým plaváním (paže, nohy zvlášť), případně lze plavat pouze prvky. Je třeba vnímat, že 25m není v paraplavání pro každého totéž - pro paraplavce různých klasifikačních tříd a různých handicapů se může jednat o úsek s diametrálně odlišnou dobou trvání zátěže, kdy někteří plavci mohou tento úsek vnímaný tradičně výhradně jako sprint plavat i déle než minutu, tzn. je to v tomto případě obdoba 8 x 100. Ve II. cyklu 2025 vychází tento trénink na týden před MČR, tudíž je nutné upravit v klubech podle záměru klubu

R - 600klasik + 6 x 50P-B.1.-6 + 8 x 25PZ zrychlovačky;
M - 4 x (8 x 25MAX! a'35' + 200K/Z lehce, variace 1) 1. a 2. opakování K, 3. a 4. opakování hl.zp., variace 2) 1 a 2. opak Kn pl, 3.a 4 opakování K p/piš apod., možno variovat donekonečna);
V - 6 x 50pl nebo p ->25P-B.1.-6., 25Zsp @3000

11. Týden 09.06. - 13.06. - II/11/2025

P-C.1.-6. & Speciální vytrvalost, schopnost stupňovat rychlost plavání úsek od úseku

P-B.1.-6. = Prsové Céčko čili synchronizace práce paží, dolních končetin a nádechu. Motiv tvoří čtyři kroužkové úseky, začíná se od 800m, každý další úsek má poloviční délku a cíl je plavat jej rychleji než první polovinu předchozího úseku, přičemž i první úsek by měl být plaván ve vysoké intenzitě vytrvalostního

úseku, interval odpočinku mezi úseky 1-2' čili delší pauza na zotavení před dalším stupněm série; základní formát série má celkem v součtu 1500m, sérii lze libovolně modifikovat při zachování základních parametrů, ideální je samozřejmě držet délku úseku odpovídajících závodním tratím, ale není to nezbytné a někdy to není ani možné.

R – 600klasik + 6 x 50P-C.1.-6.;

M1 - 800K - 400K - 200K - 100K - každý další úsek plavat rychleji než 1. polovinu předchozího úseku + 200Z/Zsp lehce

M2 - 200hl.zp. - 100hl.zp. - 50hl.zp - 50hl.zp - každý další úsek plavat rychleji než 1. polovinu předchozího, poslední 50MAX + 200Z/Zsp

V – 6 x 50->25P-C.1.-6., 25Zsp @3100

12. Týden 16.06. - 20.06. - II/12/2025

Vyladění na IDM Berlin, případně naopak velký objem pro paraplavce, kteří se nepřipravují na IDM a další závody budou až na akci KEMP STRAKONICE 2025

Vyladění je specifická individuální záležitost viz výše. Na pořadu jsou technická cvičení prsové Děčko, čili prsové kopání/sculling pro nekopající.

Tréninky kategorie OMÁČKA – plaveme pondělí, středa, pátek

Tréninky modifikujeme zejména plavcům trénujícím denně do podoby odpovídající začátku, prostředku a konci týdne. Tréninky jsou snadno modifikovatelné, variací se nabízí bezpočet.

1. Týden 31.03. - 04.04. – II/1/2025

Práce na znakové technice formou Znakového Áčka, čili znakový záběr s přenosem pod vodou protipohybem co největším odporem. Cvičení je součástí motivu s kraulovým úsekem zaměřeným na práci s dechem a polohovým úsekem s důrazem na délku plaveckého kroku a obrátky s výjezdy.

R - 600klasik;

M - 6 x (50Z-A.1.-6. + 50K dech 5 + 150 (25M/50Z/25P/50K), vše lehce, technika;

V - 6 x 50pl Z-A.1.-6. + 100lib @2500

2. Týden 07.04. - 11.04. - II/2/2025

Práce na znakové technice formou Znakového Běčka čili znakový záběr s přenosem pod vodou co nejmenším odporem. Série je složená z kraulového úseku prokládaného nejkratšími úseky 25m o počtu dávajícím v součtu stejnou délku, jako má určený souvislý kraulový úsek – v modelovém příkladu 200 – 8 x

25. Standardně se nabízí při kraulovém úseku práce s dechem a při krátkých úsecích práce na výjezdech a dohmatech.

R - 600klasik + 6 x 50Z-B.1.-6./25K;

M - 200K a'3:30 - 8 x 25PZ a'40'' - 200K a'3:30 - 8 x 25Z a'40'' -

200K a'3:30 - 8 x 25P a'40'' - 200K a'5' - 8 x 25M a'45'';

V - 6 x 50pl Z-A.1.-6. + 100->25P pod vodou/25Zsp @2900

3. Týden 14.04 - 18.04. - II/3/2025

Prvkové plavání v kombinaci se Znakovým Céčkem, tj. znakový záběr s přenosem nad hladinou, kdy je série znakového cvičení prokládána plaváním paží a „nohou“ (správně terminologicky dolních končetin:-)), vše packy ploutve (pro ty, kteří mohou použít).

R - 600klasik;

M - 6 x 50pl->25Z-C.1.-6., 25Z tech + 12 x 50pl->25Zn, 25K dech5 + 6 x 50p->25Z-C.1.-6., 25Z tech + 12 x 50p->25Zn, 25K dech5;

V - 12 x 50p piš K/Z dlouhý plavecký krok @3000

4. Týden 21.04 - 25.04. - II/4/2025

Vyladění před závody PARA SWIM CUP PRAGUE, technická cvičení formou Znakové Děčko tj. znakové kopání/sculling pro nekopající kombinované s kraulovou technikou.

R – 600klasik + 6 x 50->25Z-D.1.-6., 25K dech 5;

M - 2 x (100K->25K-B.5 tj. čuba, 25K prsty po hladině + 100->25P rozlož 1-1-2, 25lib + 100Z->25čuba, 25Z tech + 100->25M rozlož 1-1-2, 25lib + 100PZ);

V - 6 x 50->25Z-D.1.-6., 25K dech 5 @2000

5. Týden 28.04 - 02.05. – II/5/2025

Motýlkové Áčko čili záběr s přenosem pod vodou protipohybem s co největším odporem v úvodu a závěru tréninku jako základ pro kvalitní provedení záběru při K a M. Motiv tvořený polohovkovým úsekem a kraulovým úsekem s určeným způsobem dýchání s doplněním kratší prvkové série paží a „nohou“ pod vodou s packami a ploutvemi.

R – 600klasik + 6 x 50->25M-A.1.-6.;

M - 4 x (100PZ->25M-1., 25Z, 25P, 25K + 100K dech 5) + 8 x 50Kp piš + 16 x 25n pl Dvl pod vodou/Z s výjezdem;

V - 6 x 50->25M-A.1.-6. @2800

6. Týden 05.05 - 09.05. - II/6/2025

Motýlkové Běčko čili záběr s přenosem pod vodou s balením s co nejmenším odporem. Malá pyramida plavaná dvakrát kraulově a dvakrát polohově, lze modifikovat použitím pacek a ploutví.

R – 600klasik + 6 x 50->25M-B.1.-6., 25Z;

M – 2 x (25-50-75-100-75-50-25 vše K) + 2 x (25M-50Z-75P-100K-75P-50Z-25M) i 5-10vým mezi úseky, možno použít i p, pl;

V - 6 x 50->25M-B.1.-6., 25Z @2800

7. Týden 12.05. - 16.05. - II/7/2025

Motýlkové Céčko čili záběr s přenosem nad hladinou. Kombinováno s velkou pyramidou se střídáním kraulových a polohových úseků.

R – 600klasik + 6 x 50->25M-B.1.-6., 25Z;

M – 100K – 200PZ po 25 – 300K – 400PZ po 25 – 300K – 200PZ – 100K i 5-10vým, případně stanovit při homogenní skupince pevné starty;

V - 6 x 50->25M-B.1.-6., 25Z @2800

8. Týden 19.05. - 23.05. - II/8/2025

Motýlkové Déčko čili vlnění v šesti pozicích paží. Technické cvičení je součástí motivu, kde jej doplňují kraulová práce s dechem a padesátky plavané polohově tak, že se plavecké způsoby střídají po třech záběrových cyklech po dobu celého úseku. Kopající mohou plavat celý motiv s ploutvemi. Nekopající alternují místo vlnění sculling, případně lze zařadit vhodné cvičení z M-C.

R – 600klasik;

M - 6 x (50->12xTC + dopl.Z + 50K dech7 + 4 x 50PZ 3-3-3-3) i 5vým mezi úseky;

V – 6 x 50->25M-D.1.-6., 25vyp1 @2700

9. Týden 26.05. - 30.05. - II/9/2025

Prsové Áčko čili záběr s přenosem protipohybem proti co největšímu odporu. Možno provádět variantu bez kopu, kdy je smyslem udržet pevně trup a pevně u sebe i dolní končetiny, což klade velké nároky na hluboké svalstvo trupu a správné vedení záběru, aby se plavec netočil do stran. Lze provádět i variantu s kopem, která je náročná na timing, ale usnadňuje udržení přímého směru a kompenzaci jednostranného stáčení při záběru jednopaž. Motiv je zaměřen na práci s dechem, na precizní vydechnutí (vyprázdnění) a schopnost hlubokého nádechu s následnou klidnou prací. Používáme packy, ploutve, nekopající např. místo kopu opakují paže packy apod.

R – 600klasik + 6 x 50->25P-A.1.-6.;

M - 6 x 4 x [(25 na jeden nádech, případně co nejdál + 25Zsp podvod/Zsp/Z) + 100K dech3] 1. čtveřici K, 2. Kp piš, 3. Kn pl pod hladinou, 4. Kn pl pod vodou, 5. P na hladině, 6. P pod vodou (případně lze nahradit prsa např. motýlkovým vlněním pod vodou na bříše, na bocích;

V - 100lib @2800

10. Týden 02.06. - 06.06. - II/10/2025

Vyladění na Mistrovství republiky, sobota Plzeň 7. 6. Pokračování prsařské techniky Prsovým Běčkem čili záběr s přenosem s co nejmenším odporem. Opět lze bez kopu i s kopem viz výše, obojí má svoje přínosy. Trénink se liší podle úrovně plavců, ale základ tvoří jednoduchá udržovací aerobní série doplněná o měřené krátké úseky, případně závodní simulátor a nácvik startů a obráték. Motiv lze zkrátit u plavců, kteří potřebují více odpočinek, závodní simulátory zařadit pouze 1x v posledním týdnu, modifikovat případně 50MAX + 2 x 25MAX apod.

R – 600klasik;

M – 16 x 25PZ + 8 x 50Z/P + 4 x 100K i 5-10výd, lehká intenzita, technika, obrátky, výjezdy + 2 x (25-25 a'40'' = rozložená padesátka + 100lib vypl + 4 x 25K/Z lehce)

V – 6 x 50->25P-B.1.-6., 25Zsp @2500

Sobota 7. 6. MČR Plzeň

11. Týden 09.06. - 13.06. - II/11/2025

Týden po MČR může být velmi individuální, pro plavce nominované v rámci repre C nebo klubové repre je potřeba vnímat jejich zahraniční vrchol následující týden na IDM Berlin. Pro plavce mířící do Berlína bude mít týden charakter zotavení po MČR a pokračování ve vyladění, přičemž se bude jednat spíše o aerobní týden s vyšší metráží než klasickou vyladovací plus prvkové plavání s packami a ploutvemi bez rychlých úseků. Pro plavce směřující ke strakonickým závodům půjde o vytvoření základu před soustředěním, pro paraplavce nominované do Berlína o „pošetření nábojů“.

R – 600klasik;

M – 8 x 100K a'2:15 + 8 x 50Kp piš a'1:05 + 8 x 100PZ a'2:30 + 8 x 50Zn pl a'1:10;

V - 6 x 50->P-C.1.-6., 25Z/K @3300

12. Týden 16.06. - 20.06. - - II/12/2025

Viz týden 10. před MČR

Čtvrtek - Neděle - 19. - 22. 6. IDM Berlin

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
vypł	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)
YOG	plavecká jóga (vyplavání)

Poděkování

PARA PLAVÁNÍ PRAHA z.s. za součinnost při tvorbě Metodiky KONEV, poskytnutí prostor pro tvorbu videozáznamů a jeho plavcům za skvělé výkony v hlavních rolích v audiovizuálních záznamech, které vytváří s tímto textem logický celek.

Videa a elektronickou verzi psaných materiálů najdete na:

<https://ceskeparaplavani.cz/akademie/>

hlavní role ve filmu Gymnastika, Znak, Prsa: Johana Čipížáková

hlavní role ve filmu Motýlek: Lukáš Páv

hlavní role ve filmu Kraul: Isabela Fanta

kamera a střih: Monika Violová a Mary Veselková

technická podpora: Štěpán Cagaň

scénář a režie: Jan Nevrkla

námět od roku 1991: Martin Kovář

Pro všechny vodní bytosti vyrobilo studio ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ

© 2025

