

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

## ***Náměty na posilování plavců***

**Ivana Felgrová, Josef Horčic, Daniel Jurák**

*Uveřejněno:*

FELGROVÁ, I., HORČIC, J., JURÁK, D. Náměty na posilování plavců. In ČECHOVSKÁ, I.(editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : KPS UK FTVS, 2005. S. 115-116. ISBN 80-903285-3-9.

Současná kvalita filmové techniky nám umožňuje sledovat soutěže odehrávající se na jiném kontinentu. Sledujeme v televizi soutěž z pohledu diváka na tribuně, stadionu. Ale kamera nám odhaluje i tajemství pohybů plavce pod vodou. Vidíme pohyb s celou elegancí a ekonomičností, ale přibližuje nám i tělo plavce a my můžeme sledovat i pohyb svalů. Tušíme energii a napětí, které se v úsilí skrývá. Kamera pod vodou odhalí „oporovou“ úlohu lokte u všech plaveckých způsobů. Při tradičním pohledu diváka, trenéra s dlouhé strany bazénu si těžko uvědomíme, že se loket v pohybu zastaví, vytvoří oporu a umožní provést první část záběru přitažení. V kraulu, znaku a motýlku je poloha lokte rozhodující i pro druhou část záběrové dráhy odtlačení. Kvalita záběru, délka záběru nemůže být nepodložena obrovskou silou. Čelní pohled na špičkového borce odhalí, že krauler v průběhu záběru ohýbá paži (v lokti) téměř až do úhlu 90<sup>0</sup>.

Bez rozvinutí specifické síly by tento záměr nešel uskutečnit. Plavci se věnují posilování jak na suchu, tak ve vodě.

Posilování ve vodě nabízí širokou škálu možností.

**Podmínka:** nejprve se věnovat technice plavání postupně rozvíjet sílu.

Doba trvání rozvoje síly by měla být rozložena do 4 týdnů a to nejméně 3x týdně. Nejde-li pracovat ve vodě doporučujeme nahradit trénink posilováním na suchu (biokinetik, expandery, posilovací trenažér harapák“,plavecká lavička), ale opravdu výjimečně.

**Jedna z mnoha možností 4týdenního programu (předpokládáme, že plavec trénuje denně):**

1. týden – posilování 3x týdně PO, ST, SO – kvalitní plavecký trénink můžeme absolvovat 2x v tomto týdnu a to před posilováním v PO a v pátečním tréninku.
2. týden – posilování 3x týdně PO, ČT, SO – kvalitní plavecký trénink můžeme absolvovat před posilovacím tréninkem v pondělí, pak ve středu a dále před posilovacím tréninkem v sobotu.
3. týden – posilování 4x týdně i více a to na podobném principu jako v předešlých týdnech.
4. týden – posilování PO, ÚT. ST jen lehce, ve čtvrtek bez posilování, v pátek otestovat stav síly. V sobotu je možnost standardního plaveckého tréninku.

**Motivy pro tvorbu posilovacího tréninku ve vodě.** Příklady jsou uváděny pro plavce kralera):

1) Po odraze – splývat – nohy kraul – pět záběrů jen pravou paží - přejít na celou souhru až do obrátky, po obrátce 5 záběrů levou paží a opět přejít do celého kraulu.

Příklad motivu: 10x50K, I=10s, ale i (15s, 20s).

2) Cvičení 1, plaveme jen paže (nohy jsou svázány, nebo držíme piškot...)

Příklad motivu: 10x50KP/I=10s, ale i (15s, 20s), dále např.: 10x25KP

3) Cvičení 1, s použitím odporových destiček (dále už jen “pacek“.)

4) Po odraze velmi ostře K s kbelíkem

5) Po odraze velmi ostře K paže s kbelíkem

6) Po odraze velmi ostře K - packy s kbelíkem

7) Po odraze velmi ostře K paže - packy s kbelíkem

– pro všechna tato cvičení 2 až 6 sérií a to příklad: 2x25/I=10s, ale i 20s; 3x25/I=20s; jedna 50/I=20s + 2x 25/I= 10s;

8) Cvičení skalingu kombinace s prsařskými pažemi a následně celý kraul nebo paže kraul a mohou být i s packy.

Příklad motivu: 12,5 m Pprsa + 12,5m skaling (v upažení, předloktí kolmo k hladině) + 50m kraul závodní nebo nadzávodní rychlostí.

9) Celý kraul s použitím pacek a plaveckých ploutví: 25K + 25NK/I=30s; 75m= 25PK piškot + 25K + 25KN (po uplávání prvního bazénu bez piškotu).

10) Cvičení s použitím gumového lana: výjezd na laně, které je kratší než délka bazénu - 25m do dohmatu protější stěny I=1min. a déle – opakování 4x a více (po dohmatu volně vyplavat zpět).

10) Totéž cvičení s použitím pacek

11) Výjezd na laně na určenou vzdálenost, kdy je lano napjaté a na této vzdálenosti udržet intenzitu po danou dobu, I=1min. i více a opakovat.

12) Cvičení je s kombinací cvičení na suchu. Kpaže na suchu s expandry po dobu 1 min. a během 15s start na 2x50mK/I=20s, po vyplavání opakovat.

Všechny tréninkové posilovací motivy lze zařazovat do tréninkového programu a uplatňovat v metodách intervalové, opakovací, sprinterské metodě, hypoxickém tréninku atd.

Zvýraznění silové přípravy v celkovém pojetí plaveckého tréninku má pozitivní vliv především na zvýšení propulzní složky pohybu plavce ve vodě. Prodloužení plaveckého kroku a pokles frekvence záběrů charakterizují posun v rozvoji speciálně silových předpokladů. Rozvoj silových a silově vytrvalostních předpokladů ve vodě a na suchu se v současné době stal nedílnou součástí tréninků výkonnostních plavců a triatlonistů. Objem silové přípravy v etapě vrcholového tréninku se pohybuje v rozmezí 15-25% celkového objemu tréninkového zatížení v ročním tréninkovém cyklu (cca 200-350 hodin). V současnosti jsou zpracovány kontrolní testy na plaveckých trenažerech a ergometrech v nichž je zatížení limitováno časem nebo počtem záběrů a hodnotí se průměrný výkon či celková práce. Po dlouhodobém sledování plavců a triatlonistů byl prokázán vztah mezi plaveckou výkonností a výsledky testu síly na trenažeru.

Realizace “vnějšího“, mechanického výkonu v plavání především u výkonů na 50-400m, ale i špičkových výkonů na delší tratě 800-1500m není limitována ani tak úrovní centrálního oběhového a dýchacího systému, jako spíše množstvím a kvalitou svalové hmoty „propulzních“ svalů využívaných pro záběr vpřed-propulzi (Toussaint 1990).

Pozn.: **PaedDr. Josef Horčic, Ph. D.**

Laboratoř sportovní motoriky FTVS UK Praha