

5 nejčastějších chyb u kraulu a technická cvičení, jak je napravit

Jak asi víte, plavání je technicky nejnáročnější sport a špatná technika plavce limituje více než např. silová vybavenost. Špičkoví plavci mají fantastickou techniku záběru, což minimalizuje jejich odpor ve vodě, maximalizuje jejich pohyb vpřed a umožňují jim plavat rychle a efektivně.

Když jste začátečník nebo středně pokročilý kraulař, děláte pravděpodobně některé z těchto chyb, které vás zpomalují a neumožňují vám plavat tak rychle a efektivně, jak byste mohli. Ve Swimm Smooth jsme již individuálně trénovali tisíce plavců a proto jsme byli schopni rozpoznat 5 základních problémů v technice. Jsme si jisti, že minimálně jeden z vyjmenovaných problémů v technice se objevuje u naprosté většiny kraulařů na úrovni začátečníků a středně pokročilých.

Nyní se podíváme podrobněji na tyto nejčastější chyby podle naší metodiky Swimm Smooth a poskytneme vám vizualizaci jednotlivých problémů a možná technická cvičení pro jejich nápravu.

CHYBA 1: zadržování výdechu

Pokud se postavíte ke kraji bazénu a budete pod vodou sledovat plavce jak plavou, tak zadržování výdechu bude pravděpodobně nejčastější chybou, kterou uvidíte.

Zadržování dechu způsobuje působení větší vztlakové síly v oblasti hrudníku, a to je příčinou většího ponoru nohou. Pokud jsou vaším problémem právě příliš ponořené nohy, tak byste se měli v první řadě pokusit odstranit chyby v dýchání, abyste docílili správné polohy těla. Navíc hromadí se CO₂ v plicích ztěžuje provádění pohybů díky špatnému zásobení svalstva kyslíkem.

Jak chybu napravit?

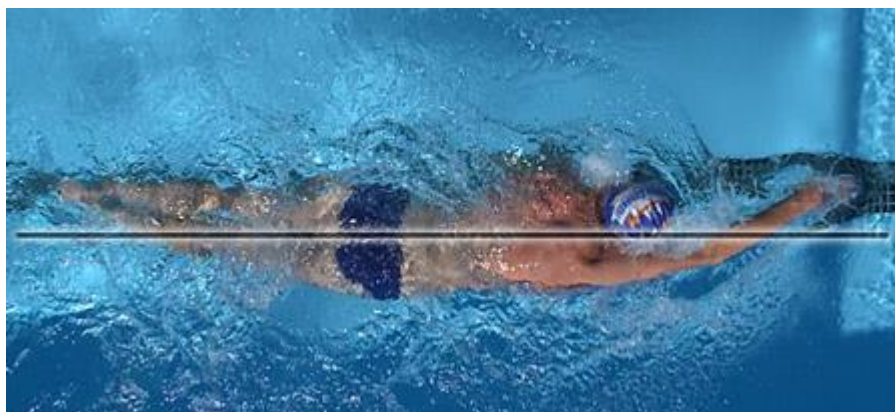
Během plavání musíte plynule vydechovat po celou dobu, kdy je obličej ponořen pod vodu. Zpočátku se to může zdát nepřírozené a bude nějakou dobu trvat, než si na nový způsob dýchání zvyknete. Dýchání cvičte v hlubší části bazénu. Začněte šlapat vodu a s hlubokým výdechem nosem, se bez pomocných pohybů pokuste potopit. Pokud máte problém potopit se, je to první známka zadržování dechu. Cvičení procvičujte tak dlouho, až budete schopni se potopit na dno. Pravděpodobně budete překvapeni, kolik vzduchu v sobě máte a uvědomíte si, že původně jste při plavání dýchali jen malou částí plic.



Až se po provedení tohoto cvičení vrátíte zpátky k plavání, soustředte se na plynulé vydechování do vody mezi nádechy po celou fázi záběru. Měli byste se cítit uvolněnější a vzpřímenější a vaše nohy by se již neměly tolik potápět.

CHYBA 2: přenesení paže přes osu těla

Při kraulu by vaše paže neměly nikdy přesahovat osu procházející středem těla. Přetahování záběru přes tuto osu je znázorněno na dalším obrázku. Tento špatný pohyb paže způsobuje nežádoucí pohyby těla do stran, zvyšuje přední odpor, zhoršuje cit pro vodu a zpomaluje vás.



Jak chybu odstranit?

Tato chyba je způsobena snahou dosáhnout paží co nejdál před tělo. Problém není v samotném přenášení paže. Když se snažíte dosáhnout paží co nejdál, tak je pro zachování správné polohy těla nezbytná rotace trupu. Místo toho, abyste se soustředili na přenesení celé paže co nejdál, myslete na to, aby při natažení paže byly lopatky co nejvíce u sebe. To vám umožní vytáhnout paži dopředu a zároveň vytočit trup. Dobrý způsob, jak se to naučit, je plavat kraulové nohy s ploutvemi v poloze na boku (viz následující obrázek).



Při provádění tohoto cvičení si musíte dát pozor na pozici hlavy. Pokud máte totiž problém se záběrem mimo osu těla, je pravděpodobné, že vaše hlava bude při záběru vychýlena od osy také. *(Nejvíce vám pomůže pohled kolmo ke dnu – v plavání platí, že když se oči podívají do strany, hlava se pravděpodobně otočí také.)*

Jakmile se po tomto cvičení vrátíte k plavání, soustředte se na pohyb vašeho prostředníku - měl by po celou dobu záběru mířit kolmo ke dnu (jako hlaveň zbraně).

CHYBA 3: „nůžkovitý“ kop

„Nůžkovitý“ kop je nadměrný horizontální rozkmit nohou při kraulu (viz obrázek), který způsobuje obrovský odpor. Běžně se tento pohyb odehrává při nádechu nebo těsně po něm a může být velice rychlý – můžete ho přehlédnout.



Skoro ve všech případech je příčina „nůžkovitého“ kopu spojena se přetahováním záběru přes osu těla (viz CHYBA 2). Přetažení záběru paže přes osu těla způsobuje ztrátu rovnováhy. Ta je kompenzována právě tímto nesouměrným kopem. „Nůžkovitý“ kop při kraulu je většinou podvědomá reakce právě na ztrátu rovnováhy – plavec pravděpodobně ani neví, že to dělá!

Jak chybu opravit?

První věc, na kterou se musíte zaměřit, je odstranění přetahování záběru přes osu těla (viz CHYBA 2). Často to stačí k úplnému odstranění nežádoucího „nůžkového“ kopu. Pro posílení nového zvyku se soustřeďte na to, aby při střídavém kopu docházelo ke kontaktu palců u nohou. V nádechové fázi se místo na nádech soustřeďte právě na pravidelný rytmus pohybu nohou a na kontakt palců. Pomůže, když si budete rytmus kontaktu palců počítat: „raz, dva, tři, raz, dva, tři... Nepravidelná mezera mezi kontaktem palců při kopání znamená, že kopy jsou nesouměrné.

CHYBA 4: zkracování pohybu nohy při kopu (od kolene)

Pokud zároveň s plaváním aktivně provozujete běh nebo cyklistiku, je u vás velká pravděpodobnost výskytu této chyby. Správný kraulový kop je prováděn s téměř nataženou nohou s lehkým uvolněním v koleni. Celý pohyb nohy při kopu by měl vycházet z kyčle, ne z kolene.



Jakmile při kopu ohnete koleno, tak vaše stehno nevyvíjí potřebnou sílu a působí jako nadbytečný objekt způsobující větší přední odpor.

Jak chybu opravit?

Ke znovunastavení pohybu nohou při kopu plavejte následující cvičení (viz odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=Uk7xP9owcqu>). Provádějte to na vzdálenost 10-15m a kopejte velice intenzivně. Zbytek úseku plavejte kraula lehkým tempem. Soustřeďte se na kontakt palců u nohou při kopání (viz CHYBA 3). Toto cvičení opakujte několikrát v následujících sériích:

1. soustřeďte se na natažené nohy při kopu a zahájení pohybu nohy od kyčle.

2. Představte si, že máte minci mezi půlkami (doslovná citace autora) a musíte jí tam udržet. Plavejte s nataženýma nohama a soustřeďte se na zatnutí hýždí po celou dobu provádění cvičení.
3. Soustřeďte se na zapojení hlubokého stabilizačního systému.

Plavejte toto cvičení pouze ve vysoké intenzitě. Pomůže vám to posílit nové svalové skupiny a lépe ustálit nový návyk.

CHYBA 5: Neplynulé položení paže na vodu

Mnoho plavců, kteří se snaží dosáhnout co nejdelšího záběru, končí záběr nekontrolovaným položením dlaně na vodu. Ruka se tak pod vodou dostane do polohy, kdy zápěstí je příliš ponořené a dlaň tak působí jako brzda.



Jak chybu opravit?

Plavte kraulové nohy s ploutvemi v poloze na boku (viz CHYBA 2) a soustřeďte se na polohu dlaně pod vodou. Máte narovnané zápěstí a prsty směřují dopředu? Pracujte na tom. Zpočátku se snažte, aby bylo vaše zápěstí v opačné poloze, než je ukázáno na obrázku a prsty byly narovnané, ale lehce směřovaly dolů. Takto lehce ohnuté zápěstí vám okamžitě umožní lepší uchopení vody.

Jakmile zapojíte tento prvek do plavání celým způsobem, je možné, že vaše frekvence záběrů se zvýší, a to je dobré. Znamená to, že nezpomalujete záběr nějakým nepřírodným pohybem.

Autor: Swimm Smooth, 2011

odkaz na originál článek: <http://www.swimsmooth.com/free-articles.html>