

SUCHÁ PŘÍPRAVA pro plavce



SUCHÁ PŘÍPRAVA

- důležitá součást přípravy plavců všech věkových kategorií
- musí být přiměřená věku
- suchá příprava je nedílnou součástí přípravy plavce, využívejte hry
- trénink síly je kapku důležitější pro sprintery
- důležitá je pestrost a všestrannost suché přípravy
- v mladším věku učíme co nejširší škálu pohybových aktivit, v pozdějším věku rozvíjíme na suchu i maximální sílu (myšleno v posilce)

SUCHÁ PŘÍPRAVA – OPIČÍ DRÁHA

- použijí co je na bazéně: pontony, žížaly, desky
- postavím opičí dráhu: kotrmelce na pontonech, kličkuj/přeskakuj desky, přelez/podlez žížalu, vyskákej schody (dva nahoru/ jeden dolů), přeběhni koníčkem/pozadu/přeskákej snožmo
- s dopomocí trenérů: pontony, stojka a do kotoulu
- záleží na vybavení bazénu a místu co je kolem něj
- měla by se cvičit v místě, kde je relativně suchá podlaha

SUCHÁ PŘÍPRAVA - KOTOUČKY

- cvičení vymyslel pan trenér J . Nalezený
- začínat bez závaží a kratší interval, postupně prodlužovat a přidávat (dětem stačí provedení bez závaží, ale zvládnou i se závažím)
- bez závaží / se závažím (stačí 0,5 kg, ale dá se i víc)
- např. 3 kola / 7 cviků, 45'' on / 15'' rest, 2' off
- 1 kolo v sedě/ve stoje
- 2 kolo vleže na zádech
- 3 kolo vleže na břiše
- závaží na zápěstí (nebo do rukou) a provádí se malé hmity nebo dvojhmity případně kroužky (oběma směry) a rotace
- v předpažení, zapažení, rozpažení, ve vzpažení, obloučky, soupažně nebo střídavě

SUCHÁ PŘÍPRAVA – KRÁTKÉ SPRINTY

- stanovím krátkou vzdálenost a stupeň náročnosti určuji intenzitou běhu a dalšími úkoly. Běhám buď tam a zpět na max, případně okruh anebo tam je těžší zadání a zpět lehký běh
- začínáme zlehka a postupně přitvrzujeme:
- rozběhání / přeběhy– ideální atletická abeceda
- a přidáváme: žabáky, skoky snožmo, po jedné noze, krab (popředu, pozadu, bokem), plížení, pes (popředu, pozadu, bokem), kačenky, rychlochůze, trakař (lze i přes schodek, pokud je na bazéně bezpečné místo, kde to vyzkoušet), přeskoky se švihadlem,
- co koho napadne, i do kombinace (sprint, v půlce (na začátku / na konci) 3 kliky/dřepy, sprint do konce a zpět lehce)

SUCHÁ PŘÍPRAVA – KRUHOVÝ TRÉNINK

- kruhový trénink – nekonečné množství variant, velmi efektivní, dle toho, co chceš rozvíjet, náročnosti, pro všechny od nejmenších dětí pro dospělé
- Příklady: pro děti: 3 kola, 7 stanovišť, 40'' on/20'' rest, mezi koly 1' off
- varianta 1: panák, K nohy, lavička/bosu (výskoky), přeskoky vpřed/vzad (přes cokoliv, co se dá položit na zem), kliky, Z no na zádech, švihadlo, dřepy
- varianta 2: poskoky, leh-sedy, angličáky, výpady, přeskoky, střechy, prkno
- Příklady: pro velký: 3 kola, 7 stanovišť, 1' on/20'' rest, mezi koly 1' off
- varianta 1: švihadlo snožmo, gumy, dřepy s výskokem a závažím, leh-sedy, švihadlo koníček, gumy, prkno
- varianta 2: angličáky, kliky, výpady s přeskokem, prkno, švihadlo, přednožování ve visu, přitahy na hrazdě

SUCHÁ PŘÍPRAVA - GUMY

- velký pomocník při tréninkovém výpadku (např. aktuálně zavřené bazény, zranění (zlomená noha))
- cvičení s gumami (Terraband): mnoho variant cviků, mnohostranné využití, často využíváno pro rozcvičení na závodech, gumy s malým odporem jsou vhodné i pro děti
- pozor na jednostranné přetěžování, využívat ke kompenzačním cvičením
- tahání plaveckých gum (expandery) – lze do jisté míry simulovat plavecký trénink (např. na 50 m P plavec potřebuje 13 záběrů (musí si každý spočítat), tak lze tahat 5x13 záběrů – což plus minus odpovídá práci paží na 5x50. Nebo lze stanovit čas na 50 m a interval obdobně jako v bazénu a tahat K/M/Z/P paže
- nenahradí to zcela plavecký tréninky, ale v případě nuceného výpadku je to velmi efektivní forma a velmi usnadňuje návrat do bazénu
- nesimulovala bych celý plavecký trénink – tahání gum je náročnější, začít méně a postupně přidávat přiměřeně věku plavce
- různé varianty tuhosti – já preferuji měkké gumy i pro dospělé (pro kluky možno větší odpor) – musí si každý vyzkoušet

SUCHÁ PŘÍPRAVA - GYMNASTIKA

- pro plavce velmi důležitá
- není nutné skákat přemety a salta – nebezpečí zranění, ale z gymnastiky si můžeme vzít hodně
- cvičení na balančních podložkách (bosu, medicimbal) – výdrže, kliky, stoje, dřepy, dva stojí na medicimbalu a hází si balonem. Symetricky i asymetricky (např. kliky: obě ruce na medicimbalu (použijí jeden či dva), nebo jedna ruka na zemi a druhá na míči)
- mrštnost: probíhání mezi dvěma velkými švihadly
- kliky s tlesknutím, nebo pády do kliku
- přeskákat po medicimbalech
- cvičení ve dvojicích: jeden leží na zemi, druhý mu zvedne nohy za kotníky (ležící drží pevnou pozici těla) a nečekaně pouští nohu – úkolem ležícího je udržet nohy u sebe
- mrštnost s dřevěnou tyčí – přehazuješ ji z ruky do ruky
- kotrmelce, hvězdy, stojky

SUCHÁ PŘÍPRAVA – ostatní

- medicinbaly
- švihadla
- lavičky
- s míčem
- rozvoj startovních reakcí – starty z různých pozic a krátký sprint
- skok do dálky z místa – výbušnost a síla DK
- přeskoky různými směry přes různé překážky
- běhy různou intenzitou s úkolem: např. stanovím kolo/úsek klidně jen 20 metrů a běhám např: 3 dřepy sprint a 3 dřepy, 3 angličáky a sprint, sprint a v cíli 5 kliků....
- pro starší plavce posilovna – možná kondiční trenér ?
- v tělocvičně: kruhy, šplh, přeskoky přes kozu, florbal, vybíjená, fotbal, basket, volejbal/přehazovaná
- běh na lyžích, veslování, lezení, ...
- NEZAPOMÍNEJ NA STREČINK!!!
- NEZAPOMÍNEJ NAPOSILOVAT STŘED TĚLA!!!

The background of the slide is a solid red color. It is decorated with various silhouettes of autumn leaves in shades of orange and yellow. These leaves are scattered across the page, with a higher concentration along the left and right edges, framing the central text.

Metody posilování

Metody posilování

- S MAXIMÁLNÍM ODPOREM
 - těžkoatletická
 - izometrická
 - excentrická
- S NEMAXIMÁLNÍM ODPOREM
 - S NEMAXIMÁLNÍ RYCHLOSTÍ POHYBU
 - opakovaných úsilí
 - intermediární
 - izokinetická
 - vytrvalostní
 - S MAXIMÁLNÍ RYCHLOSTÍ POHYBU
 - rychlostní
 - kontrastní
 - plyometrická

Metody posilování

- TĚŽKOATLETICKÁ (krátkodobých napětí, max. odporů)
 - velké odpory 95 – 100 % maxima, rychlost pohybu pomalá, počet opakování 1-3 v sérii, io. 2-3'
 - silový podnět krátkého trvání (2-7'')
 - počet sérií závisí na trénovanosti jedince, nevhodná pro netréované – předchází jí silová příprava jinými postupy, nepřijatelná pro trénink dětí
- IZOMETRICKÁ (statická)
 - tlak, tah proti pevnému bodu
 - velikost odporu se zvyšuje postupným zvyšováním volního úsilí po dobu několika vteřin, v kontrakci setrvávám 5 – 12'' , io. 2-3'
 - v sérii 4-5 obsahově různých cvičení, každé se opakuje 3x
 - max. úsilí možné pouze v kritické poloze, doporučuje se volit 3 polohy: zahájení pohybu, kritická poloha, dokončení pohybu
- EXCENTRICKÁ (brzdivá)
 - násilné protažení kontrahovaných svalů, pohyb těla je vyvolán nadmaximálním odporem a je brzděn
 - počet opakování 1x, trvání podnětu 2-3'' , io. 3'
 - umožňuje dosažení nejvyšší možné tenze
 - nutná dopomoc
 - nevhodná pro začátečníky, nevhodná pro trénink dětí

Metody posilování

- **OPAKOVANÝCH ÚSILÍ** (kulturistická, submaximálního odporu)
 - odpor 60-80% maxima, rychlost provedení nemaximální, 8-15 opakování, io. 2-3´
 - déle trvající silový podnět 10-30´´
 - často se aplikuje jako pyramida: manipulují s velikostí odporu a počty opakování – se zvyšováním počtu opakování odpor klesá a naopak
- **INTERMEDIÁRNÍ**
 - v průběhu cvičení se střídá dynamická a statická činnost, tj. pohyb se během cvičení zastavuje v několika polohách asi na 5´´ až do dokončení plného rozsahu
 - odpor 60-80 % - musí umožnit cvičení vč. výdrží
 - počet opakování dle trénovanosti, io. 2-3´
- **IZOKINETICKÁ** (variabilních odporů)
 - odpor se během cvičení mění (speciální zařízení)
 - 6-8 opakování, 5-8 sérií, io. 2-3´
 - cvičení provádět co nejrychleji
- **SILOVĚ VYTRVALOSTNÍ**
 - vysoký počet opakování s nižším odporem 30-40% maxima
 - rychlost pohybu nehraje zásadní roli
 - sleduje vytrvalostní aspekt – vhodná je intenzita anaerobního prahu nebo anerobního energetického zajištění

Metody posilování

- RYCHLOSTNÍ (rychlostně silová, dynamických úsilí)
 - dominantní je rychlost provedení pohybu (vysoká/maximální)
 - rychlost by neměla klesnout pod 50 % rychlosti téhož pohybu bez odporu
 - odpor 30-60%, doba cvičení 2-15´´, io. dle požadavku na obnovu energetických rezerv a udržení nervosvalové vzrušivosti
- KONTRASTNÍ (variabilní, variabilního působení)
 - obdobně jako metoda rychlostní, v rámci cvičení se obměňuje velikost odporu v rozmezí 30-70% maxima, provedení s úsilím o nejvyšší možnou rychlost
- PLYOMETRICKÁ
 - bezprostředně předcházející excentrické protažení svalu umožňuje dosáhnout vysoké tenze a silového projevu
 - zvýšenou tenzi před aktivním pohybem navozuje předcházející statická činnost svalu po dobu několika sekund
 - např. výška pádu a hmotnost břemene nebo těla (seskoky, chytání)
 - důraz na rychlý přechod k aktivnímu pohybu a jeho provedení ve vysoké rychlosti
 - cvičení pár vteřin, počet opakování 5-10
 - vhodné pro pozdější roky tréninku, není pro začátečníky, nutnost předchozí přípravy

Metody posilování

- ELEKTROSTIMULACE vhodné pro svaly, na které se těžko aplikují jiné metody (frekvence 50-200 Hz, stejnosměrný proud, dle individuální snesitelnosti 15-60 V, impuls 10''/pauza 20-40'')
- ÚČINNOST a ÚSPĚCH posilování není zajištěna pouze 1 metodou ale jejich vhodným a promyšleným spojováním podle specializace a požadavků daného sportu, v našem případě plavání
- opatrně dávkovat, ztráta citu pro vodu!!!