magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 13. 8. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak rozvíjet techniky plavání a předcházet chybám

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-rozvijet-techniky-plavani-a-predchazet-chybam__s10011x19791.html

Plavání zlepšuje skvěle vaši kondici, umožní tělu naučit se skvěle hospodařit s kyslíkem, získáte díky němu zdravější a výkonnější srdce. Zlepší držení těla, zvýšíte si díky němu flexibilitu a kloubní rozsah a je to skvělý sport k regeneraci v tréninkové zátěži.

- Pokud chcete svůj plavecký styl vyšvihnout na skvělou úroveň, tak byste měli **předejít chybám**, které se na úspěchu tohoto sportu podílí.
- Nemusí se jednat pouze o techniku plavání, ale například i o správnou pozici těla, zapojení nohou a záběru paží, ale i dýchání.
- Ke zlepšení plaveckého stylu mohou pomoci i různé pomůcky, speciální

cviky, i **tzv. „suchá příprava“.**

Trénink s pomůckami

- Pomůcky a speciální cvičení mají své nezastupitelné místo v tréninku začátečníků i pokročilých.

V dnešní době existují moderní pomůcky, jejichž **největší výhodou** je rozložení plaveckého stylu na dílčí pohyby. Často jsou vyrobeny tak, aby prakticky **znemožnily špatnou techniku plavání** a vedly naopak k nápravě plaveckého stereotypu a zefektivnění výkonu. Plavecké pomůcky mohou zvyšovat odpor vody, a tak **rozvíjí silovou vytrvalost.**

Patří mezi ně například:

- Plavecké desky, které slouží k nadlehčení těla při nácviku správné techniky.
- Plavecké pomůcky zvyšující odpor (plavecké packy, ploutve), které slouží k rozvoji kondice plavce, jeho silovou i krátkodobou vytrvalost.
- Plavecké pomůcky pro rozvoj správné polohy těla (tzv. piškoty, plavecké gumy), které se umisťují nejčastěji na dolní končetiny těla. Slouží k rozvoji vlastní stabilizace optimální plavecké polohy a rozvoj správné techniky.

Speciální technické a kondiční cvičení trénink obohatí, může vést k eliminaci svalových dysbalancí a rozvíjet nejen kondičku, ale i sílu těla.

Správnou polohu těla k lepším výkonům

Pozice těla je nedílnou součástí správného plaveckého stylu.

Pro její udržení je důležitá flexibilita a mobilita, především ramen a pánve, dále síla svalů trupu, které se starají o jeho rotaci, a pohyb končetin.

K nácviku správné pozice těla **slouží cviky nejen ve vodě, ale i na „suchu“**. Jedná se o cviky zahrnující nácvik statické stabilizace nebo stabilizace v pohybu.

Cviky bychom měli provádět se zkušeným trenérem, abychom zamezili špatnému provedení.

Bez správné techniky to nejde

- Pro zvládnutí a naučení se správné techniky plavání jsou mnohdy využívány plavecké pomůcky, jako jsou například plavecké desky. Ty umožní plavci se plně soustředit na kontrolu pohybu plavání a správný dechový stereotyp.
- U plavání hraje důležitou roli dokonalá **souhra nohou, paží i dechu**. Pokud máte zvládnutou správnou polohu těla při plavání, můžete se začít soustředit právě na tyto prvky.
- **Kopy dolních končetin** jsou hlavní pohonnou silou při plavání, dokáží udržet správnou polohu těla, jak při splývání, tak při nádechu. Nohy kopou ve směru nahoru i dolů, pohyb vychází z kyčle, přes koleno až po špičku nohy.
- **Rychlost kopu** nohou musí být takový, aby plavec zvládl stejné tempo po celou dobu plavecké zátěže.

  - **Chybami u kopu nohou** u plavání rozumíme například přílišné kopání do stran, velmi rychlé kopání na začátku a poté pomalé tempo ke konci, vysazený zadek a pohyb kopu od kolene a ne od kyčle.

Koordinace paží i prstů u ruky

Stejně tak i paže musí být dokonale zkoordinované.

Paže se střídají stejně jak pod vodou, tak i nad vodou.

Záběr paží má na rychlost největší vliv, **prsty by měly být neustále u sebe**, aby voda mezi nimi neprotékala.

- Hlavními chybami při záběru paží může být nedotažený záběr nebo úder rukama o hladinu.

Dýchání je vele-důležité

Samotnou kapitolou při nácviku správné techniky může být **dýchání.**

- Dýchání je jedním z nejdůležitějších prvků pro maximální výkon při jakémkoliv sportu.
- U plavání zajišťuje **správné dýchání i správné plavání**, a mnohdy může právě dech dělat problém i zkušeným plavcům.
- Abychom předešli strachu z loknutí vody, můžeme výdech zahájit pod hladinou a ukončit ho těsně nad hladinou.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz