

Seminář trenérů

Ústí nad Labem

Suchá příprava, fyzioterapie

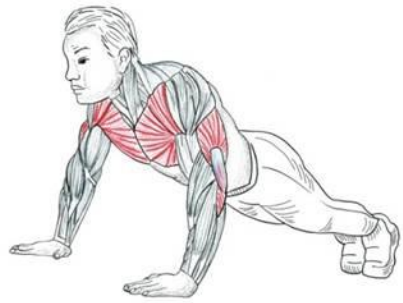
Simona Baumrtová

15. října 2017

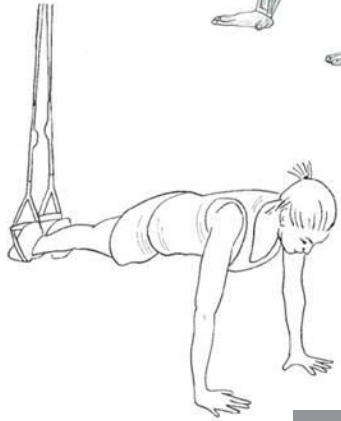
Suchá příprava

- ▶ Do 16 - 17ti let (vysoká plavecká kilometráž) snaha o:
- ▶ Vybudování coru, mezilopatkové svaly!!
- ▶ Posilování s vlastní vahou
- ▶ Důraz na techniku
- ▶ Aerobní zátěž
- ▶ Koordinace
- ▶ Kompenzační cviky

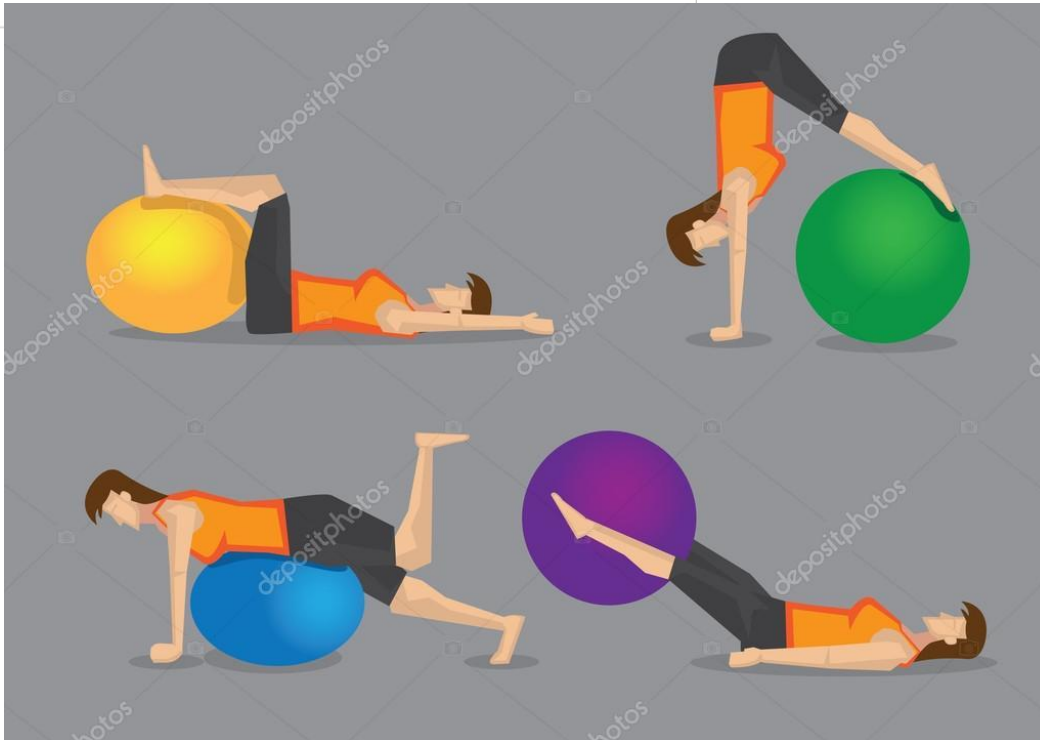
www.google.com



8.3 a



8.3 b



NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA 1

Poté, co jste zvládli základní pohyby, můžete si cvičení ztížit tím, že jej budete provádět oběma nohama současně. Tím zapojíte břišní svaly a dolní část zad mnohem intenzivněji.



1 Lehnete si na záda s rukama podél těla. Zapojte břicho, zvedněte nohy do vzduchu s koleny a chodidly u sebe, prsty směřují dopředu. Při stabilizaci rukama si můžete pomoci rukama.



2 Udržte kontrakci středu těla, pomalu a kontrolovaně spouštějte obě nohy, nenechte je spadnout na zem.



3 Vydržte v krajní pozici, pak se vraťte do výchozí polohy, pomalu a kontrolovaně.

NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA 2

Zvednutí paží z podlahy přidává prvek nestability, a střed těla se pak zapojuje ještě více. Zaujímáte stejnou výchozí pozici jako ve variantě 1, ale předpažte ruce. Ramena a střed těla držte nehybně a střídavě spouštějte nohy na podlahu.



NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA 3

Střídavý pohyb této varianty přidává boční nestabilitu. Začněte s rukama ve vertikální poloze a nohama nad podložkou, kolena jsou ohnutá. Současně spusťte levou ruku a levou nohu na zem. Vraťte se do výchozí polohy, podle potřeby opakujte a vyměňte nohy.



NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA 4

Tato varianta cvičení přidává dynamický pohyb a rotační nestabilitu. Začněte s rukama ve vertikální poloze a nohama nad podložkou, kolena jsou ohnutá. Spusťte levou ruku za sebe, přitahujte levé koleno k hrudníku a natahujte pravou nohu co nejdále bez prohýbání zad. Podle potřeby opakujte. Vyměňte strany.



Suchá příprava

- ▶ Dospělost (intenzivní plavecké tréninky):
- ▶ Komplexní cviky - nadhoz, přemístění, trh
- ▶ Pestrost cviků
- ▶ Přemýšlení nad cviky, které pomůžou dané trati a plaveckému způsobu
- ▶ Síla X intenzita X výbušnost X plyometrie X vytrvalost
- ▶ Kompenzační cviky
- ▶ Rozcvičení, protažení

4. Varianta

3 série s IO 15 mezi cviky, do vydýchání mezi sériemi; nejdříve odcvičit dvojcvik 3 x pak posunout dál, rychlost střední až vyšší

- A) Nadhozy° 6 – 5 - 4 x + střecha na míči 10 x
- B) Přítahy v leže na břiše° 10 - 8 – 6 x + medík autem z míče do stěny 10 x
- c) Výstupy s odrazem 7 x obě (činka 10 – 20 kg) + prkno 10 x
- d) Rozpažování s jednoručkami v předklonu ve stoje (2 – 3 kg) 6 x obě + poloviční russian twisty jednoruč v sedu 12 x obě strany s jednoručkou či kotoučem (5 kg)

5. Varianta

ST-60-65

- A) Po rozcvičení mrtvý tah° 6 – 5 – 4 x s IO do vydýchání, pak sáně a lana
- B) Táhnout sáně během 3 x 20 m s 15 ? kg s IO 1 min, pak IO 2 min, 10 m s 10 kg?
táhnout sáně pozadu 3 x s IO 1 min 20
- C) Kombinace odrazů a lan, 2 série, IO mezi cviky 30 s, po sérii 3 min, vysoká rychlost

- a) Skákat 1 DK kotníkově bez saní 15 m tam L, zpět P
- b) Vlnit lana soupaž 15 x
- c) Skákat snožmo bez saní (nechodit až dolů) 10 m
- d) Vlnit lana střídavě 15 x obě
- e) Medíky do stropu s dopadem 10 x
- f) Vlnit lana 1 HK 15 x obě
- g) Přitahovat sáně se zátěží 2 x po sobě
- h) Vlnit lano russian twistem 20 x

3 x 30 / 2 x 35

Plavecké rameno

- ▶ Bolesti ramen a různá přetížení ramenních kloubů jsou s plaváním velmi často spojena - více jak 90% hnací síly u plavání pochází z HK
- ▶ 5000 pohybových cyklů jednou HK během 120 min tréninku
- ▶ hlavní etiologický faktor pro vznik tzv. „**plaveckého ramene**“. Kennedy použil název „plavecké rameno“ v 70. letech 20. století k popisu bolesti anteriorní části ramenního kloubu
- ▶ U závodních plavců se bolest ramenního kloubu vyskytuje ve 40 - 70%

KRISHNAN, G.S., HAWKINS, R.J., WARREN, R.J. *The shoulder and the overhead athlete*. Lippincott Williams & Wilkins, 2004. 381s. ISBN 549-0987-6785-X.

Plavecké rameno - studie

- ▶ Z pětiletého výzkumu z Národní vysokoškolské atletické asociace (NCAA), bylo zjištěno, že průměrné zranění elitních plavců USA byla **4,00 zranění pro muže** a **3,78 poranění pro ženy** na 1000 hodin tréninku
- ▶ Nejčastější - špatná technika záběru
- ▶ Správný pohybový cyklus by měl být doprovázen **správnou rotací těla**, která by měla snižovat protrakci lopatky potřebné k udržení správné polohy glenohumerálního kloubu

WOLF, B.R., EBINGER, A.E., LAWLER, M.P., BRITTON, C.L. Injury patterns in Division I collegiate swimming. *Am J Sports Med.* USA, 2009. Roč. 37, č.10.2037-2042str.

RICHTER, P., HEBGEN, E. *Spouštěcí body a funkční svalové řetězce v osteopatii a manuální terapii.* Praha: Pragma, 2011. 237s.

Plavecké rameno - plavecké způsoby

- ▶ Kraul - vnitřní rotace RK
- ▶ Motýl - vnitřní rotace RK
- ▶ Znak - Zevní i vnitřní rotace RK
- ▶ Prsa - Vnitřní rotace

Držení těla



www.google.com



Fyzioterapie

- ▶ Zásada - posílit opačný pohyb než který bolí
- ▶ Posílení mezilopatkových svalů - odstranit protrakci ramen, protažení pectorálů
- ▶ Posílení HSS - lepší stabilita během plavecké lokomoce
- ▶ Naučit správný stereotyp stoje, chůze
- ▶ Důraz na techniku
- ▶ Důkladné rozcvičení před tréninkem a protažení po tréninku - Hypermobilita!!!!

- ▶ Metody: HSS dle Koláře, SM systém, MDT, Theraband, SZM, PNF dle Kabata, propriomed





www.google.com

Děkuji za pozornost.