

PETR VABROUŠEK JAK NA **TRIATLON**

Na (první) triatlon s radami nejlepšího českého závodníka



mladá fronta



PETR VABROUŠEK

**JAK NA
TRIATLON**



Mladá fronta

Články píšu většinou na cestách na závody, protože doma se věnuji buď rodině, nebo tréninku. Na psaní tak zbývá letadlo či hotelový pokoj.

Knihu proto věnuji milované Věrce, která už spoustu let ví, jak náročný může být život profesionálního sportovce, a která za mnou stojí v dobrém i zlém. A taky našim dětem, Filipovi a Věrušce.

OBSAH

Úvodem	7
JAK NA TRIATLON	9
PLAVÁNÍ	11
Plavání: noční můra běžců	12
Zima ve znamení plavání	17
Nejlepší plavecké tréninky	24
Doporučené plavecké vybavení	30
Z plavce triatletem	33
Zlepšování plavecké techniky v létě	36
Plavání na otevřené vodě	39
CYKLISTIKA	45
Z cyklisty triatletem	46
Trénink na triatlon – cyklistika	52
Jak trénovat na kole, když to venku nejde?	57
BĚH	61
Z běžce triatletem	62
Kolo a plavání k běhu patří	66
Jak běhat v horkém létě?	69
Význam rovinek při běhu	72
Vliv hmotnosti na běžecký výkon	75
Trénink na běhátku	78
Jak si vytvořit návyk na běhání	80
Jak se vrátit k běhání po vynucené pauze	83
15 zlatých rad, jak vyzrát nad stagnací	86
Jak a proč běhat v zimě (anebo aspoň nepřestat)	89
16 rad a doporučení, jak překonat obavy z prvního závodu ..	91

TRIATLON	95
Jak si vybrat první triatlonový závod v životě	96
Jak na první triatlon – logistika	98
Užijte si triatlonový „krafásek“	104
Poloviční „železnák“	108
Střední a dlouhý triatlon: výzva pro vytrvalce	113
Trénink na střední triatlon	118
Jak na dlouhý triatlon	121
Trénink na dlouhý triatlon	125
Depa – čtvrtá disciplína triatlonu	130
Jak vypadá podzim budoucího triatleta	134
Posezonní regenerace	136
Odpočinek dělá mistry	139
Posilování triatleta	143
Výživa triatleta	145
Jak na duatlon	149
Jak na aquatlon	151
Jak na zimní triatlon	154
21 otázek a odpovědí	158

ZA ROK IRONMANEM

Březen aneb Začínáme	170
Duben ve znamení plavání	176
V květnu na kolo	182
Červnové běhání	186
Závodní červenec a srpen	192
V září je čas na analýzu	201
Říjnová pohoda	206
V listopadu zpátky do boje	212
Prosinec a leden patří objemům	218
Únor aneb Objem, objem, objem	226
Březen čili Na výbavě záležití	232
Duben aneb Objemy narůstají	238
Květen: o výsledku rozhodne kolo	244
Červen aneb Ladíme na závod	250
Červenec aneb Léto plné triatlonu	258
V srpnu triatlonistům sezona nekončí	264

ÚVODEM

Tato kniha přináší výběr příspěvků, které jsem v posledních letech uveřejnil v mnoha běžeckých, triatlonových a obecně sportovních časopisech nebo webech. Vyslyšel jsem tak žádost svého nakladatele, se kterým jsme naplánovali několik publikací věnovaných triatlonu, přičemž první z nich je právě tento soubor.

Za mnoho let, ve kterých se zabývám triatlonem a píšu o tréninkových metodách a přístupech k němu, se – zcela logicky – některé texty podobají nebo v určitých aspektech opakují. Přesto jsme se rozhodli ponechat je v podobě, v níž vycházely. Přetvářet je do jednotné a komplexní tréninkové příručky by vyžadovalo odlišný přístup i náhled.

Cílem mých úvah o triatlonu bylo a je přivést aktivní lidi k tomu to nádhernému sportu a ukázat jim, že ho s jistým úsilím zvládne v podstatě kdokoli, ba co víc, že se díky němu může dostat do životní kondice.

Nejčastěji jsem se svými texty obracel na sportovce, kteří alespoň jednu z disciplín aktivně provozují, především pak na běžce. Značnou měrou se ovšem věnuji i těm, kteří jsou úplnými triatlonovými nováčky nebo sportovcům, kteří hledají nové zážitky.

Rád bych touto cestou poděkoval všem spolupracovníkům z časopisů a webů, se kterými jsem spolupracoval nebo nadále spolupracuji, stejně tak i čtenářům, kteří mi zasílali dotazy. I díky vám jsem nucen o triatlonu neustále přemýšlet, sledovat nejnovější trendy a kriticky je vyhodnocovat. Doufám, že se alespoň část mé vášně pro triatlon přenese i na vás!

A na závěr děkuju Tomášovi Dimterovi, že mě přesvědčil o smysluplnosti celého projektu. Makej, kámo!

Petr Vabroušek



JAK NA TRIATLON





PLAVÁNÍ

PLAVÁNÍ: NOČNÍ MŮRA BĚŽCŮ

Každý z vás asi prošel plaveckým výcvikem na základní škole a určitě si v létě rád zaplave v moři nebo rybníce. Ať už jste ale plavci jen příležitostní, nebo plavete pravidelně a vydržíte i na druhou stranu rybníka, rada číslo jedna pro triatlonovou přípravu zní: „Najděte si trenéra!“ Nemusí to být profesionální trenér plavání, postačí i bývalý aktivní plavec, který se na vás podívá a naučí vás základy techniky.

Naučit se plavat technicky správně bez dohledu je totiž velmi obtížné a málo efektivní. Voda je navíc prostředí mnohem hustší než vzduch, a tak je zde technika a s ní související poloha ve vodě mnohem důležitější než u kola a běhu. Od začátku se přitom soustředte na zvládnutí plavání kraulem, neboť jde o výrazně nejrychlejší a nejekonomičtější plavecký způsob.

Dýchání je základ

První a nejdůležitější dovedností je kroulové dýchání. Pro udržení co nejlepší polohy těla ve vodě je potřeba strávit s ústy nad vodou jen nezbytné minimum času, které je nutné pro rychlý a silný nádech. Hluboký a dlouhý výdech pak probíhá po celou dobu zanoření obličeje do vody.

Zpočátku budete asi stíhat jen dýchání na jednu stranu, tj. 1 nádech na 1 cyklus paží (pravá + levá). Od začátku se ale uče dýchat na obě strany. Časem, až se vaše plavecká výkonnost zlepší, můžete přejít i na 1 nádech na 3 záběry (tj. pravá + levá + pravá). Nádech musí proběhnout co nejrychleji a těsně nad hladinou, a to pod paží přenášenou nad vodou. Nácvik začněte u kraje bazénu ve stoje, a až si zvyknete na rytmus „rychlý nádech těsně nad vodou – pozvolný dlouhý výdech do vody“, přejděte k nácviku při samotném plavání.

Jakmile zvládnete dýchání, soustředte se na nácvik oddělené práce nohou (kopání s deskou) a rukou. Tu nacvičujeme tak, že si mezi nohama necháme desku, která nás nadlehčuje, a soustředíme se čistě

na práci trupu a paží. Postupně pak (nejlépe pod dohledem) spojíme obojí dohromady a přidáme správnou rotaci těla. Důležité je přitom držet hlavu v protažení trupu (nikam se neuklání, pohled směřuje na dno pod sebe), protože případné zvedání hlavy nad vodu má za následek větší zanoření nohou a horší polohu těla.

Pozor na nohy, pracují jinak!

I když nohy u kraulu přispívají k dopřednému pohybu jen velmi málo, zvládnutí jejich práce je velmi důležité, protože udržují tělo u hladiny a stabilizují trup pro práci paží. Je třeba si uvědomit, že jde o odlišný způsob pohybu, než jste zvyklí. Při běhu se totiž nohy točí podobně jako při cyklistice, zatímco u plaveckého kopu jde spíše o „střihání“ téměř natažených nohou. Pohyb by měl vycházet z kyčlí a v koleni by měl být téměř zanedbatelný. Důležité je uvolněné protažení nártu, tak aby voda proudící kolem nohou nenarážela na nárt postavený kolmo na směr pohybu.

Začněte několika bazény s deskou v rukou, později vyzkoušejte práci nohou i bez desky v poloze na boku, kdy je jedna paže natažená a druhá u těla. Tím současně pracujete na jedné z nejdůležitějších dovedností – splývání. Zpočátku nejspíš zvládnete jen pár metrů, postupně ale přidávejte na vzdálenosti a na intenzitě kopu. Chodidla by se od sebe neměla nikdy vzdálit více než na 20 až 30 cm!

Běžci splývat neumějí

Práci paží si zpočátku vyzkoušejte ve stoje, kdy vám voda sahá zhruba nad pás. Později zkuste plavat s plaveckou deskou mezi nohama a v další fázi připojte i kraulový kop. Pokud patříte k menšině, která přirozeně dokáže krásně splývat a má silný a efektivní kop, můžete se pokusit o dokonalou plaveckou „splývavou“ techniku s dlouhým klouzavým záběrem a přenášením ostrého loktu nad vodou.

Jako trénování běžci budete ale spíše patřit k plavcům s hlubokou polohou nohou a špatnou splývavostí. Pak pro vás bude spíše řešením volba vyšší frekvence záběrů s přenášením téměř natažených paží nad vodou. V rozhodování, kterou cestou se vydat, vám opět nejlépe pomůže zkušený plavec nebo trenér. U obou stylů je ale důležité tzv. „chytit vodu“, což znamená nastavit na začátku záběru co největší

část paže odporu vody. Loket by měl být přímo nad předloktím (jako když se něco snažíte vytáhnout z vody ven), dlaň i prsty by měly pokračovat v přímce předloktí a být přímo kolmo ke směru pohybu. S tím, jak jedna paže zabírá, by se druhá měla zrcadlově přenášet nad vodou a tělo by mělo rotovat zhruba o 45°. V okamžiku, kdy pomocí tricepsu dokončujete záběr (vodu „odtlačujete“ za sebe), vstupuje druhá paže do vody a začíná záběr. Rotace těla umožňuje do záběru zapojit velké svalové skupiny zad a trupu (pokud jste někdy jeli na kajaku, je to velmi podobný princip).

Skvělou metodou pro nácvik (a specifické posílení) kraulových paží je i použití gumových expandérů (k dostání ve sportovních obchodech). Nácvik „vysokého lokte“ a správného průběhu záběru můžete provádět na suchu, třeba před zrcadlem. Pro toho, kdo má omezený přístup do bazénu nebo tráví čas na cestách, jde o hodnotný doplněk plaveckého tréninku.

NEJČASTĚJŠÍ TECHNICKÉ CHYBY PŘI KRAULU

- Kraulový kop prováděný převážně pohybem v kolenou (měl by vycházet z boků)
- Příliš velký rozsah kopu (chodidla by měla kopat blízko sebe)
- Neprotážené nártý (měly by být uvolněně protažené dozadu – v nácviku pomohou ploutve)
- Záběr s loktem před paží (loket by měl být při záběru nad paží)
- Záběr do strany (zabírající paže by měla být vždy pod tělem s úhlem zhruba 100–130° mezi nadloktím a předloktím)
- Roztažené prsty rukou (rozmělní se tak odpor, který dlaně s prsty vytvářejí, dlaň i prsty jsou prodloužením předloktí, nikam se neodklánějí)
- Prohnutý trup (střed těla se snažíme zpevnit a břicho mírně zatáhnout)
- Vydechování nad vodou (výdech musí být proveden pod vodou, abychom minimalizovali čas, kdy jsou ústa nad vodou jen pro nádech)
- Hlava zvednutá z vody (díváme se pod sebe nebo velmi mírně dopředu na dno)
- Neuvolněný přenos (rameno a paže přenášené nad vodou musíme vědomě uvolnit a relaxovat)

Nejdřív technika, pak objemy

Pokud jde o trénink, nemá smysl se vrhat do nějakých objemů ani intenzit, dokud nemáte za sebou alespoň základní blok techniky. Teprve až získáte pocit, že si s vodou rozumíte a umíte v ní ležet a klouzat, začnete s tréninkem.

Prvním krokem je prodlužování délky souvislého plavání, zpočátku nejlépe formou opakovaných úseků s krátkou pauzou (např. 8 × 50 m s pauzou 20 vteřin). Pauza vám umožní vydýchat se, soustředit se na správnou techniku, a snáze tak udržet vyrovnané tempo.

Postupně jednotlivé úseky prodlužujte nebo zvyšujte jejich počet. Podle toho, zda se chystáte na sprint triatlon, nebo ironman, můžete končit u 10 × 100 m, ale také u 3 × 1000 m.

V další fázi začnete zařazovat krátké úseky vysokou rychlostí s delší pauzou (i zde ale myslíme na techniku). Cílem je zvyšovat rychlost a připravovat se na situace, jako je vyhýbání se tlačenci po startu nebo při změně směru na bójce, snaha zavěsit se za soupeře kousek před vámi apod. Začněte třeba u 6 × 25 m s pauzou 30 vteřin a podle cílů a možností se dopracujte třeba až k 10 × 50 m s pauzou 40 vteřin.

Připravte se na otevřenou vodu

Triatlony se až na výjimky plavou venku, v jezerech, mořích a řekách, na což je ale možné se začít připravovat už v zimě v bazénu. Při závodě prakticky nikdy nepoplavete sami, spíše budete „bojovat“ o prostor s ostatními. Ideální je najít si nepatrně rychlejšího soupeře a plavat těsně za ním – ušetříte si starosti s orientací a současně vás to zrychlí. V bazénu se proto občas zkuste domluvit s někým podobně rychlým a vystřídejte se v plavání za sebou.

Důležitá je i orientace. V bazénu, budete-li sami na dráze, zkuste chvilku plavat se zavřenýma očima a držet přímý směr. Pomůže vám, když se budete od počátku učit dýchat na obě strany. Vyzkoušejte si také vždy po 5 až 10 záběrech při nádechu rychle pohlédnout před sebe a ihned se vrátit do plynulého záběru. Bude se vám to hodit při hledání směru v rybníce.

Jakmile to teplota vody dovolí (v neoprenu není problém plavat ve vodě zhruba od 16–18 °C), vyrazte si zaplavat do přírody. Výrobci neoprenů mají často v nabídce i speciální neoprenové čepice, rukavice

a ponožky, které v kombinaci s neoprenem umožní plavat venku i při výrazně nižších teplotách. Vždyť i běh je příjemnější venku než na běhátku...

ZIMA VE ZNAMENÍ PLAVÁNÍ

Ať už se na svůj první triatlon teprve chystáte, nebo už jich máte pár za sebou, je zimní příprava s důrazem na plavání nezbytnost. Na druhou stranu je to ale nezbytnost příjemná a užitečná – výrazně tím snížíte riziko zranění a přetrénování a zlepšíte svou otužilost.

Triatlonoví nováčci z řad běžců většinou zařadí plavecký trénink namísto jedné z běžeckých tréninkových jednotek. Zkušenější triatlonisté naopak často zařazují v rámci jednoho dne trénink obou disciplín, a v tom případě je třeba dát si pozor na návaznost tréninkových jednotek: Pokud půjdete běhat i plavat hned po sobě, tak určitě nejdříve maratonky a až poté bazén. Jednak tím předejdete nachlazení, druhak bude plavání po běhu skvělou svalovou regenerací. A když ho zakončíte ještě návštěvou páry nebo sauny v kombinaci s ledovou sprchou, budete mít hotovo se vším všudy. Samozřejmě myslíte na nezbytné doplnění energie a tekutin hned po doběhnutí, zvláště pokud šlo o delší nebo intenzivnější běžecký trénink.

Pokud se vám podaří plavecký trénink zařadit na ranní hodiny před odchodem do školy nebo zaměstnání (nalačno), půjde o skvělou příležitost rozjet tukový metabolismus. Jít ve stejnou dobu běhat může být problematické časově (zpočátku má u plavání význam i pouhých 20 minut) i z důvodu mrazivého počasí. Každopádně se nezapomeňte hned po tréninku pořádně nasnídat, což ovšem bude vyžadovat trochu plánování a přípravy.

Jak často do bazénu?

Triatlonovým začátečníkům by mohlo stačit 2 × 20 minut plavání týdně se zaměřením na nácvik správné techniky a regeneraci. Ti pokročilejší mohou plavání zařadit klidně 5–6 × týdně, a dokonce do něj cíleně přesunout část zimní tréninkové zátěže jak co do objemu, tak i intenzity. Osobně v zimě cca 2 × týdně kombinuju plavecký trénink

(60–90 minut) s následným aquajoggingem (30–60 minut). Ušetřím čas, prodloužím souvislou zátěž a nemusím na běžecký trénink do mrazu.

Ať už jste v plavání nováčky, nebo zkušený borci, nikdy nezapomínejte na důležitost správné plavecké techniky. Až poté se zaměřte na objem (ve správné technice) a až zcela nakonec přichází čas na rychlost (opět ve správné technice). Věřte, že sebevětší množství kilometrů v sebevětší intenzitě vás v plavání neposune víc než to, že se naučíte plavat dobře technicky. Odpor vody je mnohonásobně vyšší než odpor vzduchu a zatímco drobné odchylky od správné běžecké techniky vám přinesou jen velmi malou ztrátu, vytvoření dodatečného odporu v tak hustém médiu, jakým je voda, vás zpomalí velmi výrazně.

Pro začátek se snažte najít někoho, kdo plavání rozumí (trenér, závodní plavec, zkušený triatlet, plavčík...). Můžete mít stokrát pocit, že pohyb děláte dokonale, ale sami se nevidíte. Zkušené oko na okraji bazénu (nebo dokonce s brýlemi pod hladinou) toho uvidí mnohem více.

Technika přizpůsobená tělu

Hned na začátku je potřeba si ujasnit, jaký typ plavce jste, a podle toho volit správnou techniku. Většina odborné literatury je totiž směřována k ideálnímu plaveckému tělu, které je splývavé a jehož majitel má uvolněná ramena a kotníky a dobrý cit pro vodu. Takový adept potom může těžit z dlouhého splývavého záběru podpořeného efektivním kraulovým kopem s důrazem na rotaci celého trupu.

Jenže většina z nás (běžci, triatleti, cyklisté, lyžaři...) patří do úplně jiné skupiny. Naše dobře svalově vyvinutá spodní polovina těla má tendenci rychle padat ke dnu, poměrně tuhé kotníky a nártý nevytvářejí dostatečnou splývavost při kopu a v ramenou jsme tak tuzí, že si pro dlouhý záběr jednoduše nedosáhneme. Ačkoliv se tedy vyplatí pomocí cvičení a strečinku na těchto nedostatcích pracovat, celkově je třeba se kraulu učit trochu jinak.

Kraul běžcům na míru

1. Abychom zabránili ztrátě rychlosti a polohy těla u hladiny, volíme frekvenčnější a kratší záběry s důrazem na rotaci v ramenou.

2. Snažíme se rotovat i trup, ale důležitější je souhra mezi oběma pažemi: ve chvíli, kdy levá zabírá, pravá se zrcadlově přenáší nad vodou a pomáhá tak levé v záběru. Představte si jízdu na kajaku s dvojpádem – jedna ruka přitahuje a druhá odtlačuje. Jednotlivé záběry tak na sebe navazují plynuleji a nedochází k takovému poklesu těla pod hladinu a exponenciálnímu nárůstu hydrodynamického odporu, který je s ním spojený.
3. Vyšší frekvence záběrů klade nižší nároky na efektivní provedení kraulového kopu. Postačí soustředit se na minimální rozkmit chodidel (20–30 cm) a iniciaci celého pohybu hýžďovým svalstvem. V koleni se nohy téměř neohýbají. V kotníku se snažte o maximální uvolnění a protažení, abyste nevytvářeli brzdnou „motyku“ na konci těla.
4. Hlavní funkcí tohoto minikopu je stabilizace trupu a minimalizace rozpažení při záběru a přenosu. Frekvenční záběr můžete vidět i u těch nejlepších plavců (a to na sprinterských tratích), ti ale přidávají intenzivní kop. Používá jej i většina špičkových triatletů, kteří moc nekopou a šetří tak nohy na následující disciplíny.
5. Problém splývavosti pomáhá řešit triatlonový neopren, který výrazně vylepšuje polohu těla ve vodě. Díky tomu se můžeme soustředit na trochu delší záběr s malinko nižší frekvencí, aniž bychom museli intenzivně zapojit kraulový kop. Ne všechny triatlony se ale plavou v neoprenu, navíc je jeho použití při tréninku omezené – do mnoha bazénů vás s ním nepustí a při rychlejších motivech vám bude horko.
6. Výbornou tréninkovou pomůckou jsou pak Core Short od Blue Seventy, které vám trochu pomohou s polohou ve vodě, trochu vás zahřejí a urychlí vaše plavání na úroveň závodní rychlosti už při tréninku. Budete se tak připravovat v optimální technice pro cílovou rychlost, podobně jako když běháte úseky za někým rychlejším nebo když cyklisté jezdí trénink za motorovým vodičem.

Jak trefit ideální frekvenci

Pro stanovení optimální frekvence záběrů nejlépe poslouží jednoduchý test: Plavte například 10 × 50 m kraulem s pauzou 30 vteřin a do každého úseku se snažte vkládat stejné úsilí. Liché úseky ovšem plavte klouzavě (vaší dosavadní kadencí), sudé se snažte

plavat frekvenčněji a pak průměrné časy jednoduše porovnejte. Už v případě, že ty sudé, frekvenčnější, jsou jen nepatrně pomalejší než liché, je tu potenciál pro zlepšení – nejste zatím na tuto frekvenci adaptovaní a po pár týdnech soustředěného trénování na vyšší frekvenci budete určitě rychlejší.

Test opakujte pravidelně a postupně hledejte své optimum. Používá se jednoduchý počet záběrů na délku bazénu dělený časem a převedený na jednu minutu. Čím více toho máte naplaváno, tím déle si na novou frekvenci budete zvykat. Aktuální roční období k tomu tedy přímo vybízí, protože do jara to určitě zvládnete. Na internetu se dokonce dají sehnat i speciální plavecké metronomy, na kterých si nastavíte předem zvolenou frekvenci záběrů. Po upevnění na gumičku plaveckých brýlí vám pípáním udávají rytmus.

Plavecká abeceda

Začátečníci i pokročilí plavci se samozřejmě musejí věnovat technickým cvičením, a to celoročně. Pokud se shodneme na tom, že běžecká abeceda je nedílnou součástí některých vašich běžeckých tréninků, u plavání to platí mnohonásobně více!

Správné dýchání

Musíte se naučit kompletně vydechovat do vody, aby vám následný nádech zabral celý čas, po který se ústa objeví na hladině (nadechneme se pod přenášenou paží, díky rotaci trupu se hlava prakticky nezvedá – v bazénu vůbec a na otevřeném vodě jen jednou za čas, kvůli orientaci).

Začneme vestoje v bazénu, kde během 2–3 vteřin plynule vydechujeme pod hladinou a následně se během jedné vteřiny rychle a silně nadechneme. S rozvojem této dovednosti těm ambicióznějším z vás mohou pomoci také přístroje POWERbreathe, které právě silný a rychlý nádech trénují.

V nácviku kraulu se snažte střídavě vydechovat napravo a nalevo (vždy po třech záběrech). Možná to při závodě neudýcháte a přejdete na nádech na jednu stranu (po dvou záběrech), ale díky střídání nádechové strany v tréninku bude váš záběr vyváženější, směr přímější a budete schopni změnou nádechové strany reagovat na vnější podmínky (vlny, vítr, prudké slunce, poloha soupeřů aj.).

Splývání

Zaměřte se na vnímání těla na hladině při splývání. Odrazte se co nejvíce natažení od okraje bazénu (hlava mezi propnutými pažemi, nártý propnuté). Pokud máte po pár metrech nohy u dna, jste rozhodně adepty frekvenčního pojetí plavání. Můžete ale také zjistit, že dokloužete hodně daleko, a pak můžete zkusit vyrazit cestou dokonalé plavecké techniky s dlouhým záběrem.

Kraulový kop

Dalším krokem bude nácvik kraulového kopu. Můžete jej provádět s deskou (začátečníci), ve splývací poloze na břiše, na boku s jednou rukou ve vzpažení a druhou připaženou, nebo dokonce na zádech (znakové kopání). Při triatlonu nás sice nohy moc pohánět nebudou, je důležité naučit se kopat tak, aby nás především nebrzdily – tedy mít uvolněné a propnuté nártý, malý rozkmit a pohyb vycházející z boků (hýždí).

Tady se nabízí další test, který vám pomůže rozhodnout se pro správnou plaveckou kadenci: Pokud s deskou překopete 25m bazén pod 25 vteřin, můžete pomýšlet na splývací plavání. V případě, že tam sotva dorazíte, budete muset přenechat 95 % práce na pažích... Skvělou pomůckou jsou zde plavecké ploutve, které vám pomohou s protažením v nártích a uvědomělým zapojením jednotlivých svalových skupin. Střídejte úseky se dvěma ploutvemi, jednou ploutví a bez ploutví. Občas je využijte i při souhře s pažemi.

Práce paží

Nacvičujte ji s vyloučením kraulového kopu. Buď si mezi stehna vezměte plaveckou desku, nebo tzv. „piškot“ (pull buoy), nebo použijte Core Short (ty jsou výhodnější, protože tolik nerozhodí souhru celého těla) a soustředte se pak na správné provedení záběru paží. Ti klouzavější budou po vložení dlaně do vody chvilku klouzat dopředu tak, aby si „sáhli“ pro co nejdelší záběr (přenášená paže mezitím dokončila záběr až někde na úrovni stehna a teď se zvolna, uvolněně a s vysokým loktem přesouvá dopředu). Většina z nás se jen pokusí vložit prsty do vody co nejdále před hlavu, ale následně začnou se záběrem – druhá paže mezitím dokončila záběr někde v úrovni boků a už se zrcadlově přenáší dopředu. V obou případech je klíčové správné provedení záběru pod vodou: po celou dobu zůstává loket

nad dlaní, prsty jsou u sebe a paže vytváří od podpaží až po konečky prstů jednotnou záběrovou plochu ve tvaru L, postavenou kolmo na směr pohybu.

Pro správné nastavení dlaně a paže při záběru se používá celá řada tréninkových pacek, kterými současně posilujete plavecké svalstvo. V ideálním případě vyzkoušejte periodicky co nejvíce typů – od „anti-paddles“, které jsou vypouklé proti směru pohybu, a tudíž vás budou nutit správně nastavit předloktí a nadloktí, až po velké packy, jež vám svým odporem nedovolí zabírat se špatně nastaveným loktem. Občas si berte packu jen na jednu paži a druhou paží se snažte správně provedení imitovat. Plavte s nimi i celého kraula. Postupně k nim přidejte i ploutve. Zvýší to vaši vnímavost správné souhry.

Časem zmíněná cvičení kombinujte do sestav, např: 50 m kraulový kop + 100 m kraulové paže + 100 m kompletní kraul s důrazem na souhru nohou a paží.

Další užitečná cvičení

Existuje jich celá řada:

- kraul s hlavou nad vodou
- brouzdání
- sculling
- plavání s dlaněmi v pěst
- kraul pozpátku
- přenos druhé paže pod vodou
- plavání jednou rukou (druhá ve vzpažení nebo připažení)
- dobíhání
- dechová cvičení (nadechujeme na každý 5., 7., 9. atd. záběr)

U každého z nich je ale dobré alespoň zpočátku získat instrukce a dohled od někoho zkušeného. Později je zařazujte pravidelně v rámci rozplavání a vyplavání. Nechte si také poradit vhodná cvičení pro vaše konkrétní slabiny, např. ruce v pěst jsou vhodné při problémech s vysokým loktem při záběru.

Další plavecké způsoby

V hlavním textu jsme se soustředili jen na kraul, to ale neznamená, že bychom měli ostatní způsoby opomíjet. I jejich zařazení do tréninku je velmi přínosné!

Prsa

Nejčastěji používaný styl plavci-samouky. Správné provedení se ale zásadně liší od toho běžného. Hlavní rozdíl je v zanořování hlavy. Záběr paží se v nastavení dost podobá kraulovému (vysoký loket, plocha ve tvaru L), zabíráme ale oběma pažemi současně a končíme s lokty a dlaněmi u sebe. Ty pak co nejrychleji vystřelujeme dopředu. Hlava a horní část trupu se během záběru vynořuje hodně dopředu a nahoru, aby se současně se silným kopem zanořila do splývavé polohy a tam setrvala, dokud má tělo dostatečnou setrvačnost (2–3 vteřiny). Po celou dobu vydechujeme do vody. Nohy nekopají ze široka do strany, ale paty se nejprve přitáhnou k hýždím a odtud kop směruje vzad.

Znak

Vzhledem k podobnosti s kraulem se znak často používá jako kompenzační styl pro vyplavání nebo nácvik souhry nohou a paží. Bez efektivního kopu se zde neobejdeme, má totiž výrazně vyšší vliv na dopřednou rychlost a stabilitu těla než u kraulu. Nacvičujeme jej vleže na zádech (i bez desky). Samotný záběr pak stahujeme co nejbližší k tělu a paže pracují zrcadlově podobně jako u frekvenčně pojatého kraulu. Tělo výrazně rotuje za zabírající paží, aby se co nejvíce zapojilo zádové svalstvo, obličej ale zůstává nehnutě ve vodorovné poloze.

Delfin, Motýlek

Jeho výhodou je velká anaerobní náročnost, jde tedy o výborný trénink této oblasti. Efektivní kop je zásadně důležitý a s jeho nácvikem musíte začít. Jde o vlnění celého těla, do kterého se postupně bude přidávat záběr oběma pažemi (nastavení jako u kraulu). Vydechujeme do vody, na nádech je velmi málo času, protože hlava se do vody musí zanořit dříve než přenášené paže. S nácvikem by vám určitě měl pomáhat zkušený trenér.

NEJLEPŠÍ PLAVECKÉ TRÉNINKY

Trénink by měl být vždy co nejpestřejší – bude vás více bavit, ale hlavně vás více posune v plaveckých dovednostech. Pokud u sebe identifikujete specifickou slabinu (malá vytrvalost nebo rychlost, špatná práce nohou, loket při záběru předbíhá dlaň...), budete se jí v tréninku samozřejmě více věnovat. Uvedené tréninky tedy berte jen jako příklady tréninkových motivů a jejich skladby. Každý trénink také opakujte v nezměněné struktuře a délce jen párkrát a pak ho obměňte.

Ideální je napsat si trénink na papírek, lehce jej navlhčit a nalepit třeba na startovní blok. Nemusíte potom myslet na to, co bude následovat, a můžete se více soustředit na každý jednotlivý motiv (= část tréninku). Po tréninku papírek nezapomeňte odlepit a vyhodit, konkurence nikdy nespí a mohla by vás kopírovat! Pokud opravdu v okolí takového soupeře máte, zkuste se raději domluvit na trénincích společných. Zejména rychlejší úseky plavané za sebou jsou mnohem efektivnější a celý trénink příjemnější.

Začátečníci: radši méně, ale technicky správně

Vaším hlavním cílem bude zvládnout techniku tak, abyste mohli souvisle uvolněně plavat a soustředit se na vylepšení jednotlivých dovedností (záběr, frekvence, dech atd.). Postupně si také posunete vzdálenost, kterou jste schopni souvisle uplavat, ale tady pozor. Lepší je plavat technicky dobře alespoň krátké úseky než vydržet co nejdéle na úkor techniky!

Pro úplné začátečníky může být optimem i pouhých 500 m tréninku, postupně můžete počty opakování u všech motivů adekvátně navýšit. Opět připomínám, a platí to i pro pokročilejší plavce: Snažte se co nejčastěji o odborný dohled (trenér, plavčík, zkušený plavec, poučený kolega). To, jak sami sebe vnímáte, se obvykle výrazně odlišuje od toho, co ve vodě skutečně děláte. Nejčastější chybou plaveckých začátečníků je ovšem soustavné trénování jen

souvislého plavání. Tím si jen zabudujete špatné technické návyky a brzy začnete stagnovat.

Trénink č. 1

- 4 × 25 m kraul, mezi úseky se pár vteřin vydýchejte
- 4 × 25 m kraul, počítejte si záběry a snažte se o vyrovnané číslo (získáte první představu o své záběrové frekvenci)
- 4 × 50 m kraul, mezi úseky 30 s pauza (snažte se o stejný čas všech úseků)
- 2 × 25 m kraul, zkuste jednou plavat dlouhý záběr a jednou frekvenční kratší (porovnejte si čas a úsilí)
- 2 × 50 m kraul uvolněně na vyplavání (i tady maximální soustředění na techniku)

Trénink č. 2

- Začneme pracovat s dechem. Cílem je zcela vydechovat do vody (plynule po celou dobu zanoření obličeje), následuje rychlý silný nádech při krátkém vynoření úst z vody. Všimněte si, která strana vám jde lépe (tu budete asi používat při závodě), ale v tréninku pracujte střídavě na obou. Pokročilejší mohou zvolit i úseky s nádechem na pátý až sedmý záběr.
- 2 × 50 m kraul rozplavání s krátkou pauzou
- 2 × 50 m kraul, mezi úseky 30 s pauza (snažte se o stejný čas obou úseků)
- 4 × 25 m kraul, mezi úseky 15 s pauza, dýchejte na každý 3. záběr
- 2 × 50 m znak nebo prsa, 30 s pauza (snažte se o stejný čas obou úseků)
- 2 × 50 m vyplavání kraulem uvolněně

Trénink č. 3

Je velmi důležité zvládnout další alespoň dva plavecké způsoby a ty pak pravidelně do tréninků zařazovat. Zpestříte je, budou zábavnější, navíc je budete moci prodloužit (ulevíte kraulem nejvíce namáhaným svalům) a zlepší se vnímání těla ve vodním prostředí.

- 150 m rozplavání kraulem (3 × 50 m s pauzou, pokud potřebujete)
- 4 × 50 m střídáte kraul a jiný styl, 30 s pauza mezi úseky
- 4 × 25 m kraul, počítejte záběry, liché úseky plavte delším a sudé frekvenčnějším záběrem
- 4 × 50 m střídáte styly, 30 s pauza mezi úseky
- 150 m uvolněné vyplavání kraulem

Trénink č. 4

V tomto tréninku se budeme postupně snažit prodlužovat úseky souvislého plavání a přitom se soustředit na správné dýchání. Zkusíme také plavat nohy a paže samostatně.

- 150 m rozplavání kraulem
- 4 × 25 m kraul sprintem (udržet techniku!), 30 s pauza
- 100 m kraul, nádech na každý třetí záběr
- 4 × 25 m kraul jen na 1–2 nádechy, plynule vydechujeme, 30 s pauza
- 2 × (25 m kroulové nohy s deskou + 25 m kroulové paže s deskou mezi nohama + 50 m kraul s důrazem na souhru nohou a paží)
- 100 m kraul, nádech na každý třetí záběr
- 100 m uvolněné vyplavání kraulem

Trénink č. 5

Pokračujeme zapracováváním dalších způsobů do tréninku a dále na nich pracujeme. Lépe při nich zrelaxujete při prokládání těžkých kroulových tréninků. Nalezený „cit pro vodu“ se bude přenášet také do kroulu.

- 2 × 100 m kraul rozplavání s krátkou pauzou
- 4 × 25 m znak s 15s pauzou
- 4 × 25 m prsa s 15s pauzou
- 4 × 25 m delfín s 30s pauzou (dechově nejnáročnější způsob)
- 100 m kraul s dýcháním na třetí záběr
- 2 × 100 m polohovka (25 m delfín, 25 m znak, 25 m prsa, 25 m kraul) s 30s pauzou
- 200 m uvolněné vyplavání kraulem

Trénink č. 6

Naším cílem je postupně plavat delší souvislé úseky a k tomu je vhodné zvládnout tzv. „kotoulovou obrátku“. Vypadá obtížnější, než je, i tak si ale nechte od někoho poradit. Těsně před koncem bazénu se nadechnete, co nejbližší zdi uděláte kotrmelec dopředu (za plynulého vydechování) a obě chodidla umístíte vedle sebe na stěnu v poloze na zádech asi 50 cm pod hladinou. Mohutně se odrazíte do splývavé polohy (natažené ruce s dlaněmi přes sebe, hlava mezi pažemi, nohy u sebe a protažené nártý) a po pár metrech začnete po mírné rotaci plynule opět zabírat a nadechnete se. Nácvik obrátky není fyzicky moc náročný, a můžete ho tak zařazovat opakovaně před tréninkem i po něm.

- 300 m rozplavání kraul souvisle
- 4 × 25 m technická cvičení (dle vašich nedostatků)
- 4 × 50 m s dýcháním postupně na 3., 4., 5. a 6. záběr, pauza 30 s
- 200 m kraul, vždy před stěnou bazénu poslední tři záběry nadechujete
- 10× obrátka (2–3 záběry, kotoulovka, 2–3 záběry), 20 s pauza
- 4 × 50 m znak s pauzou 15 s
- 300 m uvolněné vyplavání kraulem (každá druhá obrátka kotoulovkou)

Mírně pokročilí: prodlužujeme úseky

Pokud jsou pro vás výše uvedené tréninky příliš jednoduché, naplánujte si delší a náročnější motivy. Stále ale dbejte na správnou techniku kraulu i ostatních způsobů. Předpokládá se, že je všechny už slušně zvládáte a ovládáte i kotoulovou obrátku.

Trénink č. 1

- 200 m rozplavání kraulem
- 4 × 25 m technická cvičení (vlastní volba)
- 8 × 25 m sprint vyšší frekvencí bez nádechu, 30 s pauza
- 2 × 200 m kraul, začněte delším záběrem, každých 50 m trochu záběr zkrátíte a zvýšíte frekvenci
- 8 × 25 m sprint delšími záběry bez nádechu, 30 s pauza

- 2 × 200 m kraul, začněte frekvenčně a s každou padesátkou prodlužujte záběr
- 200 m kraul uvolněně na vyplavání

Trénink č. 2

Těžší kraulové tréninky můžeme občas prostrídat těmi, které se budou více zaměřovat na ostatní způsoby.

- 200 m kraulové rozplavání
- 4 × 25 m technická cvičení
- 4 × 100 m polohovka s 30s pauzou
- 4 × 25 m kraulové nohy s 15s pauzou
- 4 × 25 m kraulové paže s packami a deskou mezi nohama, 15 s pauza
- 100 m kraulem s nádechem na každý pátý záběr
- 4 × 50 m delfinem s 30s pauzou
- 4 × 50 m znakem s 15s pauzou
- 4 × 50 m prsa s 15s pauzou
- 4 × 50 m kraul s 15s pauzou
- 2 × 100 m polohovka s opačným pořadím způsobů, s 30s pauzou
- 200 m vyplavání kraulem

Trénink č. 3

Tato sestava se více zaměřuje na souhru nohou a rukou, aniž byste používali desku. Naopak můžete použít ploutve a packy.

- 400 m rozplavání (střídejte 100 kraul a 100 m znak)
- 4 × 25 m technická cvičení
- 200 m střídejte 25 m kraulové nohy v poloze na boku (spodní ruka je natažená dopředu, horní leží u hýždí, střídejte strany) a 25 m kraulové paže (minimální pohyb nohou)
- 8 × 50 m kraulové nohy bez desky na břicho s rukama před sebou (zvedejte hlavu pro nádech a pak plynule vydechnete do vody), střídejte 50 s ploutvemi, 50 s pravou ploutví, 50 s levou ploutví a 50 m bez ploutví
- 100 m souhra kraul s dýcháním na pátý záběr

- 8 × 50 m s packami a zanedbatelným „minikopem“ (cílem je jen držet nárty co nejlíže u sebe)
- 100 m souhra kraul s dýcháním na pátý záběr
- 200 m vyplavání (střídejte delfín a prsa)

Mírně pokročilí: zaměřeno na dech a rychlost

U vás se už předpokládá výborné zvládnutí všech základních plaveckých dovedností a způsobů a dobrá sebekontrola při provádění technických cvičení.

Zaměříme se na dechová cvičení a rozvoj rychlosti. Čistou rychlost sice využijeme v triatlonu jen při startu a při snaze přeskóčit do skupiny před vámi, největší význam má ale pro zažití dobré techniky v zátěži.

Trénink č. 1

- 400 m rozplavat různými způsoby
- 8 × 100 m kraul (50 sprint a 50 m volně) s 15s pauzou
- 200 m kraul s dýcháním 50 m na třetí záběr a 50 m na pátý záběr
- 8 × 100 m sprint (50 m delfín + 50 m prsa nebo znak) s 30s pauzou
- 8 × 25 m sprint bez dechu s 15s pauzou
- 300 m lehké vyplavání různými způsoby

Trénink č. 2

Důraz na znak a prsa (vhodné jako změna po čistě kraulovém tréninku)

- 400 m rozplavání různými způsoby
- 8 × 50 m (střídáme znakové nohy a znakové paže s deskou mezi nohama)
- 200 m znak (vždy 3 kopy na jeden záběr, soustředte se na souhru)
- 8 × 50 m delfín (střídáme nohy a paže)
- 200 m delfín s důrazem na souhru
- 200 m kraul volně
- 200 m (střídejte po 25 m delfín a znak)
- 4 × 100 m polohovka s 15s pauzou
- 300 m vyplavat kraulem

DOPORUČENÉ PLAVECKÉ VYBAVENÍ

Plavky

Dnešní móda sice velí jít s dobou a do bazénu skákat v bermudách, absolvovat v nich ale smysluplný trénink dost dobře nejde, budou vás brzdit a narušovat polohu ve vodě. Ideální jsou klasické nízké plavky nebo upnuté šortky. Pro zrychlení můžete využít i neoprenové Core Short od Blue Seventy. Dámám bych doporučil spíše jednoduché sportovní plavky, ale dobře padnoucí dvoudílné splní účel také.

Čepice

Ve většině bazénů není povinná, ale ocení ji nejen plavci obdaření bujnými vlasy, ale i ti, pro které je voda v bazénu hodně studená. Hlavou se ztrácí nepoměrně více tepla než zbytkem těla, takže vám bude pocitově tepleji. Ideální je kvalitní silikonová čepice, ale účel splní i levnější latexová (ale hůře se natahuje a vydrží méně) nebo z lycry (ta zase moc nezahřeje).

Brýle

Najít dokonale padnoucí brýle není jednoduché, vyplatí se vyzkoušet více typů. Někomu vyhovují tzv. skořápky (malá čočka, která přilne přímo ke kůži), jiný preferuje spíše širší silikonové očníky, které jsou pohodlnější a je v nich lepší rozhled. Existuje také řada modelů s menšími očníky a menším či větším polstrováním. Pokud toho více naplavete v bazénu, volte čirá nebo rozjasňující skla (oranžová, žlutá), na ven sáhněte po modelech zrcadlových nebo s tmavším sklem. Ačkoli se dá sehnat spousta různých „antifogů“, proti mlžení nejlépe funguje prověřený fígl: lehce vyslnit a lehce vypláchnout vodou.

Deska

Zpříjemní nácvik kopání nohama a můžete ji využít i k tréninku samostatného záběru pažemi (vložíte mezi stehna). Velikost volte podle potřebné míry opory – dětem a lepším plavcům bude stačit menší, začátečník většího vzrůstu bude potřebovat větší. Někteří trenéři doporučují desku vůbec nepoužívat a kopání nacvičovat ve splývavé poloze bez desky, což je určitě efektivnější, ale zase náročnější.

Packy

Některé druhy (například antipaddles nebo vysoké loketní packy) pomohou při nácviku techniky tím, že vás zvýšený odpor donutí správně nastavovat záběrové plochy. Hlavním účelem pacek je však speciální posilování svalů zad a paží. Důležité je zvolit správnou velikost odpovídající vaší technice a síle, pro začátek raději menší. Jejich použití vždy kombinujte s plaváním bez nich, abyste si dobře uvědomili přenos správné techniky a aplikaci síly do běžného záběru.

Pull buoy (piškot)

Používá se pro izolování práce paží a vylepšení polohy těla ve vodě. Pokud jej umístíte do rozkroku, zlepší vaši polohu v těžišti a trochu simuluje polohu plavání v neoprenu. U kotníků je naopak účinný ve vědomém vylepšování zpevnění trupu a polohy těsně u hladiny.

Ploutve

Blíže ke kraulovému kopu bude mít jejich kratší varianta. Jsou vhodné pro specifické posilování a pomohou i při zvládnutí obtížnějších technických cvičení. Uvědomíte si v nich také, jak je důležité uvolnit a protáhnout nárt nohy tak, aby chodidla nevytvářela brzdný efekt.

Svorka na nos

Začátečníkům pomůže zvykat si na plavání s trvale zanořeným obličejem a mírně pokročilým s nácvikem kotoulových obrátek.

Špunty do uší

Pomůcka často používaná lidmi náchylnými k zánětům středního ucha a těmi, kteří špatně snášejí pocit vody v uších. Častěji je ale využijete při plavání venku ve vlnách a větru, případně v hodně chladné vodě.

Metronom

Obvykle se připevní na gumičku brýlí a pípáním určuje nastavenou frekvenci záběrů. Můžete si tak zkoušet, při jaké frekvenci plavete nejrychleji a s nejmenším úsilím, a tu pak cíleně trénovat v úsecích.

Z PLAVCE TRIATLETEM

Hned na úvod pro vás mám dobrou zprávu: ovládáte právě tu disciplínu, kterou se ve vyšším věku dokonale téměř nikdo nenaučí. **Cyklistika i běh** jsou koordinačně a technicky mnohem méně náročné a dá se s nimi začít v jakémkoli věku. Navíc v případě krátkých triatlonů s povolenou **jízdou v háku** máte o starost méně – vaše šance na svezení v čelním cyklistickém balíku jsou vysoké, můžete ušetřit na kole dost sil a více se soustředit na **běžeckou část**.

Aby to nevypadalo jen optimisticky, jsou tady i dvě horší zprávy: plavání je u všech distancí časově disciplínou nejkratší a pokud jste v posledních letech jen plavali, musíte si dávat **pozor na klouby** při běžeckém tréninku. Vaše svaly nejsou navyklé opakovanému dopadu a budou náchylnější k přetížení.

Plavání

I když už od vaší plavecké kariéry mohla uplynout řada let, neměl by pro vás být problém s novou motivací rychle obnovit své plavecké schopnosti a rovněž nebudete mít problém se skladbou **plaveckého tréninku v bazénu**. Novinkou bude potřeba zvládnout plavání na otevřené vodě (pro mnohé plavce, zvyklé ze 100 % pouze na kachličky pod sebou, to někdy z počátku bývá i psychický problém) a zvyknout si na odlišnosti **plavání v neoprenu**. Napoprvé se v něm budete cítit poněkud stísněni a nohy vám budou jakoby „trčet z vody“, ale po pár trénincích na rybníku si rychle zvyknete. Specifikem plavání na otevřené vodě je pak **potřeba orientace**. Zatímco v bazénu stačilo sledovat dno a soupeře po stranách, při triatlonu musíte pravidelně (každých 5–10 záběrů) rychle v rámci nádechu vyhlédnout před sebe, **vyhodnotit směr** (nejlépe podle velkého objektu na břehu, bójky nebývají vždy dobře vidět) a ihned se vrátit do správné polohy. I toto se dá poměrně rychle natrénovat. O tom, že plaváním někomu v nohách lze ušetřit hodně sil, už víte ze společných tréninků v bazénu, při triatlonu vám to navíc ušetří starost s navigací. Z vody navíc

nebudete díky letům stráveným tímto pohybem vybíhat tak unaveni jako vaši soupeři.

První depo

Před závodem si vedle kola **nachystáte rozepnuté tretry** (nebo maratonky, pokud nepoužíváte nášlapné pedály), na řídítka si dáte přilbu a do ní brýle a číslo připevněné na **tzv. přehazovačce**. Ještě před startem si depo projděte a ujistěte se, že přesně víte, kudy poběžíte, kde a podle čeho najdete své místo a kde přesně můžete naskočit. Ihned po opuštění vody vyslečete naruby horní polovinu neoprenu a po doběhnutí na své místo v depu pak **shrnete nohavice** (při troše cviku se z neoprenu dokážete i vykopnout bez pomoci rukou). Ihned **nasadíte přilbu**, tretry, navléknete číslo, tak aby bylo viditelné zezadu a vybíháte s kolem směrem k čáře značící začátek cyklistiky.

Cyklistika

Počítejte s tím, že tělo si bude zvykat na nový pohyb, a **přizpůsobte tomu intenzitu rozjezdu**. Při naskakování v malé rychlosti můžete nejen vy, ale i vaši soupeři na kole trochu kličkovat, takže opatrnost je určitě na místě. Jakmile se trochu zapracujete do tempa, začnete se **občerstvovat v pravidelných intervalech**. U závodů do dvou hodin trvání vystačíte s iontovým nápojem, u delších distancí přichází na řadu i banány, gely a energetické tyčinky. Myslete na to, že vás čeká ještě běžecká část, a **jeďte na kole s rezervou**. V posledních minutách cyklistiky pak přiměřeně zvolněte tempo, zvýšte trochu kadenci, občas jděte ze sedla a ve sjezdu se trochu protáhněte – připravujete tělo na druhé depo.

Trénink cyklistiky je asi nejsnazší. Je zde nejmenší riziko zranění z přetížení a nejmenší nároky na koordinaci pohybu. Navíc asi každý z nás někdy na kole seděl, takže to bude hlavně o postupném zvyšování našlapaných kilometrů a občasném přidání intenzivních úseků (ať už do kopce nebo tempově po rovině). U cyklistiky se používají **delší úseky**, než jste zvyklí z plavání, a častěji přijde na řadu i **souvislá jízda**. Na první sprint triatlon vystačíte i s MTB nebo skládačkou, pokud vás triatlon zaujme, vyplatí se pořídit si **silniční kolo** (v případě delších distancí pak s hrazdou nebo přímo **triatlonový speciál**).

Druhé depo

Stejně jako u prvního depa (ne vždy jsou identická) si nachystáme **boty a čepici**, případně ještě **malou lahev s ionťákem**. Ujistíme se, že víme přesně, kde z kola seskočit a jak rychle najít své místo. Pomůckou může být třeba **velký barevný ručník**, který si rozložíme pod maratonky a čepici a který už z dálky dobře uvidíme. Po seskočení z kola dojdeme nebo lehce doklušeme na své místo, zavěsíme kolo, přezujeme maratonky, nasadíme čepici, případně se ještě napijeme připraveného nápoje a vybíháme ven z depa. Během prvních kroků si přetočíme přehazovačku s číslem tak, aby teď bylo číslo viditelné zepředu. Rozhodně **nezačínáme stoprocentním úsilím**, nohy si potřebují přivyknout na novou formu pohybu. Snažíme se spíše o vyšší frekvenci kroků a až s tím, jak si na běh postupně zvykáme, prodlužujeme délku kroku a přidáváme sílu do odrazu. Naplno běžíme až tehdy, když cítíme, že tělo je na běh přepnuté a kilometrů do cíle je méně než sil, které ještě v sobě máme...

Trénink běhu pro vás bude určitě alfou a omegou možných triatlonových úspěchů. Plavání váš opěrný aparát na běh moc nepřipravilo, a tak je potřeba postupovat v tréninku velmi obezřetně. Běhejte zpočátku jen každý třetí den, časem můžete i obden. Tělo tak bude mít čas signalizovat případné přetížení (např. v oblasti chodidla, nártu, kolene, kyčle...). **Volte** raději **měkký povrch** (lesní a polní cesty, trávník...), který je ke kloubům šetrnější. Především ale dodržujte **pravidlo 10 %**. Nikdy si nepřidávejte více než 10 % oproti předešlému běhu nebo týdennímu objemu. I s dodržováním těchto pravidel se ale dá do půl roku uběhnout maraton, takže se toho nemusíte zase tolik bát!

ZLEPŠOVÁNÍ PLAVECKÉ TECHNIKY V LÉTĚ

V létě na volné vodě se v první řadě zaměřte na techniku, až v té druhé na objem (ve správné technice) a jako poslední přichází čas na rychlost (ve správné technice). Z vlastní zkušenosti vím, že sebevětší množství kilometrů v sebevětší intenzitě vás v plavání neposune víc než to, že se naučíte dobře technicky plavat...

Odpor vody je mnohonásobně vyšší než odpor vzduchu. Drobné odchylky od správné techniky například u běhu vám přinesou jen velmi malou ztrátu. Jakmile ale vytvoříte dodatečný odpor ve vodě, toto husté médium vás zpomalí velmi výrazně. Ideální je samozřejmě angažovat zkušeného trenéra, ale ne každý má tu možnost, a tak se teď zaměřte na to, co můžeme zvládnout sami.

Je potřeba si dát trošku pozor na odbornou literaturu a články o technice plavání, které jsou určeny plavcům specialistům. Ty předpokládají vysokou základní úroveň plaveckých dovedností a především kvalitní práci nohou, dobrou splývavost a vyvinutý „cit“ pro vodu. Soustřeďují se proto na dlouhý klouzavý záběr, který je u zkušeného plavce na delších distancích základem úspěchu.

Pokud vám ale kvalitní práce nohou a dobrá splývavost chybí (90 % z nás), výsledkem aplikace dlouhého záběru bude jen to, že se mezi záběry doslova zastavíte a potopíte. Je proto mnohem výhodnější soustředit se na plavání s vyšší frekvencí kratších, ale okamžitě na sebe navazujících záběrů. Tělo tak nemá čas zastavit a poklesnout pod hladinu.

Pokud se budete chtít inspirovat u dobrých plavců, podívejte se spíše na videa z kratších sprinterských tratí, kde i většina profesionálních plavců volí právě vysokou frekvenci záběrů. Vaše záběry budou častější a tomu samozřejmě odpovídá i menší potřeba vyvinout při nich maximální sílu. Nemusíte se ani snažit dosáhnout co nejdále a záběr dotahovat až někam do poloviny stehna. To jsou oblasti, kde už nejste schopni vyvinout dostatečnou sílu na to, aby vyvážila vaši zhoršující se polohu ve vodě.

Jaká frekvence pro vás bude optimální? To poměrně snadno zjistíte na opakovaném stejně dlouhém úseku, který budete střídavě plavat svou obvyklou nižší kadencí a zkoušenou vyšší frekvencí. Zpočátku může být rychlejší i ta vaše původní (máte v ní nejvíce naplaváno a tělo se adaptovalo). Pokud ale vydržíte pár týdnů pracovat na té zvýšené, s největší pravděpodobností brzy zjistíte, že je výrazně rychlejší a subjektivně i méně namáhavá.

Jak na tom začít pracovat? Postupně zkuste zkracovat délku záběru vepředu i vzadu a zrychlit jejich střídání. Ne moc násilně. Jen zkuste eliminovat fázi „natažení se pro vodu“, kterou tolik zdůrazňují plavečtí trenéři. Soustřeďte se na to, aby ihned po dokončení záběru začal nový záběr druhou rukou. Sáhnete si pro vodu co nejdále, ale už v ní neklouzejte a hned (s vysokým loktem!) jděte do záběru.

Můžete se spolehnout na pocit, v případě pevně daného úseku (bazénu) záběry počítejte. Dnes se na internetu dají sehnat i speciální plavecké metronomy, nastavíte si zvolenou frekvenci a po upevnění na gumičku plaveckých brýlí vám pípáním udávají rytmus. Postupně si pak zkoušejte měřit čas na daný úsek při různých počtech záběrů. Zatímco kovaní plavci se často snaží o co nejnižší, vy pravděpodobně najdete svůj „sweet spot“ o hodně výše.

Hodně pomůže i to, že namísto na rotaci celého těla (samozřejmě ji ale zachovejte) se více soustředíte na rotaci v ramenou a na to, že ruka při přenosu pomáhá záběrové ruce využít celý ramenní pletenec k záběru. Zkuste se podívat na video kajakáře s dvojpádlem. Podobně jako on pak využívejte k silnému záběru spolupráci obou paží... Postupné zvyšování frekvence záběrů nejlépe docílíte právě soustředěním se na zrychlení rotace v ramenou.

S tím, jak snížíte potřebu ve vodě mezi záběry klouzat, můžete také polevit v síle kraulového kopu, což je výhodné hned z několika důvodů. Jednak ušetříte spoustu sil a energie na další disciplíny, ale také se na nohy můžete mnohem méně soustředit a věnovat více úsilí do práce paží, které na kole a v běhu už tolik potřeba nebudou. Hlavním cílem kopání bude co nejmenší rozkmit obou nohou. Impuls ke kopu vychází z hýždí a v kolenou se snažte pracovat co nejméně. Minimální „rozkop“ nohou od sebe současně zajistí plynulou práci paží. Ty vždy reagují na každý pohyb nohama, a tak pokud nohy rozkopneme do velkého „věčka“, udělají ruce totéž a náš odpor ve vodě exponenciálně naroste.

Technická cvičení samozřejmě neztracujte. Namísto soustředění na splývavá cvičení na boku a přenos paže s ostrým loktem se ale na nějakou dobu zkuste zaměřit na vysoký loket při záběru (plavání s rukou v pěst nebo s packami) a kopání s deskou (frekvenční minikop).

Pokud se během pár týdnů výrazně nezrychlíte, můžete se vrátit ke splývavému plavání s důrazem na rotaci celého trupu. Pokud opravdu zjistíte, že vyšší kadence vás při stejném úsilí zrychlila, začněte ji postupně a zvolna aplikovat do všech svých plaveckých tréninků, aby se tělo přeučilo a zvyklo si na ni.

Velmi výhodné je občas (ne pokaždé) při tréninku plavat i v neoprenu nebo neoprenových šortkách. Jde o neoprenové šortky, které trochu vylepší vaši polohu ve vodě a umožní vám plavat rychleji, aniž byste museli oblékat celý neopren. Obě tyto pomůcky trochu vylepší vaši polohu ve vodě a můžete tedy malinko ubrat na frekvenci a zkusit se více sklouznout. I tady ale na několika měřených úsecích vyzkoušejte, jaký počet záběrů bude pro vaši rychlost optimální.

PLAVÁNÍ NA OTEVŘENÉ VODĚ

Plavecká část triatlonu se obvykle odehrává na otevřené vodě. U nás jsou to nejčastěji rybníky a jezera, občas i řeky a v zahraničí pak i moře. Ne každý, kdo se naučil plavat v bazénu, se však v přírodních vodách cítí dostatečně jistě – často je to i největší obava před prvním startem.

Na začátek malé uklidnění: Pokud zvládnete objem svého závodu odplavat souvisle v bazénu, venku to určitě půjde také. A navíc v případě, že bude možné použít neopren, se vám poplave mnohem snáze. Nejlépe se samozřejmě na specifika plavecké části triatlonu připravíte přímo venku, ale něco pro úspěšné zvládnutí první disciplíny můžete udělat už teď v bazénu.

Čára na dně v rybníce nebude

První dovedností, kterou byste měli zvládnout, bude plavání rovně bez pomoci čáry na dně bazénu. Větší problém s tím obvykle mají ti, kteří dýchají jen na jednu stranu, do určité míry to ale postihuje všechny triatlonisty.

Začněte tím, že při plavání v bazénu zavřete na několik záběrů oči (ideálně v dráze, kde proti vám nikdo nepoplave) a po několika pokusech budete mít jasnou představu, kam máte tendenci více zatáčet. Pokud je tato tendence velmi výrazná, může to ukazovat na zásadní problém ve vaší technice a je namístě poprosit někoho o dohled a korekci. Budete-li se však stáčet stále na jednu stranu, dá se s tím vědomě pracovat a trochu se srovnat.

Ani nejlepší plavci však nezvládnou plavat „naslepo“ vždy naprosto rovně, začnete se tedy učit orientaci vyhlédnutím nad hladinu. Zpočátku postačí i vyhlédnutí do strany, často se totiž můžete i venku orientovat třeba podle bójek nebo břehu vedle sebe. Později se postupně naučíte rychle vyhlédnout i přímo před sebe.

Důležité je neztratit souvislý rytmus plavání a provést vše co nejrychleji a nejplynuleji. V okamžiku, kdy se chystáte nadechnout, zaberte opačnou rukou trochu výrazněji a hlavu zvedněte o málo více, než obvykle stačí pro nádech. Po velmi letném pohledu zamýšleným směrem ji co nejrychleji vraťte do vody v rámci plynulé návaznosti jednotlivých záběrů.

Najděte si orientační bod

Celý proces usnadníte a urychlíte, když si už před samotným vyhlédnutím přesně představíte, kam a na co se budete dívat. Pak si jen v rychlosti ověříte, zda to, co hledáte, je tam, kde má být. Pokud jen zvednete hlavu a budete se rozhlížet, zcela se ve vodě zastavíte a ztratíte drahocenný čas a energii. Je proto dobré si před samotným plaváním dobře prohlédnout zamýšlenou trasu, bójky, břehy, výrazné body ve směru plavání (stromy, budovy aj.). V bazénu pak provádějte pohled před sebe i do strany v rámci každého tréninku – chce to totiž hodně cviku.

V samotném závodě vám pak s orientací může výrazně pomoci možnost plavat za někým v těsném závěsu. Zaprvé nemusíte tak často vyhlížet před sebe (občasnou kontrolu ale proveďte – váš vodič může mít sám s orientací problémy), ale ušetříte nemálo energie i tím, že plavec před vámi bude rozrážet vodní sloupec a vy tak budete mít citelně menší odpor vody.

Trénujte plavání v závěsu

I tuto dovednost lze skvěle natrénovat v bazénu. Zkuste se domluvit s někým podobně rychlým (nejlépe o trochu rychlejším) a plavte úseky těsně za jeho nohama. Nejlepšího efektu dosáhnete, pokud budete co nejbližší, už zhruba v metrové vzdálenosti efekt „závětrí“ výrazně klesá. Pozor ale na přílišnou blízkost! Pokud někomu opakovaně sáhnete na chodidlo, tak si koledujete o zasloužený kopanec...

Při dobře zvládnutém plavání „v háku“ se dá ušetřit hodně energie na další disciplíny. Tohoto efektu ovšem docílíte, i když budete plavat těsně vedle nohou plavce před sebou. Jeho chodidla tak budou zhruba vedle vaší hlavy. Jen opět pozor, abyste do sebe nenaráželi – jakýkoli podobný „boj“ při plavání vás ve finále zpomalí oba!