

PRIPRAVILA Diana Maslejová

FOTO Matt Rybansky

Plávanie je presne tým druhom športovej aktivity, pri ktorej si laik myslí, že nepotrebuje trénera. Podľa skúseného inštruktora plávania Mateja Grožaja ide o mylný predpoklad, ktorý už nejednému voľnočasovému plavcovi priniesol nemalé zdravotné ťažkosti. Správna technika je kľúčom k otvorení dverí, ktoré vedú k benefítom tejto krásnej pohybovej aktivity.

Matej Grožaj, ktorý absolvoval FTVŠ aj množstvo vysoko odborných vzdelávacích kurzov, má roky praxe a v rozhovore nám prezradil, aké najčastejšie chyby ľudia pri plávaní robia a ako ich napraviť.

„**Ľudia dnes očakávajú, že výsledok sa dostaví ideálne hneď a pri minimálnej námahe.**“

» Aká je súvislosť medzi plávaním a rehabilitáciou?

Samotný pobyt ľudského tela vo vodnom prostredí má pozitívne účinky na jeho nervový, srdcovo-cievny, dýchací, lymfatický a pohybový systém. Schopnosť vody nadnášať, odľahčiť kĺby, chrbticu, uvoľniť zatumnuté svalstvo a vymaniť sa z bolesti je významným benefítom pre ľudské telo a jeho psychiku. Byť schopný sadnúť si na dno bez potreby vynorenia a vnímať ticho má taktiež silný psychologický efekt. Voda umožňuje zastaviť neustály tok myšlienok, vypnúť hlavu a tak umožniť plavcovi aspoň na chvíľu uniknúť zo sveta, kde včera už bolo neskoro. Byť schopný položiť sa na vodu a uvoľniť sa, odplávať niekoľko metrov bez zastavenia a neskôr si splniť sen zúčastniť sa pretekov na otvorenej vode umožňuje človeku dosiahnuť rôzne ciele. Je ťažké oddeliť rehabilitačnú zložku od samotného plávania, keďže už len samotný pobyt človeka vo vode má rehabilitačné účinky na jeho jednotlivé systémy.

» Veľké percento súčasnej dospeléj populácie trpí rôznymi pohybovými problémami. Bolesti krčnej, hrudnej a driekovej chrbtice sa často riešia pod dohľadom lekára, ktorý následne jedincovi odporúča pravidelné plávanie. Je plávanie skutočne riešením, ako telo udržať dlho vo fit forme?

Pomocou plávania je možné udržať ľudské telo zdravé a zároveň fit len v tom prípade, ak má človek osvojenú efektívnu techniku plaveckého spôsobu. V prípade zdravotných komplikácií spojených s chrbticou predstavuje technika plaveckého spôsobu prsia a motýlik kontraindikáciu. Vo vode sa pohybujeme buď v polohe na chrbte, alebo na bruchu. V oboch prípadoch je dôležité, aby telo plavca bolo uvoľnené a nevykazovalo známky zanárania. Zanáranie na mieste alebo v pohybe signalizuje, že sa plavec ešte dostatočne neadaptoval na vodné prostredie, čoho výsledkom je reflexné napnutie svalstva skoro celého tela a pocit neistoty.

„**Pomocou plávania je možné udržať ľudské telo zdravé a zároveň fit len v tom prípade, ak má človek osvojenú efektívnu techniku plaveckého spôsobu.**“

V prípade, že si človek osvojil techniku, pri ktorej sa nevie uvoľniť a zároveň ju využíva na rekreačné alebo kondičné plávanie, môže dôjsť k zhoršeniu zdravotného stavu, prípadne môžu byť bolesti vyskytujúce sa na suchu aj súčasťou pohybu vo vode! Dobrým príkladom je technika prsia, pri ktorej ľudia často plávajú buď s hlavou nad hladinou, kedy nedochádza k uvoľneniu chrbtice kvôli chýbajúcej fáze zanárana hlavu do vody, alebo ponorením hlavy do vody v záklone, keď sa človek akoby neustále pozerá dopredu, v smere plávania. Neschopnosť uvoľniť a natiahnuť krčnú časť chrbtice má za následok opakujúce sa preťaženie krčnej aj driekovej časti chrbtice. V prípade plaveckej techniky znak majú zase ľudia tendenciu vytáhnúť hlavu z vody, čo je možné vidieť na výraznej aktivite krčného svalstva.

» Zhoršenie stavu a bolesti, ktoré spomínate, platí aj keď prsia plávame s hlavou s ponorom?

Efektívne prevedenie techniky ponárana hlavu do vody sa vyznačuje schopnosťou natiahnutia celej chrbtice v smere plávania vo fáze ponorenia - splyvania. Ľudom zvyknem hovoriť, sleduj očami dno, natiahni sa do diaľky a skús si uvedomiť či máš uvoľnený krk. Ako som už spomínal, neefektívne prevedenie techniky sa vyznačuje uzamknutím krčnej chrbtice v záklone, kedy sa plavec neustále pozerá v smere plávania, čo ma za následok jej opakované preťaženie so zvyšujúcim sa tlakom na jej jednotlivé štruktúry. Po plávaní môže byť negatívnym prejavom pocit stuhnutosti svalstva v oblasti krku, ramien, prípadne bolesti v krčnej chrbtici. Ľudia sú schopní takto odplávať aj 500 metrov, prípadne 30 minút. Keď však vyjdú z vody, sami zistia, že bolesti neustúpia - naopak, môžu byť ešte výraznejšie. To by mal byť pre nich signál, že technika ich plávania nie je správna a je potrebné ju zmeniť.

» Akým spôsobom teda ľudí trénuješ, aby sa dokázali uvoľniť?

Schopnosť uvoľniť sa vo vode je niečo, čo ľudia zvyčajne pocítujú na suchu len vtedy, keď ležia, alebo sa chystajú spať. Čiže sa snažím využiť existujúcu emocionálnu stopu zo sucha, aby som ich vedel naviesť, čo by mali v súvislosti s uvoľnením ich tela v polohe na bruchu alebo na chrbte cítiť. Zároveň je veľmi dôležité, ako dobre ľudia poznajú vlastné telo, ako vedia narábať so strachom, či a na akej úrovni majú osvojené rôzne techniky dýchania vo vode. Schopnosť položiť, uvoľniť, oddať sa vode predstavuje proces, kedy je plavec vystavený silnému emocionálnemu tlaku. Pre mnohých ľudí je to niečo nové a nepoznané. Ľudia dnes očakávajú, že výsledok sa dostaví ideálne hneď a pri minimálnej námahe. Keď namiesto toho zistia, že si pohyb nevedia ani len predstaviť a nevedia svoje telo do požadovaného pohybu naviesť, prekvapí ich vlastný hnev a frustrácia a zrazu je po motivácii. Bohužiaľ, je to aj výsledok dnešnej doby plnej obrovských očakávaní a nárokov. V situáciách, keď zistím, že človek dobre nepozná svoje telo a nevie narábať s vlastnými emóciami, je nevyhnutné pomôcť mu prekonať tento proces sebapoznávania. V prípade, že by sme tento proces preskočili, plavec by veľmi rýchlo dosiahol zlomový bod, ktorý je charakterizovaný neschopnosťou postaviť sa vlastným emóciam, ktoré často odhalia naše slabiny a v súčasnom svete dokonalosti to málokto ustojí. Treba si uvedomiť, že na suchu nie je možné nasimulovať takéto podmienky - teda emocionálne rozpoloženie, akému sú ľudia vystavení vo vode.

» Můžeme mať teda ako plavec – laik dobrú techniku?

Na základe mojich skúseností si dovoľím tvrdiť, že väčšinou len vtedy, pokiaľ si ju osvojíte za účasti trénera. Osvojiť si efektívnu techniku bez účasti trénera dokáže malé množstvo jedincov, ktorí majú nielen väčšinou bohatú pohybovú minulosť, ale zároveň si prešli osvojením techník z rôznych druhov športov a majú veľmi dobrú predstavivosť. Keď pozorujem, ako ľudia plávajú, vidím množstvo chýb. Nie sú to len nejaké estetické chyby, ale skutočne nesprávne návyky. Ako tréner som pracoval s množstvom samoukov, ktorí techniku odporozorovali z videí na internete alebo priamo v bazéne a odporozorovali ju nesprávne. Je potom náročnejšie prebudovať nesprávne stereotypy, než si napríklad osvojiť plaveckú techniku bez akýchkoľvek predošlých plaveckých skúseností. Prvá fáza, ktorú s klientmi prechádzam, je učenie sa uvoľnenia na hladine a osvojenie si rôznych techník dýchania. Následne je dôležité toto uvoľnenie previesť aj do pohybu. V priebehu pohybu kraulovými alebo znakovými nohami potrebuje plavec cítiť, že je jeho telo uvoľnené na hladine a nedochádza k zanáraniu. Súčasne je veľmi dôležité, aby bolo dýchanie súčasťou pohybovej aktivity, aby nedochádzalo v určitých fázach pohybu k zadržiavaniu určitej fázy dýchania. Až následne postupne pristúpim k výcviku samotnej techniky konkrétneho plaveckého spôsobu.

» U ľudí prevláda názor, že k plávaniu nepotrebujú trénera – vie to predsa každý...

Realita je, žiaľ, celkom iná. Na tréningoch vedím ľudí k tomu, aby v prvom rade spoznali svoje telo a naučili sa ho vnímať a dokázali kontrolovať svoje emócie. Spolupráca trénera a plavca predstavuje určitý druh symbiózy. Pre mňa je to schopnosť efektívne naviesť plavca do plaveckého cvičenia, ktorému bez problémov porozumie. To je zároveň závislé na pohybovom, emocionálnom prejave plavca, na výraze jeho tváre v priebehu a na konci pohybu, na stave jeho mysle keď sa vyjadruje k jednotlivým otázkam ohľadom jeho pocitov v priebehu pohybu, ale aj na prípadnej neschopnosti zodpovedať moje otázky ohľadom vlastných pocitov. Tento proces je súčasťou tréningu, kedy sa postupne pokúšam formovať plavca v jeho hlave. Časom je pre mojich plavcov tento proces samozrejмый a dokážu sa aj bez mojej pomoci sami naviesť do správnej techniky. Je to moment, kedy viem, že sa plavec stáva samostatným a nezávislým od trénera.



» Je súčasťou tréningu aj cvičenie na suchu?

Na suchu prebieha úvodná rozcvička, ktorá zahŕňa všeobecné rozcvičenie. U pokročilých plavcov sú súčasťou rozcvičky aj špeciálne plavecké cvičenia, ktoré sú imitáciou pohybu vo vode, ako aj rôzne neuronálne cvičenia. Podľa typu tréningu je možné absolvovať plaveckú rozcvičku aj vo vode. V tomto prípade je ale nutné, aby dané cvičenia mal plavec už osvojené. Zámer pomôcť plavcovi osvojiť si široký zásobník rôznych cvičení spočíva v tom, aby sa stal časom samostatným a nezávislým od trénera. Zároveň sa snažím vysvetliť plavcovi zmysel jednotlivých pohybov, ako vplývajú na ľudské telo, aké sú jeho výhody, nevýhody, kedy ich prípadne používať a dať mu tak šancu lepšie pochopiť vlastné telo pred vstupom do vody. Človek sa dokáže časom stať najlepším trénerom seba samému len v tom prípade, pokiaľ vie načúvať potrebám vlastného tela a vie, ako s ním narábať.

» Čo sa týka samotných plaveckých spôsobov – ktorý z nich má najviac zdravotných benefitov?

Poznáme štyri základné plavecké spôsoby – delfín (motýlik), znak, prsia a kraul – (voľný spôsob). Motýlik a prsia patria predstavujú technicky najnáročnejšie plavecké spôsoby na osvojenie, ktorými sa ľudské telo dokáže presúvať vo vode. Vyžadujú veľmi vysoký stupeň vyvinutej vnútornej mapy tela, množstvo pohybových skúseností vo vode a na suchu (väčšinou získaných až rokmi praxe), vyvinutú špeciálnu plaveckú senzomotoriku, opierajúcu sa o iný druh pohybu, ktorý sa väčšinou na suchu nevyskytuje a je v dnešnej dobe málo badateľný aj u samotných plavcov, ďalej vysokú mieru pohyblivosti chrbtice a osvojené špeciálne cvičenia na suchu.

» Schopnosť položiť, uvoľniť, oddať sa vo vode predstavuje proces, kedy je plavec vystavený silnému emocionálnemu tlaku. Pre mnohých ľudí je to niečo nové a nepoznané.



» Osvojiť si efektívnu techniku bez účasti trénera dokáže malé množstvo jedincov, ktorí majú nielen väčšinou bohatú pohybovú minulosť, ale zároveň si prešli osvojením techník z rôznych druhov športov a majú veľmi dobrú predstavivosť.

» Vráťim sa ešte k plaveckým spôsobom. Ako laik by som povedala, že najbezpečnejšie sú prsia.

Kraul a znak pokladám za najzdravšie plavecké spôsoby. V priebehu ich vykonávania ľudské telo rotuje a zároveň sa natáhuje do diaľky (je podobné ľudskej chôdzi), čo napomáha riešeniu mnohých zdravotných problémov. Napríklad väčšina detí so zdravotnými problémami, ktoré trénujem, trpia skoliózou alebo prepadom hrudného koša (áno, bohužiaľ, aj plavci detského veku). Pre nich predstavujú práve plavecké spôsoby znak a kraul vhodnú formu pohybovej aktivity pri riešení ich zdravotných komplikácií. Čo sa týka skoliózy u detí, tá môže byť spôsobená viacerými príčinami, ako napríklad komplikovaným pôrodom a cisárskym rezom. Keďže v súčasnom svete počet cisárskych rezov pribúda, pribúda aj výskyt detí s rôznymi pohybovými problémami. Klasický prirodzený pôrod je totiž niečo ako chiropraktický proces, kedy do seba jednotlivé kosti správne zapadnú a dôjde k veľmi dôležitej stimulácii senzorického systému. Pôrod cisárskym rezom, rýchle pôrody a iné druhy komplikácií môžu mať u týchto detí za následok blokáciu prvého krčného stavca atlasu, čo môže zapríčiniť neskoršiu tvárovú skoliózu, nerozvinuté jednotlivé reflexy a iné problémy. V týchto prípadoch ani samotné plávanie nedokáže daným jedincom pomôcť a je nutná spolupráca s odborníkom v danej oblasti.

Tento zaujímavý plavecký spôsob si vyžaduje správne načasovanie a zosúladenie dvoch rozdielnych pohybov hornej a dolnej časti tela. Byť schopný s ľahkosťou plávať technikou prsia je podmienené dobrou pohyblivosťou a kontrolou pohybu nielen v chrbtici, ale aj v kĺboch horných a dolných končatín, veľmi efektívnou prácou rúk v závislosti od kontroly riadenia pohybu zápästí, správnu technikou dýchania, dobre vyvinutou vnútornou mapou tela, schopnosťou uvoľniť a natiahnuť sa do sklzu v priebehu vysplývania. Vzhľadom na sedavý spôsob života dnešných ľudí, stres, alebo jednostranné preťaženie z jedného, alebo viacerých športov, nedostatok skúsenosti z pohybu vo vodnom prostredí, ako aj rôzne zmeny v postavení a pohyblivosti chrbtice, prípadne slabé zápästia a nízka úroveň riadenia pohybu ruky – všetky tieto dôvody neumožňujú považovať plavecký spôsob prsia za prospešný pre rehabilitačné účely.

» Je plávanie vhodné aj ako „sideový“ šport, a teda aktivita popri iných pohybových aktivitách?

Určite áno. Závisí to však aj od toho, či má daný športovec popri vlastných aktivitách ešte čas a trpezlivosť venovať sa plávaniu, resp. osvojeniu si efektívnej plaveckej techniky. V opačnom prípade je to zdraviu poškodzujúce. Napríklad bežci a cyklisti majú zvyčajne tvrdé a tuhé členky. V momente, keď sa vyskytnú vo vode, ich nedostatočná mobilita, a to nielen v členkovej oblasti, ich obmedzí pri osvojení si efektívneho znakového-kraulového kopu. Je dôležité si uvedomiť, že na suchu nedochádza k vykonávaniu pohybov, na základe ktorých nám je umožnené sa pohybovať vo vodnom prostredí. Pre tento typ športovcov zaraďujem do „suchej“ časti tréningu a vo vode cvičenia so špecifickým zameraním na zvýšenie pohyblivosti a kontroly pohybov v členkovej oblasti. U silových športovcov je najdôležitejšie zase najprv natréňovať dostatočnú schopnosť uvoľniť sa. Aktivácia core na suchu totiž vo vodnom prostredí funguje na celkom inej úrovni. Takže plávanie je určite vhodné ako doplnkový šport, ale netreba zabúdať na osvojenie si správnej techniky, aby sa jeho benefity plne prejavili.



» Čo považuješ pri plávaní za najdôležitejšie?

Jednoznačne dýchanie. Vedieť izolovane vykonať nádych aj výdych ústami, nosom, ich vzájomnou kombináciou – to sú kľúčové faktory dýchania v priebehu pobytu a pohybu vo vodnom prostredí. My ľudia sme prirodzene prispôbení na podmienky suchozemského prostredia. Keď prejdeme do vody, prejavujú sa u nás reflexy z pevniny. Z tohto dôvodu neraz „nasávame“ vodu cez nos, alebo sa napijeme v závislosti od toho, v akej polohe sa nachádza naša hlava. Prejavom efektívnej adaptácie na vodné prostredie je moment, kedy plavec prestane riešiť, že má vodu v nose (čo je nakoniec prirodzené, veď je vo vode...) a že bubliny, ktoré vznikajú vypúšťaním vzduchu z úst, mu nedráždia nos. Napríklad v polohe na chrbte je voda neustále v kontakte s tvárou plavca a je prirodzené, že je tým pádom súčasťou nádychu aj výdychu. Práve správne osvojené techniky dýchania umožnia plavcovi vysporiadať sa s vodou v priebehu dychových fáz oveľa efektívnejšie. V polohe na bruchu dochádza v priebehu nádychu k rotácii hlavy do strany. Väčšinou postáva k efektívnejmu nádychu polovica tváre nad hladinou. V momente, kedy sa časť tváre dostáva

na hladinu, plavec ešte zvykne vydýchnuť zvyšok vzduchu a následne sa nadýchnuť ústami. Neschopnosť nadýchnuť sa bez „nasatia“ vody cez nos je výsledkom neefektívne osvojenej techniky dýchania ústami (kedy je potrebné úplne vyradiť nádych nosom). Proces adaptácie dýchania vo vodnom prostredí vyžaduje čas a trpezlivosť. Ľudia často túto najdôležitejšiu fázu podceňujú! Z môjho pohľadu je dôležité, aby plavec absolvoval fázu osvojenia si rozsiahlej škály dychových techník, v priebehu ktorých sa aj napije. Ako zvyknú hovoriť ľudia, mám vodu až v mozgu, alebo dobre som si prepláchal dutiny. Je dôležité, aby si týmito ľuďmi prešli, aby si uvedomili, čo to znamená „napit' sa“, dusit' sa a lapat' po dychu - zažiť pocit bezmocnosti. Tieto momenty majú silný emocionálny výstup, ľudia sa s ním potrebujú stotožniť a ovládnuť ho. Naučí ich to pokore, naučia sa rešpektovať silu vody a naučí ich to nutnosti pracovať na rozvoji vnímania vlastného tela. Voda chyby neodpúšťa a každú chybu dá pocítiť – to určite pozná každý, kto sa aspoň raz zúčastnil takého triatlonového zápolenia na otvorenej vode. Vlna nepočká, kým sa nadýchneš...

» Čo plávanie znamená pre teba a kedy si sa doňho zamiloval?

K plávaniu ma priviedli moji rodičia, vďaka ktorým som sa naučil plávať už na základnej škole – v plaveckej triede. Plávaniu som sa venoval aj na strednej škole a popritom som si študoval rôzne články zo zahraničia a dostupné publikácie, ktorých nebolo a stále nie je dostatok. Výrazne ma ovplyvnili plavecké úspechy a vysoká miera efektívnej plaveckej techniky kraul u Alexandra Popova a Iana Thorpa. Vďaka tomu som sa ešte hlbšie ponoril do samoštúdia porozumenia pohybu ľudského tela na suchu a vo vode. Po absolvovaní FTVŠ som začal trénovať najprv deti. Dnes sa venujem tréningu detí aj dospelých, výkonnostným a hobby plavcom ale aj ľuďom so zdravotnými komplikáciami, prípadne pohybovým hendikepom. Každý typ plavca vyžaduje individuálny prístup, čo pre mňa predstavuje výzvu. Oblasť plávania ma veľmi baví a naplňa, nakoľko jej efektívnejšie porozumenie si vyžaduje neustále štúdium rôznych oblastí zaoberajúcich sa ľudským telom a pohybom zvierat. Stále ju považujem za nepreskúmanú, a to ma na tom láka. Rád by som do plávania priniesol nové pohľady aj skrz jej rehabilitačné možnosti a popularizoval túto krásnu aktivitu tak, aby prinášala čo najviac benefitov pre zdravie človeka.

Vedieť izolovane vykonať nádych aj výdych ústami, nosom, ich vzájomnou kombináciou – to sú kľúčové faktory dýchania v priebehu pobytu a pohybu vo vodnom prostredí.

Príklady cvičení 1-3 môžete zaradiť buď do rozplávania, alebo do hlavnej tréningovej časti. Pri daných cvičeniach plavec nesmie pociťovať žiadnu bolesť. Tomu treba prispôbiť rozsah pohybu. Minimálne vedieť odplávať danými cvičeniami 25 metrov.

TIPY
AKO CVIČIŤ
VO VODE

1

CVIK

ZÁKLADNÁ POLOHA:
plavec kope znakové
nohy v polohe na chrbte
s pažami pri tele

KONCOVÁ POLOHA:
plavec postupne
vystiera jednu alebo obe
paže naraz, pričom stále
vykonáva znakový kop

2
CVIK

ZÁKLADNÁ POLOHA:
plavec kope znakové
nohy v polohe na
chrbte s pokrčenou
jednou pažou v lakti

KONCOVÁ POLOHA:
plavec vystiera
postupne pokrčenú
pažu, pričom sa cez
ňu rotuje na bok do
sklzovej pozície za
účasti znakového kopu

3

CVIK

**Plavec kope
znakové
nohy v polohe na
chrbte s pažami
pri tele, postupne
cez upaženie
prechádza do
vzpaženia, následne
kop zastaví, silovo
pripaží a dostane
sa tak do základnej
pozície; počas
celého cvičenia
sú zápästia
a dlane pevné**



4

CVIK

Plavec vykoná dychové cvičenie na súši v stoji, pričom s nádychom sa zakloní a s výdychom sa „zabali“, nádych smeruje do hrudného koša, výdych je plynulý a nesmie byť silový

