Oddech w kraulu – dla tych co duszą się po 100m

Na początek disclaimer dla tych co nie śledzą bloga i trafili tu np. z wyszukiwarki. Pływakiem jestem średnim, więc weź na to poprawkę czytając tekst.

Druga sprawa to dla kogo jest ten tekst. Otóż piszę go z myślą o szerokim gronie osób, do których do niedawna się zaliczałem, a do których pasuje taka charakterystyka: „pływam już od jakiegoś czasu, moja technika nie jest wybitna, ale jakoś już daję radę… W sumie na krótkich odcinkach czuję się komfortowo, ale po 50-100m zaczynają się pierwsze symptomy braku tlenu”. Jeśli taki opis brzmi znajomo to może pomoże Ci, gdy przeczytasz jak poradziłem sobie z tym problemem.

Skąd biorą się problemy z oddechem

Na początek wykluczmy podstawową przyczynę – tj. po prostu nie umiesz pływać. Niestety znam przypadki osób, którym wydaje się, że potrafią pływać, ale tylko dlatego, że nie widziały swojego nagrania 😉 Tak więc na początek poproś kogoś aby nagrał Cię chociażby telefonem komórkowym na basenie – jeśli to co widzisz na ekranie wygląda bardziej jak topienie się niż pływanie, to problemem może być to, że… się topisz. Jeśli tak jest to ten artykuł Ci nie pomoże, bo problem nie leży w oddychaniu tylko jest znacznie głębszy.

Ok ale załóżmy, że na filmie wyglądasz gorzej niż Michael Phelps, ale jednak nie wstydziłbyś się go zamieścić na Facebooku. Wtedy przyczyny jakie udało mi się ustalić mogą być różne i zazwyczaj występują wszystkie (lub większość) na raz w różnych natężeniu.

Bąbelki głupcze

Najczęstszą przyczyną problemów oddechowych jest złe wydychanie. Niestety nasz organizm jest tak głupio skonstruowany, że przy braku tlenu lubi wstrzymywać oddech. Płynąc wiele osób bierze oddech, robi 2-3 ruchy ręką, wypuszcza powietrze i bierze kolejny wdech. Inny trochę mniej skrajny przykład to oddychanie jak „traktor", gdzie co prawda powietrze pod wodą jest wydychane, ale nie w sposób ciągły tylko raz mocniej raz słabiej z momentami wstrzymania oddechu. Oba te podejścia powodują, że we krwi rośnie stężenie CO2 i w konsekwencji po około minucie lub dwóch oddychanie przeradza się w rozpaczliwą walkę o tlen. Proces jest stopniowy. Oddech powinien być ciągły, rytmiczny.
Wydaje Ci się, że robisz to dobrze? Jest spora szansa, że masz rację i Ci się wydaje 😉 Też myślałem, że dobrze wydycham zanim zacząłem to robić na prawdę dobrze. Pełen spokoju i kontrolowany wydech pod wodą nie jest prosty i wymaga treningu. Poniżej filmik z ćwiczeniami na „zrelaksowane tonięcie" – w skrócie chodzi o to, że jeśli dobrze będziecie wydychać powietrze to powinniście swobodnie i powoli tonąć. Tu też psychicznie przyzwyczajacie się do pełnego wydechu pod wodą – normalnie organizm broni się przed tym.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=87&v=e51NGAPMp1s&feature=emb_logo

Nogi

Pływasz z pool bouyem i nie masz wtedy kłopotu z oddechem? Co sprawia, że tak się dzieje? Jedna (choć nie jedyna) rzecz to nogi. Nogi zużywają kosmiczne ilości tlenu – jeśli są niewytrenowane to nawet lekki flutter kick (czyli takie drobne ruchy tylko dla podtrzymania pozycji), potrafi wydrenować krew z tlenu.

Rozwiązaniem u mnie było rozpoczęcie treningów, gdzie więcej pływałem na nogach, w tym w płetwach. Bardzo szybko ekonomia pracy nóg wzrosła i nie były one już takim obciążeniem.

Osobnym przypadkiem będą osoby, które mają cechy stylu „kicktastic":

https://www.youtube.com/watch?time_continue=194&v=65e5sMr_268&feature=emb_logo

W takim przypadku czeka Was praca na uspokojeniem nóg – w filmiku powyżej panowie dokładnie omawiają problem.

Late breath – czyli spóźniony wdech

Jest to typowa przypadłość techniczna polegająca na złej koordynacji wdechu, przez co „okno” na wdech się bardzo skraca i zamiast spokojnie nabrać powietrza robisz to w pośpiechu. Idealny timing to nabieranie powietrza gdy przednia ręka wyciąga się do przodu – najgorszy moment jest gdy ręka z przodu zaczyna już fazę ciągnięcia. Bardzo dobre ćwiczenie na odpowiedni timing oddechu to Unco – zamieszczę filmik na końcu artykułu. Spokojny wdech zamiast wyrywania kęsów powietrza to już połowa sukcesu aby uspokoić organizm.

Ćwiczenia na krótkich dystansach to zło

Nie wiem, czy ja miałem w życiu takiego pecha, czy to taki standard w nauczaniu, ale zawsze gdy trafiałem na zorganizowane zajęcia, to pływaliśmy w krótkich seriach np. po 50-100m. Total Immersion zaleca nawet aby nie pływać zbyt długich odcinków bo to rujnuję technikę. Cóż nie idźcie tą drogą. Dzięki temu organizm przyzwyczaja się do wzorca „co 50-100m przerwa”, więc uczycie się wstrzymywać powietrze i mocno pracować nogami. Do tej pory mam z tego pozostałości i pierwsze 200-400m na basenie boli mnie najbardziej – dopiero potem organizm odzyskuje ekonomikę. Także moja rada – pływajcie jak najwięcej ćwiczeń na odcinkach 200m i więcej – organizm sam nauczy się jak sobie z tym radzić i jak się rozluźniać.

A co z ćwiczeniami? Przecież nikt nie będzie pływał 200m ćwiczenia typu „pływanie 1 ręką” – sprawa jest prosta – w jedną stronę płyniecie ćwiczenie wracacie pełnym stylem – dzięki temu wydłużacie pływanie a przy okazji na gorąco przenosicie efekty ćwiczenia na pełen styl

Rotacja to podstawa

Wiele osób ma problem z dobrą rotacją. Pamiętaj też, że ósemka ułatwia rotację, więc jeśli pływając z nią łatwiej kontrolujesz oddech, to możesz szukać przyczyny w rotacji. Patrząc po sobie problemy były dwa – rytm i stabilność. Wykonując odpowiednie ćwiczenia szybko można poprawić swoją rotację, a przez to oddychanie staje się łatwiejsze.

Ok co w praktyce trzeba zrobić

Jak już pisałem trenerem nie jestem, ale napiszę co mi w kwestii oddechu pomogło – co najlepsze poprawa była momentalna – już po kilku sesjach. Sam na to oczywiście nie wpadłem, tylko kupiłem plany pływackie od Swim Smooth, ale dla samych problemów z oddechem nie musicie ich kupować, bo chodzi bardziej o ideę ich układania – a wygląda ona tak jak poniżej.

Po pierwsze wydłużyłem sesje – wcześniej pływałem 1500-1600m. Zgodnie z zaleceniami moich planów treningowych od Swim Smooth przeszedłem na pływania dłuższe – zazwyczaj pływam 2400m wg planu + dokładam sobie jeszcze 400-600m, bo szybko okazało się, że 2400m to mało. Dzięki temu po prostu organizm musiał się rozluźnić, bo inaczej nie dałby rady tak długo pływać. W moim planie rzadkością są odcinki krótsze niż 200m – jeśli się pojawiają to albo są to bardzo wymagające ćwiczenia (np. trudno robić sculling przez 200m) albo sprinty.

Po drugie kupiłem długie, gumowe płetwy – ćwiczenia w płetwach są znacznie efektywniejsze. Uczą prawidłowej pracy nóg i pozwalają się skupić na ćwiczeniu zamiast martwić się o napęd.

Po trzecie ograniczyłem zakres ćwiczeń do kilku, które nauczyłem się wykonywać bardzo dobrze technicznie (znów odmiana w stosunku do np. grupy pływackiej, gdzie co chwila zmienialiśmy ćwiczenie).

W kwestii oddychania (i co za tym idzie rotacji) mi bardzo pomogły następujące ćwiczenia:

1. Unco Drill (zwróćcie szczególną uwagę na koordynację momentu wdechu z wejściem przeciwległej dłoni do wody i rozciągnięcia się). Świetne ćwiczenie na rotację i dobry timing oddechu.
   https://www.youtube.com/watch?v=aYagyjgpzFQ&feature=emb_logo
2. 6-1-6 Drill – oraz progresja 6-3-6 gdzie w środku wykonujemy 3 ruchy kraula zamiast jednego. Genialne ćwiczenia na poprawę rotacji.
   https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=N2kpe-QMAG4&feature=emb_logo
3. Popov Drill – kolejne świetne ćwiczenie na rotację, a dodatkowo poprawia fazę recovery i uczy spokoju w wodzie.
   https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=h-R3zZUSXNU&feature=emb_logo

Najlepiej wybrać 1 maksymalnie 2 ćwiczenia na sesję, ale za to przepłynąć z danym ćwiczeniem większy dystans. Zazwyczaj przepływam 400-600m danego ćwiczenia (w 2-3 seriach), tak jak pisałem wcześniej 25m płynąc ćwiczenie i 25m pełnym stylem.