

Prolog

S námahou dokončuju poslední tempo a pak se konečně dotýkám stěny bazénu. Moc se ale neraduju, protože jsem teprve v půlce. Nicméně alespoň na chvilku si odpočinu a s mohutným funěním se

odhodlávám v tomto trápení pokračovat.

„Super, 200 m za 4:10. Jed’!“ povzbuzuje mě trenér. Připadám si všechno, jen ne super.

Plíce jsou v jednom ohni, ruce těžké jako olovo a srdce bije, až mám strach, že vyskočí z hrudi. Asi 15 m za mnou jsou oddíloví kolegové, kteří už dokončují třetí stovku.

Tady je něco špatně, hodně špatně, bleskne mi hlavou, než se odrazím vstříc dalším vyčerpávajícím metrům. Nějak tu druhou dvoustovku doplácám a trenér na mě volá: „Dals to za 8:30, paráda. Ted’ si dej 100 m volně na uvolnění a pak to pojedeme ještě jednou.“

100 m zaplavu, ale potom už lezu z vody. Nejsem masochista a nehodlám se zbytečně trápit. Pozoruju kolegy, jak s lehkostí ukrajují jedno tempo za druhým. Jede jim to a vypadá to úplně jinak, než se při plavání cítím já. Ovšem takhle plavou jen bývalí závodní plavci. Ti ostatní, stejně jako já, se viditelně trápí, bojují a plavou pomalu.

Ti, co nejvíc makají, jsou nejpomalejší, mi problesklo.

Zaplavuje mě bezmoc a frustrace. „Takhle se při triatlonu utopím. A pokud se neutopím, budu tak vyčerpaný, že na kole a běhu úplně odpadnu,“ běží mi hlavou.

Když jsem pak přišel domů, měl jsem před očima neuvěřitelnou lehkost, se kterou kluci na tréninku plavali. Jak to, že se tolik nadřu, abych plaval tak pomalu? Nechápal jsem to. Co oni měli a uměli a já ne?

Zhruba dva měsíce jsem se vydržel takhle trápit a bojovat, než mi došla trpělivost a než jsem si řekl: „A dost. S tímhle končím. Nemůžu pokračovat v něčem, co zcela zjevně nefunguje.“ Znovu se mi vrátil obrázek, kdy jsem předčasně vylezl z vody a pozoroval oddílové kolegy. Ti, co nejvíc makají, jsou nejpomalejší. V plavání je něco jinak. A pokud chci umět plavat a jezdit triatlony, musím na to přijít!

Tehdy jsem ještě netušil, že tento moment frustrace se stane začátkem cesty, která navždy změní nejen mé plavání, ale i celý můj život.

0 3 roky později

Klouzám vodou s lehkostí, která mi kdysi připadala nemožná. Kilometr uplavu bez jediného zastavení a s úsměvem. Něco, co jsem si vůbec nedovedl představit, že je možné, se stalo skutečností. A už vůbec by mě nenapadlo, že plavání mě natolik chytne, že o dalších pár let později budu pomáhat ostatním plavcům, aby si prošli stejnou proměnou, jakou jsem si prošel sám...

Úvod: Příběh plavecké transformace

Už od roku 2004 pořádám kurzy na zlepšení kraulu a na začátku každého se účastníků ptám, proč vlastně přišli, co je na kurz přivedlo a co si od kurzu slibují. Jejich odpovědi jsou jedna jako druhá:

- Mám potíže zvládnout víc než pár temp.
- Plavu hodně pomalu a vůbec se nelepším, i když poctivě chodím plavat.
- Štve mě, že na triatlonu doplávám mezi posledními a všechno pak musím dojíždět na kole a dobíhat.
- Po dvou bazénech kraulem lapám po dechu, ale prsa můžu plavat několik kilometrů.
- Z kraulu mě bolí ramena.
- Nechápu, jak pro někoho může být plavání odpočinek. Já jsem vždycky zmordovaný a kdyby mi to doktor kvůli bolavým zádkům nenakázal, vůbec plavat nechodím.

Možná se v některých z těchto příběhů poznáváte. A možná, stejně jako já kdysi, už začínáte tušit, že na tradičním přístupu k plavání něco nefunguje.

Téměř každý plavec, s výjimkou přirozených talentů, má podobnou zkušenost. První plavecký pokus je velmi často boj o holý život s reálným nebezpečím utonutí. Ani pak se to nelepší, protože tradiční plavecká výuka většinou prohlubuje bojové dovednosti. Hlavně učí, jak se neutopit, jak ve vodě přežít.

Ale to podle mě není ta správná cesta k účinnému a elegantnímu kraulu, který nás bude bavit. A je celkem jasné, proč to tak je. Většina to totiž dělá naopak.

„Techniku a styl teď nemusíš řešit“, slýchají od instruktorů a trenérů. „Prostě plav a ono se to vyplave.“ Jenže nevyplave. V plavání to funguje jinak.

V téhle knize s vámi chci sdílet, jak funguje a že plavání a kraul nabízí mnohem víc.

- Naplňující činnost pro volný čas
- Prostor pro hluboké spojení těla a mysli
- Každodenní rituál, který vám dodá klid a uvolnění a zároveň aktivitu
- Cesta k objevení vlastního potenciálu ve vodě i v životě
- Přirozený způsob, jak zlepšit kondici bez námahy a stresu
- Klíč k dosažení stavu plynutí (flow), který změní váš pohled na pohyb
- Životní přístup, který vás povede k větší rovnováze a spokojenosti

Věřím, že tahle kniha vám k tomu pomůže!

Můj plavecký příběh

O plavání jsem se nikdy moc nezajímal. Plaval jsem tak, abych se neutopil. Na základní škole jsem na konci plaveckého výcviku s vypětím všech sil uplaval 25m. Na střední škole už jsem byl schopen nějak uplácat pár set metrů, kdy jsem střídal prsa s kraulem.

Ale neměl jsem žádné ambice. V létě mi stačilo ochladit se v bezpečné vzdálenosti od břehu. Největší plavecká výzva pro mě byla, když jsme na dovolené byli u Máchova jezera a se strejdou jsme plavali na ostrůvek, který byl asi 400 m daleko. Byl jsem na sebe pyšný, že jsem to zvládl.

Do bazénu jsem chodil jen výjimečně. Raději jsem sportoval venku – hrál fotbal nebo hokej, v pozdějším věku jsem pak běhal, protože jsem závodil v orientačním běhu. Plavání jsem měl na uvolnění nebo jako doplněk k dalším sportům.

Všechno ale změnilo jedno páteční dopoledne. Byl jsem ve třetáku na vysoké škole a právě jsme měli zkouškové období. Doma nikdo – rodiče v práci a já se měl učit. Moc se mi do toho ale nechtělo, a tak jsem si pustil televizi a přepnul na sportovní kanál.

Zrovna dávali pro mě neznámý a málo pochopitelný sport. Nejdřív se borci vrhli do jezera, aby tam zdolali předem vytyčenou trasu. Okamžitě po doplávání doběhli ke kolu, to popadli a vydali se na cyklistický úsek. A aby toho nebylo málo, po odložení kol se přezuli do běžeckých bot a pustili se do poslední části – běhu. Až po doběhnutí to měli za sebou.

Hleděl jsem na to a pořádně jsem nechápal, co jsem to vlastně viděl. Jen jsem věděl, že to chci taky. Že tohle je výzva přesně pro mě.

Z učení ten den už nebylo nic – posadil jsem se k počítači a začal hledat informace o tomhle zvláštním sportu. Zjistil jsem, že tahle podivná kombinace plavání, cyklistiky a běhu se jmenuje triatlon a první závod se konal koncem 70. let na Havaji. Ano, jde o legendárního Ironmana, ve kterém je třeba odplavat 3,8km, na kole ujet 180 km a ještě uběhnout maraton.

Také se ale pořádaly i kratší závody. Dost se mi ulevilo, protože plný Ironman nebyl v mých silách. Na kratších vzdálenostech jsem viděl svou příležitost pro absolvování svého prvního triatlonu. A štěstí mi přálo – zjistil jsem, že v červenci pořádá triatlon Chomutovské gymnázium a že se může zúčastnit i široká veřejnost.

Do závodu zbývalo několik měsíců, a tak jsem se pustil do tréninku, abych se ctí absolvoval svůj první triatlon. Běh nebyl problém – odmala jsem běhal a z orientačního běhu jsem byl dobře připravený. Kolo už bylo horší, ale postupným tréninkem se moje kondice a dovednosti zlepšily.

Co se ale nelepšilo, bylo plavání. Začal jsem chodit do bazénu a nejdřív jsem pozoroval ostatní plavce.

Tedy ty, co plavou kraul. Prsa jsem věděl, že nechci. Pak jsem zkoušel aplikovat to, co jsem viděl u druhých. Ale vůbec to nešlo – měl jsem pocit, že se potápím a nikam se nepohybuju. Zatímco oni se vodou pohybovali s lehkostí a uvolněním, já vypadal, jako bych se topil...

Zkoušel jsem víc kopat a víc zabírat, ale lépe se mi neplavalo. Pohyboval jsem se vodou hodně pomalu. Jediné, co bylo rychlé, byl nástup únavy. V průběhu bazénu jsem se musel otáčet na záda, abych se vydýchal. Jeden 50 m bazén jsem plaval natříkrát.

To nebyly povzbudivé vyhlídky. Měl jsem strach, jestli plavání (800 m), navíc na volné vodě, zvládnu. Při závodě se nebudu moct otočit na záda a vydýchat. Tehdy jsem ještě netušil, že problém není v síle nebo vytrvalosti, ale v něčem mnohem základnějším..

Nicméně jsem v tréninku vytrval a v červnu jsem věděl, že to venku nějak uplavu. Asi nebudu nejrychlejší, ale o to mi nešlo. Hlavně se vrátit na břeh a být schopný ještě sednout na kolo a pokračovat v závodě.

Nastal den D, den závodu. Na místě už se to hemžilo závodníky a pořadateli. Obhlédl jsem plaveckou část a zdálo se mi to docela v pohodě. Pak jsem ale zjistil, že to plaveme dvakrát. To mě trochu znejistělo. Další, co mě znejistělo, byla voda. Zdála se ledová. Pár tréninků jsem venku odplaval, ale takhle studené to nikdy nebylo.

Ale když už jsem tady, tak to přece nevzdám. Stavím se na start mezi dalších přibližně 20 závodníků. Po odstartování se vrháme vstříc plavecké části. Jenže plavat vůbec nemůžu. Studená voda mě svírá natolik, že nejsem schopen dýchat a dát hlavu pod vodu. Chvilí tedy plavu velmi vysilující kraul s hlavou nad hladinou a modlím se, abych mohl plavat tak, jak jsem zvyklý. Neřešil jsem, že jsem skoro poslední. Hlavně to nějak přežít a už být z vody.

To se povedlo a zmrzlý a vyčerpaný dokončuju plaveckou část. Než se nějak zmátořím a připravím na kolo, jsem úplně poslední. Takový masakr jsem opravdu nečekal. Ale bylo mi to jedno. Chtěl jsem to mít za sebou a na triatlon rychle zapomenout.

Na kole jsem se postupně zahřál a pak i několik lidí předjel. No a běh byla moje silná stránka, kde jsem se v pořadí posunul ještě víc dopředu. Celkově jsem skončil ke konci první poloviny a byl jsem spokojený, že to takhle dopadlo. Už v průběhu závodu jsem si říkal, že tomu dám ještě šanci. Triatlon mě chytil a nepustil.

Na závodě jsem zaregistroval skupinu „profi“ závodníků i s trenérem. Ze začátku jsem neměl odvalu se jim ozvat, ale touha po triatlonu byla silnější. Překonal jsem svůj ostych a trenérovi jsem zavolal. Potěšilo mě, že přijímali nové závodníky a tak jsem se k nim přidal.

Ovšem společné plavecké tréninky byly hrůza. V naší triatlonové skupině nás ze začátku bylo pět – Jirka, Ondřej a Lukáš, kteří dříve plavali závodně, a pak já a David, kteří jsme se spíš topili než plavali. Nevím, jak pro Davida, ale pro mě bylo hodně frustrující zoufale odplácet 200 m, když kluci za stejnou dobu uplavali 300 m a skoro se ani nezadýchali.

I když se trenér snažil a radil mi, co dělat, abych se zlepšil, nikam to nevedlo. Dost jsem slýchal: „No jo, co bys chtěl. Ve tvém věku už je na plavání pozdě, už se to nenaučíš. Na plavání už jsi starý.“ To mě ve 22 letech moc nepotěšilo.

Nicméně jsem to nehodlal vzdát a poctivě zkoušel, co mi trenér říkal. Hlavně mi radil pořádně vytáhnout ruku dopředu a pak s ní jako pádlem zabrat dozadu. Taky kopat to prý chtělo víc.

Kromě toho jsem sledoval, jak plave hlavně Jirka, tomu to jelo nejrychleji a přitom se zdálo, že se jen vozí. Ale tajemství účinného a rychlého plavání se mi nedařilo prolomit.

Tehdy jsem ještě netušil, že právě tohle pozorování a analýza pohybu ve vodě se později stane klíčovou součástí mé práce. Že jednou budu schopen během pár vteřin identifikovat, proč se někdo ve vodě trápí, zatímco jiný plyne s lehkostí delfína.

Proto jsem hledal i jiné zdroje, kde bych se o plavání mohl dozvědět víc. Věděl jsem, že musí existovat nějaký lepší způsob. Nemohl jsem uvěřit, že jediná cesta k lepšímu plavání je dřít a ještě víc dřít. Musel jsem najít odpověď, která mi dávala smysl.

Začal jsem v knihovně. Ale to k ničemu nevedlo. Většinou byl popis hodně složitý, že jsem vlastně nechápal, co mám dělat. Takhle to třeba bylo v jedné knize:

Lokomoce: kvadrupedální

V tahové fázi se zapojují flexory horních končetin a flexory zápěstí. V tlakové fázi se zapojují extenzory horních končetin a ve fázi recovery,

hlavně m. deltoideus. Pro pohyb dolních končetin jsou důležité flexory a extenzory kyčle.

Ruka prochází kolem ramene a pak dosahuje vpřed. Směřuje dolů do vody, přímo před rameno. To lze nejlépe provést vedením lokte vysoko během první části tahu a následně z flexe lokte jít do extenze (natáhnout paži pod tělem).

No jste z toho moudří?

Tehdy jsem si poprvé uvědomil, že problém není ve mně. Problém je v tom, jak se plavání běžně učí a jak se o něm mluví. Potřeboval jsem najít jiný přístup.

Vydal jsem se proto na internet. Pro zopakování – jsme v roce 1996, web v dnešní podobě teprve vznikal. Ale po pár dnech hledání se mi povedlo najít poklad. Ze začátku jsem to ani netušil, ale postupně jsem pochopil, že jsem narazil na zlatou žílu.

Tím pokladem byl Terry Laughlin a jeho web Total Immersion. Objevení Terry Laughlina a Total Immersion bylo, jako když v temné místnosti rozsvítíte světlo. Když jsem si pročítal webové stránky, pochopil jsem něco zásadního – v plavání nejde o sílu nebo dřinu. Jde o porozumění vodě a účinný pohyb. Najednou jsem viděl, že existuje úplně jiná cesta. Cesta, která nevede přes boj s vodou a vyčerpání, ale přes porozumění a harmonii. To, co jsem se tam dočetl, kompletně změnilo můj pohled na plavání. A nejen na něj...

Tento jednoduchý vhled změnil nejen mé plavání, ale nasměroval celou mou další životní cestu.

U Terryho jsem našel přehledně a lidsky popsané principy plavání. Srozumitelnou řečí popsané a prakticky aplikované fyzikální zákonitosti pro pohyb skrze vodu. Ale hlavně jednoduché tipy, které do sebe dohromady zapadaly a vedly k plavání, o kterém jsem snil.

I když jsem tehdy ještě netušil, jak dlouhá cesta mě čeká, věděl jsem, že jsem konečně našel správný směr. Směr, který mě později dovedl nejen k účinnému plavání, ale i k objevení metody, díky které dnes pomáhám stovkám dalších plavců najít ve vodě svůj druhý domov.

Měl jsem radost, že jsem objevil něco, co mi dávalo smysl a pustil se do tréninku. Na stránkách všechno vypadalo jednoduše a jasně, ale praxe byla úplně jiná. Trápil jsem se skoro stejně jak na oddílových trénincích, a navíc jsem výrazně zpomalil. Respektive jsem vůbec neplaval, protože jsem praktikoval speciální plavecká cvičení, která

měla vést ke kraulu. U mě teda ze začátku nevedla nikam. Mrskal jsem se místě, pozoroval na dně stále stejnou dlaždičku a říkal si, že mi asi něco uniká.

Doma jsem si znovu a znovu pročítal články a snažil se vytvořit si co nejlepší představu o plaveckém pohybu. Chtěl jsem přesně vědět, co a jak dělat, jak všechno dohromady funguje, abych to v bazénu pak převedl do praxe. Při nácviku jsem vypil spoustu bazénové vody, donekonečna opakoval stále stejné a stále neúspěšné pokusy o kraul a byl zoufalý.

Několikrát jsem to chtěl zabalit a na Total Immersion (TI) rezignovat. Pak jsem si ale uvědomil, že nemám jinou volbu, než pokračovat, protože jsem věděl, že tradiční metodika, kterou jsme trénovali v oddíle, mi fungovat nebude nikdy. Nedávala mi smysl a vlastně jsem nevěděl, jak se můžu zlepšit a plavat rychleji, aniž bych se tolik nadřel.

To bylo nepříjemné zjištění – tradičně mi to nejde a nepůjde. Total Immersion mi nejde a zdá se, že i tahle metoda je pro mě nedostupná. Nic jiného nebylo. O jiném přístupu k plavání jsem nevěděl. Co teď? Opravdu je to tak, jak mi všichni říkali – dobře plavat už se nenaučím, už jsem starý?

To se mi nelíbilo. Přeci nemůže být ve 22 letech pozdě. Byl jsem ochoten se smířit s tím, že nebudu vyhrávat plavecké závody. Ale chtěl jsem uplavat kilometr až dva a být stejně v pohodě jako třeba po 5 km běhu. Když jsem zhodnotil možnosti, tak největší smysl mi dávalo TI. Řekl jsem si, že vytrvám a budu to zkoušet. Jinou volbu jsem stejně neměl, neměl jsem co ztratit.

Vytrval jsem a plavecká cvičení zkoušel zas a znovu. Ignoroval jsem o tři dekády starší plavce a plavkyně, kteří kolem mě ladně proplouvali a soustředil se na své marné snahy.

Postupně začaly přicházet první náznaky toho, jak by to mělo být. Cítil jsem se lehčeji, vodou jsem se začal pohybovat dopředu a postupně se mi všechno skládalo do kraulu, se kterým jsem začínal být spokojený. Plavu kraulem s lehkostí, užívám si to. Mám nový pocit příjemného splynutí s vodou.

Období prvotního nácviku trvalo přibližně od října do května. V červnu začínaly první triatlonové závody, na které jsem chtěl jít.

Měl jsem velké obavy, protože i když jsem se v plavání cítil už dobře, tak jsem toho moc nenaplaval. Zkoušel jsem si hlavně cvičení a jen výjimečně jsem plaval víc jak 100 m. Bude to na triatlon stačit?

Nejkratší plavecká část byla 500 m, ale byly i závody, kde se plavalo 1,5 km.

Nezbývalo než to zkusit. Dal jsem si za cíl v pohodě doplavat a neřešit čas. Na prvním závodě jsem se uklidil do strany a nechal odplavat ty nejrychlejší. Pak jsem se svým tempem vydal na trať. Plavalo se mi dobře a postupně jsem dokonce i pár plavců přeplaval. Výsledný čas nebyl nic extra: zhruba 11 minut na 500 m, ale ani to nebyl propadák.

Následovaly další závody a plavání při závodech i v bazénu už bylo úplně v pohodě. Viděl jsem, že ve vodě mi to jede, dlaždičky na dně mizí jedna za druhou. Užíval jsem si, jak uvolněným a ladným stylem přeplavávám sousední plavce. A nejlepší na tom všem je, že čím déle plavu, tím lépe se cítím. Jsem plný energie, osvěžený a po doplávání se těším na další plavání.

Postupem let jsem se i zrychloval a byl jsem schopen plavat i tempo pod 1:30 min /100 m. To není špatné na to, že mi říkali, že plavat nikdy pořádně umět nebudu.

Tehdy jsem si uvědomil, že tohle poznání chci sdílet. Že existují tisíce lidí, kteří se trápí stejně jako já kdysi. A že tradiční plavecké kurzy jim nepomůžou, protože řeší následky, ne příčinu.

Proto jsem se rozhodl založit Totální plavání a své plavecké zkušenosti předávat dál. Celou cestu nácviku nového způsobu plavání jsem si důkladně prošel a věřil jsem, že mohu být nápomocný druhým plavcům, kteří se s plaváním trápí podobně, jak jsem se trápil já.

Absolvoval jsem trenérský kurz Total Immersion a na podzim roku 2004 jsem začal s plaveckými kurzy. Kurzy mi prošlo přes 4500 plavců nejrůznějších úrovní (od úplných neplavců přes kondiční plavce, triatlety až po závodníky). Tím, jak jsem vedl a učil druhé, jsem postupně přicházel na to, co je podstatné, na co se při výuce zaměřit, čemu věnovat pozornost a v jakém pořadí rozvíjet plavecké dovednosti, které jsou nezbytné pro úspěšné zvládnutí účinného a elegantního plavání.

Postupně jsem vyvinul vlastní systém výuky, se kterým vás seznámím v téhle knize. Ten pak vedl k vytvoření online programů, díky kterým se může naučit efektivně plavat opravdu každý – bez ohledu na věk, kondici nebo předchozí zkušenosti. Rád bych, abyste zažívali to, co účastníci mých plaveckých kurzů. Tady jen jedna z mnoha zpráv, které dostávám po kurzu:

Odjížděl jsem v sobotu z kurzu nadšený a od úterka jsem denně v bazénu. Nikdy bych si býval nepomyslel, že mě kraul bude tak bavit a že se ho naučím plavat bez námahy. Dnes jsem ho zkoušel v bazénu a plavat poté prsa už mě nebavilo.

Za těch 20 let učení plavání jsem si uvědomil jednu zásadní věc – není potřeba se měsíce nebo roky trápit v bazénu a doufat, že se naučíte efektivně plavat. Potřebujete jen správný systém a vedení.

Proto jsem svou metodu převedl do online podoby. Zatímco v této knize najdete základní principy a první kroky, jak s novým přístupem k plavání začít, v *Minikurzu kraulu* a programu *'1 km kraulem pohodlně'* vás provedu celým procesem krok za krokem, s video ukázkami a detailními instrukcemi. Můžete se učit vlastním tempem, v době která vám vyhovuje, a hlavně – s přístupem ke všem technikám, které jsem za ty roky vyvinul.

Chci vám ukázat cestu, jak i vy plavání můžete zvládnout, že není pozdě ve 20, ale ani 30, 50 nebo 70, jak se opakovaně přesvědčuju na kurzech. Nejstaršímu účastníkovi kurzu bylo 84 let. Věřím, že když to zvládl on a mnozí další, je tu příležitost i pro vás.

Nebudu přehánět, když řeknu, že cesta s Totálním plaváním změnila můj život. Také ve mně podnítila touhu sdílet tuto účinnou a přelomovou metodu s plavci, jako jste vy.

Pokud vás plavání zajímá a chcete umět dobře plavat, tohle je návod, který vám pomůže vaši touhu splnit. Rád bych, aby vám informace z této knihy pomohly dosáhnout vašich plaveckých cílů a aby vám plavání změnilo život, jako se to stalo mně a dalším nadšeným plavcům, kteří metodou Totálního plavání začali plavat.

Část 1 – Proč vás plavání frustruje a jak to změnit

Pokud navštívíte jakýkoli bazén, uvidíte dva typy plavců. První skupina se vodou pohybuje s lehkostí a elegancí. Druhá – mnohem početnější – bojuje s každým tempem. Proč je mezi nimi takový rozdíl? Odpověď najdeme překvapivě v historii.

Klíčový moment nastal v roce 1844. Dva Američané se zúčastnili plaveckých závodů v Londýně a představili Evropě něco nevídaného – kraul. Jejich styl byl rychlejší než tradiční prsa, ale britská média ho popsala jako ‚neotesaný pohyb s pažemi jako větrný mlýn‘ a ‚chaotické kopání nohou‘.

