

# KRAUL

OVLÁDNĚTE TECHNIKU NEJRYCHLEJŠÍCH PLAVCŮ



SHEILA TAORMINA

*mladá fronta*

# Kraul

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.mf.cz](http://www.mf.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



MLADÁ FRONTA

**Sheila Taormina**

**Kraul – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# KRAUL

OVLÁDNĚTE TECHNIKU NEJRYCHLEJŠÍCH PLAVCŮ



SHEILA TAORMINA

*mladá fronta*

Gregovi Phillovi, mému trenéru plavání. Před kvalifikací na olympiádu jsi zvedl betonové bloky z mých ramen, když jsi citoval Johna Lubbocka:

*Pokud jsme si vedli, jak nejlépe jsme mohli,  
měli bychom výsledky očekávat s klidem.*

Také ti děkuji za to, že jsi mi připomněl, že několik miliard lidí nikdy netušilo, že jsem neměla dobrý závod.



# OBSAH

Předmluva 7

Poděkování 13

Úvod 17

## **1 • PARETOVO PRAVIDLO**

Aplikování pravidla 80/20 v bazénu  
23

## **2 • ŠIRŠÍ SOUVISLOSTI**

Pochopení rovnice plavání  
29

## **3 • ROZHODUJÍCÍ FAKTOR**

A jeho důkaz  
35

## **4 • MECHANIKA KAPALIN A TEORIE HNACÍ SÍLY**

Výzvy a jejich krása  
49

## **5 • ZÁBĚR**

Klíčové prvky klíčového prvku  
59

## **6 • ZBÝVAJÍCÍCH 80 PROCENT**

Posouzení vedlejších prvků  
95

## **7 • TRÉNINK KRAULU**

Drily a cvičení  
123

## **8 • SPOJOVÁNÍ DÍLKŮ**

Data záběrů a závěr  
155

Dodatek: Analýza plaveckých dat 177

Bibliografie 186

Rejstřík 187

O plavcích a plavkyních 193

O autorce 196

Copyright © 2018 by Sheila Taormina  
Translation © Jan Balek, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-204-6021-9  
ISBN e-knihy 978-80-204-6035-6 (1. zveřejnění, 2022) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-204-6036-3 (1. zveřejnění, 2022) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-204-6034-9 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

# PŘEDMLUVA

Když jsem v roce 2011 pracovala na prvním vydání této knihy, měla jsem jeden hlavní cíl: odvést plavce a triatlonisty pryč od přílišného klouzání vodou. Tehdy se pořád mluvilo o nízkém počtu temp a všichni sportovci byli vedeni k víře, že tohle je ten jediný klíčový faktor pro rychlé plavání. Klouzání vodou byla preferovaná metoda toho, jak dosáhnout nízkého počtu temp olympijských šampionů. Problém byl v tom, že druhá polovina plavecké rovnice, tedy frekvence/rychlost, byla kompletně ignorována a sportovci posléze zjistili, že neplavou rychleji.

Tak jsem si dala za úkol představit tu „frekvenční“ část rovnice v původním vydání této knihy. Chtěla jsem sportovcům ukázat, že jakmile pochopí důležitost frekvence, uvidí, že nízkého počtu temp nelze dosáhnout ležením na hladině, ale spíš správným zvládnutím *propulzní* fáze tempa. Většina mých snah v původním vydání směřovala k přesvědčení čtenáře o správnosti mých zdůvodnění.

Dnes, v roce 2018, většina sportovců chápe, že se musí věnovat propulzní části tempa, chtějí-li dosáhnout nízkého počtu temp, ale přitom se také musí soustředit na frekvenční/rychlostní část rovnice – což je kombinace, která je základem rychlého plavání.

Skutečně si užívám sledování plavců a triatlonistů při tom, jak začínají přijímat tuto velmi zvládnutelnou, byť náročnou mechaniku záběrů vrcholových plavců. Jejich tvrdá dřina se vyplácí. Časy se zlepšují a těla se mění, což jsou znaky, jež vypovídají o dobrých mechanikách.

Je to vzrušující, ale je toho ještě víc. Teď se chci ponořit hlouběji do záběru.

V původním vydání jsem neposkytla dostatek rad k provádění samotného záběru. Vedly k tomu dva faktory: (1) jak jsem zmínila, mým hlavním cílem bylo způsobit u plavecké komunity změnu v přístupu; a (2) věřila jsem, že všeobecné popisy záběru byly dostatečné pro to, aby si čtenáři osvojili potřebnou techniku a mechaniku.

Čím víc jsem ale studovala techniku a pracovala se sportovci všech úrovní, tím víc jsem vypilovávala detaily, které, přestože občas sotva rozpoznatelné, mají schopnost výrazně omezit výkon, když se s nimi člověk správným způsobem nebo ve správný okamžik nebo vlastně jakkoli nevypořádá. Všeobecné popisy jsou tudíž prostě až moc vágní. Necháávají příliš mnoho prostoru nedorozuměním a opomíjejí důležité prvky. Pokud například trenér řekne, aby plavec udělal „hluboký záběr“, tak jak má svěřenec vědět, co přesně to znamená? Co je dost hluboko? Co je příliš hluboko? Měl by se plavec při zvažování hloubky soustředit na ruku, rameno, loket nebo jinou část paže? Tato nejistota nechává příliš mnoho prostoru náhodě a nechává ležet ladem příliš potenciálu.

Plavání je komplexní sport v prostoru, kdy se k prvkům na předozadní ose přidávají i prvky hloubkové a boční. Ve vodě ale nemáme žádné body, které by tyto osy vyznačovaly. Pohyby prováděné plavci, i když je pod vodou natáčíme a rozebíráme snímek po snímku, vidíme na mlhavém pozadí. Spojte to s faktem, že hnací síla nebo rychlost plavání závisí na fyzikálních zákonech a dynamice kapalin, což pro maximální výkon vyžaduje uvážené pohyby, a vidíme, že trenéři mohou skončit ve svízelné situaci. Měli by svým sportovcům dávat konkrétní instrukce k technice, ale prostředí, ve kterém se soutěží, je specifické a umožňuje poskytnout pouze takové instrukce, které mají stejně těkavou povahu jako voda samotná.

Trenéři si uvykli popisovat tento spletitý sport krátkými pokyny, často o čtyřech nebo méně slovech: „*rotuj*“, „*klouzej*“, „*kopej z kyčlí*“, „*hlavu dolů*“, „*sáhni si pro vodu*“, „*zabírej přímo dozadu*“ a tak dále. Je to částečně praktické – plavci vychladnou, když postávají u okraje bazénu a poslouchají sáhodlouhé vysvětlení toho, co mají dělat. Zároveň tím ale narůstá riziko, že pomalejšího plavce odepíšeme jako někoho, kdo „prostě nemá cit pro vodu“.



Když se plavec nezlepšuje třeba po pokynu „kopej z kyčlí“, tak nepochybujeme o pokynu samotném, ale o plavci. Ten buď nezačal plavat v dostatečně útlém věku, a tudíž bude vždy zaostávat, nebo nemá kinestetickou percepci, flexibilitu či sílu.

V tomto revidovaném vydání je mým cílem změnit to přidáním rad k práci s hloubkou.

Věřím, že špičkové záběry zvládne každý sportovec, a zároveň vím, že příliš mnoho sportovců nevyužívá svůj potenciál, protože nemá dostatečné vedení v detailech. „Chytají vodu“, ale dělají to pozdě, moc zešíroka nebo nesprávnou rychlostí paže. Na následujících stránkách odkryji ty nejhlubší vrstvy stylu a postupně proberu všechny věci, které jsou třeba pro skvělé uchopení vody (přípravná fáze), stejně tak jako pro další fáze záběru.

Abyste toho dosáhli snáz, vyvinula jsem pomůcku nazvanou STGRID™. STGRID je měřicí nástroj, který umožňuje vyjádřit mechaniky plavání v *měřitelných, porovnatelných* hodnotách. Společně s podvodními záběry kamer, které natáčejí plavcův záběr, používám mřížku (grid). Všechny pohyby jsou během celého záběru měřeny a analyzovány vůči této mřížce. Plavci, kteří jsou natočeni za použití STGRID, poté mohou poměřit vlastní záběry s těmi zaznamenanými u olympijských plavců. Vrcholoví plavci byli pomocí STGRID měřeni ze všech tří rovin. Přestože každý záběr vrcholového plavce není stejný, tak se jejich pohyby vždy vyskytují v úzkém rozmezí série parametrů. STGRID zvýrazňuje tyto parametry tak, že ambiciózní plavci poté mohou upravit své mechaniky s jistotou a sebedůvěrou.

Kdo četl původní vydání této knihy, vybaví si, že jejím hlavním tématem bylo roztržidění a uspořádání obrovského množství informací spojených s technikou plavání, a následně jsem se výrazně soustředila na několik nejdůležitějších prvků záběru. Tohle zůstává jako hlavní téma i v tomto novém vydání. Propulzní fáze záběru jsou stále místem, na které, a to přiznávám, se musíme soustředit především. V tomto vydání jsem ale hlavně ve větších detailech definovala, jak s těmito fázemi pracovat, takže sportovci neopomenou kritické prvky, které mají výrazný vliv na výkonnost.

Tento zevrubný popis propulzních, tedy hnacích fází záběru doplňuje několik dalších aktualizací, včetně následujících:

### 1. Změna rychlosti rukou

Cit pro vodu je oblast, kterou jsem důkladně zkoumala několik let. Všeobecně přijatá pravda je, že sportovec cit pro vodu buď „má“, nebo „nemá“. S tímhle pohledem jsem ale nikdy úplně nesouhlasila. Práce se stovkami sportovců během let mě přivedla k tomu, abych viděla tento základní prvek jako podléhající učení, nikoli jenom jako dar několika šťastlivců. Cit je úzce propojen se změnami rychlosti paží během tempa. Nikoli s rychlostí paže, ale se *změnou* rychlosti paže. V tomto vydání učím preciznější body zrychlení, jmenovitě jedinečné pohyby na začátku záběrové fáze tempa, které ovlivňují rychlost paže (tip: tyto pohyby nevedou k pasivnímu „klouzavému“ pohybu). Jakmile se plavci naučí detaily těchto pohybů, pochopí a „ucítí“ tu tajemnou přísadu pro dosažení špičkové propulze.

### 2. Havlenka

Při studiu detailů tempa jsem si všimla, že někteří sportovci užívají velmi dobrou techniku i mechaniku pohybů, ale nedokáží převést hybnost do jádra. Jejich rychlost neodpovídá jejich mechanikám, takže jsou pomalejší, než by měli být. To mě vedlo k objevení klíčového detailu záběru, kterým se v našem oboru nikdo dřív nezabýval. Nazvala jsem jej *havlenka* a tady je důvod, proč na ní záleží: nestabilní havlenky snižují účinnost velkých mechanik. Na druhou stranu stabilní havlenky odměňují plavce maximálním přenosem hnací síly z nohou do pohybu těla směrem vpřed. V tomto vydání se naučíte, kde mají havlenky plavci a jak je stabilizovat. Jsem opravdu nadšená, že mohu tento klíčový poznatek sdílet se čtenáři.

### 3. Vylepšení trajektorie záběru

Od prvního vydání knihy *Kraul. Ovládněte techniku nejrychlejších plavců*, od něhož uplynulo už dvanáct let, se mezi plavci a trenéry rozšířila doktrína, která se začala výrazněji objevovat na začátku tohoto tisíciletí a která se

dá shrnout slovy „záběr zepředu přímo dozadu“. S neklidem v duši jsem sledovala, jak trenéři a plavci zatracují esovitý záběr s takovou vervou, že přehoupali kyvadlo do opačného směru. Nově zvolený slovník naznačuje, že by plavci měli při našem trojrozměrném sportu odstranit všechny pohyby na vertikální a laterální ose. Výsledek? Především nárůst počtu zranění ramen a pak i zjištění, že plavci, kteří se tento způsob učí, nezrychlují. Přestože došlo k mírnému ústupu od tohoto pojetí, tak se záběr přímo dozadu trénuje pořád až příliš často.

#### 4. Nová cvičení

Cvičení v původním vydání byla zvolena tak, aby korespondovala se všeobecnými postřehy k záběru, které jsem do knihy zařadila. Teď, když odkrýváme hlubší vrstvy záběru, jsem vybrala cviky, které odpovídají jemnějším nuancím. Nebojte se. I když se vám pár z nich bude zdát obtížnějších, dají se zvládnout a pomohou vám vyvinout si mistrovský záběr do posledního detailu.

#### 5. Užítí frekvence

Frekvence je důležitým tématem původního vydání a nyní jsem se podrobněji podívala na to, jak se využívá. Frekvence není automatická; musíme ji trénovat. V původním vydání jsem řešila jenom závodní frekvenci/rychlost, ale aby ji plavec dosáhl, musí vědět, jak správně frekvenci/rychlost aplikovat při tréninku. V tomto vydání vysvětluji, jak toho dosáhnout.

#### 6. Vedlejší prvky tempa

Nakonec, přestože věřím, že většina snah sportovců by měla být zaměřena na rozhodující cestu záběru pod vodou, tak existují i další prvky tempa, které ovlivňují výkon. V původním vydání knihy jsem se jimi nijak nezabývala. V tomto vydání věnuji jednu kapitolu podrobnostem těchto prvků a vysvětluji, jak je procvičovat.

Těším se, že budu sdílet tyto nejnovější poznatky a další objevy, na které jsem během studia našeho úžasného sportu narazila. Můj nejvyšší cíl v této

knize je stejný, jako byl u prvního vydání: pomoci těm, kdo se chtějí stát rychlejšími a objevit krásu rychlého plavání.

Užijte si ten vývoj. Nespěchejte. Plavání je komplexní sport a neovládnete jej za den.

**SHEILA T.**

## PODĚKOVÁNÍ

Jako prvním chci poděkovat mámě a tátovi.

Mami, tobě za tvoje modlitby víc než cokoli jiného – ale i protože, navzdory tomu, že jsi žena, která o sobě tvrdí, že je ze žvýkaček a gumiček, a kterou v bazénu nikdo nikdy neviděl s mokkými vlasy, a které, kdybych se dnes zeptala, jaký byl můj nejlepší čas na dvoustovce kraulem, tak by řekla něco jako 3 minuty, protože vůbec nemá ponětí o časech, tak navzdory tomu všemu, jsi byla perfektní máma. Tati, kdybych měla shrnout tvůj život do tří slov, a ještě započítat ty skvělé lekce plavání, tak jsi můj hrdina. Miluju vás a chybíte mi.

Mému plaveckému trenérovi Gregu Phillovi, kterému je věnována celá tato kniha. Kdyby tě někdo odebral z časové linie mého života, tak by ten sportovní příběh začal a skončil úplně jinak. Díky i tvé úžasné ženě Jules.

Mým vysokoškolským trenérům Jacku Bauerlemu a Harveymu Hamphrie-  
sovi na University of Georgia. Nikdy nebude existovat dokonalejší duo. S obdivem jsem sledovala, jak jste z Georgijského programu vybudovali jedničku v zemi, a vím, že základy, na kterých stojí, jsou originální, pevné a jsou stejně tak o životě jako o plavání. Za vaše vedení a lásku jsem vám hrozně vděčná.

Trenérům Eddiemu Reesovi, Chaseovi Kreitlerovi, Wyattu Collinsovi, Carol Capitaniové a Roricu Finkovi děkuji za politiku otevřeného bazénu a za to, že jste mi dovolili natáčet vaše plavce a učit se od vás.

Jacku Nelsonovi, bývalému hlavnímu trenérovi plaveckého týmu Fort Lauderdale a jedinému člověku v historii, který soutěžil na olympiádě (1956) jako plavec a vedl olympijský plavecký tým USA jako hlavní trenér (1976). Trenére, jsem vděčná za to, že i jenom pramínek vaší krásné důvěřivé mysli přeskočil do té moje. Když jsme o vás přišli, plavecký svět ztratil jednoho z těch nejlepších.

Jimu Richardsonovi, bývalému hlavnímu trenérovi plavkyň na University of Michigan děkuji za to, že mi před olympiádou 1996 umožnil každý den trénovat v univerzitní padesátce. To, jak jste nás s Gregem během těch dní povzbuzoval, byl skutečně dar a vaše lekce techniky plavání s popisovací tabulí mi otevřely úplně nové úrovně porozumění.

Sportovcům vyfoceným v této knize: Jacku Congerovi, Townleymu Haasovi, Ashley Whitneyové, Elizabeth Beiselové, Peteru Vanderkaayovi, Allison Schmittové, Margaret Kellyové, Rowdymu Gainesovi a Vladimiru Morozovi za to, že si ve svých nabitých programech udělali čas, aby se stali součástí tohoto projektu. Tím, že sdílíte, co jste v té krásné modři ovládli, ovlivníte životy plavců po celém světě. Za tuhle štědrost jste ti největší mistři.

Brendanovi Hansenovi, Missy Kuckové a Natashe Van Der Merweové za pomoc a vlídné přijetí v neuvěřitelném bazénu v Austin Aquatics a Sports Academy, kde jsme fotili. Ještě úžasnější než ten bazén je vaše profesionální a dobrá energie.

Kathy Coffin-Sheardové, mé bývalé týmové kolegyni na University of Georgia, trenérce a pokladu, jakým jako kamarádka jsi, tvoje touha zachytit tu nejlepší fotku má nesmírnou váhu. A také za to, jaké máme štěstí, že když jsme se na tento projekt připravovaly, jedly jsme tři dny v kuse v Taco Standu!

Jasonovi Hamelinovi z Camera Shopu a Christopheru Moreymu z Traverse City v Michiganu za to, že pomáhali s technickou částí natáčení a focení pod vodou.

Oddělením dodržování sportovních regulí na University of Georgia, University of Florida a University of Texas za vaši asistenci při udělení povolení k fotografování vašich univerzitních sportovců.



Mattu Farrellovi z United States Swimming za vyhledání historických informací a za záběry z olympijských závodů pro můj osobní výzkum. Ta rychlost, se kterou jsi odpovídal na mé dotazy, byla výjimečná a opravdu cenná.

Craigovi Askinsovi za spousty času a soucítění a za to, že jsi vždycky dělal práci „více zábavnou než zábavu“.

Daniel Smithové za to, že si našla čas na práci na původním vydání této knihy.

Davu Tannerovi a Joelu Stagerovi, který převzal pochodeň a zachovává a rozšiřuje práci Doca Counsilmana, největšího průkopníka plavecké historie. Bylo ctí se s vámi potkat a vidět Docovy původní fotoaparáty a vybavení. Také vám děkuji za povolení přetisknout Docovy originální fotografie Mika Troye a Marka Spitze.

Bruce Wigovi, výkonnému řediteli Mezinárodní plavecké síně slávy ve Fort Lauderdale, za vaši úžasnou podporu v dohledávání historických pramenů a za povolení použít fotografii Johnnyho Weissmüllera. Děkuji vám za to, že udržujete historii plavání.

Zvláště děkuji Priceovi Fishbackovi, mému učiteli ekonomie na University of Georgia. Prici, díky za to, že jste udělal potenciálně nudný předmět neuvěřitelně aplikovatelným ve skutečném světě. Také děkuji mým profesorům výrobního managementu a obchodu na University of Georgia – Jimu Coxovi, Geraldmu Hortonovi a Jamesi Gilbertovi – za vaše zajímavé přednášky a skutečný zájem o mou plaveckou kariéru.

A nakonec mému týmu ve VeloPress v Boulderu – zejména Davu Trendelerovi, Tedu Constantinovi, Renee Jardineové, Kaře Mannixové, Andyemu Readovi, Michelle Asakawě a Casey Blaineové: Od našeho prvního setkání v roce 2011 a během celých těch let se každý z vás trpělivě a profesionálně podílel na každém projektu. Děkuji vám za příležitost pozvednout tuto knihu na úroveň, které bych nikdy sama nedosáhla. Zvláště děkuji Casey Blaineové: za tvoji intuíci při úpravách knihy, aniž bys měnila můj tón nebo podstatu knihy. Za své nadání máš můj nehlubší respekt a obdiv a také mé upřímné poděkování za to, že jsi udělala tuhle práci zábavnou.

Nade všechny ale děkuji Bohu za to, že požehnal můj život zdravím, příležitostmi a lidmi, které jsem tu zmínila, a mnoha dalšími.



## ÚVOD

Jak je možné, že vrcholoví plavci trhají světové rekordy, zatímco masy triatlonistů, profesionálních plavců a poloprofesionálů dumají nad tím, proč se jejich časy zlepšují jen nepatrně nebo dokonce vůbec?

Časy vrcholových plavců jsou skoro neuvěřitelné. Stačí si uvědomit, že časy světových rekordů žen jsou nyní skoro na stejné úrovni jako mužské rekordy v raných 70. letech. Znamená to, že i čas Marka Spitze z olympijských her 1972 by dnes zaplavaly nejrychlejší ženy. 200 m kraul je toho dokonalou ukázkou. Dnešní ženský světový rekord činí 1:50,43 (Sarah Sjöströmová, 2017). Spitz vyhrál v Mnichově zlato s časem 1:52,78.

Je jedno, jaký zvolíte styl nebo vzdálenost. Na 50 m volný způsob držel světový rekord v roce 1976 Jihoafričan Jonty Skinner s časem 23,86. 29. června 2017 dosáhla Švédka Sarah Sjöströmová času 23,67. Dnešní ženský světový rekord na 1500 m volný způsob (15:18,01) je o 34 vteřin rychlejší, než byl čas zlatého světového rekordu na letních Olympijských hrách v Mnichově roku 1972.

Elitní plavci dělají totéž co ženy – překonávají předchozí milníky rychlostí, která pak většině lidí vrtá hlavou. Výrok věhlasného Johnnyho Weissmüllera pak zní až téměř komicky. Weissmüller, držitel pěti olympijských medailí na hrách v letech 1924 a 1928, prohlásil ve své knize *Plavání amerického kraulu (Swimming the American Crawl)* v kapitole „Je možné kraul vylepšit?“:

*„Má technika byla nazývána kraulovým záběrem ‚dovedeným k dokonalosti‘, protože snižuje odpor vody na minimum; podporuje způsob dýchání, který blízce připomíná přirozený způsob; vede tělo do pozice, ve které volně a bez překážek využívá veškeré své síly, výkonnosti a páky a má nejvíce hnací síly v poměru k vynaložené námaze. Někteří tvrdí, že stále existuje prostor pro vylepšení tohoto záběru. Já ale nevidím, kde by k takovému zlepšení mohlo dojít.“  
(Weissmüller 1930, 45)*

Nesmíme Weissmüllerovi vytykat názor, že svět nikdy nevylepší to, čeho v těch bouřlivých 20. letech dosáhl, protože během své plavecké kariéry vytvořil 67 světových rekordů. Jen si to představte! Kdybych já byla na jeho místě, také bych si asi myslela, že jsem kraul dovedla k dokonalosti. Navíc v jeho případě nešlo o nějakou náhodu nebo že by jen tak skočil do vody a prostě plaval. Ve své



Johnny Weissmüller (alias Tarzan) při kraulu, který mu vynesl 5 olympijských medailí a 67 světových rekordů.

knize totiž až do nejmenších podrobností popisuje důvody, proč používal techniku, kterou používal. Skutečně nad tím přemýšlel.

Co to bylo za techniku? Možná to znáte jako „Tarzanův dril“ – tréninkové cvičení, kdy plavete kraul s hlavou nad vodou a pohledem upřeným před sebe. Když má váš trenér smysl pro humor, tak vás bude nutit, abyste při tom halekali jako Tarzan (můj to chtěl).

Tak plaval kraul Johnny Weissmüller. Držel hrudník a ramena vysoko ve vodě a toto cvičení se nazývá podle Tarzana, protože Weissmüller se po plavecké kariéře stal ještě slavnějším, když získal roli filmového Tarzana. Následuje další úryvek z jeho knihy, ve které popisuje svůj styl:

*„Plavu s hrudníkem a rameny vysoko ve vodě. Dovoluje mi to klouzat po hladině jako motorový člun a snižuje to odpor na minimum. Plavu výše ve vodě, než kdo kdy přede mnou plaval, výše, než kdokoliv plave i dnes... Vysoká pozice mého hrudníku mi dovoluje ohnout záda a vyhnout se zátěži prohnuté pozice, kterou mnoho lidí zaujímá, aby dostali kvůli nádechu obličej z vody. Vysoká pozice hrudníku a ramen a ohnutí zad mi dovoluje mít nohy níže ve vodě, kde celou dobu udržují trakci.“ (Weissmüller 1930, 20)*

Weissmüller také zdůvodnil svůj názor, proč by se kyčle neměly vytáčet do stran. Podle něho dochází při vytáčení kyčlí k tomu, že se paže a rameno na stejné straně kvůli pohybu kyčlí zákonitě zanoří do vody hlouběji, což zvyšuje odpor.

Víme, že dnešní technika kraulu je pravým opakem Weissmüllerova pojetí. Jediní lidé, kteří drží hlavu nad vodou, jsou ti, kdo si nechtějí namočit vlasy, jako moje máma, a zapojení kyčlí při kraulu dnes všichni považují za samozřejmé.

Možná si teď kladete otázku, kam tím vlastně mířím?

Pokud si myslíte, že míříme k debatě o snižování odporu, pak zkuste hádat znovu. Spíš bych Weissmüllera a mnoho dalších plavců, kteří vládli bazénům jako šampioni v posledních pěti dekadách, použila jako obrázek něčeho, co je dávno passé – obrázek, který zodpovídá velké množství otázek.

Abych začala tento obrázek skicovat, dovolte mi připravit scénu následující šokující informací: Přestože byly Weissmüllerovy časy dávno překonány (jeho světový rekord na 100 m volný způsob byl poprvé překonán už v roce 1934), tak by i dnes svým nejrychlejším časem na 100 m volný způsob převálcoval 95 procent triatlonistů (i vrcholových profesionálů), 95 procent profesionálních plavců a 95 procent poloprofesionálů. Je to vskutku zvláštní zjištění, že by Weissmüller dokázal porazit téměř každého, kdo čte tuto knihu.

Podívejme se do jeho doby: V únoru 1924 Weissmüller zaplavala 100 m volný způsob za 57,4 vteřiny (na padesátce). Jasně, světový rekord je nyní 46,91, jeho držitelem je César Cielo Filho z Brazílie (při Mistrovství světa 2009), a ženský světový rekord činí 57,71 (Sarah Sjöströmová ze Švédska na Mistrovství světa 2017), ale přiznejme si: Kolik z vás, kdo čtete tuto knihu, by bylo blahem bez sebe, kdybyste zaplavali stejný čas jako Weissmüller?

A nebyly to jenom krátké tratě, na kterých Weissmüller dominoval. Držel také rekordy na 400 m a 800 m volný způsob: 4:57,0 na 400 m, který vytvořil v roce 1923, a 10:22,2 na 800 m, který vytvořil v roce 1927. Přestože nejsou tak impozantní jako jeho čas na 100 m volný způsob, tak by tyto časy stačily i dnes na přední příčky nebo alespoň na příčky blízko vrcholu při jakémkoli triatlonu až do T-1 (depo 1, což je triatlonistický termín pro přechodovou zónu z plavání na kolo).

Uvědomuji si, že Weissmüllerovy časy nemusí imponovat každému v dnešním plaveckém světě, především jeho časy na čtyřstovce a osmistovce (Weissmüller byl určitě víc sprinter než středotřař), což znamená, že v tento okamžik mohou někteří z vás považovat tuto knihu za knihu pro začátečníky. Může to vypadat tak, že budu pracovat pouze s davem, který potřebuje dohnat plavecké časy, jež byly ustaveny před téměř 100 lety. Neodepisujte však tuto knihu tak rychle. Bude nedocenitelná i pro plavce s republikovými časy nebo trenéry plavců s takovými časy, protože je zaměřená na proces myšlení stejně jako na plaveckou techniku. Můžete být těsně pod špičkou v žebříčku elity, ale můžete také přemýšlet nad tím, jak postoupit na další příčku. Znalosti podané v této knize vám v tom pomohou.