TRENING PŁYWACKI

10 ĆWICZEŃ UROZMAICAJĄCYCH ZAJĘCIA W WODZIE

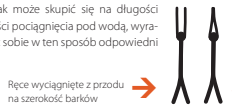
Trening pływacki należy do jednego z najcięższych i najbardziej monotonnych w sporcie. Dwugodzinne ćwiczenia dwa razy dziennie mogą się dać we znaki nawet najbardziej zatwardziałym sportowcom. Trudno zatem dziwić się, gdy na pływalni pojawiają się zawodnicy z grymasem niezadowolenia na twarzy.

Zadaniem trenera pływania jest tak mobilizować swoich podopiecznych, by skupiać ich uwagę i podtrzymywać entuzjazm. Celem powinno być stworzenie właściwej atmosfery treningowej, która ułatwi znoszenie trudów wysiłku i bezpośrednio wpłynie na jakość treningu. To właśnie atrakcyjne ćwiczenia w wodzie są najlepszym sposobem na odwróceniu uwagi zawodnika od nużącego wysiłku pływackiego. Ćwiczenia te spełniają podwójną rolę: wprowadzają urozmaicenie treningowe, a przy okazji przyczyniają się do poprawy stylu pływackiego. Oto zestaw dziesięciu ćwiczeń, które powinny się znaleźć w arsenale każdego trenera.

1 STYL DOWOLNY (KRAUL)

DOKŁADANKA SUPERMANA

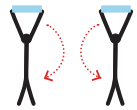
Zawodnik ma wyciągnięte obie ręce z przodu na szerokość barków. Zaczynając od prawej ręki, wykonuje jedno pełne pociągnięcie wraz z wdechem na prawą stronę. Po czym wraca do pierwotnej pozycji (na brzuchu) i wykonuje 12 kopnięć nogami. Ten sam schemat powtarza się z drugą ręką. Ćwiczenie to jest bardzo przydatne szczególnie dla młodych zawodników, ponieważ „rozbiera" ono kraula na „części pierwsze". Przede wszystkim pływak może skupić się na długości i jakości pociągnięcia pod wodą, wyrabiając sobie w ten sposób odpowiedni „krok pływacki". Następnie jego ciało napędzane jest siłą nóg. Izolacja pracy rąk i nóg pozwala na znalezienie optymalnej pozycji ciała w wodzie. Wielu trenerów nakłania do tego, by podczas używania nóg w tym ćwiczeniu płynąć tzw. strzałką (by nałożyć jedną dłoń na drugą). Jest to jednak zła wskazówka, ponieważ zawodnicy płynąc kraulem, wkładają ręce do wody na wysokości barków, a nie tak jak w strzałce – na wysokości głowy.



2

KAJAK

Zawodnik leży na plecach i w rękach trzyma deskę (za jej krótsze krawędzie). Deska używana jest jak pojedyncze wiosło w ręku kajakarza. Pływak wiosłuje naprzemian z prawej i lewej strony. Bardzo ważne jest przy tym, by zachować proste ręce podczas pociągnięcia pod wodą. W ten sposób zawodnik będzie mógł w pełni wykorzystać powierzchnię deski w celu przemieszczania się. Należy zatem skupić się na jakości pociągnięć, a nie na ich liczbie czy częstości. Osoba, która wykonuje szybkie, lecz szarpane i krótkie ruchy, będzie płynęła wolniej od osoby, która zwróci uwagę na długość i jakość pociągnięcia.



3

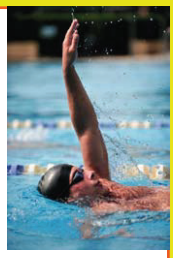
TARZAN

Jest jednym z najlepszych ćwiczeń na polepszenie tempa pływackiego. Długo- i średniodystansowcy często mają problem z włączeniem „piątego biegu" podczas wyścigu. Podczas tego ćwiczenia zawodnik płynie z głową wyciągniętą ponad powierzchnię wody i bardzo ważne jest, by głowa była nieruchoma. Nie skupiając się na jakości pociągnięcia, lecz na ich wysokiej frekwencji, pływak wykonuje rękami ruchy kraulowe, stale trzymając głowę ponad wodą. Energiczne krótkie ruchy zsynchronizowane są z nogami. W ten sposób wypracowuje się dynamiczne pływanie. To bardzo męczące ćwiczenie zaleca się stosować na odcinku 25-metrowym, najlepiej płynąć w płetwach. Zawodnicy prawidłowo je wykonujący mają już dość spore umiejętności pływackie. Nie jest zalecane dla młodych i początkujących pływaków.

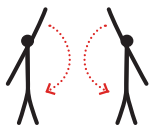
4 STYL GRZBIETOWY

2 x PRAWA, 2 x LEWA

Pływak leży na plecach, lewa ręka wzdłuż ciała, prawa wykonuje dwa spokojne, lecz długie pociągnięcia grzbietowe. Potem następuje zmiana – prawa ręka leży wzdłuż ciała, a lewa pracuje. Ćwiczenie pozwala na prawidłowe ułożenie sylwetki w stylu grzbietowym oraz wyrabia odpowiednią rotację ramion i barków. Zawodnik leżący płasko na wodzie skupia się na tym, by ręka „pracująca" była prosta w czasie przenoszenia jej nad wodą. Gdy ręka zanurza się w wodzie, rozpoczyna się proces jej „chwytania", czyli rozpoczyna się pociągnięcie grzbietowe, które porusza ciało do przodu. Bardzo często trenerzy mówią: „Pamiętajcie o rotacji barków" – a jest to błąd. W pływaniu bowiem barki podążają za ramionami, a nie odwrotnie. Należy więc myśleć o prawidłowym pociągnięciu pod wodą, co samoistnie nada barkom odpowiednią rotację.



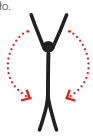
Fot. Dreamstime.com



5

PODWÓJNY STYL GRZBIETOWY

Ćwiczenie to różni się od stylu grzbietowego tym, że ręce pracują razem (np. jak w delfinie). Zawodnik leży na plecach, biodra delikatnie zapadnięte, głowa spoczywa swobodnie na wodzie. Obydwie ręce są idealnie proste podczas przenoszenia ich nad wodą. Po zanurzeniu rąk następuje faza „łapania wody" i „pociągnięcia". Należy zachęcać pływaków, by szczególnie przyłożyli się do fazy „pociągnięcia". Najlepiej, jeśli po jego zakończeniu wygenerują tyle siły, by przez chwilę ich ciało swobodnie płynęło. Jest to jeden z najlepszych sposobów, by u zawodników wyrobić tzw. czucie wody, czyli efektywne pociągnięcie pod wodą.

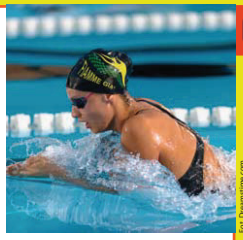


STYL KLASYCZNY

ŻABKA (2 KOPNIĘCIA NOGAMI, 1 RUCH RĘKAMI)

W stylu klasycznym bardzo ważna jest faza „szybowania", czyli okres, w którym ciało porusza się do przodu, mimo iż w danym momencie nie jest napędzane żadnym z mięśni. W czasie rzeczywistym ciężko jest dostrzec ten moment, ponieważ trwa ułamek sekundy. Gdy się jednak dobrze przypatrzymy, widać go gołym okiem. Ćwiczenie to jest bardzo przydatne w wydłużeniu tego okresu i w wytrenowaniu bezoporowej sylwetki ciała w wodzie, co w rezultacie pozwala na bardziej efektywne i szybsze pływanie. Jak wskazuje sama nazwa, zawodnik wykonuje jeden ruch rękami, po czym kładzie się na wodzie w idealnej pozycji z rękami wyciągniętymi z przodu i oczami „wbitymi" w dno basenu. Następnie napędza ciało dwoma kopnięciami. Pierwsze następuje w momencie, gdy zawodnik kładzie się na wodzie i płynie „na fali", która go niesie, po czym zaczyna tracić prędkość, a wtedy następuję drugie kopnięcie.

6

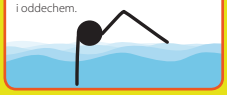


Fot. Dreamstime.com

STYL MOTYLKOWY (DELFIN)

7 DOKŁADANKA DELFINOWA (2 x PRAWA, 2 x LEWA)

To jedno z najbardziej znanych ćwiczeń pływackich. Zawodnik imituje ruchy delfina podczas dokładanki. Najlepiej zmieniać rękę „napędzającą" co dwa ruchy pamiętając o tym, by ręka „bierna" była wyciągnięta z przodu. Wielu zawodników ma tendencję, by podczas tego ćwiczenia brać oddech na boku (tak jak w kraulu). W ten sposób powstaje dokładanka kraulowo-delfinowa. Ręce i głowa pracują jak w kraulu, a nogi jak w delfinie, a przecież nie o to chodzi. Można temu zapobiec biorąc oddech poprzez uniesienie głowy do przodu (tak jak w stylu klasycznym). Najlepiej brać oddech przy każdym ruchu ramion, pozwoli to na wyrobienie lepszej koordynacji nóg z rękami i oddechem.



8 PINGWIN (4 KOPNIĘCIA NOGAMI, 1 RUCH RĘKAMI W PŁETWACH)

Tym razem niezbędne są płetwy. W trakcie ćwiczenia zawodnik wykonuje 3 kopnięcia delfinowe pod wodą. Ostatnie, 4. kopnięcie jest połączone z pociągnięciem rękami. Następnie zawodnik „szybuje" nad powierzchnią wody, jak pingwin. Przenosi ramiona do przodu, wpada do wody i rozpoczyna nowy cykl. Chodzi o to, by każde kopnięcie było coraz mocniejsze i umożliwiało zwiększenie prędkości. Najlepsi delfiniści synchronizują koniec „pociągnięcia" rękami z końcem uderzenia nogami. W delfinie wyróżnia się 2 uderzenia nogami: mniejsze i większe, w tym przypadku chodzi o większe. Mocne uderzenia nogami wraz z pociągnięciem rękami wprawia ciało w stan „lotu" ponad wodą. Ciało porusza się doprzodu, mimo iż w danym momencie nie jest napędzane przez żaden mięsień. Podobnie jak w żabce można zaobserwować ten moment u najlepszych pływaków przez ułamek sekundy.

INNE FORMY RUCHOWE

9 SZTAFETA

Sztafety pozwalają na kształtowanie elementów pływackich, w szczególności „szybkości startowej". Podczas treningu bardzo ciężko jest imitować prędkość, jaką zawodnik osiąga na zawodach bez dodatkowego sprzętu pływackiego (płetwy, łapki itp.). Natomiast dzięki sztafetom element szybkości można wytrenować najlatwiej. Jest to zabawa dla zawodnika w każdym wieku. Konkurencja wśród pływaków sprawia, że każdy z nich pływa o wiele szybciej niż podczas zwykłego zadania sprinterskiego na treningu. Jeżeli dodamy do tego skok i dystans, na jakim odbywa się sztafeta treningowa (przeważnie 25 metrów), okaże się, że jest to przepis na wyrabianie „czystej" szybkości. Niestety zbyt wielu trenerów uważa sztafety za zbędny element, na który zawsze brak czasu, a właśnie to niezwykłe połączenie zabawy i konkurencji daje niesamowite efekty. Dynamika i szybkość wyrabiana podczas zabaw sztafetowych przynosi korzyści dla pływaka w każdym wieku.

10 GRY I ZABAWY (NP. W REKINY I RYBY)

Zabawa w wodzie jest ćwiczeniem, które szczególnie najmłodszym zawodnikom daje szansę na oswojenie się z nienaturalnym dla nich otoczeniem. Jeden z zawodników jest wybierany na rekina i czeka na środku basenu. Zadaniem każdego zawodnika jest przedostanie się na drugą stronę, zanim rekin złapie swoją ofiarę (poprzez dotknięcie w głowę ponad wodą). Osoba złapana przez rekina sama się nim staje w następnej rundzie. W ten sposób pod koniec gry zostanie tylko jedna ryba, czyli zwycięzca i rekin w następnej grze. Jest to bardzo prosta zabawa, jedna z wielu, którą może zastosować trener. Podobnie jak ze sztafetami, zabawy mają bardzo pozytywny wpływ na jakość treningu i atmosferę w drużynie. Nie są one marnowaniem czasu, wręcz przeciwnie – dzieci, które uciekają przed rekinem, oswajają się z wodą i uczą się panować nad swoim ciałem.

EFEKTY ZASTOSOWANYCH ĆWICZEŃ

Każdy trener powinien wprowadzić ćwiczenia do swego cyklu szkoleniowego. Wymienione przykłady to tylko część dostępnych możliwości. Reszta zależy od kreatywności prowadzącego. Natomiast zawodnik powinien skupić się na jakości i dokładności wykonywanych zadań. Ćwiczeniom należy poświęcić odpowiedni czas, nie należy się spieszyć (wyjątkiem jest Tarzan i kilka innych ćwiczeń). Efekty takiego działania przejawią się w lepszej atmosferze treningowej, poprawie techniki i zaprocentują lepszymi wynikami na zawodach.

DAWID TATARCZYK
dawidt1986@gmail.com

PROFILAKTYKA W DUCHU FAIR PLAY

JAK WYCHOWAĆ MŁODYCH SPORTOWCÓW NA PRAWDZIWYCH KIBICÓW

© Dreamstime.com

Doniesienia o kolejnych aktach wandalizmu, o bójkach, a nawet rozbojach czy porachunkach między grupami „kiboli" są coraz częstsze i dotyczą one zwłaszcza pseudokibiców piłkarskich. Według raportów policji w 2010 r. odnotowano 105 ekscesów chuligańskich oraz 58 przypadków zbiorowych naruszeń prawa, przy czym aż 54 zdarzenia miały miejsce podczas meczów piłki nożnej.

Niezwykle istotne jest zapobieganie takim sytuacjom lub przynajmniej ograniczanie ich liczby zwłaszcza, że zbliża się wielkie święto fanów piłki nożnej, czyli Euro 2012. Policja i władze miast mają różne pomysły, jak zapobiegać ekscesom na stadionach i poza nimi, na przykład zamykając je lub nie wpuszczając na trybuny tych, którzy zasłużyli sobie na taką karę za wcześniejsze wybryki czy występki podczas czy po zawodach sportowych. Aby móc jednak zapobiegać niepożądanym zachowaniom, trzeba stanowczo odróżniać kibiców od pseudokibiców. Kibic to osoba zainteresowana sportem, będąca widzem widowiska sportowego, mniej lub bardziej aktywnie dopingująca i wspierająca swoich faworytów. Natomiast dla pseudokibica wydarzenie sportowe jest jedynie środkiem do osiągnięcia upragnionego celu, czyli sprowokowania bójki i uczestniczenia w niej; jest okazją do „zadymy", a także do gwałtownego rozładowania własnej agresji czy frustracji. Wprawdzie o bezpieczeństwo podczas trwania rozgrywek Euro muszą zadbać służby mundurowe, jednak na dłuższą metę o wiele bardziej skutecznym sposobem przeciwdziałania agresji i niekontrolowanym emocjom jest po prostu żmudne i konsekwentne wychowywanie pokoleń prawdziwych kibiców. Profilaktyka w duchu fair play skierowana do najmłodszych umożliwi kształtowanie i wzmacnianie postaw kulturalnego kibicowania.

ISTOTA KIBICOWANIA

Współzawodnictwo jest jednym z podstawowych aspektów i założeń aktywności sportowej. Chodzi przy tym o rywalizację zarówno między zawodnikami w walce o zwycięstwo, jak też między zwolennikami poszczególnych sportowców czy klubów. Ważne jednak, aby opierała się ona o zasady fair play i przyjmowała formę dozwolonej przepisami walki i zdrowego dopingu, a nie ograniczała się do negatywnych i agresywnych zachowań względem rywali. Dlatego rodzice już podczas pierwszego kontaktu dziecka z widowiskiem sportowym powinni mu wytłumaczyć ideę fair play, a także dawać dobry przykład, np. nie dyskredytując przeciwników (zwłaszcza w sposób wulgarny), lecz cały czas