

Zaplanuj swój trening

<lead> Czy trenując z grupą możesz planować swój własny trening? Założenia jakie przyjmuje twój trener planując trening są na ogół wypadkową umiejętności i możliwości całej grupy. Jeżeli jesteś słabszy od najlepszych w grupie, bądź jeżeli chcesz być najlepszy w grupie musisz sobie stawiać cele wykraczające poza średnią twojej grupy treningowej. Musisz planować swój własny trening. Jak to zrobić?

Aby zaplanować trening musisz wziąć pod uwagę trzy czynniki: ustalić swój cel, sporządzić plan, ustalić priorytety.

Aby ustalić plan treningowy odpowiedz sobie na trzy pytania:

- 1) co chcesz osiągnąć
- 2) jak to możesz zrobić
- 3) jak sobie ułożyć pracę aby łatwiej ci było osiągnąć założony cel i nie kolidowało to z celem grupy.

I. Gdy będziesz sobie odpowiadał na pytanie co chcesz osiągnąć pamiętaj aby cel był konkretny, długofalowy, realistyczny i szczegółowy.

Konkretny: chcę poprawić styl dowolny i zrobić rekord życiowy na następnych zawodach.

Długofalowy: będę pracował nad głównymi elementami stylu dowolnego na każdym treningu

Realistyczny: mam trzy miesiące do zawodów i chcę poprawić czas na 200 m o 3 s.

Szczegółowy: muszę popracować nad startem, nawrotami i techniką.

II. Jeżeli już ustalisz cel musisz określić kluczowe elementy, które wpłyną na poprawę wyniku. W tym teoretycznym przykładzie określiłeś te elementy. To start, nawrót i technika.

Jak poprawić start: muszę pracować nad siłą nóg oraz techniką odbicia, muszę mieć gładkie, czyste wejście do wody wykonane w jednym miejscu.

Jak poprawić nawrót: muszę każdy nawrót traktować jakby to był nawrót podczas zawodów, robiony na dużej szybkości, agresywnie, z dużą siłą, muszę pamiętać o wyprostowanej sylwetce po odbiciu od ściany, poprawić pracę nóg pod wodą.

Jak poprawić technikę: muszę pracować na tym na każdym treningu.

Poproś trenera o pomoc. Staraj się wykonać każde ćwiczenie z dużą dokładnością. Najlepiej gdyby Ci się udało sporządzić nagranie wideo. Obejrzenie i omówienie nagrania razem z trenerem może spowodować, że będziesz dokładnie wiedział na czym polegają twoje błędy.

III. Ostatnie pytanie, na które musisz odpowiedzieć brzmi: jak sobie ułożyć pracę aby łatwiej było osiągnąć założony cel. Musisz sporządzić listę elementów, które chcesz poprawić, w kolejności ich ważności w osiągnięciu twojego celu. Pracuj nad nimi na początku treningu kiedy jesteś jeszcze niezbyt zmęczony. Elementy najważniejsze ćwicz jako pierwsze.

IV. Teraz spróbuj ułożyć to wszystko w program. Napisz w dzienniczku treningowym twój tygodniowy program zajęć, rozpisz to na poszczególne dni i treningi, przy każdym dniu i treningu dopisz główny cel, jaki chcesz na nim osiągnąć.

Powodzenia!!!