

Czy coś z Ciebie będzie?

Test 10 kroków

<lead>Jak się okazuje, w dzisiejszych czasach do osiągnięcia sukcesu niezbędny jest cały zespół ludzi, m.in.: trener (albo kilku trenerów), partnerzy do treningu, obiekty (basen, siłownia), odpowiednie środki treningowe, odpowiedni wyposażenie (stroje, okulary, czepki), psycholog, dietetyk, masażysta, odnowa biologiczna, rodzice, a często i dziadkowie, astrolog, czarownik i ...długo by wymieniać. Pomimo postępu, jaki się dokonał w sporcie ostatnimi laty, do trenerów wciąż podchodzą zaniepokojone mamy i pytają: „trenerze czy coś z niego będzie?”.

Zadaliśmy sobie pytanie, co tak naprawdę czyni z pływaka mistrza, co charakteryzuje tych, którzy osiągnęli sukces na najwyższym poziomie. Otylia Jędrzejczak, Paweł Korzeniowski, Ian Thorpe, Michael Phelps to ludzie, którzy wspięli się na sam szczyt. Jakie cechy różnią ich od reszty równie wysokich i silnych bądź też z równie dużą motywacją do treningu. Gary Hall Sr., medalista olimpijski i doktor medycyny wyszczególnił 10 kategorii, na podstawie których skonstruowaliśmy test. Za każdą kategorię możesz sobie przyznać od 0 do 5 punktów. Wyników szukaj gdzieś w tym numerze Pływania.

Jeżeli chcesz sprawdzić czy właściwie oceniasz swoje umiejętności wypisz podane przez nas kategorie na dwóch kartkach. Na jednej zapisz swoją ocenę tych kategorii, trenera poproś aby bardzo obiektywnie wypełnił drugą.

CECHY ANATOMICZNE

1) budowa ciała

To jest bardzo ważny czynnik. Czy widzieliście kiedyś na podium dużej imprezy pływackiej, zawodnika niskiego, krępego, otyłego o grubych kościach? Oczywiście, ciało żadnego człowieka nie jest tak opływowe jak ciało delfina, jednak niektóre są o wiele bliższe ideałowi niż inne. Czym bardziej opływowa jest nasza sylwetka tym mniej oporu powoduje w wodzie, tym mniej potrzeba siły aby poruszać się w wodzie. Bycie wysokim i szczupłym jest bardzo pożądane w pływaniu, jednak jeszcze ważniejsze są: rozpiętość ramion (mierzona od palca do palca przy

rozciągniętych rękach) i wielkość dłoni. Długie ręce i duże dłonie nie tylko zwiększają powierzchnię pociągnięcia ale także zmniejszają częstotliwość ruchów i zwiększają efektywność pracy rąk w wodzie. Wielkość stóp jest także istotna dla efektywności pracy nóg.

2) elastyczność

To jest kluczowa cecha niemal każdego pływaka. Duża ruchomość w połączeniach stawowych może mieć znaczny wpływ na szybkość pływania. W stylu klasycznym na przykład zdolność do rotacji w stawach biodrowych oraz w stawach skokowych znacznie zwiększa powierzchnię odepchnięcia zwiększając efektywność kopnięcia. W stylu motylkowym duża ruchomość stawów barkowych może znacznie ułatwić fazę przygotowania (przeniesienia rąk nad wodą) prowadząc do zaoszczędzenia energii na fazę pociągnięcia. Tak przy delfinowej jak i naprzemiennej pracy nóg zdolność do wykonania tzw. przeprostu w stawach kolanowych znacznie zwiększa długość ruchu w dół i w górę oraz siłę pracy nóg. Elastyczność stawów kolanowych zwiększa powierzchnię kopnięcia.

3) pływalność

Pływalność to zdolność ciała do utrzymywania się na wodzie. Woda to ponad 75% całości naszego ciała. Pozostała część to tzw. składniki stałe, których ciężar właściwy może być wyższy od ciężaru właściwego wody (tonące- kości, mięśnie) lub niższy (utrzymujące się na powierzchni – tłuszcz, płuca przy wdechu). Ciężar ciała na lądzie nie determinuje ciężaru ciała w wodzie. Czasami człowiek który waży więcej na lądzie jest „lżejszy w wodzie”. Najbardziej efektywne dla człowieka byłoby pływanie albo po wodzie albo pod wodą. Pływanie w wodzie powoduje zjawisko powstawania fali czołowej, która znacznie zmniejsza szybkość pływania. Przepisy pływania nie pozwalają nam na pływanie całkowicie pod wodą zaś my nie mamy wystarczającej ilości siły aby pływać po wodzie, dlatego musimy pływać w wodzie. Jednak czym wyżej leży ciało w wodzie tym mniejszy jest opór czołowy, tym samym wzrasta szybkość pływania. Czym większa jest pływalność naszego ciała tym mniej musimy wydatkować energii aby podwyższyć położenie ciała w wodzie. Zawodnicy o dużej pływalności będą trenowali znacznie lepiej od tych o niskiej pływalności, szczególnie w stylu motylkowym.

CECHY FIZJOLOGICZNE

4) układ krążenia

Upraszczając, zadaniem naszego systemu krążenia jest produkowanie ATP, paliwa dla naszych pracujących mięśni. Wtedy, gdy tlen jest dostępny w komórkach, produkcja ATP jest prawie 20 razy efektywniejsza niż gdy mamy kłopoty z dostarczeniem tlenu do komórek. Różnica jest taka jak pomiędzy paliwem rakietowym, a „chrzczoną benzyną”. Kiedy praca wykonywana przez mięśnie jest tak duża, że układ krążenia nie jest w stanie dostarczyć takiej ilości tlenu jakiej potrzeba w mięśniach wytwarza się produkt tzw. anaerobowej (beztlenowej) pracy mięśni nazywany kwasem mlekowym. Ten kwas dodatkowo upośledza pracę mięśni (to wtedy kiedy zaczynamy czuć ból). **Co więc wpływa na jakość transportu tlenu O₂ w naszym organizmie?**

- - szybszy oddech, większe płuca to lepsze dostarczanie tlenu do krwi
- - im wyższa hemoglobina tym lepiej wiązany tlen i wydajniejszy transport tlenu do komórek mięśni
- - pojemność wyrzutowa serca oraz tętno - zwiększa szybkość dostarczania tlenu do mięśni.
- - wydajność przekazywania tlenu przez hemoglobinę do komórek
- - wydajność elementów wewnątrzkomórkowych (mitochondria) w zamianie tlenu w ATP

Część z tych cech dziedziczymy ale część z nich można wykształcić poprzez właściwy trening. Ponieważ nie wszyscy możemy zmierzyć sobie VO₂ max najprostsze będzie zmierzenie ilości oddechów, tętna, oraz czasu jaki jest niezbędny do powrotu tych cech do stanu wyjściowego po wysiłku.

5) czucie wody

Czucie wody jest cechą całkowicie wrodzoną i nie ma żadnych naukowych metod do jego zmierzenia. W pływaniu jest to jednak cecha niezbędna, jedna z najważniejszych. Najprościej

można ją opisać jako zdolność do wyczuwania zmiany ciśnienia wody na palcach dłoni. Dłonie w pływaniu służą nie tylko jako łopatką wiosła lecz także jak statecznik w samolocie, który zapewnia nam optymalne zanurzenie ciała przy jednoczesnym napędzie. Dr. James Counsilman, prekursor wykorzystania zdjęć i filmu w pływaniu zauważył kiedyś, fotografując ułożenie dłoni względem wody, że dłoń nie porusza się w linii prostej. Dłoń porusza się na boki wykorzystując prawa fizyki wynikające z Równania Bernoulliego (Ciecz płynąc w rurze o zmieniającym się przekroju ma mniejsze ciśnienie na odcinku gdzie przekrój jest mniejszy) aby uzyskać jak największy napęd. Trenerzy tę zdolność nazywają „trzymanie wody”. Dr. James Counsilman doszedł do wniosku, że czucie wody pływaka można określić przez ilość bąbli powietrza zostawianych za ręką podczas podwodnej fazy pracy. Najlepsi pływacy mają zdolność wycucia prawidłowej pozycji dłoni w wodzie tak, aby ich praca była najbardziej efektywna, eliminując niemal całkowicie powietrze z za dłoni.

6) siła

Bez względu jak by nie były nasze pozostałe cechy jeżeli nasze mięśnie nie są wystarczająco silne aby dawać napęd naszemu ciału nie mamy szans na szybkie pływanie. Problem z mięśniami jest taki, że aby były silne powinny być duże. Jednak czym są większe, tym opływowość naszego ciała oraz nasza pływalność się zmniejsza. Kluczem jest tu zwiększenie siły mięśni bez wzrostu ich objętości, a zatem bez zmian kształtu naszego ciała oraz bez zmniejszenia się ich elastyczności.

Mięśnie szkieletowe dzielą się na dwa typy: szybko kurczliwe (białe włókna) i wolno kurczliwe (czerwone). Częściowo możemy je kształtować poprzez trening jednak w zasadniczej części są one dziedziczne. To, w jakie włókna mięśniowe jesteśmy „wyposażeni”, decyduje o tym czy będziemy pływali sprinty czy długie dystanse.

7) predyspozycje ruchowe.

W pływaniu potrzebne są trochę inne uzdolnienia ruchowe niż w piłce nożnej czy koszykówce. Jednak wspaniali pływacy prawdopodobnie osiągnęliby najwyższy poziom także w innych

sportach. Predyspozycje ruchowe to zdolność do szybkiego uczenia się ruchu. Gdy trener wskazuje błędy zawodnicy z predyspozycjami ruchowymi potrafią to szybko zrozumieć i zmienić zgodnie ze wskazówkami trenera. Tacy zawodnicy szybciej i łatwiej się uczą jak lepiej startować, wykonywać nawroty czy finisze. Te uzdolnienia możesz sam ocenić, jednak gdy nie jesteś pewny zapytaj swojego trenera i upewnij się, że jest z tobą zupełnie szczery.

CECHY PSYCHICZNE

Jest wiele cech psychicznych, które wpływają na wielkość sportowca. My zajmiemy się dwiema, zaangażowaniem w trening i wolą zwycięstwa.. Aby osiągnąć najwyższy poziom potrzebne są obie.

8) zaangażowanie w trening

Zaangażowanie w trening to po prostu wola doskonalenia się i chęć do znaczącego poprawienia swoich umiejętności. Bardzo znacząca w tym przypadku jest motywacja.. Zauważcie, że łatwiej wam się zdobyć na systematyczność i większe wysiłki tuż przed mistrzostwami lub wtedy gdy pojawia się nowy rywal. Oczywiście jest wielu, którzy trenują po to aby mieć radość ze swojej formy i sprawności. Pamiętajmy jednak, że wielkości nigdy się nie zdobywa na treningu.

9) wola zwycięstwa

Zwycięzanie w 90% leży w sferze psychiki. Mark Spitz siedmiokrotny medalista olimpijski z Monachium mawiał: „ośmiu finalistów olimpijskich jest podobnie przygotowanych i utalentowanych, a wygrywa ten kto ma mentalność zwycięscy”. Innymi słowy wygrywa ten kto najbardziej chce wygrać. Psychologowie nazywają to czasami zdolnością do superkoncentracji. Pływacy którzy posiadają tę umiejętność potrafią się skupić na kilku pozytywnych myślach, które mają pozytywny wpływ na start jednocześnie blokując myśli mające negatywny wpływ na start. To jest taki instynkt zabójcy. Tego się nie można nauczyć. Czy to masz dowiesz się stając na słupku.

ŚRODOWISKOWE

10) trening / zawody / otoczenie

To jest bardzo szeroka kategoria ale bardzo ważna. Żaden pływak nie jest w stanie wejść na najwyższy poziom sam. W dzisiejszych czasach do osiągnięcia sukcesu niezbędny jest cały zespół ludzi: trener (najczęściej kilku), partnerzy do treningu, obiekty (basen, siłownia), odpowiednie środki treningowe, odpowiedni wyposażenie (stroje, okulary, czepki), psycholog, dietetyk, odnowa biologiczna, współpraca rodziny, astrolog, czarownik i cokolwiek jest jeszcze potrzebne aby zwyciężyć. Nie ma znaczenia czy dasz sobie po 5 pkt. za każdą poprzednią kategorię, bez dobrego wyniku w tej kategorii możesz najwyżej dołączyć do grupy wielkich talentów nigdy nie spełnionych. Jeżeli rzeczywiście myślisz o osiągnięciu najwyższego poziomu musisz znaleźć sobie naprawdę dobry klub pływacki.

PODSUMOWANIE TESTU

41-50. Jesteś potencjalnym mistrzem . Zrób wszystko aby iść w ślady Pawła Korzeniowskiego czy Bartka Kizierowskiego!

31-40. Jesteś w elicie. Aby wejść na szczyt musisz popracować nad każdą z kategorii, którą jesteś w stanie poprawić..

21-30. Na pewno masz talent. Musisz jednak ciężko pracować aby mieć sukcesy.

11-20. Może Ci się nie udać zakwalifikować do kadry na Igrzyska ale czy to jest najważniejsze w życiu? Możesz dobrze pływać trenując.

0-10. Nie martw się. Możesz mieć dużo radości z treningu, wykonywania ćwiczeń, które wykonują najlepsi na świecie. Lepiej chodzić na treningi z kolegami niż siedzieć w domu samemu.