

## **Rozłożenie tempa – klucz do zwycięstwa**

<lead>Umiejętności rozłożenia tempa podczas wyścigu jest rzeczą kluczową.

Czy kiedykolwiek mieliście taką sytuację, że jechaliście gdzieś samochodem, kończyło się wam paliwo, a stacji benzynowej nie było w promieniu kilkunastu kilometrów?

Wasz tata lub mama cały czas patrzyli to na wskaźnik paliwa to na wskaźnik prędkości i jechali tak wolno, że wyprzedzały was rowery, a wszystko po to, by zużywać jak najmniej paliwa i dojechać do stacji?

Właśnie taka historia może się wam przydarzyć podczas zawodów. Zaczniecie po „kozacku”, na pierwszym nawrocie o długość ciała odjedziecie wszystkim – bo przecież na początku pływa się lekko i fajnie. Ale z każdym nawrotem jest coraz trudniej, inni się zbliżają, wy jeszcze próbujecie walczyć, mijają następne nawroty, wszyscy już z przodu, a wy musicie się rozglądać za jakimś ratunkiem, bo brak wam sił, by dokończyć wyścig.

W samochodzie w każdej chwili możecie spojrzeć na wskaźniki, podczas wyścigu jak wam się „włącza” wskaźniki to na ogół jest już za późno. Powinniście nauczyć się czucia prędkości z jaką pływacie. W waszym mózgu musi powstać szybkościomierz, który w każdej chwili i na początku i na końcu wyścigu będzie wskazywał wam prędkości, a wy kontrolując zapas swojej energii będziecie mogli w odpowiednim momencie przyspieszyć lub zwolnić.

Ale nie martwcie się, to wszystko da się wytrenować. Umiejętność rozkładania tempa to kwestia doświadczenia i odpowiedniego treningu. Doświadczenia nabędziecie z czasem, a dziś przedstawimy trening, który pomoże wam w opanowaniu tej niezwykle cennej u pływaka umiejętności.

### **Liczenie cykli.**

Pierwszy etap to liczenie cykli. Nawet najlepsi na świecie zaczynali uczyć się tempa poprzez liczenie ilości cykli. Każdy cykl to jeden pełny ruch ręki. Zaczynajcie od liczenia każdego wejścia do wody tej ręki, którą się witacie. Aby policzyć ilość ruchów wystarczy pomnożyć wynik przez dwa. Oczywiście może się zdarzyć, że będziecie mieli kłopot. Rozpoczęliście ręką „witającą”, a kończycie tą drugą. Do liczby pełnych cykli dodajecie pół cyklu np. 14,5, jeśli liczycie pojedyncze ruchy mnożycie wynik przez dwa i dodajecie jeden.

Na początku będziecie zapominali o liczeniu w trakcie pływania zadanych odcinków ale z biegiem czasu będzie coraz lepiej. Zaczynjcie od przepłynięcia 6 x 50 m stylem dowolnym w czasie 1,30 każde powtórzenie. Tempo wolne, skupcie się na liczeniu cykli na każdej 50-tce. Waszym zadaniem jest pływanie w taki sposób, aby liczba cykli na każdej 50-tce była jednakowa ( tolerancja 1 cykl). Na początku powinniście mieć kogoś kto razem z wami będzie liczył cykle na każdym odcinku.

### **Wprowadzamy czas.**

Jeżeli już wdrożyliście się do liczenia cykli wprowadźcie sobie nowy element jakim jest czas. Tempo jest kwestią wyczucia. Lekko zmienimy poprzednie ćwiczenie aby pomóc wam nauczyć się wyczuwać tempo i szybkość płynięcia. Zaczynajcie jak zwykle w wolnym tempie. Powiedzmy, przepłynięcie ponownie ćwiczenie 6 x 50 w tempie 1,30 każde powtórzenie. Tym razem postawcie sobie dodatkowe zadanie. Każdy odcinek powinien być przepłynięty w czasie 40s ( czas zależy od waszego zaawansowania, ale jeśli już uczycie się takich umiejętności to 40 - 45 s na 50 m dowolnym powinno być już dla was tempem wolnym).

Tak popłynął jeden z moich zawodników płynąc stylem dowolnym na basenie dwudziestopięciometrowym. Ilość cykli na całym odcinku to suma cykli z obu długości basenu.

lp	Ilość cykli	Czas
1	15	41,00
2	14,5	40,20
3	14	40,40
4	13,5	39,89
5	14	40,50
6	14	40,80

A teraz spróbujcie wykonać to ćwiczenie zmieniając tempo. Wykonajcie te 6 powtórzeń przy tempie na 800m ( twój rekord życiowy na 800 m/ 16 ), 6 powtórzeń przy tempie na 400 m ( twój rekord życiowy / 8 ) i w tempie na 200m ( twój rekord życiowy / 4 ). Zobaczcie jak zmienia się ilość cykli wraz ze zmianą szybkości pływania.

Jeżeli znudziło wam się to ćwiczenie to możecie dodatkowo spróbować przepłynąć każdą 50-tkę w tym samym czasie, ale z jednym cyklem mniej lub poprosić trenera aby na każdym odcinku dyktował wam czas, a wy starajcie się przepłynąć dystans w tym czasie nie zmieniając ilości cykli.

### Liczenie cykli bez pomocy zegara.

Teraz ustalcie sobie docelowy czas na 50 m i spróbujcie go osiągnąć bez pomocy zegarka, zegara lub innego „czasowskazywacza”, polegając jedynie na liczeniu cykli jako wskaźniku szybkości pływania.

lp	Ilość cykli	Czas założony	Czas uzyskany	Różnica
1	14	40	41,00	1
2	14	40	40,55	0,55
3	14	40	40,20	0,20
4	14	40	40,09	0,09
5	14	40	40,43	0,43
6	14	40	40,21	0,21

Spróbujcie wykonać to ćwiczenie zmieniając tempo: 6 powtórzeń przy tempie na 800m, 6 powtórzeń przy tempie na 400 m i w tempie na 200m. Spróbujcie podwoić dystans podwajając czas i ilość cykli.

Odcinek	Ilość cykli	Czas założony	Czas uzyskany	Różnica
50m	14	40	39,55	-0,45
100m	28	1,20	1,21,41	1,41
200m	56	2,40	2,40,99	0,99

## Zabawy czas

Spróbujcie wykorzystać wasze umiejętności podczas różnych gier, które z pewnością ożywią wasz trening.

- 1) Zabawa dla całej grupy. Każdy z zawodników wpisuje na przygotowaną przez trenera kartkę swój ulubiony dystans i czas, w jakim go popłynie. Wygrywa ten, kogo wynik będzie najbliższy wynikowi wpisanemu na kartce. Zaletą tej zabawy jest to, że najszybszy pływak nie musi wygrać, tu każdy ma szansę. Wygrywa ten kto najlepiej nauczy się wyczuwać tempo pływania.
- 2) Startujemy równocześnie, trener podaje dystans i czas. Wygrywa ten kto popłynie w czasie najbliższym podanemu przez trenera.
- 3) Pływanie w grupach. Tworzymy grupy. Trener lub sami ustalacie czas i dystans na którym chcecie płynąć, przy czym dystans musi być tak dobrany, aby każda osoba popłynęła minimum długość całego basenu. To bardzo dobra zabawa jeżeli chcemy skonsolidować grupę. Możemy to ćwiczenie stosować przygotowując sztafety. Każdy z uczestników zabawy czuje się odpowiedzialny za pozostałych.

dystans	Czas założony	Czas uzyskany	Indywidualnie.
400m dow	4 min	3,58,44	Ola( 1,02,15), Marysia( 1,01,57),Maciek ( 57,19) Rysiek(57,13)