

Przygotowanie

co robić przed wejściem na słupek, właściwie czym płyniemy

Czy jesteś gotowy do startu? Co powinieneś zrobić aby twój rezultat był odbiciem ciężkiej pracy twojej i trenera. Zawody to sprawdzian formy sportowej. Rywalizacja stwarza możliwość osiągnięcia najlepszych rezultatów, ale ty osiągniesz je tylko wtedy, jeśli do startu dobrze się przygotujesz.



Obserwując podczas zawodów niektórych zawodników, szczególnie w młodym wieku, można zauważyć wiele błędów, powodujących uzyskiwanie wyników słabszych od ich możliwości. Niszczą oni tym samym tygodnie, miesiące ciężkiej pracy treningowej. Potrzeba tu sporej pracy trenera, który musi przekonać pływaków, że odpowiednia rozgrzewka, rozplwanie, odżywianie, czy ubiór konieczne są do osiągnięcia najlepszych rezultatów oraz chronią organizm przed kontuzjami. Przygotowanie zawodnika do startu jest sprawą indywidualną, nabytą w ciągu wielu lat. Doświadczeni zawodnicy potrafią radzić sobie nie tylko z obciążeniami fizycznymi /masaże, odżywki, rozplwanie/, ale również z obciążeniami psychicznymi. Podczas zawodów aspekty fizyczne i psychiczne występują w ścisłym związku. Odpowiednie postępowanie podczas zawodów (przed i po nich) ma za zadanie stworzenie stanu czujności i aktywności, zwiększenie

motywacji oraz pobudzenie do gotowości i chęci do działań sportowych, z drugiej zaś strony ma rozładować nadmierne zaangażowanie i psychiczną presję. Pływacy wyczynowi mają własne sposoby na kontrolę napięcia nerwowego i przedstartowego stresu, dążąc przed startem do pozytywnych sytuacji stresowych. Jedni korzystają z porad psychologa, innym pomaga rozmowa z trenerem, rodzicami, kolegami, czują się dobrze śmiejąc się, żartując, jeszcze inni potrzebują ciszy i spokoju, spaceru w samotności. Są zawodnicy, którzy zagłębiają się w ulubionej lekturze, bądź słuchają muzyki i to im pomaga. Są gotowi do startu.

Niedoświadczonym pływakom radzimy zrobić listę zasad postępowania podczas zawodów. Od godziny porannej pobudki, czasu wszystkich posiłków, godziny rozgrzewki i jej treści, odpoczynku, aż do ciszy nocnej. Jeśli będziesz zadowolony ze swoich wyników, będziesz wiedział jak postępować na

następnych zawodach, a jeśli ci się nie powiedzie, będziesz wiedział co poprawić w swoim własnym programie przygotowań do startu. Jak widzimy, jest wiele czynników mających wpływ na wynik osiągnięty przez zawodnika. W naszym artykule przedstawiamy szczegółowo cztery, naszym zdaniem, najważniejsze. Chcemy uświadomić ich cel i znaczenie, tak, aby stały się nawykiem każdego sportowca, niezależnie od tego, jaki poziom reprezentuje.

1. rozgrzewka
2. rozplwanie
3. odżywianie
4. ubiór

ROZGRZEWKĄ – ABSOLUTNA KONIECZNOŚĆ

Większość zawodników prowadzi rozgrzewkę bez przekonania, z przymusu, ponieważ nie ma własnych doświadczeń świadczących o korzyściach z niej płynących. Dopiero gdy osobiście przekonają się o jej wartościach, zwiększa się ich motywacja. Stwarza to szansę na uznanie jej za oczywistą i niezbędną część zawodów. Rozgrzewka zwykle trwa: przed porannymi wyścigami 30-40 minut, a przed finałami 30 min. i jest poprzedzona prostymi ćwiczeniami gimnastycznymi na lądzie; krążenia, skłony, ćw. rozciągające itp. Ten zestaw ćwiczeń stosuje się również, gdy czas między rozgrzewką w wodzie i początkiem startów jest bardzo długi. Zawodnicy powinni pamiętać o korzyściach płynących z prawidłowo przeprowadzonej rozgrzewki:

- podwyższenie temperatury ciała i mięśni
- przyspieszenie procesu przemiany materii
- podwyższenie wydajności układu nerwowego tj. poprawa koordynacji ruchowej, zwiększenie czujności i spostrzegawczości
- zmniejszenie ryzyka odniesienia kontuzji mięśni, ścięgien i więzadeł
- poprawa czucia wody
- daje informacje zawodnikowi: o temperaturze wody, słupkach startowych, ścianach nawrotowych itp.

do startu — czyli

kiedy drżą nogi i nie wiemy i co tu w ogóle robimy

Stosowanie prawidłowo dobranej rozgrzewki powoduje ekonomizację procesu przemiany materii, dzięki wyrównaniu oddechu i powiększeniu zdolności przyjmowania tlenu. Sprawność wykonania zadań staje się bardziej skoordynowana, a układ nerwowy lepiej kontroluje ruchy. Pozwala również zmniejszyć ryzyko odniesienia kontuzji.

ROZPŁYWANIE – ROZLUŻNIENIE I USPOKOJENIE

Rozpływanie, czyli uspokojenie organizmu, nie zakorzeniło się jeszcze w świadomości wielu zawodników jako konieczność. Szczególnie po zawodach, podczas których pływacy startowali 4-5 razy, przepłynięcie ok. 1000 metrów kosztuje wiele zaparcia. Ćwiczenia takie muszą stać się nawykiem po każdym zawodach, zarówno w sporcie wyczynowym, jak amatorskim. Rozpływanie stosuje się również między startami, jeśli jest taka możliwość (drugi basen, brodzik). Ekspertcy wymieniają następujące efekty, które można osiągnąć poprzez ciągle, spokojne pływanie przez 10-15 minut:

- obniżenie temperatury ciała do wartości wyjściowej zostaje spowolnione, co powoduje, że funkcje serca, układu krwionośnego i mięśni nie słabną zbyt szybko
- skraca czas regeneracji po wysiłku
- muskulatura zostaje rozluźniona
- przyspiesza wyplukiwanie ubocznych produktów przemiany materii
- po rozpływaniu zawodnicy powinni odczuwać znaczną poprawę ogólnego stanu fizycznego.

Po rozpływaniu zawodnik powinien posiadać dobre ogólne samopoczucie, dzięki któremu wzrośnie pozytywna stymulacja do działań przygotowujących do kolejnych startów czy następnego dnia zawodów.

ODŻYWIANIE – ŁADOWANIE ENERGII

Odpowiednie nawyki żywieniowe podczas zawodów nie tylko podnoszą zdolność maksymalnych wysiłków, ale również mają du-

ży wpływ na odpowiedni rozwój młodego organizmu. Zalecenia żywieniowe dietetyków w czasie zawodów:

- pij dużo wody i napojów
- na 1 godz. przed startem ogranicz spożywanie płynów do 300 mililitrów co 15 minut.
- unikaj spożywania produktów mięsnych wysokobiałkowych /długi proces trawienia/
- unikaj ostrych przypraw
- ostatni posiłek powinien zostać spożyty 2-3 godziny przed startem
- posiłek powinien być lekkostrawny, z dużą zawartością produktów węglowodanowych /pieczywo, makaron, ryż, /
- przekąski np. niskotłuszczowe słodczyce mogą być spożywane najpóźniej na 1,5 godziny przed startem
- na godzinę przed startem unikaj produktów stałych, pij tylko płyny z małą zawartością cukru
- w przerwie między startami uzupełnij węglowodany nie tylko w postaci płynów z zawartością cukru, ale w postaci niewielkiej ilości węglowodanów np. zjedz banana
- po zakończeniu zawodów uzupełnij straty energetyczne zjadając bogaty w węglowodany posiłek /pieczywo, makaron, ryż, / najpóźniej 2 godziny po starcie
- po zawodach posiłek, obok produktów węglowodanowych, powinien zawierać wszystkie pozostałe składniki pokarmowe.

UBIÓR – TRZYMAJ SIĘ CIEPŁO

Utrzymywanie przez zawodników właściwej temperatury ciała jest rzeczą bardzo ważną, niezależnie od tego, czy jest to pływalnia odkryta czy zakryta. Na obu występują znaczne zmiany temperatur, na odkrytej wiadomo - pogoda, na zakrytej klimatyzacja, przeciągi. O odpowiednie ciepło organizmu pływacy powinni zadbać ubierając się w kompletny ubiór sportowy /bluza, spodnie/ odpowiednie, wygodne obuwie sportowe wraz ze skarpetkami. Nogi pływaka są jego „motorem”, więc stopy sportowca, aby mogły w pełni wykorzystać swoją moc muszą być suche aż do samego

startu. Buty pomagają przeprowadzić dokładniejszą i pełniejszą rozgrzewkę na lądzie. Rzeczy, jakie powinny znaleźć się w torbie pływaka podczas zawodów:

- sprzęt pływacki: okulary, czepek, kostiumy pływackie
- dres sportowy – bluza, spodnie
- koszulki
- klapki, obuwie sportowe
- skarpetki
- zestaw zimowy: czapka, rękawiczki, ciepła kurtka /szczególnie na basenie odkrytym/

Należy pamiętać również o zmianie kostiumów po rozgrzewce i jeśli jest taka możliwość po każdym starcie.

Podczas oczekiwania na start nastawienie psychiczne zawodników jest różne. Nadmierne pobudzenie i napięcie psychiczne zmniejsza się podczas pierwszych minut rozgrzewki. Przedstawione powyżej czynności pomogą przygotować fizycznie zawodników, powinny ich również rozluźnić, co pozwoli na uzyskanie pozytywnego nastawienia oraz da subiektywne poczucie pewności siebie, a co za tym idzie wykorzystanie 100 proc. możliwości zawodników na starcie.

ŁUKASZ DRYNKOWSKI

