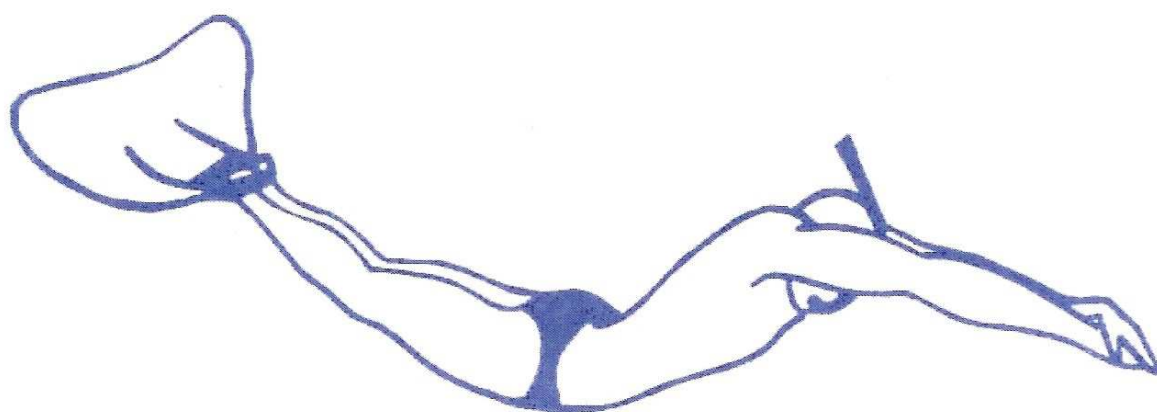


PRÍRUČKA PRE PRETEKÁRA

PLUTVOVÉ PLÁVANIE

„Ako na preteky“



Bc. Tomáš Bartáky

FTVŠ UK Bratislava

Deň pred pretekmi

Je nutné dobre si oddýchnuť, dobre sa vyspať. Večer pred pretekmi si dať poriadny "strečing" celého tela a venovať mu minimálne 20 minút. Pri každom cviku naťahujeme svaly minimálne 15 sekúnd.

Na pretekoch

Oblečenie: Počas pretekov je nutné sa dostatočne obliecť. Tričko, tepláky, alebo krátke gátre by mali byť samozrejmosťou. Je potrebné aby vaše telo ostalo v teple počas celých pretekov. Vychladené svaly nedokážu rýchlo reagovať, skracujú sa. Dôsledkom toho si koledujeme o horší zaplávavý čas, alebo úraz. Oblečenie a obuv vyzliekame najskôr AŽ po príchode ku štartovému bloku, resp. po odštartovaní rozplavby plávajúcej pred nami.

Obuv: Vaše nohy sú váš "motor" v priebehu pretekov. Venovať im starostlivosť v teple, suchu, a pohodlí. Chodiť bosý na chladnej podlahe prispieva k únave nôh a nohám spôsobuje stratu telesného tepla. VŽDY majte obuté šľapky alebo tenisky s ponožkami! Najväčšia časť súťažiacich v národných a najmä medzinárodných súťažiach majú oblečené ponožky a obuté tenisky a vyzúvajú ich až tesne pred štartom.

Pitný režim: Dehydratácia znižuje energiu svalov. Najlepšia cesta ako sa vyvarovať dehydratácii je správny pitný režim než nastane dehydratácia. Pitie hodne vody pred, v priebehu a po súťaži udržiava správnu hydratáciu. Najlepšie pitie počas pretekov je ČISTÁ VODA, prípadne vhodný športový nápoj, ktorý telo dokáže v čo najkratšom čase prijať. V žiadnom prípade nie sýtene nápoje ako COCA-COLA, PEPSI, rovnako nie 100% ovocné džúsy!

Počas celého dňa pretekov musíme vypiť minimálne 2,5 litra tekutín!

Jedlo: Žiadne ťažké (mastné jedlá). Neprejedat' sa. Najlepšie sú cereálne tyčinky, keksy, čokoláda, ovocie, BANÁN – je zdrojom okamžitej energie.

Vždy sa rozcvičiť: Je dôležité pripraviť vaše telo – predovšetkým srdce a svaly na podmienky preteku. Vykonajte rozcvičku približne polhodinu pred začiatkom závodu. Dlhšie rozcvičenie vykonajte pri príprave na viacero disciplín, alebo pri príprave na dlhšiu trať. Nezaradením rozcvičenia pred pretekmi si koledujete o poranenie, ako aj prípadné sklamanie zo svojho výkonu.

"Strečing" – cvičenia na naťahovanie svalov, cvičenia na ohybnosť

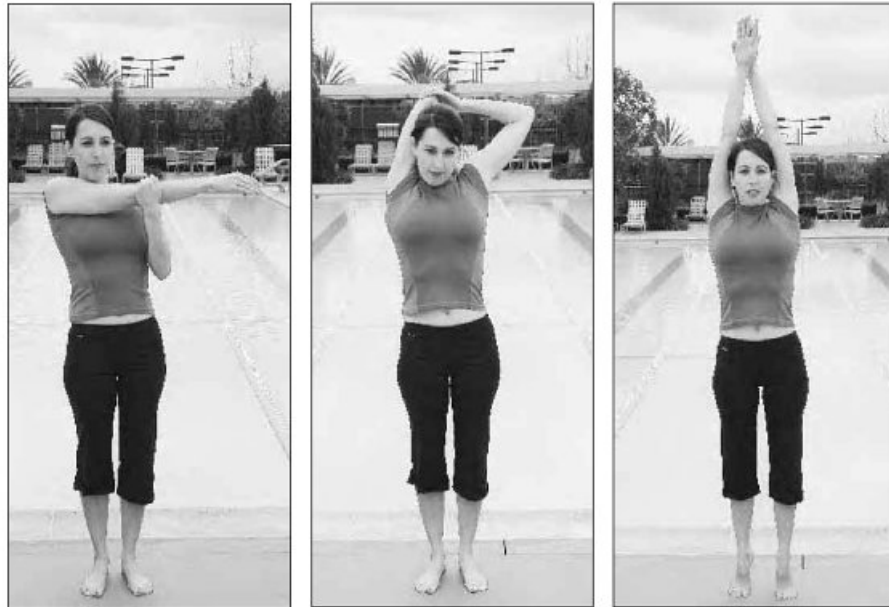
„Dobrá ohybnosť plavcovi zabezpečuje voľnosť, rýchlosť, a ekonomizáciu pohybov, predlžuje dobu efektívneho vynaloženého úsilia v priebehu záberu“

Zjednodušené:

„Strečing“ pomáha k zvládnutiu správnej techniky. Pomáha k rýchlosti a dobrému výkonu.. Vďaka strečingu môžeme plávať dlhšie, rýchlejšie a s menším úsilím. Predchádza zraneniam.

„Strečing“ môžeme robiť kedykoľvek! Najmä však pred tréningom, po tréningu, pred a po pretekoch, pred a po fyzickej aktivite.

Základné „strečingové“ cvičenia pre svaly využívané v plutvovom plávaní:



Ako sa rozcvičiť pred krátkou, či dlhou disciplínou?

Disciplíny do 50 metrov

Krátka dynamická rozcvička. Rozohriatie svalov. „Strečing“ len v prípade ak pociťujeme skrátenie, alebo bolesť vo svaloch.
Napríklad – krúženie rúk, krúženie trupom, poskoky, trasenie nôh, rúk a podobne.
S rozcvičením začíname približne 10 minút pred disciplínou až kým nedostaneme do rúk štartový lístok od rozhodcu.

Disciplíny 100 a viac metrov

Potrebné natiahnutie svalov – „strečing“! Čím dlhšiu disciplínu ideme plávať, tým dlhšiu dobu venujeme rozcvičke - strečingu a dobe natiahnutia svalov. „Strečing“ treba začať robiť čo najskôr, minimálne 10 minút pred štartom už musíme byť ponáňahovaný.

Napríklad:

100 metrov

Dynamický „strečing“: doba trvania minimálne 10 minút; doba natiahnutia - 5 sekúnd.

200 metrov

„Strečing“: doba trvania minimálne 15 minút; Doba natiahnutia – 10 sekúnd.

400 metrov

„Strečing“: doba trvania minimálne 20 minút; Doba natiahnutia – 15 sekúnd.

Prajem veľa úspechov a zábavy na pretekoch ☺

Tomáš

Použitá literatúra:

Didaktika plávanie – Ivetta Macejková a kolektív

Mastering swimming - Jim Montgomery

Plávanie: učebnica pre školenie trénerov – Jursík a kolektív

Rady pre závod a tréning pretekárom – plavcom Aimee Berzins a Adam Shmitt

Stretching 20th anniversary – Bob Anderson

Swimming steps to success David G. Thomas

Swimming fastest – Ernest W. Maglischo

Teória a didaktika športu – Karol Moravec

Total swimming – Janet Evans

Odborné texty a zborníky