

Pływak wychodzi na ląd - wybór dodatkowej aktywności



Gdzie poprawisz wytrzymałość? Na lądzie.

Gdzie poprawisz siłę? Na lądzie.

Gdzie poprawisz technikę? Na lądzie.

Gdzie nauczysz się rywalizować? W wodzie.

Giennadi Tourecki

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie: jaki dodatkowy sport lub aktywność na lądzie będzie wspierała nasze pływanie? Zależy to od wielu czynników: od naszego wcześniejszego treningu, wieku i umiejętności. Zależy, czy chodzi nam o dodatkowy bodziec na lądzie, który sprawi, że będziemy szybciej pływać, czy o to, że mamy kontuzję lub zapalenie ucha. Musimy więc kontynuować trening przez jakiś czas bez wchodzenia do wody. Czy budujemy moc, czy potrzebujemy objętości treningowej? Czy po prostu basen jest nieczynny, lub akwen nie nadaje się do użytku. Każdy pływak indywidualnie może potrzebować czegoś innego. Każdy ma swoje upodobania. Ogólnie, większość autorów zgadza się, że im bliżej zawodów, tym trening powinien być bardziej specyficzny, czyli podobny do tego, co robimy na zawodach. Ale czasami musimy sobie radzić inaczej. Tutaj zebrałem najczęstsze propozycje, spotykane w literaturze przedmiotu.

Bieganie

Istnieje duża grupa biegaczy, którzy chcą zmienić sport i zająć się triathlonem lub spróbować maratonów pływackich. Mają dość monotonna biegania. Teraz, zgodnie ze swoim zwyczajem, starają się stopniowo zwiększać kilometrów w wodzie. No i pojawia się problem. Idzie bardzo ciężko. Wtedy pewnie usłyszą od bywalców basenów o wadach biegania: sztywny staw skokowy i stopa, której nie można używać napędowo w wodzie, nieprzyzwyczajone ramiona do pracy, kłopoty z czuciem wody, kanciastość ruchów. Biegaczom maratonów brakuje poza tym dynamiki i siły w wodzie. Cykl pracy w bieganiu wygląda inaczej. Sama faza napięcia mięśni, podczas skurczu jest dużo krótsza, niż faza pracy przy

pływaniu. Starsi biegacze maratonów często się garbią, i w wodzie, kiedy oddychanie jest ograniczone, nie mają dostatecznej pojemności płuc i rozciągliwości klatki piersiowej. Być może trudno biegaczowi zacząć pływać, ale pływak może coś wyciągnąć z biegania.

Czasami w wodzie nie potrafimy uzyskać wysokiego tętna. Na lądzie podczas biegu serce musi tłoczyć krew wbrew sile grawitacji i dlatego serce pływaków, przyzwyczajone do pompowania „w poziomie” odczuwa bieganie, szczególnie podbiegów, jako bardzo silny bodziec. Można to czasami wykorzystać. Tętno pływaka przy bieganiu podbiegów szybko może wzrosnąć do wartości wyższych niż uzyskiwał w basenie.

Podbiegi wydłużą fazę napięcia mięśni, co trochę upodabnia ten typ pracy do pracy przy pociąganiu pływakim. Inna zaleta biegania, to dostępność tego sportu, a także wartość przy regeneracji, także psychicznej.

Wg fizjologów kości ulegają uwapnieniu tylko wtedy, gdy następuje nacisk w osi długiej danej kości. Czyli podczas biegania, podnoszenia ciężarów, skoków. Kości ramion i przedramion mineralizują się w trakcie stania na rękach, pompek itp. Efekt mineralizacji kości jest możliwy dzięki zjawisku piezoelektrycznemu. Odkształcanie się kości podczas nacisku powoduje zmiany elektryczne w kryształach soli budujących tę kość. Powstają zmiany potencjałów (zmiany elektryczne), które otwierają kanały jonowe i jony wapnia mogą napływać z krwi do kości. Ważne szczególnie będzie to dla starszych pływaków, gdyż pływanie nie zapobiega osteoporozie. Kości nie mają docisku osiowego.

Joga

Wielu trenerów zaleca jogę jako sport uzupełniający. Dotyczy to wszystkich pływaków, ale na pewno bardziej mężczyzn niż kobiet. Im starszy zawodnik, tym więcej skorzysta. Im budowa bardziej atletyczna, tym joga bardziej pomocna. Oprócz rozciągnięcia, zyskuje się przy ćwiczeniu jogi stabilizację centralną. W jodze, tak jak w pływaniu pracuje się nad kontrolą oddechu.

Taniec

Mocno rekomendowany! Jest tutaj, ważne także w pływaniu, rozciąganie mięśni. Dbałość o płynność ruchów – może jest to największe podobieństwo. Jest uczenie się skomplikowanych koordynacyjnie wzorców ruchu i równowagi. Kontrola głowy i liczenie kroków, zmiany rytmów (pływamy też w różnych rytmach). Jest budowanie wytrzymałości. Wzorce ruchu wykonywane są w różnych zmieniających się płaszczyznach, więc uczymy się ważnej dla pływaka orientacji w przestrzeni. W tańcu, tak jak w pływaniu, ważna jest jakość wzorca ruchowego. Dba się ciągle o informację zwrotną dotyczącą jakości ruchu (lustra, pokaz, instrukcje słowne). Poprawia to świadomość ciała. Możemy więc się spokojnie zapisać z partnerką na taniec. Osiągając cele nie tylko sportowe.

Boks

Często oglądamy amerykańskich pływaków jak walą sierpy w bokerskie tarcze na treningu. Boks ma wiele zalet. Wykonuje się ruchy z przyspieszeniem ramion, wymagające dużej koordynacji. Występują tutaj ruchy skrętne tułowia podczas uderzeń, przy stabilnej miednicy. (podobnie jak w pływaniu). Unoszenie i opuszczanie łopatki podczas ciosu (podobnie jak w pływaniu). Delikatna i szybka praca kończyn dolnych. Budowanie siły dynamicznej przy zadawaniu ciosów, wytrzymałości i szybkości. Wada – łatwo o kontuzję, jeśli nie ma doświadczonego trenera. Jeśli boks jest często zalecany, to pewnie inne sztuki walki mogą być też pomocne np. capoeira posiadająca elementy tańca.

Siłownia

„Mózg nic nie wie o mięśniach, zna tylko pojęcie ruchu”

Hughlings Jackson

Czasem jest po prostu łatwo i przyjemnie pójść na siłownię. Ale trzeba wiedzieć co tam robić. Nie każdy trener personalny będzie rozumiał, że nie chcemy pięknie wyglądać, tylko dobrze pływać. Możemy pomyśleć o zdaniu które wypowiedział słynny neurofizjolog i myśleć w kategoriach ruchów, których kontrolę chcemy poprawić, zamiast pompowania bicepsów. Jeśli chcemy poczuć „mocny bodziec treningowy”, możemy zbudować sobie z czterech lub pięciu ćwiczeń obwód. Zaleca to większość trenerów. Ćwicząc, dbamy o dynamikę i intensywność. Przerwy między ćwiczeniami może nie być, lub może być bardzo krótka. Po wykonaniu obwodu robimy trochę dłuższą przerwę. Różni trenerzy mają różne propozycje szczegółowe dotyczące doboru ćwiczeń. Pamiętamy zawsze o jakimś elemencie równoważnym, o jakimś ruchu pociągania i o jakimś ćwiczeniu ze stabilizacją tułowia.

Poniżej przykładowy obwód. Każde ćwiczenie wykonujemy od 30 do 60 sekund:

1. pompki,
2. żołnierzyki (burpies),
3. odwrotne rozpiętki na piłce do fitnessu,
4. ściąganie linek z góry na maszynie,
5. wykroki z niewielkim obciążeniem.

Siłownia może być dobrym rozwiązaniem w przypadku doleczenia kontuzji. Na siłowni często możemy zrealizować zalecenia fizjoterapeuty np. wzmacniając rotatory ramienia po kontuzji (częste zalecenie). Możemy też tak skonstruować ćwiczenie, żeby wyłączyć bolesny ruch, a jednocześnie wykonać pracę treningową. Na siłowni możemy też się regenerować angażując się w ćwiczenia wzorców ruchu nie wykonywanych na codziennych treningach, unikając ruchów dla nas typowych.

Można też poprawiać technikę pływacką wykonując z małym obciążeniem ćwiczenia imitujące ruch w wodzie przed lustrami, lub przed lustrem wykonywać ruchy ściągania linek lub rozciągania specjalnych gum. Zalecenie to powtarza się począwszy od początków sportowego pływania.

Bieganie na nartach, rolki, łyżwy

Bieganie na nartach jest świetnym sportem uzupełniającym. Jest ruch pociągania ramionami, liczy się tak jak w pływaniu „długi krok.” Można ćwiczyć moc, używając np. bezkroku narciarskiego (symetryczne odepchnięcie kijami, bez kroku nogą). Wymaga równowagi i koordynacji. Niestety rzadko widzimy śnieg, używać więc można rolek. Specjalne nartorolki mają spowalniające kółka i można dzięki temu mocno pracować ramionami, bez osiągnięcia zawrotnych i niebezpiecznych prędkości. Zwykłe rolki i łyżwy też mają zastosowanie. Faza pracy mięśni jest dłuższa niż w bieganiu a przez to bardziej podobna do pływania. Przy przyspieszaniu na łyżwach i na rolkach możemy poczuć podobny opór jak przy przyspieszaniu w wodzie.

Wioślarstwo

Może być. Występuje tutaj długa faza pracy i długa faza wypoczynku. Jest tu zalecany ruch pociągania, w jednym cyklu, w koordynacji mamy zarówno pracę nogami i tułowiem jak i ramionami. W wersji prawdziwej – na wodzie – występuje element równoważny. Minusem jest ciągła pozycja zgięciowa bioder i tułowia, podobnie jak przy jeździe na rowerze. W pływaniu doświadczamy dużo więcej wyprostowania w stawie biodrowym. W wioślarstwie i narciarstwie biegowym, przy ruchu pociągania wiosła i pchania kijkami łokieć szybko się zgina (opada w dół). Inaczej jest w pływaniu, gdzie łokieć pozostaje długo wysoko. Można dlatego po treningu na wiosłach zrobić trochę ćwiczeń imitacyjnych przed lustrami lub ciągnąć gumy pływackie, aby przetworować w mózgu właściwe prowadzenie łokcia podczas pociągnięcia kraulowego.

Gimnastyka sportowa

Pewnie jest to propozycja bardziej dla dzieci i młodych pływaków. Dzieci, dzięki treningowi na sali będą dobrze wykonywać nawroty, odbicia i szybko uczyć się nowych ruchów w wodzie. Dzieci i tak startują na krótkich dystansach, układ gimnastyczny może trwać tyle co start sprinterski dziecka. Gimnastyk jest rozciągnięty i dynamiczny. Panuje zgoda, że w pierwszych etapach treningu sportowego unika się specjalizacji. Dziecku i tak proponuje się sport dodatkowy. Może więc gimnastyka lub taniec?

Pływanie to nie szachy – tu trzeba myśleć!

Myślę, że sportów do analizy jest dużo więcej. Ale podarujmy sobie już tutaj analizę baseballa i szczypiorniaka. Pozostaje zawsze aktualne pytanie : ile na lądzie, a ile w wodzie? Odpowiedzi się zmieniają w zależności kogo i kiedy zapytać. Wróćmy jeszcze na chwilę do poglądów kontrowersyjnego trenera mistrzów – Giennadija Toureckiego. Powiedział kiedyś, że kiedy jedziemy samochodem, możemy wyciągać rękę przez okno i odczuwać opór powietrza. Zmieniając ułożenie przedramienia i ręki , poprawimy czucie wody. Na tym właśnie polega pomysłowość, tak potrzebna przy nauce nowych wzorców ruchowych, w odmiennym środowisku. W każdym razie pływak ma lepiej na lądzie, niż szczur lądowy w wodzie, więc lepiej się stać kimś, kto ma lepiej, niż tym kto ma się gorzej. No i z drugiej strony czasem musi być gorzej, żeby było lepiej. Ale przede wszystkim bez zmienności treningowej nie robi się postępu.

Leszek Naziemiec