

Wybrane aspekty treningu dla zaawansowanych pływaków zimowych.

Przez zawodnika zaawansowanego, rozumiem pływaka, który bez problemu może przepłynąć 2-4 razy w tygodniu około kilometra w wodzie poniżej 5°C. Opieram się na moich doświadczeniach i w przypadku innych pływaków przedstawione podejście może być niewłaściwe.

Budowanie mocy i szybkości.

Jako zaawansowany zawodnik, przeprowadziłem kilka eksperymentów związanych z większą ekspozycją na zimną wodę niż zwykle. W sezonie 2015/2016 pływałem np. codziennie kilkaset metrów do kilometra w wodzie poniżej 4°C przez 8 kolejnych dni, plus normalne treningi na basenie. Efekt był taki, że byłem począwszy od 4 dnia coraz słabszy - wolniej pływałem i czułem się senny, na pewno nie jest to metoda zwiększająca moc i prędkość pływania, nie sadzę też aby była najlepsza metodą budowania odporności na zimno. Dni regeneracji, odpoczynku od zimnej wody są potrzebne. Innym eksperymentem było wchodzenie do zimnej wody kilka razy dziennie. Wbrew pozorom kolejne wejścia były łatwiejsze i przyjemniejsze. Wystarczała regeneracja około godziny. Zmęczenie ogólne po takiej sesji było jednak spore (senność). Nie wiem gdzie przebiega granica - kiedy następne wejście po uprzednim ogrzaniu będę odczuwał jako trudniejsze. Eksperyment jest już zaplanowany. W każdym razie jeżeli budujemy moc i szybkość na zawody lub rekordowy przepływ, ilość treningów w zimnej wodzie powinna wynosić 2 do 4 na tydzień. Budowanie mocy na basenie i łądzie wydaje się łatwiejsze.

Łączenie treningu na basenie i w zimnej wodzie.

Innym zagadnieniem jest łączenie w treningu sesji w zimnej wodzie z normalnym treningiem na basenie. W przypadku początkującego pływaka zimowego, trenującego normalnie na basenie w systemie 6-dniowym, lub amatorskim 3-4 dniowym sprawa jest prosta. Wejścia do zimnej wody są bardzo krótkie, więc można je potraktować jako regenerację i krioterapię, np. w dniu wolnym i raz w tygodniu po treningu. Jeżeli wykonujemy już ciężką pracę w wodzie poniżej 4°C np. szybki kilometr, to jak to potraktować? Jako jednostkę treningową podobną do 3-4 km na basenie? W moim przypadku sprawdzała się metoda łączonego treningu 1 km w lodzie + 2-2,5 km na basenie ale już lekko. To był już dzień z "mocnym treningiem". Z jeziora przenosiłem się od razu na basen, czekałem kilka minut na względne rozgrzanie i kontynuowałem trening.

Czasami sesja treningowa na basenie odbywała się po paru godzinach. Tygodniowy schemat treningowy wyglądał mniej więcej tak:

3 razy zimna woda - raz "bardzo mocno" 6 razy basen - 2 razy "mocno"

W obecnym sezonie czuję się odporniejszy na zimno i łączę "mocno w zimnej" i od razu "mocno" na basenie w dniach, których planuję ciężki trening. Np. 5 x 250m na jeziorze z wiosłkami (przerwa 20s), na basenie odcinki intensywne, około 2 km, reszta luźniej. Jest to jednak ósmy rok pływania w zimnej wodzie. Następne 2-3 treningi w zimnej wodzie zawierają sprinty, zmienny i odcinki z ograniczonym oddechem ale ciężko mi robić np. trening z głównym zadaniem "nogami". Większą część zadań szybkościowych i siłowych robię na basenie.

Technika na basenie i zimnej wodzie.

Ćwiczenia techniki i czucia wody na basenie to oczywiście podstawa. Wykonywanie ćwiczeń poprawiających technikę kraula, czucie wody i balans w lodowej, niespokojnej wodzie uważam za najtrudniejszy element treningu. Koncentracja jest bardzo trudna z powodu zimna, nawigacja przy ćwiczeniach i wycucie położenia ciała w przestrzeni ekstremalnie wymagająca. Jednak myślę, że trzeba spróbować. Ćwiczenia uczymy się na basenie, patrząc na czarny pasek na dnie, potem próbujemy tego w wersji open water. Następna próba na basenie będzie nam się wydawała nam już się łatwiejsza.

Woda otwarta i ćwiczenia na lądzie.

Czasami nie mamy możliwości podjechania na basen - mamy tylko zimny staw lub rzekę, a chcemy zrobić dłuższy trening. Wtedy można zastosować jedną z moich ulubionych opcji. Na brzegu montujemy np. gumy treningowe, lub opracowujemy sobie stacje do treningu obwodowego (kettle, pajacyki, i inne twórcze pomysły). Odcinek pływania np. 200m i seria ćwiczeń, potem powtórka pływania i tak lecimy ile trzeba.

Oto kilka uwag, mam nadzieję, że komuś to pomoże, zawodnikom przechodzącym na dłuższe dystanse i myślących o pływaniu zimowym jako swoim sporcie. No i..... nie zapominamy o rozciąganiu się!

Leszek Naziemiec