

„Z rekreačních plavců na mistrovství světa“

...aneb jak uspět na vrcholné akci, když trénujete jednou týdně.

Začalo to přesně 29. 11. 2014 a vyvrcholilo 11. 8. 2015. 263 dny, které jsme potřebovaly na dosažení vytčeného, až bláznivého sportovního cíle. A přitom jsme byly tři ženské, všechny již po 40. roku, v zaměstnání, pečující o děti a celou rodinu a přes to všechno ještě členky plaveckého oddílu Swim Smooth. Jednou jsme si po pražských Masters závodech sedly do baru, abychom oslavily své osobní plavecké rekordy, když jedna z nás, Jennifer nadhodila, že bychom mohly závodit i na mistrovství světa. S Janou jsme se na sebe překvapeně podívaly a přitom byl náš pohled zároveň tak výmluvný. Jdeme do toho! A hned jsme se domluvily, že pojedeme už na nejbližší mistrovství světa Masters v plavání v Kazani v Rusku v srpnu 2015.



Většina lidí a plavců, kteří pomyslí na účast na tak vrcholné akci, jakou je mistrovství světa, si jistě řekne – „Abych tam uspěl, musím přeci trénovat každý den a v obrovských dávkách! Musím být nejméně bývalý reprezentant, abych měl aspoň nějakou šanci na úspěch! Jakmile jsem v minulých letech souvisle netrénoval, nemůže se to podařit!“

„Holky, co kdybychom zkusily plavat na mistrovství světa v Kazani?“

I toto byly naše první myšlenky a zdálo se to v tu chvíli jako čiré bláznovství. Ale šly jsme do toho, protože máme přece v rukách ten nejlepší nástroj na světě – metodiku Swim Smooth. Jako matky od rodin nemáme sice tolik času na pravidelné tréninky jako ostatní závodníci, ale právě díky efektivitě Swim Smooth jsme si řekly, že na MS uspějeme, i když půjdeme jinou cestou, než ostatní.

Jedinou neznámou tak v tu chvíli pro nás byly kvalifikační limity a jak sladit tréninky s povinnostmi a letní rodinnou dovolenou. S ohledem na rozpis závodů jsme se rozhodly pro disciplínu 100 m volný způsob. Na oficiálních stránkách FINA jsme hned dohledaly, že se Jana musí zlepšit ještě o 4 sekundy, Gábi má již limit splněn a může se zlepšením nominovat do rychlejší rozplavby a Jennifer zatím závodící jen v disciplínách 50 metrů musí nabrat více zkušeností. S Janou nám tedy nic kromě naší vůle nestálo v cestě. Povzbuzeny společným cílem jsme upravily parametry tréninku a začaly trénovat jinak.

Základy našeho „bojového“ plánu, aneb jaké byly naše F.I.T.T. parametry

Frekvence tréninků zůstala **1x týdně**. Změnily jsme **Intenzitu** tréninku navýšením zátěže a naplavaných metrů. Doba **Trvání** tréninku zůstala stejná **60 min**, ale změnila jsme **Typ** plaveckých činností, které měly po obsahové stránce komplexnější strukturu:

Rozplavání 300 m, technická část 200 m, rychlostní část 200 m, anaerobní část 400 m, silová část 200 m, vyplavání 200 m.



Lépe jsme rozložily tréninkové pracovní zóny. V aerobní udržovací zóně jsme plavaly okolo 600 m, V anaerobní rozvíjející zóně 800 m a v maximálním zatížení nad anaerobním prahem 100 m.

Takto vypadal jeden z tréninků:

Cíl: Kraul – fáze uchopení vody, anaerobní plavání, síla

Pomůcky: pulbojka, packy, ploutve

Rozplavání:

300 střidej po 50 m

1. K (kraul)

2. ↑ (Vždy bazén „tam“) Kn (kraulové nohy) ↓ (vždy bazén zpět) Kp (kraulové paže) nádech na 5

3x sink downs (výdechy na dno)

Hlavní část:

800 střidej po 100 m

1. silové packy – 25 sculling, doplavat Kp stupňovaně!

2. K volně - poslední 25 m na čas!

8 x 50 ploutve ↑ vlnění ↓ K

start každou 1 min

Vyplavání:

100 Z (znak)

Celkem: 1600 m

Za jeden trénink jsme uplavaly **jen okolo 1 500 m**. V tréninkových dávkách oproti jiným plaveckým skupinám je to opravdu hodně málo, ale naše pracovní a rodinné povinnosti nám nedovolovaly více, proto jsme se o to více soustředily na kvalitu a komplexnost.

Důležité části našeho tréninku – jsou i ve Vaší přípravě?

Zatímco trénink dříve zahrnoval převážně rozvoj techniky, nyní obsahoval všechny složky plavecké přípravy:

Zdokonalování techniky, rychlostních, silových a vytrvalostních schopností. Nezapomínaly jsme ani na regeneraci, procvičování taktiky, psychologickou přípravu a využívání dalších zdrojů, jako vizualizace

Nízký počet tréninků nám umožnil jít do každého tréninku nepřetížené, tedy s vysokým nasazením a odpovědností. To se promítalo především v anaerobní části, kdy jsme si nedovolili to tzv. vypustit. Každá ze složek se logicky prolínala, nic se netrénovalo izolovaně.

Společným pojítkem komplexní plavecké přípravy byl **respektující přístup**, který pomáhal vytvářet pozitivní, motivující a přátelskou atmosféru. Při budování **vnitřní motivace** jsme dodržovali zásadu tří S - smysluplnost, svobodná volba, spolupráce:

Vysvětlování jako zásada **smysluplnosti** je základním principem komunikace Swim Smooth s plavci. A protože jsme si vědomi rčení, „když něco musím, tak si to hnuším“, každé zadání cvičení bylo podáváno, jako informace slovy „proč, jak a na co se soustředit“ ...namísto strohého příkazu „plavte to“. Potřebu **svobodné volby** jsme udržovaly možností výběru v jakém pořadí, množství a co kdo bude plavat. **Spolupráci** jsme rozvíjely vytvářením příležitostí pro dosažení společného cíle vzájemným poskytováním zpětné vazby a sdílením pocitů. Informace byly podávány způsobem „Dnešní lekce je zaměřena na fázi uchopení vody. Poplaveme na to cvičení 100 m sculling. Kdo chcete, si můžete vzít packy. Ti zdatnější mohou plavat 150m. Všichni se soustředte na vysoké a zpevněné zápěstí s prsty lehce u sebe. Budu Vás všechny opravovat a po doplávání si řekneme, jak se nám to dařilo“. Důsledek tohoto respektujícího přístupu, kromě vytváření přátelské atmosféry, je že několikanásobně zvyšoval účinnost tréninku. Především tím, že umožňoval vědomé provádění činnosti namísto tzv. odplavání si tréninku bez přemýšlení.



*„Nespoléhej se na zítřek. Nespoléhej se dokonce ani na dnešek.
Spoléhej se na tuto chvíli, na tento jediný okamžik“.
Sri Chinmoy*

Pro skutečný úspěch potřebujete jediné. Svou hlavu.

Když se trénink odtrénuje s přístupem, abychom to měli za sebou, a nezapojí se hlava, nejsme tzv. „přítomni tělem ani duší“ a nepřemýšlíme nad tím, co, jak a proč děláme, pak je jen z 20% trénink účinný a musí se o to víc trénovat. Zatímco když jsme při plném vědomí a hlavu zapojíme, vystačíme si s menší frekvencí tréninků, jako to vystačilo i nám s Janou. Jeden kvalitní trénink vydá za 8 odbytých tréninků. Vychází to přímo z Parerotova ekonomického pravidla, kdy 80% důsledku pramení z 20% příčin. Pravidlo lze uplatnit při jakékoliv činnosti i sportovním tréninku. Používá ho i nejúspěšnější česká dálková plavkyně **Abhejali Bernardová**, která je známá svým duchovním přístupem tréninku myslí s využitím meditačních technik. Také jako jediná Češka získala plaveckou trojkorunu pokořením 33 kilometrové úžiny mezi Los Angeles a ostrovem Santa.

V trénincích jsme se hodně opíraly o vizualizaci. Zejména v oblasti technické, taktické a psychologické přípravy.

Předem zapojení **vizualizace v technické přípravě** jsme se nejdříve vzájemně natočily a důkladně naše provedení kraulu zanalyzovaly. Každá z nás tak věděla co konkrétně je potřeba v technice vylepšit, jak současně vypadá a má správně vypadat. Pro Gábi bylo největší překvapení, že poloha hlavy při nádechu je vysoká a ačkoliv má pocit, že při sprintu když jí docházejí síly, hrabe a nedotahuje záběr, ve skutečnosti tomu tak není, její provedení kraulu je vytažené a záběr dlouhý. Toto zjištění ji jako plavkyni a trenérku utvrdilo v tom jak je první fáze záběru uchopení vody a přitahování mnohem důležitější než fáze odtlačování. Pilování správného uchopení vody a fáze přitahování se tak stalo hlavní náplní našich technických cvičení. Na disciplínu 100 m volný způsob jsme se věnovaly i hodně startům, dohmatům a obrátkám, které na 25 m bazénech hrají obrovskou roli a umožní plavci získat až 4 sekundy na stometrové trati. Správnou představu technického provedení jsme si neustále připomínaly. Osvědčila se nám vizualizace způsobem přirovnávání. Na příklad při nácviku startů jsme si představovali, že skáče do úzké trubky.



Rozbor techniky kraulu Gabriely

Vizualizace v taktické přípravě urychlovala proces nácviku. Taktika spočívala především v trénování správného rozložení sil. První polovinu závodu plavat lehce a technicky (50 m), v první části druhé polovině závodu plavat silově (25 m) a poslední část finišovat sprintem „co to jde“ (25 m). Důležité pro tento nácvik bylo ještě před odstartováním si ponechat pár sekund na vizualizaci, představení si, jak se mi daří celý závod dobře zaplavat od startu až po dohmat.

Vizualizace v psychologické přípravě spočívala ve využívání síly myšlenky. V představování si již dosaženého cíle v přítomném čase. Aktivovaly jsme tím naše vnitřní rozhodnutí pro dosažení vytčeného cíle. Sílu myšlenky jsme transformovaly do konkrétního, měřitelného, odsouhlaseného, realistického a v čase definovaného výsledku a spojili ho s příjemnou emocí. Zapojování této představivosti jsme pravidelně trénovaly a s blížícím se závodem jsme si ji opakovaly i před spaním. Vizualizace zahrnovala průběh závodu od A do Z, tedy perfektní technické i taktické provedení a především radostné dosažení cíle. Bylo důležité, abychom tento způsob práce s myšlenkou si zažily natolik, že na něj nezapomene v nejkritičtější moment při prvním hvizdu na závodech. To se nám podařilo a účinnost tohoto **ideomotorického tréninku** byla opravdu ohromující. Na krátkém 25 m bazéně Jana se po půl roce tréninku **pouze 1x týdně** nominovala s časem na 100 m volný způsob o 4 s lepším 1:23,6 a Gábi o 2 s lepším 1:09,6. Nejenže jsme si ve svých 40 letech zaplavaly osobáky, ale co více, po doplávání závodu jsme se cítily opravdu dobře.

*„Začínám tím, že si představuji nemožné, a končím tím, že nemožné dosahuji“
Sri Chinmoy*

A jak to všechno dopadlo?

Na Masters MS světa navíc po měsíčním absolutním výpadku tréninků v období letních prázdnin jsme ten samý úspěch zopakovaly. Na dlouhém 50 m bazéně Jana vyplavala 23. místo časem 1:27,4 a Gábi 12. místo časem 1:11,6. Psychologická příprava využívání **síly myšlenky** se stala klíčovým stavebním prvkem celé plavecké přípravy. Vše vzniklo a dosáhlo se díky myšlence. Myšlenkami si totiž utváříme náš svět. Je pouze na nás zda se rozhodneme pro pozitivní či negativní. Zda si budeme stavět překážky nebo mosty pro dosažení našich snů. Vše co opravdu chceme, dokážeme.

Vaše Gabriela Minaříková

Je správné se dřít a plavat vysoké objemy, když lze dosahovat cílů hladce? Zaujal Vás příběh Jany a Gábi? Přijďte si s námi vyzkoušet nejefektivnější plavecký trénink Swim Smooth. Plavte a trénujte efektivně „Smoothly“. Vyberte si z nabídky [individuálních](#) nebo [skupinových](#) tréninků Swim Smooth pro děti i dospělé.

