

## Co by měli plavci vědět při návratu do tréninku po delší pauze?

(částečně převzato z článku, jehož autorem je Terry Heggy (AUS))

Jste extrémně natěšení na návrat zpět do vody?

Víte, jak přistoupit k tréninku po dlouhé pauze?

Víte, jaké vás asi čekají pocity, až začnete trénovat?

Víte, co všechno musíte změnit, aby byl účinek tréninku vysoký?

Bez ohledu na to, jaké u vás převládá nadšení, než budete moci znovu naběhnout do tréninkový procesu a obnovit přátelství, které jste zmeškali během dlouhé pauzy mimo bazén, je nutné zvážit několik věcí, než se vrhnete do procesu.

### **Bezpečnost**

Budte zodpovědní k sobě a svému okolí!

Dbejte více na hygienická pravidla! (pravidelně dezinfikujte a nepůjčujte si šnorchly a bidony, neprskejte na sebe vodu z úst, nevyměšujte hleny do vody, používejte vlastní ručníky pod tělo a obličej při suché přípravě, kondiční cvičení organizujte s odstupy)

### **Východisko**

Plavání je naprosto jedinečná fyzická aktivita. Vaše tělo vyžaduje čas na aklimatizaci, i když jste ve svých každodenních cvičeních napodobovali plavecké pohyby!!!

### **Technika**

Po delší nepřítomnosti může být těžké se dostat do správné techniky, což např. zvyšuje pravděpodobnost zranění ramene. Potlačte svou netrpělivost a dejte důraz u počátečních tréninků na zotavení a zdokonalení vašich technických dovedností.

Zaměřte se jednoznačně na efektivitu plavání a náročnost zvyšujte velmi pozvolna!!!

### **Intenzita**

Plavci a trenéři, neměřte úspěch tréninku podle úrovně dosaženého utrpení!

Držte své požadavky na uzdě, zaměřte se na větší poměr technických cvičení. Minimalizujte počet záběrů, zaměřte se na klouzání a načasování pohybů. Plavte chytřeji, ne tvrději!

Rychlé plavání začněte formou velmi krátkých úseků trvajících do 10 sekund s delším odpočinkem (zvyšujícím se počtem opakování rozvíjíte i vytrvalost).

Intervalové tréninky v zóně nad aerobním prahem zařazujte postupně, a to nejdříve 4 – 6 týdnů po zahájení plavecké přípravy. (nutné diferencovat dle věku, kondice a zvládnutí plavecké techniky)

### **Plavecké pomůcky**

Při rychlém plavání (do 10s) nepoužívejte alespoň měsíc žádné podpurné a odporové pomůcky! (mohlo by dojít k rychlému přetížení svalových úponů a zraněním)

**Packy:** začněte používat nejdříve po 3 týdnech pravidelného tréninku, a to nejdříve při nízkých intenzitách! (platí pro plavce přibližně od 14 let; mladší plavci by neměli používat packy vůbec).

**Ploutve:** můžete zařadit v malé a při nižších intenzitách od začátku. (rychlé plavání s ploutvemi zařadit až po zpevnění hlezenních úponů, cca po 3 – 5 týdnech tréninku).

**Odporové pomůcky:** nepoužívat minimálně 5 týdnů od začátku tréninkového procesu

**Plavecké desky:** (malá deska, piškot, velká deska) je možné používat od znovuzahájení plavecké přípravy v přiměřené míře (diferencovat dle věku a celkového zatížení)

**Šnorchl:** možno využívat od znovuzahájení plavecké přípravy

### **Vědomí**

Nejúspěšnější plavci velmi pozorně sledují signály svého těla. Nejen, že cítí, jak jejich těla minimalizují odpor a vyvíjejí hnací síly při pohybu vodou, ale také se naladí na to, jak klouby a svaly reagují na úsilí.

### **Kontinuita námahy**

Plavci, zahřejte se uvolněným tempem a sledujte své limity pružnosti. Jinými slovy, pokud se cítíte ztuhlí, dejte více času zahřátí (rozplavání) než začnete vědomě přidávat intenzitu. Rozsah pohybů se obvykle v čase mimo bazén snižuje, takže buďte trpěliví, než se vše vrátí do běžných kolejí (rozsahů, běžné intenzity, délky záběrů, příjemné pohody ve vodě). Začněte pomalu přidávat, až jste si jistí, že jste se dostali do správné provozní teploty.

### **DOMS (Delayed onset muscle soreness) - Bolest svalů se zpožděným nástupem**

Každý sportovec má zkušenost s tím, že svalová odezva na zvýšenou zátěž přichází s několikadenním zpožděním. Je tedy někdy složité po návratu správně dávkovat objem a intenzitu, abychom se po zátěži cítili akorát. Pokud úsilí plavec přežene, bude asi trpět (fyzicky i psychicky), pokud ale bude až příliš opatrný, nebude naopak cítit téměř žádnou odezvu na zátěž. Většina zkušených sportovců má tuto životní zkušenost, které mohou využít. Každý ale snáší bolest jinak, takže univerzální rada tady není. Zkuste využít svých vzpomínek a zkušeností, abyste našli tu pro vás ideální „startovací“ intenzitu a délku prvních tréninků. Jedno si ale zapamatujte: Bez únavy a prvotní bolesti „plaveckých svalových skupin“ to nepůjde.)

Každopádně je lepší chybovat s náběhovou křivkou, která je příliš plochá, spíše než ta, která je příliš strmá. Pokud to vezmete příliš snadno, riskujete jen mírné zpoždění při návratu k plné tréninkové toleranci, ale při náhlém přetížení můžeme zaznamenat značnou ztrátu času při překonávání bolesti nebo zranění.

Investujte své nadšení z vody do zdokonalování svých plaveckých dovedností spíše než do rychlého náběhu intenzity. Plavte chytřeji, ne tvrději!!

### **Zábavný faktor**

Uvědomte si každý den vděčnost za tu příležitost, že můžete znovu dělat to, na co jste se těšili a v čem se chcete zdokonalovat. Zamyslete se nad důvody, proč tento sport milujete, a nechte tímto pocitem přemoci jakékoli frustrace, kterým byste mohli čelit. Sdílejte své vzrušení se svými nejbližšími a přáteli a vychutnávejte si tu sladkou nirvánu promočené únavy, kterou pociťujete na konci tréninku.)

Především u dětí do 13 let by měli trenéři vyplnit trénink netradičními aktivitami (obratnostní cvičení, skoky do vody, chytání, lovení, hry, štafety; kombinací cvičení na suchu a plavání ve vodě, apod.)

Každý sportovec má svoji jedinečnou cestu zpět k „normálu“. Optimální úsilí pro návrat do normálu je u každého člověka ovlivněn těmito faktory:

- Věk – čím jste starší, tím déle trvá návrat do „potřebného“ režimu
- Genetika – každé tělo na návrat reaguje jinak, někdo rychleji, někdo pomaleji
- Pohybové aktivity - pokud jste absolvovali dostatečně intenzivní trénink na suchu, protahování a kardio cvičení během plavecké pauzy, měli byste se daleko rychleji dostat do plavecké kondice

Zde je několik návrhů, jak se dostat rychleji do formy a přitom se psychicky neužírat:

- **Testovací motiv** - zaznamenejte svůj výkon u motivu, který můžete každý týden zopakovat a sledovat svůj výkon. Očekávejte zlepšení až za několik týdnů. Vaše křivka se pravděpodobně na chvíli zastaví nebo dokonce klesne, než se znovu zlepšíte.

Začněte se testovat nejdříve po 3 týdnech pravidelného tréninku, abyste nebyli zbytečně otráveni pomalými časy.

- **Stanovte si nové cíle** – hej! tato sezóna je jiná než ta, kterou jste měli dříve, tak proč tento rozdíl neoslavovat?:) Vyberte si nový plavecký způsob nebo vzdálenost, kterou budete plavat na závodech. Zkuste naplánovat účast na jiných závodech, než na které jste byli zvyklí. Stanovte si věci, které v tréninku budete dělat jinak.

- **Osobní virtuální porovnání** - vyzvěte na dálku svého kamaráda a každý týden si na dálku změřte zvolený úkol a porovnejte se. Udělejte virtuální štafetu zvolených úkolů s více kamarády.

Určitě přijdou bolesti a zklamání po návratu k plavání po dlouhodobém přerušení, ale přijdou i odměny a radosti, které budou pokračovat dlouho poté, co pominou těžkosti.

### **Životospráva**

Návrat k běžnému tréninku představuje vyšší nároky na organismus, který potřebuje více vody, více minerálů, vitamínů, živin a odpočinku.

Odpočinek musí být v rovině fyzické i mentální (tedy především dostatek spánku a redukce času na PC a mobilech).

Čas vstávání na ranní trénink je potřeba trénovat několik dní až týdnů dopředu.

Včasná přizpůsobení životosprávy významně zrychlí návrat do běžného tréninku:)

**Hodně štěstí, zůstaňte zdraví, plavte a hýbejte se s radostí!**

**Roman & Tom**