Jak plavat na závodech

Blíží se závodní sezona a tak si něco napíšeme o tom jak se má plavat na závodech.

50 metrové tratě

Většina plavců není schopna v maximální rychlosti kontrolovat svoji techniku, sprinty se často stávají závodem v cákání.

Závod se musí rozjet rychle, ale mějte jej pod kontrolou. Plavec by měl dostat do svého závodního tempa během několika prvních záběrů, protože když se snaží rozjet naplno hned od prvního záběru , má tendenci točit rukama na prázdno. Musí používat dlouhý, rychlý a uvolněný záběr a silný kop. Provést rychlou obrátku a dohmat. Na krátkém bazénu vůbec neuvažujte o nádech kdekoliv v blízkosti obrátky. U této disciplíny vyhrávejte těsné závody - dostat ruku na stěnu jako první, je umění, které se musí nacvičovat denně a ne pouze při závodech. U kraulu a motýlka se učte závodit s co nejmenším počtem nádechů.

100 metrové tratě

Většina mladých plavců má sklon " sekat " záběry a hned od prvního záběru se snaží, co to jde. Ale stometrová trať trvá příliš dlouho, aby plavci udrželi vrcholovou rychlost celou dobu. Dobrý závod na této trati vyžaduje inteligentní vystupňování rychlosti.

Rozjet závod rychle, ale zdůrazňovat dlouhý záběr. Nezapomenout v prvních 25 metrech dostatečně dýchat.Ve druhých 25 metrech by plavci měli přidat sílu, ale udržovat dlouhý záběr a netočit rukama naprázdno. Záběr není efektivní, když ruka rychle proklouzne vodou, ale tělo se neposune.

Po odrazu na padesáti metrech zabrat tvrdě nohama. To plavce posune k vyššímu rychlostnímu stupni. V poslední 25 metrech do toho " šlápnout ". Plavec by měl zvýšit tempo záběru, maximálně zapojit nohy a posledních 10 - 14 metrů sklopit hlavu a nedýchat / u kraula a motýlka /. I tady vyhrávat těsné závody - viz 50 metrů /.

200 metrové tratě

Plavat dobře v závodě na 200m vyžaduje smýšlení zabijáka kombinované s inteligencí. Příliš mnoho plavců přistupuje k dvoustovkám jako k mega dlouhým závodům, rozjíždějí závod pomalu, plavou příliš pomalu uprostřed a finišují opět pomalu. K těmto disciplínám je však potřeba přistupovat jako ke dlouhým sprintům / mimo 200M a 200PZ - to si rozebereme zvlášť /.

Plavci by měli závod rozjet rychle ale s uvolněným a dlouhým záběrem. U kraula nesmí zapomenout dýchat / snažit se dýchat na každý třetí záběr, protože tento způsob dýchání lze udržet od začátku až do finiše a to pomáhá k vyrovnanému záběru /. Co na to odpoví Erik s jeho nepravidelným dýcháním ?

V první stovce šetřit nohy. To neznamená, že by se nohy měli jen tak táhnout za sebou / Jonáš /, ale plavci by se na ně neměli soustředit a neměli by je přehnaně používat. Nohy se šetří do druhé stovky, protože v ní poskytují extra rychlost.

Rychle provést obrátku na 100 metrech a přidat ve třetí padesátce, protože téměř všichni ve třetí padesátce ve dvoustovce polevují. Když se plavci podaří obrátit tuto strategii a zabere ve třetí padesátce, získá okamžitou výhodu, protože mu adrenalin pomůže vydržet do konce. Musí udržet délku záběru na konci závodu a při únavě se soustředit na udržení dobrého záběru.

200 polohový závod

Každý plavec má silnější a slabší plavecké způsoby a využívání předností a skrývání nedostatků je klíčová pro úspěch na této trati. Plavecký způsob před plavcovým nejsilnějším způsobem je patrně klíčový. Je - li plavec vyčerpaný, když se dostane ke svému nejsilnějšímu způsobu, vyplýtvá svoji zbraň pouze na to, aby dohnal soupeře, místo toho, aby během tohoto způsobu začal svým soupeřům dominovat.

Vystupňujte motýlkový úsek. Druhá 25dka je klíčová - plavec potřebuje rychlost a setrvačnost pro přechod do znaku.

Vyražte do znakového úseku. Dokonce i dobří znakaři často během tohoto úseku zvolní a nevyužijí svoji přednost. Plavci samozřejmě chtějí plavat rychle, když ostatní plavou pomalu, proto by měli zdůraznit rotaci ramen, aby zvýšili tempo, ale měli by trochu šetřit nohy.

Prsový úsek je kritický. Prsaři by měli zaútočit a plavci, kteří prsa neumějí, by se měli držet ve vodě vysoko, zvýšit tempo a snažit se kontrolovat ztráty.

Kraulem sprintujte od prvních záběrů - začněte hodně využívat nohy. Mnoho plavců plave prvních 25 metrů lehce, potom zjistí, že mají ještě spoustu energie - opřou se do posledních několika metrů - bohužel už je příliš pozdě. Posledních 10 až 15 metrů by měl plavec sklopit hlavu a plavat bez dechu.

Všeobecná taktika

Jak plavec odplave závod, je velmi důležité a existuje mnoho způsobů, jak závodit špatně a tím pokazit dobrý trénink. Plavec musí nastupovat na blok a už dopředu si říkat : " trénoval jsem, co to šlo a udělám všechno, co bude potřeba, abych plaval rychle, bez ohledu na všechny okolnosti .. ". Tímto způsobem je možné se víc soustředit.

Psychický stav mladého plavce během závodu určuje, jak moc plavec sám sebe přinutí - jak je ochotný využít všechny dostupné fyziologické zásoby svého těla. Pokud mladý plavec vidí, že v závodě příliš zaostává, často se přestane snažit a neudělá už ani jeden záběr naplno. Jestliže plavec nemá zájem na využití energie, tak nezáleží, kolik jí v těle má. Na druhé straně, když si plavec myslí, že má šanci uspět, pak dá do závodu všechno a překvapí nás svojí houževnatostí. Já osobně bych chtěl, aby plavci plavali první čtvrtinu mozkem, v prostředku využili toho, co mají natrénováno a poslední čtvrtinu plavali srdcem.

1. Buďte agresivní - plavci musejí dát sami sobě šanci udělat něco výjimečného.

2. Ve třetí čtvrtině závodu nasaďte k trháku - ve třetí čtvrtině závodu téměř každý zpomaluje - zrychlí-li plavec, když všichni ostatní zpomalují, může získat závod.

3. Využívejte obrátek - zrychlete před obrátkou i při výjezdu z ní. Při obrátkách máte získat rychlost a ne odpočívat.

4. Zvládněte dýchací rytmus - plavci by měli na začátku dýchat víc, aby mohli méně dýchat na konci závodu. Motýlkový a kraulový závod by se měl začínat s takovým dýchacím rytmem, aby ho plavec dokázal udržet skoro až do finiše, kdy sklopí hlavu a doplave bez dechu. Časté dýchání, když jsou unavení, spolu se špatnou technikou a polohou těla přispívají ke ztrátě rychlosti.

5. Bojujte s únavou - téměř každý plavec vypadá dobře během prvních 25 metrů závodu, ale už málokterý v posledních 25 metrech. Únava zvýrazňuje problémy v záběru a špatnou polohu těla a proto by se měl plavec soustředit, aby na konci závodu udržel dlouhé, plynulé a silové záběry. Měl by být silný - když ostatní jsou slabí.

Krásný závěr a příště něco o tom, jak se chovat před závody, před každým startem, při rozplavání, během závodů, po závodě a mezi závody.

Převzato z metodického materiálu ČSPS - Rozvoj plavců žákovských kategorií.