

DESATORO ŠPORTOVCA

DOTAZNÍK ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU PLAVCA

.....

Slogan:

“ never give up “

LEARN TO SWIM
LOVE THE SPORT
LEARN THE SKILL
LIVE TO SWIM
SWIM TO LIVE

ŽIVOTNÝ ŠTÝL ÚSPEŠNOSTI PLAVCA AZETY	DARÍ SA MI ROBIŤ /AKO....	LEN OBČAS ROBÍM /PREČO...	NEMÁM ČAS NA TO /PREČO...
1. PRACUJ S TRÉNINGOVÝM DENNÍKOM zapiš zaostávajúce komponenty tvojho talentu z <u>diagnostiky a porovnaj s výkonmi TOPFORMY</u> v DENNÍKU nastav si vlastnú cestu zlepšenia- sila, ohybnosť, odrazov, plav. techniky a štartov			
2. EVIDUJ TVOJ TRÉNING v denníku VÝKONY record your self TOPFORMY z pretekov, PP a 800K, stanov si <u>jasné výkonnostné ciele</u> sezóny.....klubové 5 b. národné 10 b. a medzinárodné 13-15 bodov			
3. STREČUJ <small>stretch - 10min.</small> pred a po mokrom tréningu, tiež doma			
4. MEDITUJ - pri strečingu si predstav priebeh preteku a pri zrkadle imituj prácu paží a nôh <small>meditation or visualisation</small>			
5. TANCUJ <small>dence-</small> doma nájdí čas na rytmický relax s hudbou			
6. STÁLE UVOĽNENÝ - <small>ankle flexibility</small> ALE BDELÝ - <small>vigilen,</small> tak ako v škole aj počas tréningu medzi sériami			
7. 3x TÝŽ. POSILUJ <small>lift</small> na hrazde a STABILIZUJ TRUP <small>work on your core - na tréningu Ut Št So ale aj doma v dňoch voľna a prázdnin /3 dni nečinnosti= 20% menej</small>			
8. UDRŽUJ ZDRAVÝ REŽIM DŇA - jedz zdravo, pite, výdatné raňajky, dobrý obed a <u>olovrant</u> <small>eat healthy</small> spí primerane dlho (9,00-7,00)			
9. TRÉNUJ SVOJU PSYCHIKU - uč sa získavať skúsenosti od druhých a naopak aj na tréningu uč slabších <small>learn from others, teach other</small>			
10. ZAMERAJ SA NA SEBA - <small>focus on your self</small> v škole..., aj v tréningu- na polohu tela, hlavy, dýchanie, body roll,...na tréningové pokyny			