

PLÁVATE? *správne!*

PaeDr. Gerald Svoboda:

„**NIKDY NIE JE NESKORO**
naučiť sa plávať
SPRÁVNOU TECHNIKOU.“

JE ĽAHKÉ BYŤ FIT S PLÁVANÍM?

Čo všetko sa ale skrýva za plávaním? Aké má vzdelávacie a výchovné účinky? Kedy sa mení plávanie na šport? Aký typ plávania je vhodný pre aké vekové kategórie? Je vhodné plávanie aj pre vás? O plávaní sme sa rozprávali s jedným z najvýznamnejších trénerov, s PaeDr. Geraldom Svobodom.



„**Plávať technicky správne je prínosom pre zdravie, spevňuje svaly a kĺby.**“

Prechádzka a plávanie sú tie formy pohybovej aktivity, ktoré sú odporúčané najmä, ak:

- * začínate s pohybom po veľmi dlhom čase bez fyzickej aktivity
- * začínate s pohybom po úraze, operácii, či iných zdravotných ťažkostiach
- * potrebujete aktívnu formu regenerácie
- * bolia vás mimoriadne kĺby alebo máte iné pohybové problémy
- * máte nadváhu alebo trpíte obezitou

Prežili sme veľmi náročné obdobie niekoľkých mesiacov, keď boli zavreté športoviská. Najviac nám všetkým chýbali zrejme fitness centrá a bazény. Po mesiacoch karantény začínali odznova všetci. Pozrime sa na to, čo nám plávanie dáva a na čo treba kľásť dôraz.

NAJVÄČŠIE BENEFITY POHYBU VO VODE SÚ, ŽE:

- ...telo je vo vode nadľahčované
- ...na rovnakú aktivitu, akú by sme vykonávali na zemi, vyvíňeme vo vode väčšiu silu, no s menšou námahou
- ...pomáha nám pri práci s ohybnosťou tela
- ...pôsobí na psychiku viac relaxačne, najmä pre tých, ktorí nie sú zástancami endorfinov z cvičenia
- ...posilňuje srdce, pľúca a svaly
- ...posilňuje imunitný systém a pomáha pri otužovaní
- ...spaľuje kalórie



Kto je **GERALD SVOBODA?**

Je trénerom III. kvalifikačného stupňa v plávaní a autorom metodických listov, ktoré sa používajú dodnes, a ktoré ani v konfrontácii mnohých nových poznatkov nestrácajú na význame. Je absolventom FTVŠ UK a v rokoch 1979–89 vykonával metodicko-analytickú činnosť pre Slovenskú plaveckú federáciu. Desať rokov robil trénera aj v zahraničí a zároveň bol aktívny v slovenskej juniorskej reprezentácii. V súčasnosti je šéftrenerom plaveckého klubu PK Azeta. Spolu s dcérou, prezidentkou klubu Mgr. Júliou Kertésovou, vedú športový klub so zameraním nielen na výkonnostný šport, ale aj rehabilitačný, kondičný a voľnočasový, a vytvárajú priestor a možnosti pre deti, mládež, dospelých a seniorov na zmysluplné trávenie voľného času. Ich cieľom je vytvoriť pozitívny vzťah k pravidelnému športovaniu.



Začneme od detí. Od akého veku je vhodné začať s plávaním? A kde je horná veková hranica?

Plavecké cvičenia majú vplyv na všestranný rozvoj dieťaťa, zlepšujú koordináciu pohybov, podporujú všetky obehové systémy a rozširujú dychovú kapacitu pľúc dieťaťa. Deti, ktoré absolvujú pravidelne v týždni hodinu- dve plávania, majú rovnomerne vyvinuté chrbtové a brušné svalstvo, lepšie držanie tela, väčšiu chuť do jedla, kvalitnejší spánok, sú otužilejšie a majú lepšiu imunitu. Plávanie nie je ohraničené vekom. Dokonca nie je také ohraničené ani fyzickou zdatnosťou alebo zdravotným stavom ako iné športy. Naopak. Je vhodné nielen pri telesných znevýhodneniach, ale aj pri psychických ťažkostiach.

Kto môže plávať?

V našom klube začíname od detičiek – základné plávanie od 4 rokov.

Potom robíme plavecké prípravky, ktoré sú zamerané na zvládnutie základov plávania, posilnenie svalstva, na vytvorenie pozitívneho vzťahu k športu. Tu si zároveň vyberáme detičky, ktoré majú záujem o pravidelné športovanie do tréningových skupín. Ostatných zaraďujeme do zdravotného, resp. rehabilitačného plávania. Pre 8 -10-ročné deti končí rekreačné a začína športové plávanie, ak chodia na tréning 3x týždne.

Máme ďalej športové plavecké tréningy detí a mládeže, kde robíme výber talentovaných pre výkonnostné plávanie s medzinárodnými ambíciami.

Rehabilitačné a zdravotné plávanie a hobby tréningy pre deti a mládež, zamerané na posilnenie svalstva, rozvoj kondície, pravidelný pohyb, zlepšenie plaveckej techniky a všestranný rozvoj detí. Zdravotné plávanie je vhodné aj ako kompenzačný a uvoľňovací tréning pre deti a mládež, ktoré sa intenzívne venujú inému športu, ako je napr. basketbal, tanec, gymnastika, futbal.

Máme hodiny vymedzené aj pre Relax, čo je plávanie rodičov formou spoločne stráveného času s deťmi. A osobitne máme hodiny pre neorganizované plávanie verejnosti, dospelých, seniorov a mládeže.

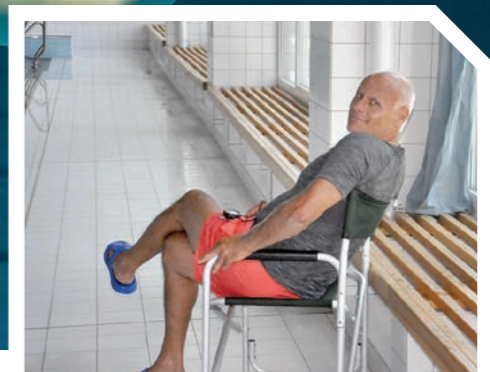
Plávanie pri poruchách pohybového aparátu a správania, či koncentrácie

Rehabilitačný tréning je určený aj deťom s ortopedickými ochoreniami, s ochoreniami pohybového aparátu, ale aj s poruchami učenia, správania a koncentrácie (ADHD, ADD). Je dokázané, že šport znižuje napätie svalstva u detí, zvyšuje koncentráciu a vplyva na zdravý mentálny rozvoj dieťaťa. V mnohých prípadoch sa práve z detí, ktoré trpeli poruchami pozornosti a hyperaktivitou, stali úspešní športovci. Ako napríklad najúspešnejší plavec na svete Michael Phelps. Práca s deťmi s poruchami správania a pozornosti si vyžaduje viac trpezlivosti, dobré tréningové metódy, ktoré zaujmú plavca. Vyžaduje si dobrú spoluprácu medzi trénerom a rodičom. Takto vedený tréning má pozitívny vplyv na psychický rozvoj dieťaťa a veľakrát sa práve hyperaktivita môže preklopiť do zaujímavých športových výkonov.

„Na zvládnutie dlhotrvajúceho plávania si treba osvojiť techniku a plávať pravidelne.“

A ako je to s plávaním pre dospelých?

Rehabilitačné a zdravotné plávanie dospelých je zamerané na posilnenie svalstva, rozvoj kondície, pravidelný pohyb, zlepšenie plaveckej techniky, odstránenie bolesti chrbta, svalstva a kĺbov. Iba správna plavecká technika a správna poloha tela vo vode zaručí rovnostranný a zdravý rozvoj svalstva a odstránenie bolestí a ortopedických chorôb.



Plávanie – najväčší problém triatlonistov

Kondičné tréningy pre dospelých sú zamerané na posilnenie svalstva, rozvoj kondície, zlepšenie plaveckej techniky, určený najmä pre tzv. masters plavcov, triatlonistov a aquatlon. Triatlonistom robí „najväčší problém“ na pretekoch najmä plavecká časť. Keď športovec nezvláda dobre plaveckú techniku, plavecká časť pri Triatlone alebo Aquatlone mu odoberie zbytočne veľa síl a vyčerpá ho. Pri správnej technike plávania si môžete ušetriť veľa síl a urobiť si značný „náskok“ v tomto úseku.

Koľko by sme mali plávať, aby sme videli na sebe pokroky?

Plávanie je vytrvalostná, aeróbna aktivita. Na to, aby bolo účinné, ho treba robiť pravidelne s určitou intenzitou, počas dostatočne dlhého časového úseku. Problémom začiatočnikov je, že sa veľmi rýchlo unavia a zostávajú na mieste. Takéto pasívne plávanie sa dá označiť skôr za „kúpanie“. Na zvládnutie dlhotrvajúceho plávania si treba osvojiť techniku a plávať pravidelne. Technika je dôležitejšia než napríklad pri behu, pretože odpor vody je vyšší ako odpor vzduchu. Na prekonanie jedného kilometra potrebujeme pri plávaní približne 4-krát viac energie ako pri behu. Ak nie ste veľký fanúšik kardio tréningu, kde sa spotíte a namáhate svoje chodidlá a chrbticu, je tu pre vás plávanie. Nestojí to veľa, stačia vám plavky, plavecké okuliare, prípadne plavecká čiapka a vstup do plaveckého bazéna. Optimálne je dvakrát do týždňa. Dospelým odporúčame, ak chcú vidieť zdravotné aj výkonnostné výsledky, aspoň 2-krát týždenne 30 až 60 minút tréning pod dohľadom profesionálnych trénerov. Ak sa objaví dlhšia pauza v tréningu, žiaľ, akoby na „všetko“, čo ste sa naučili, zabudli. Základom zostáva neustále opakovanie. Preto sa na každej hodine opakuje a až postupne sa pridávajú ďalšie prvky.

Nakoľko je rozhodujúca pri výkone práve technika?

Plávať technicky správne je prínosom pre zdravie, spevňuje svaly a kĺby. Plávanie je vhodné pre každú vekovú kategóriu, aj pre ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi, či hmotnosťou. Pri plávaní je telo v horizontálnej polohe a pravidelné vytáčanie do oboch strán ho rovnomerne rozvíja. Plávanie je jedno z mála športov, ktoré rovnomerne zaťažuje obe strany tela. Dajú sa ním dobre precvičiť veľké svalové skupiny, ale aj drobné svaly. Vnímate ho ako činnosť, kde sa dá vybiť negatívna energia a vyčistiť si myseľ! Plávanie je prirodzená činnosť pre človeka a mali by sme ju ovládať. Učí ľudí plávať ako ryby, s precíznym ich ladvých pohybov, striedajúcich uvoľnenie a napätie. Vďaka tomu by ste mali s vodou splynúť a plávanie by sa vám už nemalo zdať náročnou a namáhavou činnosťou.





„Plávanie nie je ohraňované vekom. Dokonca nie je také ohraňované ani fyzickou zdatnosťou alebo zdravotným stavom ako iné športy.“

V úvode som menovala niekoľko výhod, ale povedzte vy, ako odborník, čo považujete za benefity plávania?

Plávanie má neskutočne veľa výhod:

- * Zlepšuje duševné zdravie a náladu
- * Nahradza poškodené mozgové bunky
- * Posilňujete si pri ňom až 90 % brušných a chrbtových svalov + ruky a nohy
- * Odstraňuje bolesti chrbta, bolesti hlavy a svalov
- * Znižuje krvný tlak
- * Znižuje riziko srdcových ochorení
- * Udržiava správnu hladinu cukru v krvi
- * Spálite okolo 800 kalórií za hodinu (záleží na štýle a intenzite tréningu)
- * Znižuje bolesť, pravidelným pohybom sa kĺby opäť „rozpohybujú“
- * Nevykladá sa takmer žiadna záťaž na kĺby pri športovaní, telo je odľahčené
- * Zlepšuje zdravie kostí
- * Znižujete riziko vzniku astmy + vytvárate si takzvanú pľúcnu silu
- * Udržiava flexibilitu svalov
- * Podľa vedcov znižuje riziko predčasnej smrti až o 50 %
- * Otúžuje
- * Znižuje riziko obezity



Ako je na tom Slovensko z hľadiska športového vzdelávania v obore plávanie?

Som názoru, že odbornosťou systémovo sa podieľať na tréningu a diagnostike rastu talentu sa okolitým štátom vzdávame. Za hlavné úskalie zaostávania slovenského plávania nepovažujem len podmienky, ale najmä „nekompetentné“ vedomosti klubov vo výchove talentu. Myslím si, že pretrvávajúce (ne)systému slovenského plávania, forsírovanie tréningu rannej špecializácie, akcelerácie rastu výkonnosti mladých plavcov, nahráva nenávratnej likvidácii telesných a funkčných predpokladov úspešnosti športovcov v zrelom veku. Chcel by som preto vyzvať k väčšej odvahe spolupracovať, konfrontovať a odovzdávať svoje poznatky, vytvárať „odborné tímy“ a organizačné podmienky pre tzv. „AKADÉMIE VÝCHOVY PLAVECKÉHO TALENTU“.

Na čo by sa malo zamerať?

Mali by sme ponúknuť alternatívne riešenie stratégie prípravy mládežníckeho plávania a vyvarovať sa metodike „titulov a rekordov“. Zamerať by sme sa mali skôr na všestranný a zdravý rozvoj u detí a mládeže a vytvárať im pozitívny vzťah k športovaniu.

Môžete sa pochváliť aj rodinnou „anamnézou“ v plávaní?

Poznatky z prípravy dcéry Júlii Svobodovej som publikoval v roku 1998 pod príznačným názvom „Nie všetko je kilometráž“. Za všestranný a šetrný objem hodín atletickej a plaveckej prípravy sa da označiť tréningové zaťaženie v prvých rokoch dlhodobej prípravy mojej vtedy 8 až 11-ročnej dcéry. Napriek veku primeranej stratégie tréningu bola držiteľkou 8 slovenských rekordov v žiackych kategóriách a 35-násobnou majsterkou SR. O štyri roky neskôr ako 14-ročná, v roku 1996 dosiahla na prestížnom Európskom juniorském olympijskom festivale (EYOF) v Anglickom Bath, v disciplíne 100 m Znak 4. miesto iba jednou desatinou za bronzovou medailou. O rok neskôr, v roku 1997 v Portugalskom Lisabone, v disciplíne 100 m Znak, časom 1:05,40 bola už víťazkou EYOD. Doposiaľ je jedinou Slovenkou s touto trofejou. (pozn. EYOD European Youth Olympic Day, dnes ako EYOF European Youth Olympic Festival).

Čo by ste odporučili – ako sa dopracovať k dobrej plaveckej technike rôznych vekových skupín?

Znova poviem, že správna technika plávania je základom plávania. A aj základom rýchleho a efektívneho plávania. Bez správnej techniky budú plavci plávať neefektívne, čo spomaľuje ich postup a zvyšuje pravdepodobnosť zranenia. Platí to pre plavcov všetkých vekových skupín - od mladších až po špičkových plavcov. Keď plavci správne trénujú, sú rýchlejší na pretekoch. Plávanie s dobrou technikou disponuje správnu pohybovou pamäťou. To znamená, čím skôr sa plavec naučí vhodnú techniku, tým lepšie má predpoklady trvalého rastu výkonnosti. Nikdy nie je neskoro naučiť sa plávať správnu technikou. Treba si uvedomiť, že aj zlé návyky sa dajú odstraňovať, bez ohľadu na vek.

1/3
Mariatal'sky
stvanec