

UNOS "GORIVA" ZA PLIVAČE DUGOPRUGAŠE

Tankiranje "goriva" za duge pruge
By Kathleen Woolf, PhD, RD



Dugoprugaši provode više vremena u bazenu od drugih plivača, kako na treninzima tako i na natjecanjima. Dugi sati treniranja znače i veću potrebu za opskrbom hranjivim tvarima, odnosno za unosom "goriva". Ovi plivači imaju veće potrebe za energijom i ugljikohidratima kako bi bili u stanju postići ciljeve zacrtane na treningu, a isto tako i individualne potrebe u fazi napredovanja i odrastanja.

Isto tako njima treba i unos adekvatne količine tekućine. Treninzi koji se odvijaju u zagrijanim unutarnjim bazenima ili oni na vanjskim, pod jarkim suncem, mogu prouzročiti znatno veći gubitak tjelesne tekućine kroz pojačano znojenje, čak i ako to nije baš očigledno, jer su u vodenom okruženju.

Mnogi plivači dugoprugaši ne konzumiraju dostatne količine hrane i pića prije ranih jutarnjih treninga, vrlo često i zbog straha od eventualnog "tjeranja" na wc. Natrpani rasporedi i ograničeno vrijeme isto tako stvaraju poteškoće za pripremu i konzumaciju zdrave hrane. Na nesreću, plivači koji preskaču obroke ili pribjegavaju brzoj i praktičnoj vrsti prehrane, jednostavno će ispasti iz pravilnog ritma prehrane i neće moći tijelo kvalitetno opskrbiti neophodnim "gorivom", pa će propustiti pravilan oporavak a izvedba će im biti "mršava".

Da bi postigli vrhunsku izvedbu, dugoprugaši trebaju razviti plan unosa nutrienata, kako za trening tako i za natjecanje. Nekoliko sljedećih savjeta će pomoći dugoprugašima a i drugim plivačima da dođu do uspjeha u bazenu.

Jedite nekoliko malih obroka i užina tijekom dana. Budete li jeli prije, za vrijeme i poslije natjecanja i treninga, povisit ćete energiju i unos hranjivih tvari u organizam. Plivači s većim energetskim potrebama vjerojatno će trebati povisiti broj zdravih kratkih obroka kroz dan.

Pripremajte jela i obroke unaprijed. Jogurt, voće, pločice sa sjemenkama, domaće kolačiće ili sendviče može se ponijeti od doma i konzumirati ih između blokova utrka ili za vrijeme kada završite vježbe oporavka. Za vrijeme putovanja i za vrijeme mitinga i natjecanja, osigurajte si obrok bogat ugljikohidratima kojeg ćete pojesti odmah nakon plivanja kako bi se čim brže "ušaltali" u proces nadoknade "goriva".

Sobom na bazen nosite dovoljno tekućine kako biste pili za vrijeme treninga i natjecanja. Nakon vježbi i treninga izgubljenu tekućinu iz organizma treba nadomjestiti čim je to prije moguće. Za svaki kg. tjelesne težine izgubljene za vrijeme vježbi, popijte tri do četiri čaše tekućine. Tijekom dana unosite

tekućinu u organizam u jednakim razmacima.

Uzimajte od treningâ najviše što možete - koristeći najviše od hrane koju ste uzeli.

Svaki obrok koji si pripremite, użinu ili piće – pripremajte planirajući unaprijed, s jasnim ciljem za svoj uspjeh !

Kathleen Woolf, PhD, RD je priznati stručnjak za prehranu. Članica je Ameriĉke asocijacije za nauku o prehrani, Ńportove, te Kardiovaskularne i Wellness grupe praktiĉara za nutricionizam, i Ameriĉkog zbora Ńportske medicine. Asistent je profesor na Odjelu za Prehranu Arizona State University.

MENTALNI TRENING - SAVJETI ZA PLIVAĀE DUGOPRUGAŠE

By Lenny Wiersma, Ńportska psihologinja

Mentalni trening je vaŃan za sve utrke i sve plivaĉe, ali za jedno bi se mogli sloŃiti; da su plivaĉi dugoprugaŃi suoĉeni s jedinstvenim potrebama koje zahtjevaju veću razinu mentalne spremnosti nego plivaĉi u kraćim utrkama.

Plivaĉ dugoprugaŃ ima posla s mnogim barijerama, kao Ńto su opterećenost, neudobnost, strah, odbojnost, odvrćanje i bol, ponekad sve ovo za vrijeme jedne te iste utrke ili treninga. Āitava osnova dugoprugaŃskog treninga u najvećoj mjeri je bazirana na plivaĉevoj sposobnosti da pomiĉe granice i natjera sebe koliko god je to u njegovoj moći, da izdrŃi ĉim je to više moguće a bez da se pretrenira, bez da pretrpi znaĉajnije povrede ili pak da "ne izgori".

Srećom, postoji raznolikost jednostavnih stvari koje možete uraditi da odrŃite motivaciju i fokusiranje za vrijeme dugih vjeŃbi treniranja ili utrka.

Kao prvo i osnovno, dugoprugaŃi bi trebali biti ponosni Ńto upravo oni plivaju tako zahtjevne dionice, za razliku od onih koji to ne Ńele ili su se ulijenili u svojim "sprinterskim" disciplinama i samo gledaju kako će bolje bodovno profitirati. Za njih perspektiva nije baŃ ruŃiĉasta, jer je "rulet" u kojem se nalaze nemilosrdan. DugoprugaŃi bi trebali iskazivati ponos na kulturu plivanja koju su stekli zahvaljujući poznatim plivaĉkim imenima, poĉevŃi od naŃih M.Vuĉetića, N.Buljana pa do svjetskih plivaĉkih legendi kao Ńto su Mike Burton, Janet Evans, i puno nam bliŃih australca Grant Hacketta, i tuniŃanina Osame Melulia. Svi ovi plivaĉi su kao individue bili poznati po svojoj radnoj etici, odluĉnosti te mentalnoj i fiziĉkoj snazi, i zasigurno su udarili temelje za buduće dugoprugaŃke plivaĉke veliĉine.

Plivaĉi u ovakvim utrkama trebaju dati najbolje od sebe kako bi uopće dostigli ili nastavili kvalitete po kojima su bila poznata nabrojana plivaĉka imena, a mnogi i danas gledaju snimke kako su se ti plivaĉi nosili i izlazili na kraj s izazovima u okolnostima onog vremena. Stanovite utrke, kao npr. ona na 1500 m sl. na Olimpijskim igrama 1976. u Montrealu, u kojoj je pobijedio sedamnaestogodiŃnji Brian Goodell, s tada novim svjetskim i olimpijskim rekordom 15:02.40, uistinu je inspirativna, gotovo bi se reklo antologijska.

Najbolju psiholoŃku potporu i uopće motivaciju plivaĉ-dugoprugaŃ moŃe izvući i dobiti u vlastitoj pruzi u kojoj trenira. Kultura plivanja koju razvije skupina plivaĉa u svojoj pruzi na treningu, moŃe drastiĉno promijeniti klimu na samom treningu te se moŃe prenijeti na kasnija natjecanja.

To potvrđuje i primjer jedne ameriĉke dugoprugaŃice, koja je, dok je bila aktivna plivaĉica na koledŃu, plivala u stazi s joŃ trima timskim kolegicama i koje su stvorile kulturu poticanja jedna druge da bi

vidjele koliko mogu biti dobre u uvjetima zahtjevnog treninga. Umjesto da se žale zbog dugačkih serija, one su krenile u utrku izazivajući jedna drugu da preuzmu vodstvo, ponekad prelazeći jedna drugu više puta te pozivajući se međusobno ako bi se pokazalo da neka od njih zaostaje.

Bile su ponosne, i kako same kažu počašćene, što su bile posljednja pruga koja je završavala zadatak a prva koja je pitala za još treninga. Ta kultura treniranja odvela ih je najprije na nacionalno prvenstvo na 1,650m sl., a zatim jednu od njih i na Olimpijske igre, koja je svoju mentalnu snagu u toj utrci crpila iz onih serija dugih dionica, kada je došla iz pozadine i pobijedila.

Za vrijeme treninga zna se događati da ste u iskušenju i da vam misli jednostavno odlutaju, jer odrađujete dugačku seriju. Ako vam se to događa, sasvim je jasno da će vas to dodatno omesti da kvalitetno odradite zadatak, a što će se automatski odraziti na vašu sposobnost da se fokusirate na zadatak koji izvršavate.

Mentalno isključivanje za vrijeme utrke ne bi se smjelo događati, prema tome trebalo bi imati nekog smisla ako bi se na tome radilo za vrijeme treninga. Kada startate s osjećajem da ste s nečim opterećeni i da vam se neda, ipak postoje izlazi i iz takvih situacija, i postoje stvari koje vam zalutale misli ponovo mogu vratiti u fokus. Možete npr. izabrati timskog kolegu koji je ispred vas u pruži do, da ga dostignete i prestignete. To je naročito izazovno ako taj plivač odrađuje kraće i intenzivnije serije. Možete se dogovoriti s trenerom i nasumce izabrati neku dvjestoticu za vrijeme dugih serija ponavljanja 200tica, tako da vam vrijeme koje želite postići bude upravo izazov i kada ga postignete da ste svijesni napora i uopće količine energije koju ste uložili u toj seriji.

Mnogi dugoprugaši za vrijeme dugih vježbi na treningu jednostavno "pjevuše" neku omiljenu pjesmu i to sigurno pomaže, ali samo onoliko koliko vas to može zadržati da se fokusirate na seriju koju odrađujete.

Ipak je nešto lakše ostati fokusiran za vrijeme prave utrke, budući ste i poprilično motivirani jer se utrkujete s konkurencijom, za razliku od ponavljanja istih dugih serija na treningu. Određivanjem specifičnog ciljanog vremena za određenu utrku u potpunosti pomaže u postizavanju motivacije, ili dogovorom da se ne dozvoli da vas pređe drugi plivač za vrijeme utrke, zadržat će vašu usredotočenost na dogovoreno plivanje kroz čitavu utku.

Ako ste bili marljivi u treniranju svoje mentalne spreme, onda ste blizu da usvojite neke od postulata svjetskih dugoprugaških ikona, a jedan od njih glasi otprilike ovako: **" Utrku ću tako odraditi da idem na "nož" i na kraju utrke to će biti doslovno vađenje utrobe, i ako bude tako, ja sam jedini koji to može dobiti."**

Trening dugoprugaša (800 i 1500m sl.)

By Shoulberg

Postoje dva važna faktora u razvoju izdržljivosti: produžavanje dionica (kilometraže) i povećanje brzine plivanja dionica. Dobro pogođen omjer tih dvaju faktora omogućit će plivaču da prepliva dužu dionicu u zadanom vremenu. Shoulberg kaže da je ključ treninga dugoprugaša u povećanju kilometraže po minuti, a ne u produžavanju treninga. On ukazuje na tendenciju nepotrebnog produžavanja treninga umjesto koncentriranja na povećanje brzine plivanja pri plivanju dužih dionica. Jochums (1982) potvrđuje Shoulbergove tvrdnje ističući da je previše trenera zaraženo sindromom velike kilometraže te da je prava definicija treninga umnožak kilometraže i inteziteta plivanja.

Shoulbergovi (1985) dugoprugaši trenirali su jedan sat prije škole i dva sata i 40 minuta nakon škole . Dodatnih 40 minuta u popodnevnom terminu bili su namijenjeni treningu na biokinetičkoj klupi ili radu u teretani s malim utezima. Shoulberg nikad nije zadavao svojim plivačima dugoprugaški trening u dva

uzastopna dana. Njegovi plivači su trenirali na različitim brzinama i mijenjali su tempo kako bi razbili dosadu. Plivali bi 5000 jardi (1 yard=0,914m) i mijenjali bi brzinu plivanja svakih 100 jardi , npr. Plivajući nekoliko dionica od 100 jardi tempom 1:08 , zatim nekoliko 1:02 , zatim smanjili tempo na 1:04 da bi potom plivali tempo kojim žele plivati na utrci. Shoulberg ističe da je ovakav trening posebno dobar za srce.

Shoulberg koristi i druge varijacije kod plivanja 5000 jardi . Npr. Svakih 500 pliva se u određenom tempu. Prvih 500 pliva se 5:08 , a zatim se svakih 500 mijenja tempo. Druga varijacija koju Shoulberg naziva „hvatanje“ provodi se tako da plivači od prilike jednake kvalitete započnu plivanje 5000 jardi sa suprotnih strana bazena i pokušavaju dostići jedan drugog.

Tiffany Cohen opisuje svoje treninge kod Marka Schuberta neposredno pred osvajanje zlatne medalje na OI 1984. Njezin omiljeni trening je bio 15*300 u kojem bi pokušala najbolje rezultate ostvariti na posljednjih 5 ponavljanja. Ona tvrdi da je razlog njenog uspjeha u tome što na svakom treningu uvijek nastoji plivati bolje nego na onom prethodnom. Jedan od njenih omiljenih, a ujedno i najtežih zadataka bilo je sat vremena neprestanog plivanja pri kojem bi svaki put nastojala preplivati što dužu dionicu. Tempo tih treninga, u okviru vremena na 100metara, kasnije je korišten za određivanje tempa za pojedine treninge.

