

## Pitanja koja oduvijek želite postaviti svom treneru ali se ne usudite pitati

Jeste li ikada željeli nešto upitati svog trenera a niste znali pronaći pravi put kako to učiniti? Kako uopće sročiti to pitanje?!

Jeli ikada postojalo nešto što ste htjeli reći svome treneru a nikako niste znali pogoditi pravi trenutak?

Jeste li ikada poželjeli sjesti sa svojim trenerom i prodiskutirati neke stvari koje vas začuđuju, muče... a nikako da nađete priliku?

Dakle – **evo** vaše prilike!

Pitanja koja oduvijek želite postaviti svome treneru a bilo vas je strah postaviti ih!

### 1. Kako mogu postati dobar plivač? Posjedujem li to što bi me moglo dovesti do razine vrhunskog plivača?

“Kako dobar možeš biti, nema veze samnom. Sve je do tebe! Mogu ti napisati i odrediti trening vježbe. Mogu ti pomoći da poboljšaš tehniku i sposobnost. Mogu ti pomoći da budeš brži, jači, fleksibilniji i s više snage...Mogu sve to napraviti ali na kraju je: izbor = moć, a stil života = uspjeh. Tvoja strast i želja da uspiješ, odredit će kako daleko ćeš ići u ovom športu. Pomoći ću ti u sve u čemu mogu, ali na kraju ostaje ono, **sve je do tebe**”.

### 2. Kada bih se mogao specializirati u jednoj tehnici ?

“Postoje pravila, vezano za specijaliziranje određene tehnike – ne radi se o tome koliko godina imaš ili koliko treniraš, koliko si otplivao, ili koliko su ti duge noge....radi se o tri stvari:

Koja ti tehnika najbolje **FIZIČKI** odgovara !?

Koja ti tehnika **PSIHOLOŠKI** odgovara !?

Koja ti je tehnika u plivanju **NAJOMILJENIJA** i na koju si najjače **NAPALJEN** !?

Ili ako hoćeš, tvoja “specijalnost” je ona tehnika koja najbolje odgovara tvome tijelu, umu i duhu. Kako budeš rastao, sazrijevao i razvijao se, postat će sasvim očigledno koja je to tehnika “tvoja” tehnika – I ako na njoj budeš svakog dana “krvavo” radio, neće biti limita koje nećeš moći dohvatiti.

### 3. Jeli zbilja bitno što jedem?

“Jeli bitno kakvo gorivo vozač Formule 1 stavlja u svoj bolid? Ima li veze kakvo gorivo treba Space Shuttle da bi dosegao orbitu? Motori visokih performansi trebaju i gorivo visokih performansi. Plivači su ljudi s visokim performansama i športaši s visokim performansama, dakle **dakako... da je bitno što jedeš**”.

### 4. Zašto se moram ustajati ujutro tako rano da bih trenirao?

“ **veliko pitanje!** Ima tri odgovora:

**Prvo - Da bi se pripremio za utrku/natjecanje:** sva velika natjecanja na kojima sudjeluješ ili ćeš sudjelovati imaju kvalifikacijske utrke ujutro, a finalne utrke popodne/navečer. Dakle, mi treniramo dva puta dnevno da bi te pripremili i da bi bio u stanju adekvatno odgovoriti zahtjevima takvog natjecanja. (Poglavito se odnosi na dio plivača koji imaju školu ili druge visokoškolske obveze u jutarnjim terminima. Oni jednostavno zbog svog plivačkog prosperiteta **moraju** ići na ranojutarnje treninge)

**Drugo - Da dobiješ maksimum vremena između nastupa kako bi se odmorio i oporavio.** Procjenjujemo da je tvojemu tijelu potrebno 8-10 sati između blokova utrka (programa) da bi se oporavilo, tako da trening strukturiramo kako bi ti dali najbolje moguće uvjete i šanse da budeš najbolji u svakom zadatku.

**A treći razlog - je sebični razlog....**Jer ne postoji ništa izazovnije i ljepše kao prva stvar na početku dana, nakon jutarnje kave, nego raditi s ekipom motiviranih, predanih, marljivih, i talentiranih plivača!!"

## 5. Zašto moram trenirati tako naporno dok moji prijatelji koji igraju košarku i nogomet treniraju samo dva ili tri puta tjedno?

**"Još jedno veliko pitanje.** Glavni razlog je taj, što je ključ komponiranja treninga za većinu športova koji se odvijaju na zemlji - hodanje, joggiranje i trčanje. To su sve normalni, prirodni pokreti za nas ljudska bića. Skakanje u duboku vodu i plivanje, pa k tome i brzo, nije nimalo normalna ili prirodna stvar za čovjeka, inače bi svi imali peraje, kožice između prstiju i rep k'o u kita! Znači, mi jednostavno moramo provoditi puno vremena u vodi da bismo naučili kako se gibati u, na, preko, ispod i kroz vodu. Zamisli koliko bi samo vremena trebalo ribi da nauči igrati nogomet! Svo vrijeme ovoga svijeta i opet nebi naučila! No, mi smo ljudska bića i imamo tu sposobnost da možemo u dobroj mjeri oponašati druge stanovnike ove planete!



## 6. Što bih još trebao učiniti (osim plivanja) da postanem velik plivač?

"slijedi princip **VELIK**– Vrijedno odrađuj suhe treninge – Enormno kvalitetno jedi - Liježi na vrijeme — Imaj stav – Krvavo treniraj!

**V** = vrijedno odrađuj vježbe na suhome sa istim onim žarom i odlučnošću kako odrađuješ i zadatke u bazenu.

**E** = „Enormno“ dobro jedi, dakle kvalitetno, nutritivistički opravdano, hranu visokih performansi, voće i povrće s najvećim i najboljim potrebnim sastojcima i pij obilje svježeg vode, sokova i zdravih napitaka.

**L** = liježi na vrijeme kako ne bi gubio ritam i dostatno spavaj (organizam se najbolje odmara za dugog i zdravog sna), odmaraj i oporavlja se nakon treninga te pomozij tijelu i duhu regeneraciju nakon napornog rada.

**I** = Imaj stav jer imati stav je sve! Stav vodi ka postojanosti i dosljednosti. Dosljednost ti daje vjeru...a sa čvrstom vjerom, sve je moguće.

**K** = "krvavo" i dosljedno treniraj, najbolje što je u tvojoj moći.

**drugim riječima - postati velik = budi VELIK!**

## 7. Zašto ponekad moram plivati s bržima i starijima? – ja bih htio plivati samo sa svojim prijateljima!

“dobro sam čuo i kužim što hoćeš! Plivanje je zapravo prijateljstvo kao što je to i slobodni stil, tako da ovdje nemaš baš argumenata. Ali, i trening je u biti - odraditi sve zadane zadatke i isplivati dionice -, no ponekad moraš trenirati sa starijim, iskusnijim i bržim plivačima, kako bi ti pomoglo da se usavršiš i postigneš svoje ciljeve. I upravo poslje treninga, imat ćeš tako puno toga o čemu ćeš pričati sa svojim prijateljima”.

## 8. Zašto se osjećam tako jadno i umorno kad' smo pri kraju "špice" pred natjecanja?

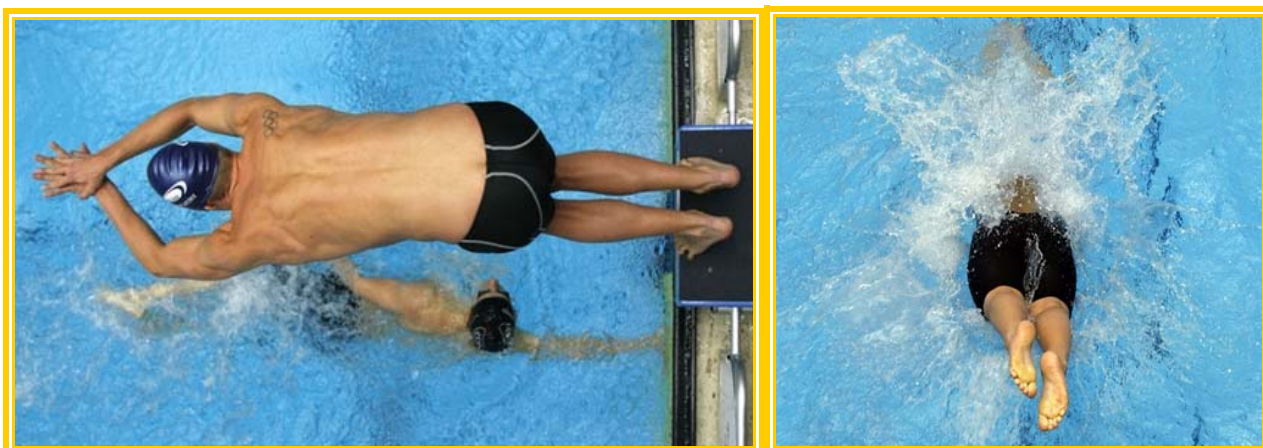
“Pogodi zašto??? **To je normalno**, pa skoro se svaki plivač na svijetu osjeća jadno i bezvoljno za vrijeme tog perioda. U periodu neposrednog tapera tvoje se tijelo adaptira na naporan rad koji si provodio u treningu a to je ta adaptacija koja je navikla da uzima danak. Tvoja krv, živci, mišići, nagomilana energija i mnoge stanice u tijelu, sve se to mijenja, raste, adaptira i usavršava za vrijeme perioda tapera – nikakvo čudo da se osjećaš čudno, drugačije! Ne brini. To neće potrajati dugo a ti ćeš opet biti pravi, dobro se osjećati, osjećati da si brz, fit i spreman na sam dan natjecanja ”

## 9. Neda mi se okolo stajat' i čekat' da bi na kraju natjecanja plivao klupsku štafetu. Zašto to moram?

“Vjerovao to ili ne, plivanje **je** timski šport. O da, – to je tako: timski rad. Mi smo grupa ljudi s dva jasna cilja: biti najbolji od najboljeg što možemo biti i uživati u svakom trenutku u onome što radimo.

Zamisli samo što jedan orkestar može postići kada se radi zajedno. Svaki glazbenik je vrhunski talentiran i vjerojatno obrazovan, i radi naporno i s puno žara kako bi bio najbolji/lja što može biti. Svaki glazbenik može proizvesti prekrasne zvukove i glazbu na svom instrumentu, ali kad se svi članovi orkestra skupe i zasviraju u harmoniji, rezultat je čaroban!

Radeći skupa, bodreći jedni druge, podupirući se i stvarajući "harmoniju" u svom klubu, i mi možemo napraviti čaroliju – čaroliju brzog i lijepog plivanja! Jesi li znao da plivati u klubu – znači: **ZAJEDNO I POJEDINAC POSTAJE ODLIČAN?"- ZAR MI TO VEĆ NISMO POTVRDILI??**



## 10. Zašto je tako važno odmarati se i dugo spavati?

“Kada drvo raste? Kada ga njeguješ!? Kada ga zalijevaš!? Ili možda kada odmara u miru na suncu, apsorbirajući svjetlo i energiju a uzimajući vodu i hranu iz plodnog tla!?”

Trening stimulira tvoje tijelo da raste, da se mijenja, razvija i da se usavršava, ali većina od ovih promjena i usavršavanja se odvija dok se odmaraš, oporavljaš i regeneriraš.

**Dakle moja je poruka: treniraj žestoko – ali i odmaraj se “žestoko”** – a to je, posveti onoliko vremena, truda i energije na vlastiti program oporavka, kako se posvećuješ i programu treninga.

## 11. Zašto nas trener uvijek „tjera“ da budemo eksplozivniji i da izvodimo okrete ?

“Plivanje je puno više nego leptir, leđno, prsno ili slobodni stil. Postoji i peta tehnika – podvodna tehnika i vještina. Možeš biti najbrži **plivač** slobodnim načinom u državi, a nikada ne osvojiti medalju na prvenstvu jer imaš prespore okrete i neizrađen rad pod vodom. Razlog je dakle, da vas kako ti kažeš „uvijek tjeram“, taj što su eksplozivnost, aero dinamika, okreti, startevi, ronjenje i podvodno udaranje nogama **jednako toliko važni koliko i bilo koja od ovih četiriju tehnika**. Zamisli da imaš auto za utrke s moćnim motorom ali ga ne možeš smotati, okrenuti u zavojima ili zakočiti kad moraš kočiti: nikada ga ne bi bio u stanju voziti u punoj brzini zbog ograničenja u okretanju ili kočenju. Plivanje je isto.

Možeš puno raditi usavršavajući brzinu, izdržljivost i snagu, ali nikada ne realizirati svoj puni potencijal sve dok ne budeš dosljedno radio na poboljšanju i povećanju spretnosti”.

## 12. Zašto moram trenirati i druge tehnike? Želim biti samo leđaš.

“Nekoliko razloga. Prvo, plivanje iste tehnike čitavo vrijeme, postat će dosadno...i tebi i meni! Drugo, razvijanje sposobnosti u drugim tehnikama često će upravo pomoći tvojoj najdražoj tehnici. Poboljšavanje leptira može pomoći podvodni rad nogu tvojoj slobodnoj i leđnoj tehnici. Radeći na leđnoj tehnici može pojačati tvoj zaveslaj i leđnu fleksibilnost.

Treće, daje ti opcije. Ponekad, ako se samo fokusiraš na jednu tehniku a nema napretka – što mi zovemo **performance plateau** -, može ti postati dosadno, možeš postat frustriran, ljutit a čak i malodušan. Trošeći vrijeme u radu na spretnosti, tehnici i usavršavanju drugih tehnika, često ćeš primjetiti da se i tvoja osnovna tehnika isto tako poboljšala.



### 13. Zašto toliko vježbamo tehniku udarca nogu? Ne plivamo utrke nogama!!

“Pogledaj samo velika plivačka imena zadnjih desetak godina; Popov, Thorpe, Coughlin, Jovanović, Piersol, Rogan, Phelps, Draganja...sve strašni plivači i u tehnici udarca nogu. Udarac nogu je upravo presudni dio plivačke brzine. **Još se nisi uvjerio???** Sljedeći put kad odeš na trening prekriži stopala i plivaj 100m najbrže što možeš. Onda to uradi ponovo, ali radeći nogama jako i udarajući snažno i brzo .....i OSJETI razliku.

Zašto uvijek vičem ...**noge, noge, noge.**, ne zato što mi se više, nego što znam iz vlastitog iskustva da bez dobrog rada nogu nema pravog rezultata. Osloni se na moje iskustvo!

U stvari, jedan od najvećih plivača svih vremena nedavno je rekao o udarcu nogu: “Udarac nogu ili tzv “kick” je presudan za uspjeh. Ja to gledam ovako. Ruke me **nose** – (do polovice utrke) a noge me **vraćaju** (drugu polovicu utrke). Bez jakog udarca nogu da “te vrate” ne bi bilo svjetskih rekorda, ni zlatnih medalja niti velikih pobjeda”.

### 14. Zašto moram u teretanu i na suhi trening?

“Vrhunski športaši u svim sportovima rade teretanu i suhe treninge iz više razloga. Da bi ojačali, postigli fleksibilnost, povećali snagu....., toliko je razloga za teretanu i suhi trening koliko i na nebu zvijezda. Dakako, mi se ovdje na našim suhim trening programima služimo principom

#### **SPOSOBNOST:**

Sta-**bilnost** – radimo na nedostacima, jačamo trbušnjake, leđnu muskulaturu i tijelo da ga oblikujemo u snažnu, stabilnu platformu za plivanje.

Mo-**bilnost** – fokusiramo se na mobilnost kako bi mogli doći u važnu plivačku poziciju s manje napora.

Flexi-**bilnost** – koncentriramo se na fleksibilnost kako bi smanjili rizike od nepotrebnih povreda.

**plivačka SPOSOBNOST = Sta-bilnost plus Mo-bilnost plus Flexi-bilnost!”**

**Hvala na pitanjima!**

i još jedna stvar na kraju....**nikada se nemoj bojati bilo što pitati svog trenera.** Iznad svega – san svakog ternera pa i tvog, je isti kao i tvoj....da te vidi kako dosežeš svoj potencijal, i da uživaš u svakom trenutku svog plivačkoga vijeka!

#### **N.B.**

**Pitanja i odgovori hipotetske su naravi. Nismo zabilježili da je ijedan trener na njih decidirano odgovorio. Ona su najvjerojatnije, na ovaj ili onaj način vjerni odraz njihovih iskustava, razmišljanja, sugestija..... No, ona su u svakom slučaju sukus onoga što želimo pitati i onoga što baš ne bismo željeli čuti. Mada iskreno gađaju u “sridu”, na vama je dali ih prihvatiti ozbiljno ili i dalje ostati “zarobljeni u maštarijama kako ćete biti veliki plivač”.**

**Ona su sačinjena po logici znatiželje mladenačkog uma i odgovorena su bez uvijanja, onako kako bi bilo najpoštenije da se na njih odgovori!!!**

**Nema ništa, baš ništa bez krvavog, krvavog rada !!!**

**Nemojte se zanosti idejama o nekoj tobožnjoj talentiranosti! Naslušali smo se priča o “izuzetnim talentima”. Puna ih je Hrvatska, onih koji su harali bazenima, koji su, da su ostali u plivanju trebali biti prvaci.....**

**Zapamtite – prvaci se ne rađaju !!! VELIKI PLIVAČ I PRVAK se postaje – predanim i dugotrajnim radom, radom s puno odricanja.... uz pomoć vaših roditelja..... vašeg trenera i kluba !!!**

**Bit ćemo sretni ako jednoga dana budemo mogli reći – sudjelovali smo u stvaranju VELIKOG plivača ...PRVAKA !**

