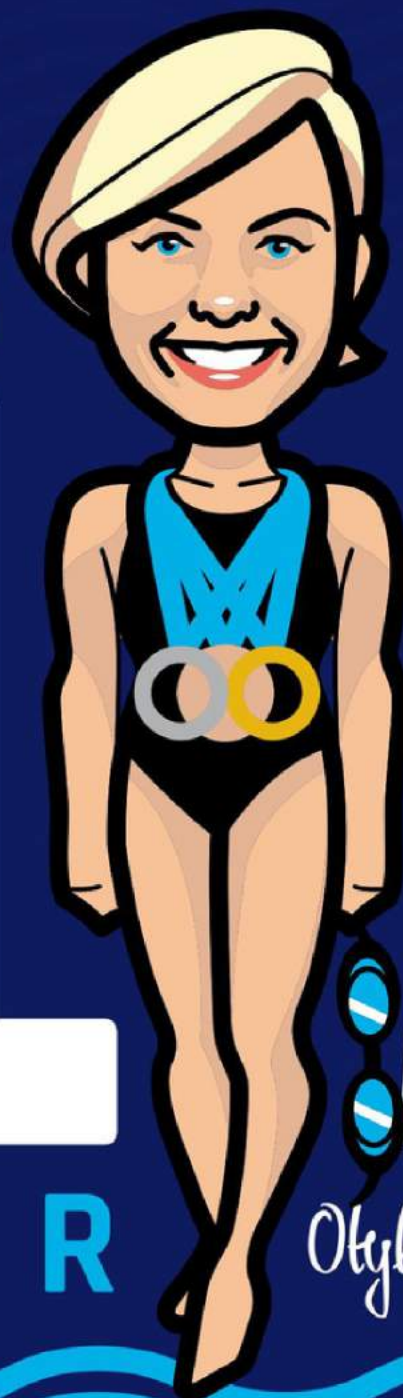


KLUCZ DO TWOJEGO SUKCESU

OTYLA

SWIM TOUR



Otylia | Fundacja
Otylii

pod okiem Mistrzyni Olimpijskiej Otylii Jędrzejczak



Alysa



WSTEP

Otylia Jędrzejczak

Mistrzyni Olimpijska w pływaniu, multimedalistka Mistrzostw Świata, Europy i Polski. Trzykrotna rekordzistka Świata, rekordzistka Europy, trzykrotnie wybierana najlepszym sportowcem Polski. W sporcie osiągnęła wszystko o czym marzyła. Mówi „Sport to wspaniała przygoda życia, która uczy konsekwencji i determinacji w dążeniu do celu.”

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Akademii Leona Koźmińskiego o kierunku PR. Ukończyła Międzynarodowy Rosyjski Uniwersytet Olimpijski, gdzie uzyskała tytuł Master of Sport Administration. Kocha psychologię. Asystentka w Zakładzie Teorii Sportu, Pływania i Ratownictwa Wodnego Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Prezes Polskiego Stowarzyszenia Sportu Kobiet i Członek Zarządu Polskiego Komitetu Olimpijskiego. W życiu kieruje się hasłem „zostań mistrzem życia”, dlatego uruchomiła Fundację Otylii Jędrzejczak, w której jako Prezes, wspólnie z zaangażowanym zespołem Fundacji dzieli się z dziećmi i młodzieżą swoją pasją, wiedzą, wizją mistrzostwa i doświadczeniem.

Motto Otylii - „Nie ma rzeczy, do których się nie nadajemy, są tylko takie, do których za słabo się przykładamy“. Uważa, że każdy napotkany na naszej drodze człowiek czegoś nas uczy.

Otylia Jędrzejczak prowadzi szkolenia, wykłady motywacyjne i warsztaty rozwoju osobistego – „Mistrzowskie Motywacje”.

Sport to wspaniała przygoda życia. Jak w sporcie tak w biznesie najważniejszy jest cel, konsekwencja, cierpliwość i determinacja w działaniu.

Podczas swoich wystąpień Otylia Jędrzejczak porusza najważniejsze zagadnienia składające się na „klucz” do osobistego i zawodowego sukcesu.

OTYLIA

KLUCZ DO
TWOJEGO
SUKCESU

SWIM TOUR

NASZ PROGRAM...

Sport to doskonała przygoda w życiu, która uczy nas konsekwencji i determinacji w dążeniu do celu“. Dlatego bardzo się cieszę, że tą drogą zdecydowaliście się iść.

Pływanie jest jednym z najpiękniejszych sportów. Oprócz tego, że równomierne wzmacnia nasz organizm, to doskonale wpływa na ogólny rozwój. Wykorzystywane jest też we wszystkich formach rehabilitacji. Pływając rozwijacie dwie półkule mózgowe, co doskonale wpływa również na koncentrację. Wielu wspaniałych sportowców, którzy odnosili później sukcesy w innych dyscyplinach, zaczynało właśnie od pływania. Jednym z nich jest na przykład wioślarz, Kajetan Broniewski - brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie. Nie macie już chyba żadnych wątpliwości, że decyzja o rozpoczęciu przygody z naszą dyscypliną, to rewelacyjny wybór!



6 SZKOLEŃ

Zrealizowane w 2017 roku.
Udział wzięło 900 dzieci,
2500 dorosłych

6 SZKOLEŃ

W ramach OST
zrealizujemy
w 2018 roku

1000 DZIECI

Przeszkolimy
w ramach
OST w roku 2018

...TO CYKL JEDNODNOWYCH WARSZTATÓW ORGANIZOWANYCH NA PŁYWALNIACH W CAŁYM KRAJU

Z PROGRAMU KORZYSTAJĄ

MŁODZI PŁYWACY

Całodniowe warsztaty dla młodych pływaków, zostały podzielone na dwie części. Są to zajęcia praktyczne w wodzie oraz na sali gimnastycznej.

RODZICE

Rodzice mają największy wpływ na przyszłość swojego dziecka. To od ich postawy i zaangażowania zależy rozwój zawodnika. Razem ze swoim dzieckiem stanowią bazę do wspólnej pracy nastawionej na osiągnięcie celów.

TRENERZY

Trener jak rodzic ma olbrzymi wpływ na rozwój zawodnika. Często trener wie więcej niż rodzic, dlatego w projekcie Otylia Swim Tour chcemy by trener był częścią projektu.

ZESPÓŁ

Do udziału w projekcie Otylia zaprosiła wybitnych trenerów i ekspertów w swoich dziedzinach. W ramach projektu powstanie podręcznik dla zawodników i rodziców, który usystematyzuje wiedzę przekazywaną podczas szkolenia. Każdy uczestnik otrzyma tę publikację.

HEJ, CZY TO JEST ONA?





Sport to doskonała przygoda w życiu, która uczy nas konsekwencji i determinacji w dążeniu do celu". Dlatego bardzo się cieszę, że tą drogą zdecydowaliście się iść.

To czego ja nauczyłam się w wodzie to Sport, a przede wszystkim pływanie, uczy szacunku do drugiego człowieka. Sprawia, że potrafimy doceniać wysiłek w trakcie treningu i pracę wykonaną przez siebie, trenerów oraz rodziców... Pływanie nauczyło mnie również pokory i tego, że nikt nie jest maszyną i każdego można pokonać.

W wodzie nauczysz się na pewno, czym jest współzawodnictwo i wsparcie drużyny. Do każdego sukcesu idzie się w teamie, niezależnie czy jest to tylko trener i zawodnik, czy cała drużyna, zawodnik i trener. By odnieść sukces zawsze idzie się razem!

**W SPORCIE ZNAJDZIESZ
RÓDZINĘ NA CAŁE ŻYCIE!**

Moj tata wiele razy mi powtarzał, że dobry sportowiec jest w stanie pogodzić naukę ze sportem. Dlatego zawsze przykładam do tego dużą uwagę. Ukończyłam studia na Akademii Wychowania Fizycznego, Akademii Leona Koźmińskiego.

To wszystko zmobilizowało mnie do tego, aby podzielić się z Wami swoją wiedzą i doświadczeniem. A z myślą o rodzinie jaką wspólnie tworzymy w sporcie powstał projekt Otylia Swim Tour, w którym bierzecie udział.

W swoich rękach masz teraz prosty przepis na to jak zostać młodym pływakiem.

Zawiera on ważne dla ciebie informacje z dziedziny psychologii i dietytyki. Dzięki niemu zdobędziesz również niezbędną wiedzę na temat wykonywanej przez ciebie pracy zarówno w wodzie, jak i poza nią.

Pływanie to twoja droga. Teraz już tylko ty decydujesz czy będzie to droga do sukcesu. Otrzymujesz dokładną mapę do celu i niezbędne wskazówki. Dobrze je wykorzystaj.

Pamiętaj! To ty musisz chcieć i być zdeterminowany. To w tobie jest potencjał. My, trenerzy, rodzice możemy Ci pomóc, ale to ty musisz chcieć! Chcieć to móc! Tu i teraz!

Otylia Jędrzejczak



**SPORT SIĘ KIEDYŚ KOŃCZY,
A W GŁOWIE TRZEBA
COŚ MIEĆ!**



MIEJSCE NA TWOJE CELE

Four horizontal lines for writing, intended for users to list their goals.



2

3

4

5

6

#ZostanMistrzemZycia

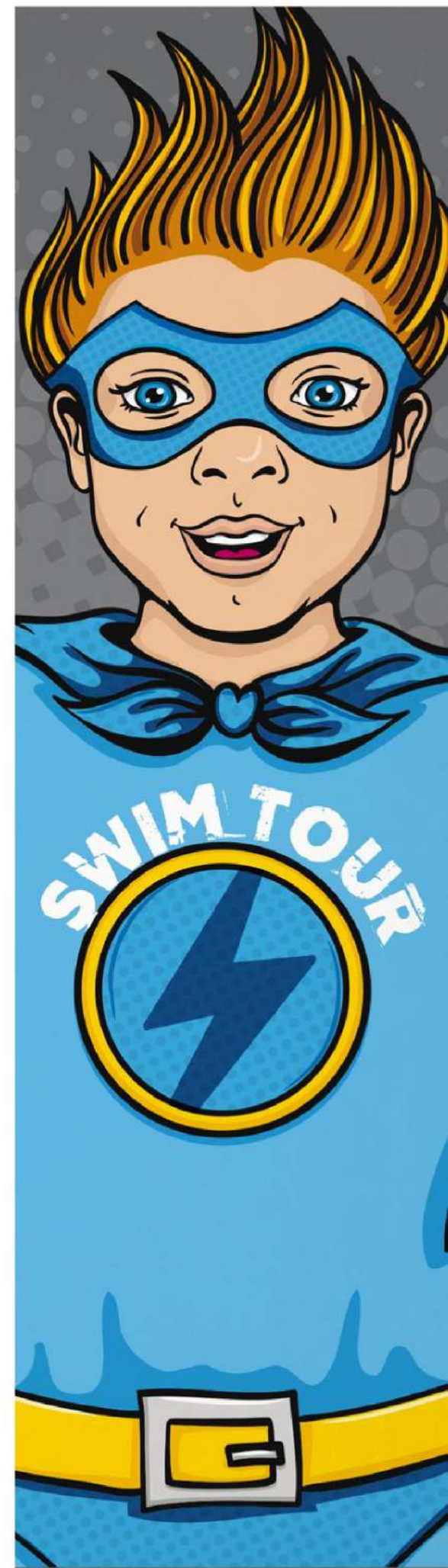
PŁYWAK NA ŁĄDZIE

■ Paweł Rurak

Nazwa „trening na łądzie” jest trochę niefortunna. Sugeruje, że pływak to zwierzę wodne, a łąd jest dla niego środowiskiem obcym. Mimo to, trenerzy i zawodnicy z całego świata wyczuwają (słusznie zresztą!), że jest on niezbędnym elementem treningu każdego pływaka. Można pokusić się nawet o stwierdzenie, że obecny postęp wyników na świecie w dużej części jest spowodowany poważnym traktowaniem zajęć na łądzie. Szczególnie warto zwrócić uwagę na dystanse sprinterskie i porównać z zawodami kilkanaście lat wstecz - zawodnicy i zawodniczki nie tylko wyglądają na silniejszych i sprawniejszych, oni naprawdę tacy są! Najczęstszym problemem w myśleniu o treningu pływackim jest podejście: „trening się kończy, kiedy wyjdę z wody”. Trening to coś więcej niż godziny spędzone w wodzie i pokonane kolejne kilometry. Dojrzały zawodnik myśli o treningu szerzej - jak jeść, jak odpoczywać, ale też jak się ruszać. Mimo, że jesteśmy pływakami, nie przestajemy być ludźmi - musimy chodzić, biegać, skakać, siadać, wisieć, wstawać, pchać, ciągnąć, podnosić... Przecież nawet Michael Phelps musi kucnąć, żeby zawiązać buty. Dobrym początkiem jest więc zmiana sposobu myślenia. Nie: „teraz woda, teraz łąd, a czas pomiędzy nimi nie ma znaczenia”, tylko raczej „wszystko, co robię, składa się na mój przyszły sportowy wynik”.

Talent?

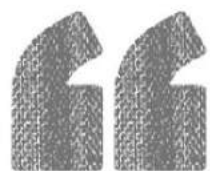
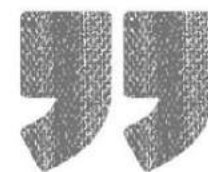
Każdy z nas ma choć jednego kolegę lub koleżankę, który cokolwiek zacznie robić, robi to dobrze. Nieważne, czy pływa, gra w kosza, siłuje się na rękę, czy uprawia gimnastykę. Wszystko przychodzi mu z łatwością. Niektóry powiedzą, że to talent, gdyby jednak prześledzić jego poczynania od najmłodszych lat, okaże się, że zawsze był aktywny fizycznie: biegał, skakał, wisiał na trzepaku. Wszędzie było go pełno, nigdy nie przestawał się ruszać.



To żaden talent - to trening ogólnorozwojowy prowadzony bez przerwy od kilku/kilkunastu lat (nawet jeśli tylko w formie zabawy).

Najważniejszą zaletą treningu ogólnorozwojowego jest to, że przede wszystkim trenujemy nasz układ nerwowy. Ciągłe zdobywanie nowych umiejętności sprawia, że każda kolejna przychodzi coraz łatwiej. Dlaczego? Wynika to między innymi z lepszej świadomości ciała, koordynacji i rytmiki. Wyobraźcie sobie jak potężną bronią w nauce techniki pływania jest świadomość ciała. Najlepsze jest to, że można się jej bez problemu nauczyć. Gdzie? Na lądzie.

**SŁUCHAJ TRENERA,
ALE NIE OBAWIAJ SIĘ Z NIM
POROZMAWIAĆ. WSPÓLNIE
IDZIECIE W JEDNĄ STRONĘ!**

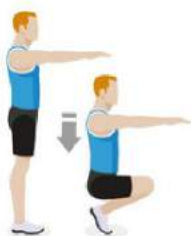


Jak zacząć?

Zanim zdecydujesz się na dodanie/ rozbudowanie/zmianę „lądu”, skonsultuj tę sprawę ze swoim trenerem. Jego praca to nie tylko prowadzenie treningu z brzegu, ale przede wszystkim planowanie. Im więcej informacji o Tobie posiada, tym dokładniej jest w stanie zaplanować twój trening i tym lepszych wyników na zawodach możesz się spodziewać.

Warto, żebyś wiedział, że rozpoczęcie przygody z treningiem lądowym na własną rękę może być trudne i frustrujące, szczególnie kiedy nie masz w tym dużego doświadczenia. Wszystko można znaleźć oczywiście w Internecie. Tylko jak w tym zalewie informacji odróżnić informację wartościową od bzdur? Warto poszukać osoby, która się na tym zna. Nie musi być to od razu trener personalny. Możesz poszukać innych zajęć sportowych w okolicy i potraktować je jako trening uzupełniający.

Przykładowo taniec nauczy cię rytmiki i świadomości ciała, gimnastyka pomoże w zbudowaniu siły, a joga mobilności. Ważna zasada, której trzeba się trzymać: dyscypliny uzupełniające nie mogą przesłonić rozwoju w pływaniu. Tak na prawdę nie ma jednej receptury na dobry trening na lądzie. Jeżeli jednak chcesz nauczyć się robić to na własną rękę, z pewnością musisz zacząć od mistrzostwa w podstawowych ruchach.



Przysiad

Gdybym miał wybrać jedną, najważniejszą umiejętność w treningu nóg, byłby to właśnie przysiad. Ilość dróg dostępnych dla osób dysponujących prawidłowym, swobodnym przysiadem jest po prostu fenomenalna. Problem w tym, że nasza cywilizacja w którymś momencie utraciła taką umiejętność. Jeżeli więc prawidłowy, głęboki przysiad sprawia Ci problemy, nie zrażaj się! Powoli, a systematycznie odzyskuj nad nim kontrolę. Ta inwestycja na pewno się opłaci!

Co dalej: cała gama ćwiczeń wzmacniających nogi, ćwiczenia mobilności, ćwiczenia eksplozywności (np. wyskoku), gry ruchowe, ochrona kolan. Wszystko to zaczyna się od swobodnego przysiadu.



Wiszenie

Zwykłe wiszenie na drążku (lub innych przyrządach) to wstęp to wielu nowych umiejętności. Dla pływaka szczególnie ważna jest sprawność z ramionami uniesionymi nad głowę. Jest to pozycja, która w wodzie występuje większość czasu, więc gdyby tylko można było nad nią pracować na lądzie. Na szczęście można. Różne warianty wiszenia są świetnym sposobem na wzmocnienie obręczy barkowej i zapobieganie kontuzjom. Jeżeli masz w 100% zdrowe barki, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zacząć zabawę z wiszeniem. W przypadku jakichkolwiek problemów, sugeruję jednak najpierw skonsultować się ze specjalistą. Najpierw wylecz swoje kontuzje.



Zwis aktywny

Wychodząc od zwisu pasywnego wciągamy się do góry, ale nie uginamy przy tym rąk w łokciach. Główną pracę wykonują tu łopatki. Ruch odbywa się tylko w linii góra - dół, w pełnym zakresie ruchu, tzn. zawsze po aktywacji wracamy do pasywnego zwisu.

Nie wypychamy klatki do przodu. Zwis aktywny można wykonywać na powtórzenia (np. 10 powtórzeń, ale uwaga - górę przytrzymujemy zawsze przez 3 sekundy) lub pozostając określoną ilość sekund w górze ruchu (np. 30 s.)

Zasady prawidłowego przysiadu:

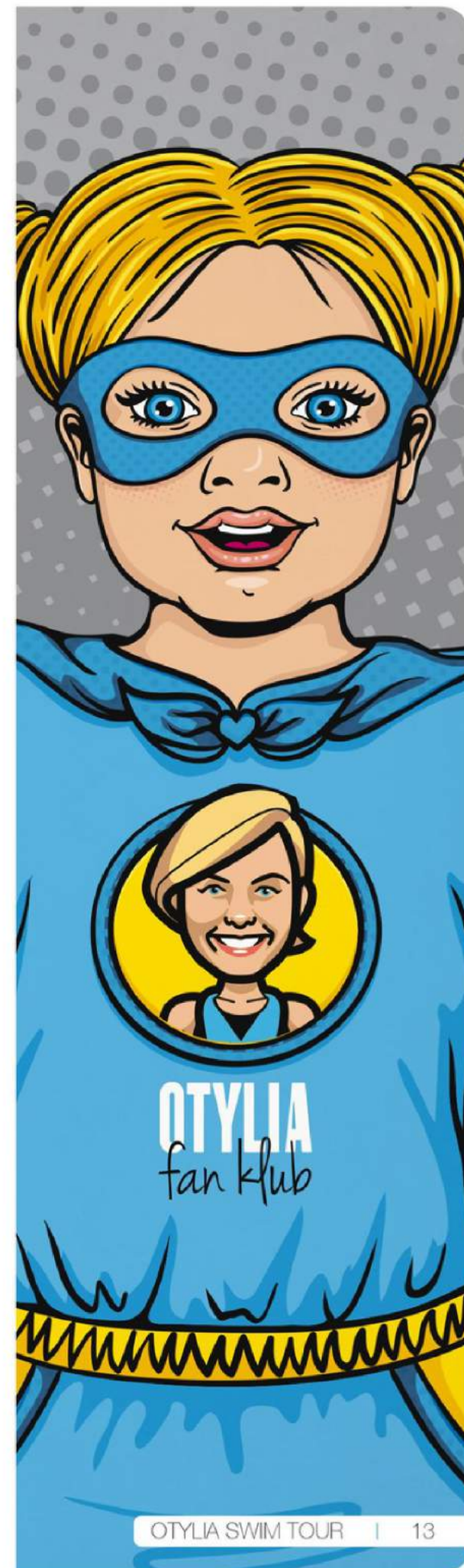
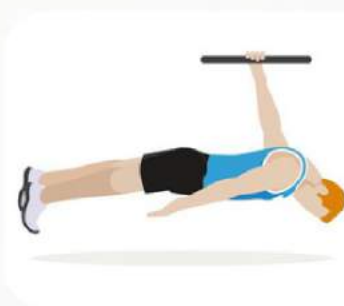
- pięty na ziemi,
- stopy zwrócone lekko na zewnątrz,
- pełny zakres ruchu - niski przysiad (uda dotykają łydek w dole ruchu),
- kolana nie zapadają się do środka,
- klatka piersiowa uniesiona (proste plecy)

RUCHY BRAMY DO INNYCH ĆWICZEŃ

W treningu na łodzi niektóre ruchy/ćwiczenia są nieco ważniejsze od innych. Są to "bramy", które otwierają drogę do innych, bardziej skomplikowanych i wartościowych ćwiczeń. W związku z tym, że naszym celem jest przede wszystkim wszechstronność, nie chcemy mieć zamkniętych bram. Warto więc poświęcić trochę czasu na zdobycie tych podstawowych umiejętności.

Zwis pasywny

To po prostu zwykłe wiszenie. Całe ciało jest rozluźnione, barki dotykają uszu, łokcie są wyprostowane. Jedyne miejsce, w którym występuje napięcie mięśniowe to dłonie. Serie treningowe to na przykład 5 x 45-60 s. z minutową przerwą. Dobrze zacząć od nachwytu (kciuki skierowane do wewnątrz).



Rozgrzewka - rutyna

Co dalej: trudne wersje aktywnego zwisu, wersje dynamiczne, np. drabinki, ćwiczenia znane z gimnastyki sportowej. Silny zwis jest także fundamentem dobrego podciągania w pełnym zakresie ruchu.

DOBRY POCZĄTEK

Rozgrzewkę zawsze rozpoczynam od dołu (stopy) do góry (ramiona):

wspięcia na palcach | krążenia kolan | krążenia tułowia | krążenia ramion

Najważniejszym zadaniem rozgrzewki na łądzie jest przygotowanie ciała do pracy w wodzie. Dzięki niej można osiągnąć 100% własnych możliwości na treningu i zawodach oraz znacznie zmniejszyć ryzyko kontuzji. Jak zwykle w życiu - nie ma jednego przepisu na najlepszą i najsukuteczniejszą rozgrzewkę. Jest za to kilka zasad, którymi warto się kierować:

- Pierwsza część to tzw. rozgrzewka ogólna, która służy podniesieniu temperatury ciała i pobudzenia układu krwionośnego; na basenie nieźle sprawdza się skakanie na skakance - można je robić prawie wszędzie a skakanka nie zajmuje dużo miejsca w plecaku;
- Druga część jest bardziej charakterystyczna dla pływania; Im dalej, tym bardziej specyficzna. Przykładowo żabkarze mogą pokusić się o więcej pracy nad kolanami i biodrami, osoby z kontuzjami barków mogą poświęcić parę minut więcej na rehabilitację;
- Warto pomyśleć, które stawy będą wykonywały więcej pracy w wodzie i przygotować je do ruchu w pełnym zakresie. Świetnie sprawdzają się do tego krążenia (ramion, bioder, nóg itd.), o ile nie są wykonywane w sposób bezmyślny;
- Nie wolno przeciągać rozgrzewki - w normalny dzień 15 min wydaje się czasem optymalnym;
- W przypadku rozgrzewki dobrze sprawdza się ułożenie 2-3 zestawów wykonywanych regularnie. Może wydaje się to nudne, ale potrzebujemy takiej rutyny. To trochę jak z myciem zębów.
- Rutyna w rozgrzewce sprawia, że przed startem w zawodach nie musimy się zastanawiać, czy jesteśmy przygotowani - w końcu wykonywaliśmy te same ruchy już setki razy przed normalnym treningiem. Skoro wtedy działało, to i teraz zadziała.
- W związku z zawodami warto zwrócić uwagę na jedną rzecz. Często na zawodach mamy wiele ograniczeń, między innymi miejsca. W związku z tym wymyślajmy taką rozgrzewkę, którą będzie można zrobić wszędzie, w każdych warunkach i ciągle czuć się świetnie przed startem.



Przykładowa rozgrzewka (ok. 12-15 min)

- 5 min skakanie na skakance (1 min. stabilnie, 2 min. zmieniaj warianty, 2 min. szybko, kontrola oddechu)
- 40 x krążenia obu ramion w przód
- 40 x krążenia obu ramion w tył
- 40 x krążenia ramion naprzemianstronnie w przód (kajak)
- 40 x krążenia ramion naprzemianstronnie w tył (kajak)
- 1 min podpór przodem
- 1 min podpór tyłem
- 10 x wypad w przód
- 10 x “dzień dobry” (skłon w przód, ręce na karku, proste nogi w kolanach, trzymaj proste plecy)
- 10 x długi wypad w przód (jak w szermierce)
- 10 x “dzień dobry” nogi szeroko
- 10 x przysiad
- 30 s. klęk na piętach, stopy zadarte
- 30 s. klęk na piętach, stopy obciągnięte

Wizualizacja ruchu

Świetnym narzędziem do poprawy techniki jest wizualizacja ruchu na sucho. Trudno ją jednak znaleźć w tradycyjnym zestawie ćwiczeń na łądzie. A szkoda! Wyobrażenie i precyzyjne wykonywanie ruchów pływackich w powietrzu daje potem świetne wyniki w wodzie - niezależnie od poziomu ćwiczącego zawodnika.

Starsi pływacy, którzy zaczynają prowadzić zajęcia nauki pływania, muszą wielokrotnie pokazywać poprawne ruchy swoim uczniom. Po pewnym czasie zauważają, że poprawiła się również ich własna technika pływania. Podobne odczucia miał Bartek Kizierowski, kiedy skończył karierę i skoncentrował się na prowadzeniu swoich zawodników. Czas bez intensywnego treningu, ale za to pełen myślenia o pływaniu był dla niego bardzo pożyteczny. Kiedy miał okazję spojrzeć na wszystko z zewnątrz, poczuł że jest w stanie pływać jeszcze szybciej. Bartek wrócił wtedy do pływania wyczy nowego i zdobył brązowy medal na Mistrzostwach Świata w Montrealu (2005 r. – 50 dow).

Ćwiczenia na sucho można wykonywać w różnych pozycjach: stojąc, opierając się o barierki czy nawet leżąc (o ile łóżko nie przeszkadza w wykonywaniu ruchów). Tu najważniejszą zasadą jest dokładność - nie wystarczy zrobić parę byle jakich ruchów ręką i liczyć na efekty. Pomocne może być tu lustro lub nagranie wideo. Często wydaje nam się, że robimy coś prawidłowo, ale rzeczywistość bezwzględnie to weryfikuje.

Dlatego też sprawdzaj się jak najczęściej i od razu poprawiaj nawet najdrobniejsze usterki. Największą zaletą ćwiczeń na sucho jest to, że nie musimy się spieszyć. Możemy znacznie zwolnić, a nawet zatrzymać ruch.

W końcu im wolniejszy ruch, tym łatwiej go sobie wyobrazić. Pracę na sucho najlepiej wykonywać często, ale krótko. Najlepsze efekty otrzymuje się pracując 5-10 minut dziennie - ciężko się w ten sposób znudzić, a można utrzymać wysoką jakość ćwiczenia.



#ZostanMistrzemZycia

SYSTEMATYCZNOŚĆ KLUCZEM DO KOŃCOWEGO SUKCESU!



Gry ruchowe

Przedstawiam Wam propozycje kilku gier ruchowych, które świetnie spełniają swoją treningową rolę, a przy okazji są dobrą zabawą. Doskonale nadają się do budowania koordynacji ruchowej i świadomości własnego ciała. W dodatku każdą z nich wykonuje się w parach - dodaje to do nich element nieprzewidywalności i zapobiega nudzie. Każda zmiana partnera to zmiana strategii, co sprawia że w grze nigdy nie występuje ten sam utarty schemat.

Ważną zasadą przedstawionych poniżej gier ruchowych jest to, że ich celem nie jest zwycięstwo. W każdej z nich osoba prowadząca ma zdecydowaną przewagę - wygrana nie jest żadnym problemem. Prawdziwym celem jest postawienie partnera w trudnej sytuacji ruchowej, na granicy jego umiejętności, dzięki której jest w stanie szybciej się rozwijać. Jeżeli widzisz, że Twój partner sobie nie radzi, zwolnij i pozwól mu przyzwycząić się do zasad gry.

Nie daj się ruszyć

Obie osoby stoją naprzeciwko siebie w lekkim wyroku. Jedna z nich zamyka oczy, jej cel: nie dać się ruszyć. Partner - osoba prowadząca przez nacisk swojej dłoni stara się wytrącić ją z równowagi. Można naciskać z przodu lub z boku, lub przyciągać do siebie. Używaj głowy, szyi, klatki piersiowej, barków, bioder, kolan.

Łap długopis

Prowadzący trzyma przed sobą długopis mniej więcej na wysokości pępka. Druga osoba ma za zadanie złapać długopis zanim spadnie na ziemię. Oczywiście prowadzący nie mówi, w którym momencie go upuści.

Standardowa wersja gry jest względnie prosta. Kiedy jednak łapanie spadającego długopisu stanie się już zbyt proste, proponuję przejść na wyższy poziom. Teraz prowadzący może się poruszać: w przód-tył, na boki, oraz się obracać. Szybko okaże się, że dodanie nawet powolnych kroków w nieprzewidywalnym kierunku zwiększy poziom zadania kilkukrotnie.

Gra z kijkiem

Jedna osoba trzyma przed sobą kijek. Druga ma za zadanie go złapać jak najniżej i jak najbliżej wolnego końca. Aby gra była sprawiedliwa prowadzący nie może rzucać kijka, popycha go tylko delikatnie w wybraną stronę i puszcza swobodnie.

Gra ma wiele wersji. W najprostszej, opisanej powyżej najskuteczniejszą techniką łapania kijka jest wypad. Inne wersje:

- Przysiad zamiast wypadu: zmusza to do szybszego poruszania się w większym zakresie przez złapaniem kijka;
- Lewa-prawa ręka: tak jak wersja pierwsza, z tym że w momencie puszczenia kijka przez prowadzącego, mówi on, którą ręką go złapać;
- Przysiad-wypad: tym razem nasz prowadzący mówi, czy kijek ma być złapany w przysiadzie czy wypadzie;
- Lewa-prawa-przysiad-wypad: miks powyższych ćwiczeń, trudna i wymagająca wersja tylko dla najszybszych;
- Dwa kijki: podobne do wersji podstawowej, z tym że prowadzący ma do dyspozycji dwa kijki.

OTYLIA SWIM TOUR



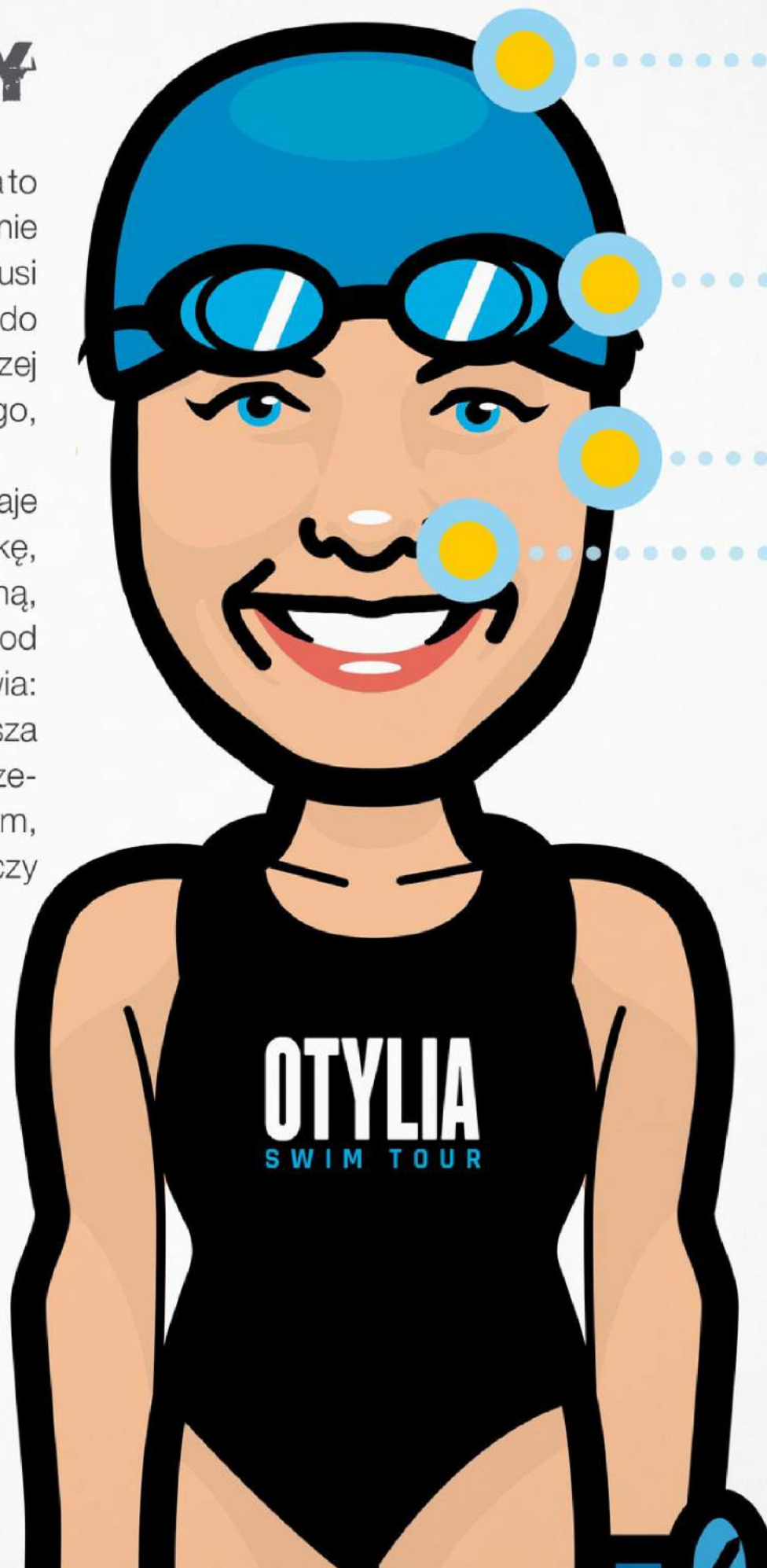
PŁYWAK IDEALNY

Otylia od początku kariery zwracała uwagę na to w czym pływa. I nie ważne, czy to jest pływanie rekreacyjne, czy zawodnicze. Wszystko musi być zawsze dopasowane i dobrze dobrane do potrzeb. I nie wszystko musi być najwyższej klasy, ważne, że dobrze sprawdza się do tego, do czego potrzebujemy.

Dobrze wiemy, że regularne pływanie daje same korzyści! Warunkuje ładną sylwetkę, pozwala utrzymać dobrą kondycję fizyczną, poprawia samopoczucie i to niezależnie od pory roku. Działa też na stan naszego zdrowia: wzmacnia organizm, uodparnia go, zwiększa wydolność i wentylację płuc, poprawia przemianę materii. Zatem Otylia dziś opowie wam, co jest niezbędne do pływania, na basenie czy w innym akwenu.

Oto elementy, niezbędne przy pływaniu.

- Strój do pływania dla kobiet
- Strój do pływania dla mężczyzn
- Okulary do pływania
- Czepek - wiadomo, obcisły
- Zaciski na nos - czy warto kupić?
- Zatyczki do uszu - jakie wybrać?
- Wygodne klapki na basen
- Ręczniki basenowe
- Zegarek na basen - czy warto mieć?
- Odtwarzacz mp3? - dlaczego nie



- **Czepek** Od materiału zależy czy nasze włosy zostaną suche czy też będą narażone na kontakt z chlorowaną wodą:
 - **Czepki gumowe** nie przepuszczają wody, bardzo mocno dociskają się jednak do kształtu głowy.
 - **Czepki silikonowe** są znacznie delikatniejsze od czepów wykonanych z grubej gumy. Nie opinają mocno głowy, zabezpieczając równocześnie przed chlorowaną wodą.
 - **Czepki materiałowe** (przeważnie wykonane z lycry) przepuszczają wodę, nie powodują jednak ucisków.
- **Okulary** Wybór jest bardzo ważny. Nie mogą one przeciekać, uwierać, zsuwać się z głowy przy skokach ani za mocno uciskać. Jeśli nie zabezpieczymy oczu przed chlorem, możemy nabawić się groźnego dla nas zapalenia spojówek.
 - **Okulary na gąbce** nie ugniatają okolic oczu, słabo jednak trzymają się głowy, przez co nie są polecane osobom, które wykonują skoki do wody.
 - **Okulary na gumie** przeznaczone są głównie dla zawodowców. Idealnie przylegają do oczu, nie przecieka, nie ugniatają, zapewniają bardzo wysoki komfort podczas pływania.
 - **Okulary na gumie przysysającej się do oczu** są obecnie jednym z popularniejszych modeli. Posiadają one gumki umożliwiające odpowiednie dopasowanie do głowy. Najczęściej mają też regulowane noski. W modelach tego typu można oddawać skoki bez obawy, że okulary zsuną się z oczu.
 - **Półmaski** są to modele podobne do masek przeznaczonych do nurkowania. Różnią się tym, że nie posiadają miejsca zabezpieczającego nos przed dostaniem się wody.
 - **Okulary specjalistyczne** składa się samodzielnie z poszczególnych elementów. Używane są najczęściej przez zawodowców i osoby, które pływają dużo i często. Odpowiednie założenie okularów wymaga posiadania pewnej wiedzy. Dobrze dobrane gwarantują jednak pełną satysfakcję oraz wysoki komfort pływania.
- **Zatyczki do uszu** Wiele osób odczuwa dyskomfort z powodu dostawania się wody do uszu. Można to wyeliminować za pomocą zatyczek wkładanych do kanału słuchowego. Dużo modeli stworzonych jest tak, by umożliwić wyraźny odbiór dźwięków z otoczenia, dzięki czemu noszenie ich nie powoduje uczucia odizolowania. Dzięki użytym materiałom dopasowują się do kanałów usznych i są mało widoczne dla innych osób.
- **Zaciski na nos** Zapobiegają wlewaniu się wody przez nos. Używane przez nurków, osoby uczące się pływać, zawodników preferujących styl grzbietowy oraz synchroniczny. Są najczęściej z miękkiego silikonu oraz polimerów lub inoxidu. Najczęściej produkowane są w uniwersalnym rozmiarze.

Strój do pływania dla kobiet

Wybierając strój sportowy należy zwrócić uwagę, by był on idealnie dopasowany do ciała.

Stroje jednoczęściowe są najczęściej wybieranym modelem do pływania sportowego. Nie ograniczają ruchów, nie przesuwają się i zapewniają pełen komfort. Propozycja ta wybierana jest przez panie pragnące czuć się kobieco również na basenie. Większość strojów zdecydowanie spłaszcza bowiem nawet wydatny biust.

Stroje pływackie zabudowane charakteryzują się tym, że zasłaniają większą część ciała niż klasyczne stroje jednoczęściowe. Większość takich strojów posiada zapięcie w postaci zamka na plecach, co znacznie ułatwia ich zakładanie. Niektóre stroje posiadają nogawki sięgające nawet nad kolana, inne w miejscu dekoltu mają delikatną i gustowną stójkę. Modele te ładnie wyglądają na ciele, opinają je i zapewniają bardzo sportowy wygląd.

Stroje pływackie dwuczęściowe wybierane są głównie przez osoby szczupłe z wyrzeźbionym ciałem, bowiem odsłaniają dużą jego część. Stroje dwuczęściowe o kroju sportowym zapewniają utrzymanie piersi na swoim miejscu, nie przesuwają się, dobrze opinają ciało. W zależności od modelu spotyka się stroje z figami lub ze spodenkami. Góra zawsze posiada szerokie ramiączka, najczęściej bez regulacji i bez zapięcia. Stroje takie zakłada się przez głowę.



Strój do pływania dla mężczyzn

Na większości pływalni obowiązuje zakaz noszenia szerokich spodenek. Jest jednak wiele wąskich modeli o różnych długościach.

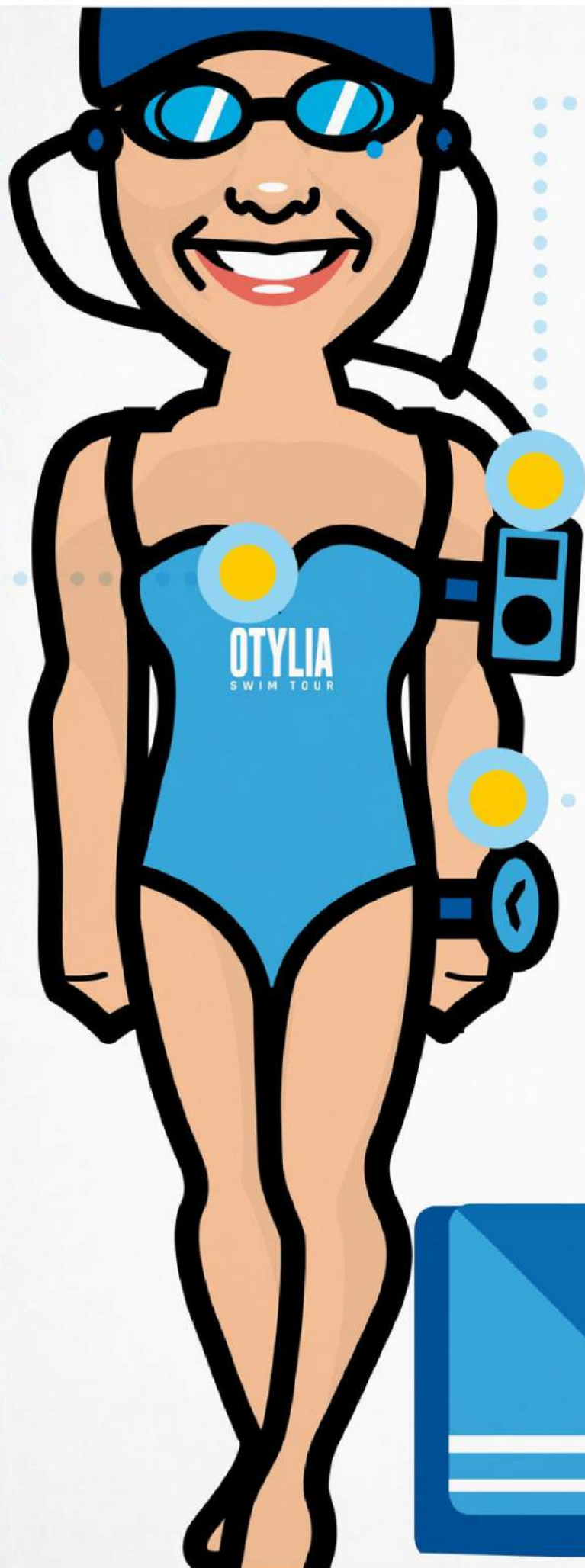
Slipy są tradycyjnym, nieco wyciętym modelem. Bardzo często wykorzystywane są na treningach.

Spodenki posiadają krótkie nogawki, przez co zasłaniają więcej ciała niż slipy. Wykonane z opinających materiałów przylegają do ciała pływaka. Obecnie jest to najpopularniejszy krój na pływalniach.

Szorty są najdłuższym krojem. Wąskie, dobrze opinające ciało, często wybierane są przez zawodowych pływaków.

Kłapki na basen

Powinny być wykonane z materiałów, które nie wchłaniają wody (pianki, gumy, tworzywa sztuczne itp.). Ważne by obuwie takie posiadało antypoślizgową podeszwę.



• Wodoszczelny odtwarzacz mp3

Dla osób, którym ciężko jest rozstać się z ulubioną muzyką również podczas treningu. Małe wymiary i wygodny system mocowania, który nie ogranicza ruchów podczas pływania. Sprzedawane są wraz z wodoszczelnymi dousznymi słuchawkami zapewniającymi dobry odsłuch podczas pływania.

• Zegarek na basen

Przydatnym elementem wyposażenia treningowego jest zegarek. Powinny one bardzo dobrze przylegać do nadgarstka i posiadać ergonomiczny kształt. Ważnym elementem jest także czytelny wyświetlacz, najlepiej podświetlany. Musi być lekki i posiadać wygodne w obsłudze duże przyciski.

Kupując, musimy zwrócić uwagę na kilka parametrów:

Wodoszczelność:

Do 30 metrów – oznacza, że zegarek odporny jest na deszcz, mycie rąk czy kąpiel.

Do 50 metrów – zegarek nadaje się do pływania.

Do 100 metrów – w zegarkach takich można nurkować na małych głębokościach.

200 metrów i więcej – zegarki nadające się do nurkowania na znacznych głębokościach.

Timer, pamięć czasów pokonywania odcinków (basenu). Funkcja niezwykle istotna dla wszystkich osób, które trenują pływanie na czas.

• Ręczniki basenowe

Niezależnie od materiału, powinny one być na tyle duże, aby wychodząc spod prysznicy móc przewiązać się nim i zasłonić ciało. Warto jest zwrócić szczególną uwagę na ręczniki szybkoschnące.

CZY WIESZ, ŻE...

Pływanie sportowe obejmuje 4 style pływackie:

- kraul na piersiach czyli styl dowolny,
- kraul na grzbiecie czyli styl grzbietowy,
- klasyczny na piersiach czyli żabka,
- styl motylkowy czyli delfin.

Pierwszy oficjalny konkurs pływacki zorganizowano w Japonii w 35 r. p.n.e.



Pływanie jako dyscyplina sportowa jest w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich od samego początku, czyli od 1896 r.

Następnymi ważnymi datami będą lata 1908 kiedy to powstała FINA czyli Międzynarodowa Federacja Amatorskiego Pływania oraz 1922 w kraju powstał Polski Związek Pływacki.

Od 1976 roku do programu igrzysk olimpijskich weszły konkurencje takie jak styl dowolny dla kobiet i mężczyzn na dystansach 100, 200 i 400 metrów. Pływano również stylem grzbietowym, klasycznym i motylkowym 100 i 200m oraz 400m stylem zmiennym i sztafetą 4x100m stylem zmiennym.





Dzięki pływaniu
przez jedną godzinę
tracisz około 250 kalorii.

Sport pływacki w Europie zaczął się rozwijać pod koniec XIX w. W Anglii w roku 1877 odbyły się pierwsze zawody pływackie, a w roku 1890 zorganizowano pierwsze mistrzostwa Europy. Następnie pływanie stało się jedną z dyscyplin nowożytnych igrzysk olimpijskim, a było to w 1896 r.

W 1875 roku Kapitan Matthew Webb jako pierwszy przepłynął kanał La Manche.

Najstarszym klubem pływackim jest Uppsala Simsällskap, który powstał w 1796 w Uppsala w Szwecji.



Pływalnia olimpijska, na której rozgrywane są zawody, ma wymiary 50x25m, głębokość min. 2 m, posiada 10 torów (każdy o szerokości 2,5 m)

Amerykanin Michael Phelps na igrzyskach olimpijskich w 2004 r. zdobył rekordową ilość złotych medali - 8.

Temperatura wody podczas zawodów wynosi od 25 °C do 28 °C.

Najdłuższy basen rekreacyjny ma długość ponad 1 km.
Najgłębszy basen ma głębokość 33 metrów.
Rekord pływania z wstrzymanym oddechem wynosi 4:02.

ROZGRZEWKA

Maciek Lewandowski

Co sądzisz o rozgrzewce? Czym jest dla Ciebie? Musisz wiedzieć, że jeśli wiara przenosi góry, to rozgrzewka przenosi sportowców na inny poziom.

Aktorzy, piosenkarze, sportowcy, wszyscy przed występami rozgrzewają swoje ciała, więcej czemu nie mają tego robić pływacy? Zanim przejdziemy do ćwiczeń, chcę abyś dowiedział się czegoś więcej o rozgrzewce niż tylko jakie ćwiczenia dobrze jest wykonywać. Chcę ci powiedzieć o rzeczach, które sprawią, że po prostu staniesz się lepszym człowiekiem, wojownikiem, sportowcem, pływakiem.

Pierwsza rzecz, to obserwacja. Dla najlepszych zawodników na świecie bez rozgrzewki nie ma treningu, więc jeśli chcesz być wielki, obserwuj wielkich. Prędzej czy później dotrzesz do momentu gdzie i ty nie będziesz wyobrażał sobie treningu bez rozgrzewki, więc po co czekać?! Bądź lepszym sobą dzięki rozgrzewce. Każdy dzień daje możliwość podnoszenia swoich umiejętności, więc traktuj rozgrzewkową część treningu, właśnie jako element ulepszania siebie. Pamiętaj, że wszystko, co robisz dla tego sportu sprawia, że jesteś lepszy.

Rozgrzewka jest jeszcze traktowana z przymrużeniem oka i nie każdy zdaje sobie sprawę z potęgi tej części treningu. Wykorzystaj to i szukaj wyników tam gdzie jeszcze nikt nie szuka. Dobra rozgrzewka obudzi w Tobie prawdziwego rekina.

Zero wymówek. Nie ma czasu, nie ma miejsca, pływak jest od pływania itd... Jeśli myślisz poważnie o tym co robisz każdego dnia, zaczniesz szukać okazji, a nie przeszkód i wymówek.

Im więcej rzeczy będziesz robił dla jednej rzeczy, tym więcej przyniesie to korzyści i to jest najpiękniejsze.



Rozgrzewka jest częścią treningu, ale jest też samym treningiem i to takim, o którym mówi się wiele, a mianowicie treningiem ogólnorozwojowym. Tak, musisz wiedzieć, że rozgrzewka jest najlepszym treningiem ogólnorozwojowym, który powinien towarzyszyć sportowcom od początku do końca tej sportowej drogi.



**PODCZAS ROZPŁYWANIA
ZAWSZE OBSERWOWAŁAM RYWALKI,
ALE TEŻ STARSZYCH PŁYWAKÓW.
PATRZYŁAM JAK ROBIĄ NAWRÓT,
JAKIE ĆWICZENIA ROBIĄ.
UCZYMY SIĘ OD NAJLEPSZYCH!**

Wróćmy jednak na ziemię i zadajmy sobie pytanie – czego oczekujemy od rozgrzewki? Może spróbujemy popatrzeć na nią trochę inaczej. Jak na przygotowanie. Co przygotowujemy? Wszystko! Krew, oddech, około 400 mięśni, setkę stawów, układ nerwowy. Przygotowujemy organizm do treningu.

Wszystko o czym czytacie znalazło potwierdzenie w badaniach. Śmiało można więc powiedzieć, że mamy klucz, który otwiera wszystkie drzwi, ale czy na pewno? Pamiętaj, że to ty jesteś największym naukowcem, więc odkrywaj i słuchaj samego siebie, a może odkryjesz coś o czym nikt jeszcze nie wie.

Jak uporządkować ćwiczenia, które mają przygotować zawodnika do treningu? Proszę, nie traktuj tej książki jako odpowiedzi! Potraktuj ją jako podpowiedź i wskazówkę. Każdy jest inny, na każdego działa co innego, postaram się jednak aby te 10 ćwiczeń dobrane były tak, aby każdy z nich skorzystał, a więc zaczynamy i przejdźmy do rozgrzewki XXI wieku.

Dynamiczne rozpoczęcie.

Sześć ćwiczeń, które powinny nas obudzić. Takie ćwiczenia są dla nas najlepsze przed treningiem, powinny uruchomić i przygotować nasze mięśnie do dobrego treningu.

„Wielka mała 4” - Szyja, nadgarstki, kolana, stopa. Małe elementy, o których zapominamy, a bez których nie byłoby pływania, a także reszty dynamicznych ćwiczeń. To pierwsze ćwiczenie na naszej liście, o którym chce żebyś pamiętał zawsze.

„Kołyska” - Zaczynamy się rozkręcać i przechodzimy do ćwiczenia z lekcji w-fu. Niby nic, a żeby zrobić tak niewinnie wyglądającą kołyskę musimy uruchomić wiele mięśni w tym najważniejsze – mięśnie głowy i brzucha. Skup się na brzuchu, który w tym ćwiczeniu cię kołysze. Kołyska zadziała jeśli zrobimy 3 serie po 10 kołysek.

„Dynamiczna kołyska” - Przechodzimy do bardziej zaawansowanych ćwiczeń, w których już trzeba pogłótkować i skoordynować kilka ruchów jednocześnie. Dynamiczne wyrzucenie nóg do boków uruchamia bardzo ważne mięśnie naszych nóg, a dobrze wiemy, że nogi w pływaniu są najważniejsze. Ile wyrzutów nogami w tym ćwiczeniu? 2x10 idealnie przygotowuje nogi.

„Niezwyczajnie machanie rękami” - Do tej pory raczkowaliśmy, przyszedł czas wstania na równe nogi! Kto nie zna „machania rękami” ? Jedno z podstawowych ćwiczeń, które widzimy na każdym basenie. My jednak lekko je zmodyfikujemy i dodamy kroki. Będziemy je robić idąc. Jest bardziej wymagające, ponieważ angażujemy więcej mięśni do utrzymania prostej pozycji podczas wymachów i jednoczesnym chodzeniu. Wymachy podczas chodzenia potrafią zbliżyć nasze mięśnie do tych, których używany podczas pływania, więc nie lekceważ tego prostego zadania, sportowcu. W tym ćwiczeniu dozwolone są wszystkie style. Możemy użyć stopera, tak aby każdym stylem iść 20 sekund.

„Zombi” - Tak nazywa się kolejne ćwiczenie na naszej dynamicznej liście, pomaga w przygotowaniu nóg do dobrego treningu. Jeśli widzieliście filmy albo gry komputerowe z zombi, to wiecie jak dziwnie chodzą te potwory. Ręce są z przodu jak byście chcieli kogoś złapać, nogami staracie się dotknąć dłoni. Bardzo dobrze w tym ćwiczeniu uruchamiamy tylną część naszych nóg żeby jeszcze lepiej kopały w wodzie. Liczba zombi kroków w naszej rozgrzewce, to 16.

**KĄŻDY Z NAS JEST
INNY, ALE NIKT
NIE JEST MASZYNĄ
I KĄŻDEGO
MOŻNA POKONAĆ.
OBSERWUJ SIEBIE,
PRZYGOTUJ
ROZGRZEWKĘ,
KTÓRĄ ZAWSZE
BĘDZIESZ SOBIE
WYKONYWAŁ I PO
JEJ PRZEPEŁNIĘCIU
ORAZ „NA LĄDZIE,”
BĘDZIESZ
WIEDZIAŁ, ŻE
JESTEŚ GOTOWY!**

Drugim etapem rozgrzewki jest, poprzez pewne ćwiczenia na lądzie, zbliżenie się do wysokiego pływania w wodzie. Jeszcze tego nie wiesz, ale poprawne leżenie na wodzie wymaga od ciebie i twoich ukrytych mięśni sporej pracy. Czym, więc najlepiej jest uruchomić „wysokie leżenie”? Na pomoc przychodzi „sucha strzałka” czyli ćwiczenia strzałkowe na lądzie. Możemy je wykonywać w każdej płaszczyźnie - leżąc, stojąc, na brzuchu, na plecach, lewym i prawym boku. Zaczniemy od najprostszyc zadań, do których zaliczamy:

Strzałka na jednej nodze. Najważniejsze w tym zadaniu jest utrzymanie równowagi dzięki naszym mięśniom. 10 sekund na każdej nodze świetnie uruchomi naszą „suchą strzałkę”.

Kolejne ćwiczenie będziemy wykonywać leżąc na plecach. Nic prostszego, wystarczy położyć się na ręczniku w pozycji strzałkowej, mocno docisnąć ręce do głowy, złączyć stopy i najważniejsze, bez czego nasza „leżąca strzałka” nie będzie tak dobra, unieść biodra do góry i wytrzymać w tej pozycji 10/15 sekund.

Zostajemy na ręczniku, tylko teraz kładziemy się na boku. Ta strzałka wymagać będzie od nas dobrego balansu, skupienia i trochę więcej siły. Kolejnym krokiem będzie oderwanie od podłoża rąk i nóg, tak aby biodra zostały na ziemi. W ten sposób zrób 5 uniesień na każdą stronę.

Przeznaczając 10 min na taką rozgrzewkę jesteś gotów do wyjścia do wody i gotów na dobry trening.

TWÓJ WODNY ŚWIAT

Otylia Jędrzejczak, Robert Białecki

W tym rozdziale zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi rozwoju sprawności pływackiej. To jest wiedza w pigułce, przypomnienie i motywacja gdy przychodzą chwile, w których mówisz “nie chcę, nie dam rady”. Mam jednak nadzieję, że takich momentów będzie bardzo mało. Trzymacie w rękach małe repetytorium wiedzy. Nie zapominajcie jednak, że to jest tylko skrawek. Kolejne elementy wiedzy zdobywasz na zajęciach, a inne pod okiem trenera. Jesteś na początku pięknej drogi. Trzymam za ciebie kciuki!

Technika

Technika jest bardzo ważnym elementem w twojej drodze do celu. Po pierwsze nieprawidłowo wykonując ruch utrwalasz w głowie błędne ułożenie ciała, ramion, nóg... Przez co na pewno pływa ci się ciężiej. Małe rzeczy są ważne i do nich przywiązujemy uwagę, już minimalna poprawa daje olbrzymie efekty. Pamiętaj - zadbaj o jak największą powierzchnię wiosłującą podczas pływania – ustawiaj te powierzchnie prostopadle do kierunku ruchu, jak najbardziej unikaj czołowego oporu wody poprzez prawidłowe ułożenie ciała (głowa i tułów), pracuj tak aby włączać jak największą liczbę aktonów mięśni. Im wyżej leżysz na wodzie, tym lżej ci się pływa. Napięte mięśnie brzucha i mięśnie miednicy (siusiania) pozwalają lepiej ułożyć się twojemu ciału na wodzie.

**GŁASZCZEMY PSA I KOTA,
WODĘ W BASENIE MUSIMY
SOLIDNIE POCIĄGNAĆ.**



Ty tworzysz jedność z wodą. Trenując wzmacniasz mięśnie, więc nie zapominaj, że woda nie jest do głaskania. Żeby poprawiać swój wynik musisz ją dobrze z odpowiednią siłą pociągnąć napotykając jej opór. Sporo mówimy o małych elementach i jednym z nich jest położenie głowy w wodzie. Pamiętaj by oczy były skierowane zawsze w przód czyli w dno basenu. Nie wykonujemy niepotrzebnych ruchów głową. Głowa jest przedłużeniem naszego ciała.

Kiedy mówimy o nogach to pamiętajcie, że ważne jest trzymanie rytmu oraz ciasna praca nóg. Muszą być blisko siebie. W stylu klasycznym zwracamy uwagę na poprawne ułożenie kolan, równą symetryczną pracę nóg. Odwiedzenie stopy na zewnątrz.

W pracy ramion najważniejsze jest, żeby przy przełożeniu nad wodą ramiona nie były bardzo napięte, natomiast pod wodą ta praca jest efektywna, silna i z oporem, Ważne jest by pociągnięcie zaczynało się jak najbardziej z przodu a wykończenie ruchu było jak najdalej z tyłu. Na wysokości bioder.

MAŁE RZECZY MAJĄ ZNACZENIE. SŁUCHAJ I WYKONUJ JE DOKŁADNIE.

Oddychanie

Oddech jest jedną z pierwszych rzeczy z jakich uczymy podczas zajęć pływania. Umiejętność swobodnego oddychania, nie zatrzymywanie powietrza, oddychanie na obie strony, umiejętność zmiany rytmu jest siłą napędową.

Dlatego bardzo ważne jest to by oddech wykonywać w odpowiednim momencie i dokładnie. Ważne w oddechu jest by nabierane powietrze było w pełni wydychane do wody.

Cechy charakteru

Kształtuj w sobie wytrwałość, bądź systematyczny i uczciwy w treningu, nie oszukuj się, sumienność popłaca. Jesteś na początku swojej drogi, bez względu czy masz już większe, czy mniejsze sukcesy to właśnie twoje cechy charakteru i podejście do treningu mają olbrzymi wpływ na to co robisz dziś, co będziesz robił jutro i za 10 lat.

Jako doskonały sportowiec musisz w sobie pielęgnować takie cechy jak wytrwałość, systematyczność, otwartość, cierpliwość, szacunek, odwaga, punktualność, poczucie wartości. Są one bardzo ważne w przygotowaniach.

Pływanie jest jedną z najspokojniejszych, ale także najpiękniejszych dyscyplin sportowych. Macie do swojej dyspozycji cztery ściany, dno i dużo czasu na przemyślenia. Część czasu warto, a nawet trzeba wykorzystać na doskonalenie techniki i małych elementów. Druga część, to praca nad samym sobą. Każdy jest inny, dlatego jedni osiągają swoje cele szybciej, a inni muszą na nie trochę poczekać. Cierpliwość w naszej dyscyplinie jest bardzo ważna. Podobnie jak konsekwencja i systematyczność. Sami wiecie, że gdy opuścicie więcej treningów, to powrót do dobrego czucia wody zabiera więcej czasu i bywa bolesny. To są właśnie uroki naszej dyscypliny. Czucie wody jest ważnym elementem, który można utracić bardzo szybko. Kolejną cechą jest szacunek do koleżanek, kolegów, trenera, rodziców i innych ludzi, z którymi współpracujecie. Każdy z Was ciężko pracuje, dlatego szanujcie swoją pracę i pracę innych. *„Nikt nie jest maszyną i każdego można pokonać”*. Tym cytatem podkreślam kolejną cechę jaką jest pokora. Pewność siebie jest ważną rzeczą i powinna być odpowiednio wysoka, ale pokora także do tego co robimy jest niezbędna. Pamiętaj nawet gdy jesteś najlepszy to nie znaczy, że nie masz szanować pracy swoich kolegów i rywali.

TAK ZAWSZE MÓWIŁ MÓJ TATA

Oczywiście „przyjaciółmi jesteśmy przed startem i po starcie” w czasie startu nie ma sentymentów.

Bądź odporny na ból wynikający z wysiłku

Często trener mówi „jak boli to rośnie”. To mobilizuje i uodparnia na ból. Żadna wspinaczka na górę nie jest łatwa. Nigdzie nie mamy czerwonego dywanu, albo dywanu Alladyna. Jeżeli chcesz osiągnąć swoje cele musisz nauczyć się pokonywać ból. W treningu musi zboleć, bo wtedy wiesz, że wykonałeś dobrą pracę. Każdy taki ból spowodowany dobrze wykonanym treningiem to także endorfiny i zadowolenie z wykonanej pracy.

Bądź skoncentrowany i wykonuj ćwiczenia bardzo dokładnie

Podczas pracy treningowej wykonujesz miliony ruchów, szkoda aby były niepoprawne i przez to utrudniały ci pracę. To jak jesteś skoncentrowany na tym co robisz podczas treningu, pomaga ci przybliżyć się do twojego marzenia. Twoja koncentracja mobilizuje także trenera. Im dokładniej wykonasz ćwiczenia podczas treningu tym lepiej będziesz je wykonywał podczas zawodów. W stresie wykonujesz rzeczy automatycznie. Małe elementy mają znaczenie.

Kiedyś jeden z moich kolegów podczas treningu co trzeci nawrót do stylu klasycznego wykonywał jedną ręką. Trener zwracał mu uwagę by robił to poprawnie dwoma rękami bo jak na zawodach będzie zmęczony i głowa włączy przycisk „automat”, to wykona nawrót jedną ręką i zostanie zdyskwalifikowany. Na najbliższych zawodach właśnie tak się stało... Był już zmęczony, wykonał nawrót jedną ręką i został zdyskwalifikowany. To jeden z przykładów. Pamiętaj małe elementy tworzą całość.

Obserwuj innych

Jedno z moich mott to „Każdy napotkany człowiek czegoś mnie uczy”. Nie jesteś alfą i omega. Obserwuj innych i ucz się od nich. Często podczas zawodów podczas rozgrzewki obserwowałam co robią moje rywalki. Jakie wykonują ćwiczenia, jakie płyną zadania. Obserwacja innych jest twoją nauką. Cały czas się uczymy.

Słuchaj opiekunów – rodziców i trenerów – oni zawsze troszczą się żebyś był dobrym pływakiem.

Pewnie nie raz słyszeliście „Po pierwsze trener ma zawsze rację, a jak nie ma racji to patrz punkt pierwszy”. Oczywiście, że nie chodzi tutaj o to kto ma rację, a raczej o to, że zarówno rodzice jak i trenerzy, nauczyciele w szkole chcą dla was dobrze. Dbają o to byście mogli być jeszcze lepsi.

Bądź analityczny

Bycie analitycznym to bardzo ważna cecha. Nie obawiaj się zapytać dlaczego wykonujesz następujące ćwiczenie i do czego ono służy. Jednym słowem nie obawiaj się uzasadnienia stosowanych ćwiczeń. Im więcej wiesz tym lepiej

Nie zrażaj się porażkami

Kolejne moje motto brzmi „Porażka to przystanek w drodze do sukcesu”. Bardzo ważne w treningu i podczas zawodów jest to by każde potknięcie czy przegrana nie była początkiem końca. Traktuj ją jak przystanek. Czasem trzeba się zatrzymać by przeanalizować błędy, docenić co się ma i jak się wykonuje pracę. To ma być tylko chwilowe zatrzymanie. Jak masz ochotę popłakać to płacz, ale następnego dnia wstajesz i ponownie wracasz do ciężkiej pracy. Nawet najlepszym zdarza się potknięcie. Sukcesem jest umieć się z tego podnieść.

Nie poddawaj się gdy inni mówią, nie dasz rady. Nie poddawaj się gdy jest ciężko. Właśnie wtedy daj z siebie jeszcze więcej. Wielcy mistrzowie potrafią po przegranej „zmienić koszulkę, otrzepać bark” i ponownie ruszyć do walki. Obudź w sobie mistrza!

Czerp przyjemność z aktywności fizycznej (pływania)

Kiedyś jeden z moich trenerów jak zapytałam go przed startem, co mam zrobić powiedział mi przede wszystkim „dobrze się baw” (have fun). To co robisz, rób zawsze z uśmiechem na twarzy. Baw się pływaniem. Czerp z tego przyjemność. Trening nie może być karą. Na treningu spędzasz większość czasu. Pokochaj każdy kafelek w basenie, każdy słupek.

Twórz dobrą atmosferę na treningu

Gdy stoisz na słupku jesteś sam, to jest ten moment, ta chwila, ten czas, ale w drodze do tego momentu towarzyszą ci koledzy, koleżanki z którymi trenujesz. Zawsze za plecami zawodnika są inni, którzy także przyczyniają się do jego sukcesu. Dlatego bardzo ważne jest jak będziecie wspierać się i dopingować w całych przygotowaniach. Trening bywa monotony, a wspólnie jest łatwiej go zrealizować. Czasem jedno słowo do koleżanki lub kolegi, którzy mają gorszy dzień; "dasz radę" może dodać skrzydeł. Równie istotne jest to by mówić sobie dziękuję. Trenujecie ciężko i wiele godzin jedno słowo: dziękuję za fajny trening, dziękuję za pomoc po treningu dodaje energii, żeby z uśmiechem przyjść następnego dnia. Nie koncentruj się tylko na sobie, chociaż starujecie sami to tworzyacie drużynę. Im lepsza atmosfera na treningu, tym lepsze wsparcie i doping na zawodach. Pamiętaj, gdy się wspieracie, dopingujecie i ścigacie, to oboje stajecie się lepsi.

Wymagaj indywidualnego traktowania w zakresie specjalistycznych ćwiczeń techniki

Nigdy nie jest za późno by pytać. Nigdy na to nie brakuje też czasu. Gdy nie jesteś czegoś pewien, chciałbyś dowiedzieć się więcej lub poprawić, poproś trenera by pozostał z Tobą po treningu 5 minut. Zapytaj czy wykonujesz to ćwiczenie dobrze. Relacje z trenerem to jeden z najważniejszych elementów sukcesu.

Stosuj dietę – odpowiednie prawidłowe żywienie dla sportowca

Nie samą wodą (basenem), treningiem pływackim człowiek żyje. Aby osiągnąć sukces musimy połączyć punkty w całość. Trening w wodzie, trening na lądzie, dieta, psychologia, relacje z trenerem, wypoczynek, relaks. Wszystko ma znaczenie. O diecie przeczytacie na kolejnych stronach.

Rozwijaj swoją sprawność fizyczną na lądzie

Ćwiczenia na lądzie są częścią przygotowania startowego, dlatego dziś poznaliście kilka ćwiczeń, które pozwolą wam lepiej i wyżej leżeć na wodzie. Odpowiednio wzmocnić. Zbieraj puzzle w całość!

**GDY DO FINAŁU
OLIMPIJSKIEGO
NA MOICH
PIERWSZYCH IO
W SYDNEY
ZABRAKŁO
MI 0,01 S
KRZYCZAŁAM,
PŁAKAŁAM,
TUPAŁAM.
MOI STARSI
KOLEDZY
WYTŁUMACZYLI MI,
ŻE ZARAZ MAM
KOLEJNY START
I MUSZĘ WALCZYĆ.
DWA DNI PÓŹNIEJ
BYŁAM W FINALE
OLIMPIJSKIM NA
200 MOTYLKIEM.**



Uwzględniaj długoterminowe cele prozdrowotne – ćwiczenia kompensacyjne, wszechstronność

Gdy byłam mała przed snem zawsze wykonywałam 100 brzuszaków, 50 grzbietów, 20 przysiadów i 20 pompek. Czasami dodatkowo skakałam na skakance. Był to pomysł mojego taty. Wtedy czasem się buntowałam i denerwowałam. Szczególnie gdy brakowało mi sił, ale dziś mu za to dziękuję. Wszystkie te ćwiczenia wzmacniały mnie i były bardzo dobrą profilaktyką. Przy okazji ćwiczyłam też systematyczność. Nie zapominajcie zatem by zrobić coś dla siebie. Może być to wieczorne rozciąganie przed snem. Małe rzeczy!

SEN, DIETA, RELAKS, ODNOWA TO TAKŻE CZĘŚĆ TWOJEJ DROGI DO CELU.

Ćwicz elementy techniczne struktury wyścigu pływackiego - starty i nawroty

Nawroty i starty to bardzo ważne elementy naszego wyścigu. Start to początek. Nadanie odpowiedniego rytmu. Podczas startu zawsze musisz być skoncentrowany ponieważ liczą się szczegóły. Nie ważne czy są to zawody czy jest to trening gdy go wykonujesz wyrzuć z głowy śmieci i skoncentruj się na wykonywanych ruchach. Zrób po treningu, jeden lub dwa starty tak dla siebie. Niech trener oceni co robisz dobrze, a co źle. Nawrót. Tutaj masz większą szansę do ćwiczeń, pomyśl teraz ile nawrotów wykonujesz podczas jednego treningu? No właśnie. To jest doskonały moment by coś poprawić. Nie próbuj zrobić wszystkiego na raz.

Na każdym treningu skoncentruj się na innym elemencie np. wejście na ścianę, prędkość z jaką wykonujesz nawrót, odbicie od ściany na nawrocie, ułożenie stóp, ułożenie dłoni, liczbę cykli od literki T na dnie basenu do dotknięcia ściany, obrót. Kolejny raz powtórzę. Sukces to poukładać dobrze „puzzle” małe elementy w całość.

Zadbaj o odpoczynek i odnowę

Nasz organizm jest jak zegarek, jeżeli cały czas będziesz go tylko nakręcał i nakręcał to wreszcie się zepsuje i będzie do wyrzucenia. Równowaga we wszystkim jest najważniejsza.

Pamiętaj, że sen jest najlepszym lekarstwem i podczas snu twój organizm najlepiej się regeneruje. Dlatego jeżeli będziesz siedział długo przed komputerem, telewizorem i spał krótko to praktycznie każdy twój kolejny trening będzie mniej efektywny. Twoja frustracja będzie rosła a organizm będzie przemęczony. Nie zapominaj o tym, że to co robisz dziś ma wpływ na to jak będziesz czuł się jutro, pojutrze za rok.



Relacje trener - zawodnik - trener

Relacja zawodnika z trenerem i trenera z zawodnikiem jest bardzo istotnym elementem sukcesu. W związku z tym, iż większość czasu młody sportowiec spędza ze swoim trenerem, bardzo często ta relacja jest, a nawet powinna być zażyła. Trener powinien wiedzieć, co dzieje się w życiu zawodnika, ponieważ może mieć to wpływ na wykonywane przez niego zadania treningowe, nieobecności itd. Trener w grupie ma kilkunastu zawodników, dlatego jego zadaniem jest stworzyć wspierającą się drużynę i szybkie rozwiązywanie konfliktów poza basenem. Trener nie powinien tworzyć zbędnych problemów – rozmawiać z podopiecznymi o wszystkim, mieć dobry kontakt z nimi i nie obrażać się, jeśli stawiają przed nim wymagania. Bardzo ważne jest to by zawodnik wiedział co wykonuje dobrze a co wykonuje źle.

Młody zawodniku, pamiętaj. Trener zawsze chce jak najlepiej dla ciebie i gdy wymaga, nie robi tego bez powodu. Widocznie tak właśnie w danym momencie trzeba.

Zaufanie, szacunek to podstawa w tej relacji.

MARZENIA → CEL → SUKCES

Stawiaj sobie cele do osiągnięcia przed sezonem

Wszyscy mamy marzenia, ale dopiero przekształcone w cele zaczynają się realizować. Napisz sobie na początku sezonu, co chciałbyś w tym roku zrobić osiągnąć. Nie pisz tylko o wyniku np. 2:03 na 200 motylkiem to jest cel duży główny. Pamiętaj aby był realny do zrealizowania. Jeżeli dziś pływasz 2:40 to ciężko będzie uzyskać wynik 2:03, a wszystkie zawody po drodze mogą być powodem do zdenerwowania.

Pomyśl też o tych małych rzeczach które będą ciebie mobilizowały. Poprawa nawrotu, lepszy start, dłuższe wyleżenie pod wodą, silniejsze nogi itd. Chciałabym byś nie skupiał się tylko na celach związanych z treningiem w wodzie, napisz sobie co chciałbyś poprawić na lądzie, napisz o diecie, o relaksie i wypoczynku np. będę kładł się spać o 22:30.

TAK ZAWSZE MÓWIŁ MÓJ TATA

Dobry sportowiec jest w stanie pogodzić naukę ze sportem.

Nauka

Dlatego jako jeden z celów napisz sobie: osiągnę średnią np. 4,5 na koniec roku.

Przy zapisywaniu celów na kartce pamiętaj, by napisać:

Uzyskałem / uzyskałam średnią...

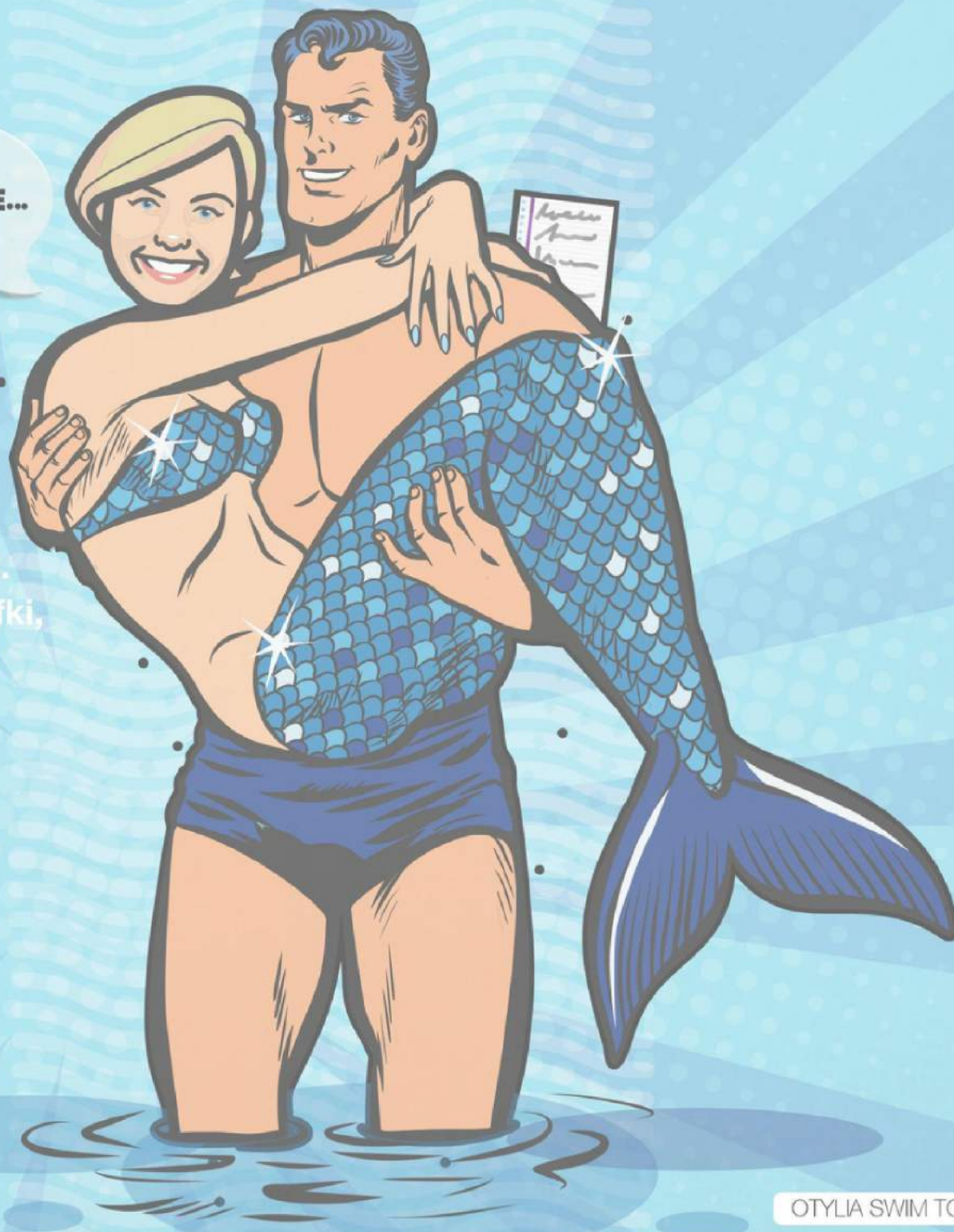
Wykonuje bardzo dobrze nawrót koziołkowy

Na 200 m stylem dowolnym płynę...

PO KAŻDYM TRENINGU POWIEDZ KOLEDZE I KOLEŻANCE „DZIĘKUJĘ ZA SUPER TRENING”

...DZIĘKUJE...

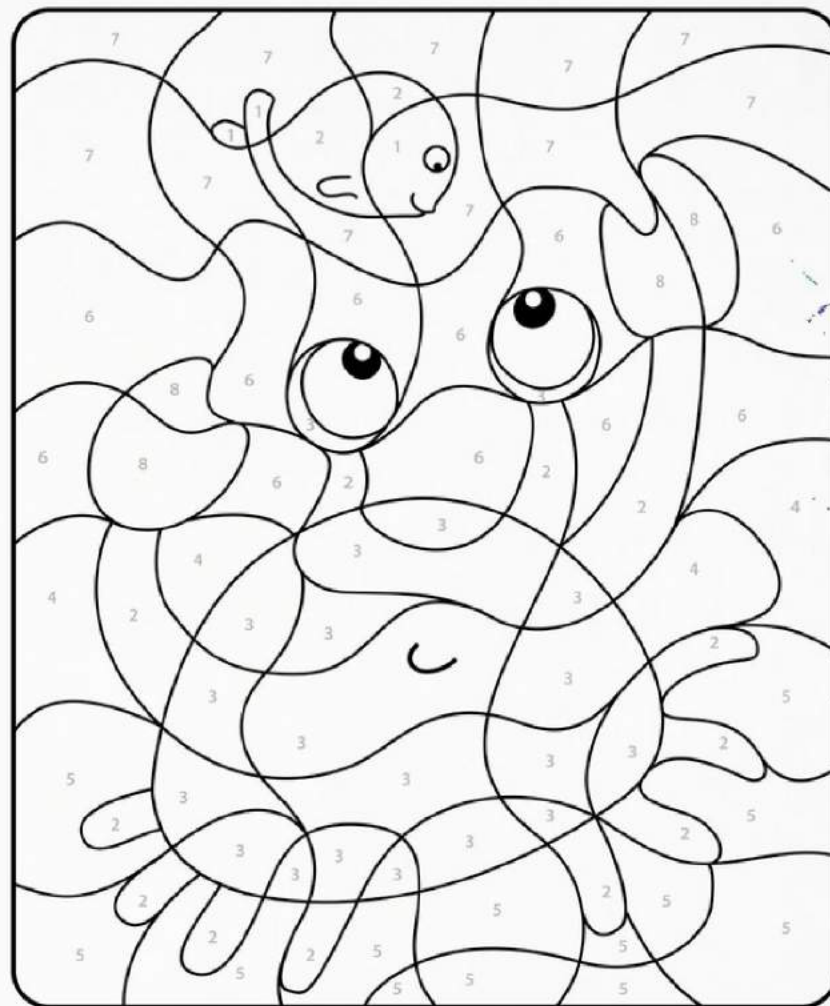
Twoja podświadomość
pamięta jak zapisałeś
dane informacje.
Pokaż tą kartkę
mamie, tacie lub trenerowi.
Schowaj następnie do szafki,
szuflady w swoje ulubione
miejsce i zerkaj na nią raz
na kilka miesięcy gdy
przychodzą momenty
zwątpienia, zmęczenia.
Ta kartka jest dla Ciebie
kolejną motywacją.



Jakie jest następne zwierzę?



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

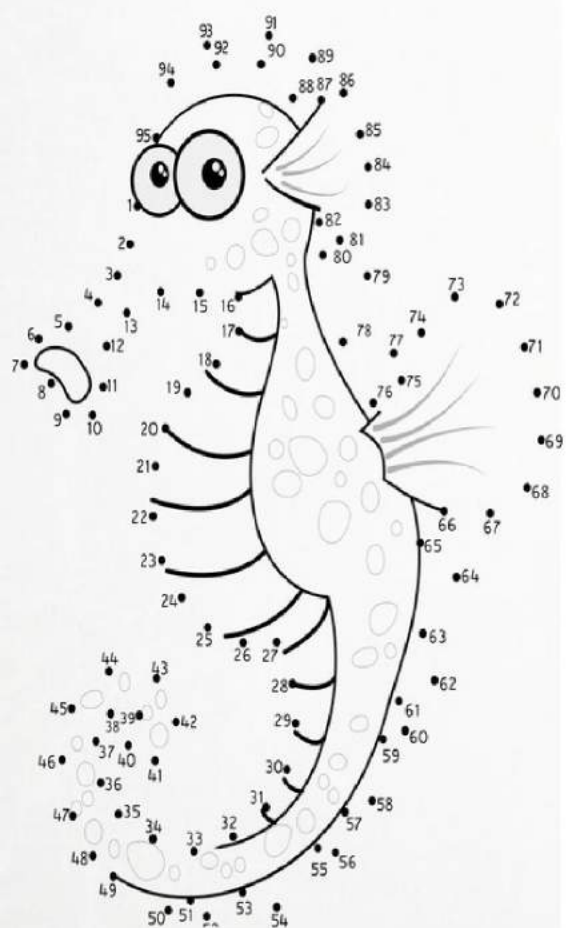


Pokoloruj wg instrukcji

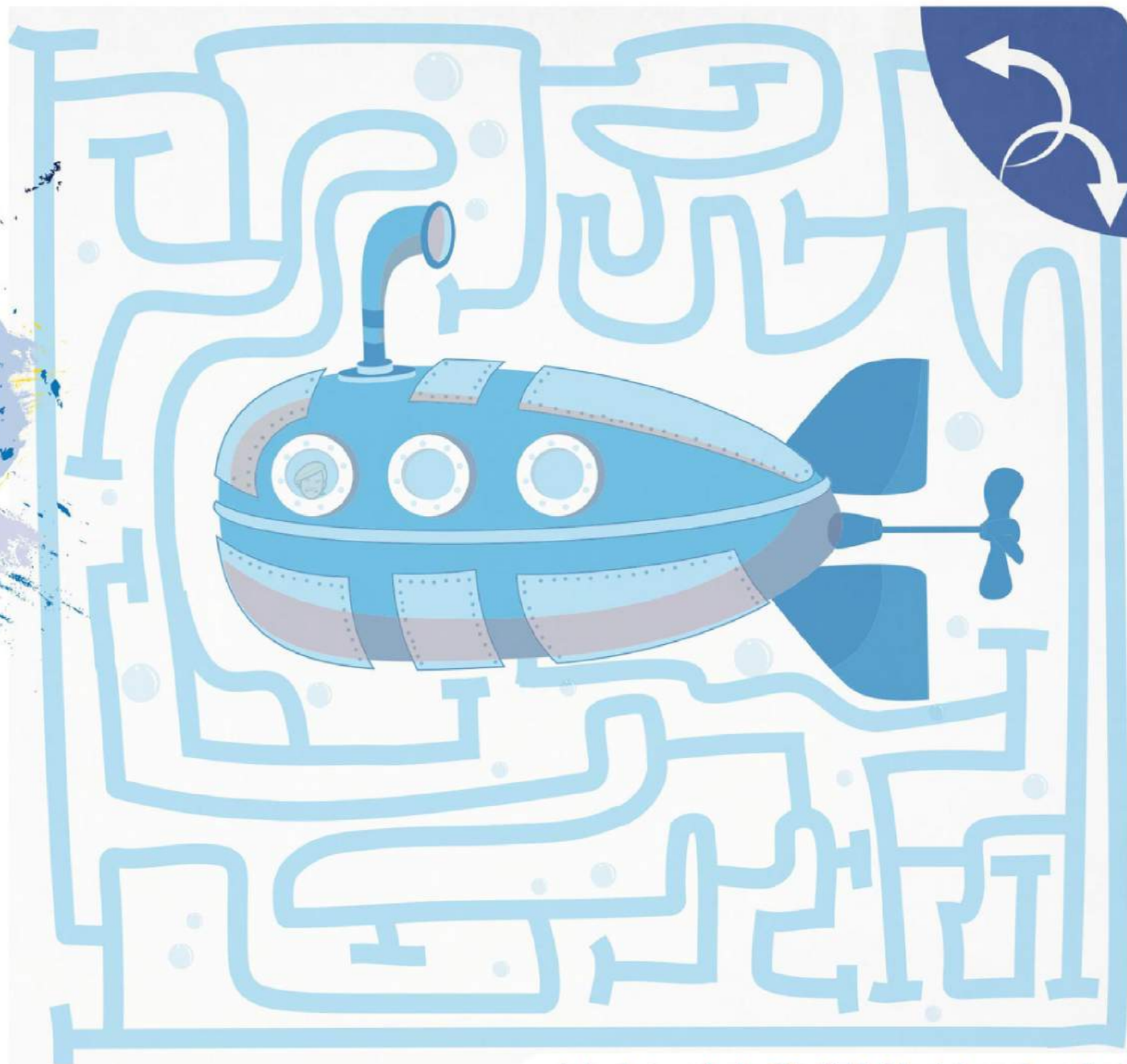
Znajdź 10 szczegółów różniących te obrazki



STREFA ZABAWY



Połącz punkty



Jak dotrzeć do Otylii i jej łodzi podwodnej

ABWOTYLIAHAFDSGWEANPŁYWANIESASSWODAE
HEIGRZYSKAFDSGWEAOLIMPIJSKIEZHAWODYIK
NDRUŻYNAANHEAZABAWANHAFDSGWYŚCIGNHAF
NHACZASEANHEBASENNHAFVFDSTRENINGGHFSI
GFDPLĘTWYAFDSGWAĘMASKAWEANHAFMIĘŚNIEŚ
ĆKZWYCIĘSTWOHAFDSMISTRZGÓSGWDIETASGW
AĘŚĘFPRZYJAŻŃGNHMARZENIADFETRENERREQ

Znajdź 21 słów w gąszczu liter

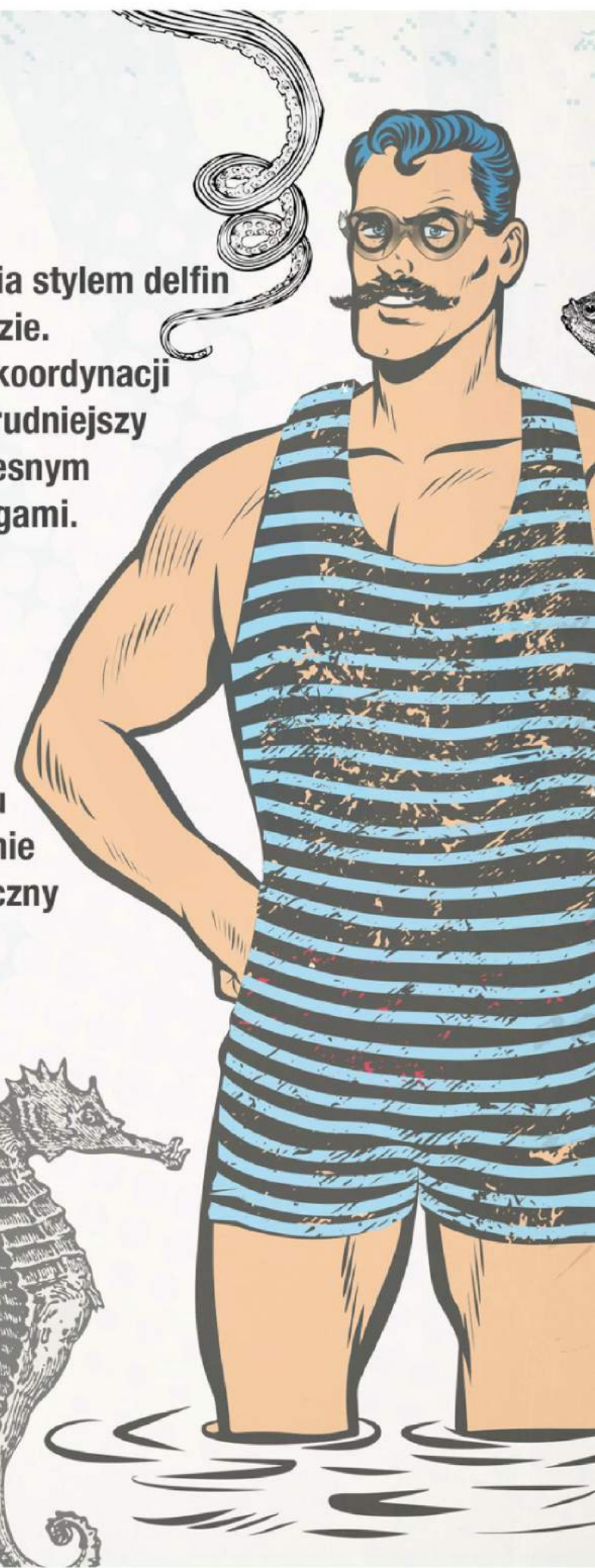
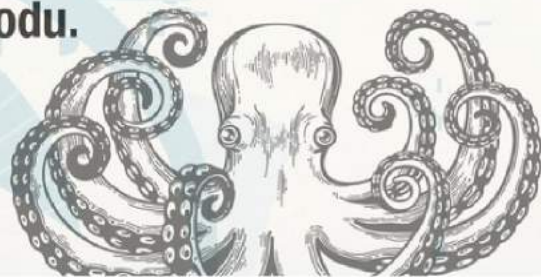
WARTO WIEDZIEĆ, ŻE ...





Styl motylkowy (motyl, motylek, delfin) - technika pływania stylem delfin została zaczerpnięta z naturalnego ruchu delfinów w wodzie. Styl motylkowy jest bardzo efektowny, lecz wymaga siły, koordynacji ruchów i umiejętności „falowania” w wodzie. Jest to najtrudniejszy styl pływacki do opanowania. Charakteryzuje się jednoczesnym ruchem nad wodą obu rąk oraz odbijaniem się obiema nogami. Na jeden ruch ramion przypadają dwa odbicia nogami.

Styl grzbietowy (grzbiet) - jest jedynym stylem pływania, w którym pływa się na plecach. Pracę rąk cechują silne wymachy za siebie, zaś rola nóg polega na silnym wybiciu wody w górę. Głowa jest ułożona w ten sposób, że broda nie dotyka do klatki piersiowej, co nadaje ciału hydrodynamiczny kształt.

Styl klasyczny (żabka) - w uproszczeniu polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby. Jest to symetryczny styl pływania – tzn. prawa i lewa strona ciała wykonują te same ruchy. Należy wykonać, w zsynchronizowanej kolejności, następujące ruchy: przy podkurczaniu nóg wykonuje się oburęczny wymach boczny rąk, przy wykopie nóg ręce są prostowane do przodu.







Po bokach basenu znajdują się tablice elektroniczne połączone do automatycznej aparatury pomiaru czasu. Ich dotknięcie rejestruje wynik końcowy lub międzyczas.

Styl zmienny - jest połączeniem czterech stylów pływania podczas jednego wyścigu. Zawody w pływaniu stylem zmiennym odbywają się zarówno indywidualnie jak i jako sztafeta.

Kraul - pływający znajduje się w pozycji na piersiach i wykonuje tzw. „nożyce” nogami, przy równoczesnym naprzemianstronnym ruchu rąk. Ruch ten polega na wyciąganiu na zmianę ręki przed siebie nad wodą i podciąganiu jej z powrotem pod wodą. Szybkość w kraulu uzyskuje się głównie za sprawą pracy rąk (70%), praca nóg to zaledwie 30%. Oddech wykonuje się poprzez częściowe wystawienie głowy nad wodę wzdłuż jednej z rąk. Kraul nie jest stylem pływackim, tylko sposobem pływania. W trakcie zawodów pływackich zawodnicy pływają najczęściej kraulem w konkurencjach w stylu dowolnym i w ostatniej części dystansu konkurencji w stylu zmiennym.



Styl dowolny - styl pływacki, w którym w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć dowolnym sposobem oprócz stylu zmiennego.



DIETA

Odpowiednie żywienie młodego sportowca pomaga zapewnić prawidłowy wzrost i rozwój, zapobiega chorobom, wspomaga regenerację i umożliwia poprawę wyników sportowych. Prawidłowa dieta na co dzień uczy również dobrych nawyków żywieniowych, które zostają na całe życie. Dbając o rozwój i zdrowie młodego sportowca warto skupić się na kilku ważnych elementach związanych z odpowiednim nawodnieniem, żywieniem około treningowym, żywieniem przed zawodami oraz prawidłowymi śniadaniem i przekąskami w szkole.

Odpowiednie nawodnienie młodego sportowca

Woda stanowi 60-70% naszego organizmu. Już nawet niewielkie odwodnienie powoduje zaburzenia funkcjonowania organizmu i problemy zdrowotne. Dla sportowca prawidłowe nawodnienie jest jeszcze bardziej istotne, ponieważ wpływa na wydolność.

CZY WIESZ, ŻE JUŻ 2-3% ODWODNIENIE ORGANIZMU POWODUJE ZNACZNY SPADEK WYDOLNOŚCI?

To oznacza, że nie będziesz w stanie trenować tak intensywnie jak inni oraz będziesz szybciej się męczyć, a poprawa wyników sportowych będzie przychodzić ci znacznie trudniej. Inne konsekwencje nieprawidłowego nawodnienia to zaburzenia koncentracji, bóle głowy, problemy z nauką czy regeneracją. Poznaj najważniejsze zasady odpowiedniego nawodnienia, które pomogą ci poprawić nie tylko samopoczucie, ale również wyniki sportowe!

Istnieje codzienna minimalna ilość wypijanych płynów, niezbędna do utrzymania zdrowia.

Skąd masz wiedzieć ile powinno się wypijać? Można to obliczyć na podstawie podanego niżej wzoru:

100 ml wody na pierwsze 10 kg + 50 ml na kolejne 10 kg + 15 ml na każdy pozostały kg

Np. dla osoby ważącej 60 kg = 100 ml x 10 kg + 50 ml x 10 kg + 15 ml x 40 kg = 2100 ml

10 ZASAD PRAWIDŁOWEGO NAWODNIENIA MŁODEGO SPORTOWCA:

- Pamiętaj o wodzie
- Zaczynaj dzień od szklanki wody, możesz dodać sok ze świeżo wyciśniętej cytryny, starty imbir, co dodatkowo pobudzi organizm
- Wyeliminuj napoje słodzone i gotowe soki. Zamień je na domowe napoje, świeżo wyciskane soki
- Zabieraj wodę do szkoły
- Pij wodę regularnie, małymi łykami, nawet, gdy nie czujesz pragnienia
- Zawsze zabieraj napój na trening
- Przygotowuj domowy izotonik
- Uzupełniaj płyny po treningu
- Na zawodach zawsze miej przy sobie bidon z napojem
- Ogranicz dosładzanie napojów



- 1** Codzienne, od razu po przebudzeniu wypij wodę. Przygotuj sobie szklankę z wodą przed snem, aby od razu z samego rana móc się napić. Takim prostym sposobem zwiększasz ilość wypijanych płynów w ciągu dnia, a dodatkowo pobudzasz organizm. Rozpoczynając dzień będąc prawidłowo nawodnionym zwiększasz swoje możliwości sportowe i koncentrację.
- 2** Gotowe napoje, słodzone, gazowane czy gotowe soki to jedynie niepotrzebna dostawa cukru. Dodatkowo takie napoje nie zawierają potrzebnych dla twojego organizmu składników, a mogą nawet pogorszyć twoje zdrowie. Jeśli lubisz smakowe napoje, przygotuj domową lemoniadę lub pij świeżo wyciskany sok.
- 3** W szkole spędzasz wiele godzin, z tego względu pamiętaj o zabieraniu ze sobą wody lub pij wodę z dostępnych w szkole źródeł. Nie dopuszczaj do sytuacji, w której przez cały dzień nic nie pijesz! Jeśli nie chcesz dźwigać kolejnego bidonu lub butelki, zaopatrz się w butelki wielokrotnego użytku z filtrami, dzięki czemu możesz pić wodę z kranu.

- 4** Pragnienie pojawia się często dopiero w momencie, kiedy już jesteśmy odwodnieni. Z tego względu staraj się nie dopuszczać do tego odczucia. Najlepszym rozwiązaniem jest picie wody małymi łykami przez cały dzień. Aby było to możliwe, musisz mieć jednak ze sobą napój, dlatego tym bardziej nie ruszaj się nigdzie bez butelki z wodą! Pamiętaj, że wypijanie 1,5 l wody na raz wieczorem, ponieważ nie pamiętałeś o nawodnieniu przez cały dzień, nie jest dobrym rozwiązaniem. Spowoduje to jedynie częste wizyty w toalecie w nocy.
- 5** Pamiętaj o zabieraniu napojów na treningi. Nigdy nie rozpoczynaj treningu będąc odwodnionym, już idąc na trening wypij kilka łyków wody. W trakcie treningu zawsze miej przygotowany napój, który możesz popijać małymi łykami w trakcie zadań.
- 6** 15-30 min przed treningiem staraj się wypić 50 ml wody na każdy kilogram masy ciała, np. jeśli ważysz 60 kg, powinieneś wypić 300 ml, czyli nieco ponad szklankę wody
Należy wypijać 400-800 ml płynów na godzinę treningu
- 7** W trakcie twoich intensywnych treningów wypijanie samej wody może być niewystarczające. Dlatego w trakcie aktywności fizycznej zaleca się wypijanie izotoników. Są to specjalne napoje, które nie tylko uzupełniają wodę, ale również dodają energii i uzupełniają utracone z potem składniki mineralne. Młodszy zawodnicy mogą wypijać w trakcie treningów domowe izotoniki. Starsi zawodnicy powinni wypijać specjalne napoje sportowe
- 8** Skąd masz wiedzieć, że jesteś dobrze nawodniony? Możesz sprawdzić to w prosty sposób:
Kolor moczu – im ciemniejszy kolor moczu, tym bardziej odwodniony organizm
Zważ się – ważysz mniej niż przed treningiem, mimo, że piłeś w trakcie, to oznaka odwodnienia
Zaleca się wypijanie 1,5 l płynów na każdy utracony kilogram masy ciała
- 9** Na zawodach na basenie jest wysoka temperatura, może być duszno, jest bardzo dużo ludzi, a dodatkowo czeka cię wiele startów. To wszystko zwiększa ryzyko odwodnienia. Zawsze miej przy sobie izotonik!
- 10** Staraj się ograniczyć dosładzanie cukrem napojów, takich jak herbata, kawa czy soki. Zbyt duża ilość dodawanego cukru w diecie wcale nie poprawia twoich wyników sportowych.

Kilka praktycznych wskazówek nawodnienia młodego sportowca:

Domowy izotonik

1 l wody, 3 łyżki miodu, 1/3 łyżeczki soli, sok z wyciśniętej cytryny lub pomarańczy

Poranny napój pobudzający

Szklanka wody, sok ze świeżo wyciśniętej cytryny, świeżo starty imbir

Napój sportowy

4-8 g węglowodanów na 100 ml płynu, ok. 1-4 g soli na 1000 ml (ok. 0,5-1,5 g sodu na 1000 ml)

Najlepiej specjalne napoje sportowe w proszku lub kapsułkach do rozpuszczenia

Domowa lemoniada

Woda, kostki lodu, sok ze świeżo wyciśniętej cytryny, listki mięty, miód
lub

Woda, kostki lodu, plasterki pomarańczy, miód
lub

Ostudzony napar z mięty lub herbaty owocowej, Kostki lodu

Domowa woda smakowa – dodaj do wody:

Listki mięty, plasterki pomarańczy, sok ze świeżo wyciśniętej cytryny/limonki, zamrożone w kostkach lodu owoce, np. truskawki czy jagody

Odpowiednia woda dla sportowca – podstawowe wytyczne:

**ZWRACAJ UWAGĘ NA ILOŚĆ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH NA 1 L WODY
ZALECA SIĘ WODĘ Z ZAWARTOŚCIĄ POWYŻEJ 1500 MG SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH W LITRZE**

WYBIERAJ WODĘ Z WIĘKSZĄ ZAWARTOŚCIĄ WAPNIA I MAGNEZU

PRZED TRENINGIEM

Posiłek przed treningiem zapewnia dostawę energii, umożliwia prawidłowe wykonanie zadań, chroni przed kontuzjami i umożliwia lepszą regenerację.

Jakie są zasady komponowania posiłku przed treningowego?

Zawsze pamiętaj o posiłku przed porannym treningiem

Zjedz obiad najpóźniej 3 godziny przed popołudniowym treningiem

Jeśli potrzebujesz dodatkowego doładowania energetycznego zjedz przekąskę przed treningiem

Posiłek na 2-4 godziny przed treningiem:

- Ogranicz ale nie eliminuj spożycie tłuszczu, dodaj do obiadu niewielkie ilości oliwy z oliwek czy awokado, nie smaż na głębokim tłuszczu i nie spożywaj potraw, które zawierają jego duże ilości
- Ogranicz ale nie eliminuj spożycie białka, wybieraj chude mięso lub ryby
- Dodaj do posiłku warzywa, wybieraj warzywa łatwiej strawne, np. marchewkę czy surówkę ze świeżych ogórków
- Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste, powinny one stanowić połowę twojego talerza, np. makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy czy kasza gryczana
- Staraj się ograniczyć ilość spożywanych produktów wzdymających, takich jak kapusta, brokuły czy rośliny strączkowe
- Taki posiłek nie spowoduje odczucia ciężkości czy pełności żołądka
- Dodatkowa przekąska przed treningiem:
- Postaw na przekąskę na słodko, ale wybieraj te naturalne lub przygotowane samemu w domu
- Taki posiłek szybko doda ci energii i nie będzie obciążał żołądka

Kilka praktycznych wskazówek posiłku przed treningowego:

Obiad przed treningiem:

Spaghetti z mięsem drobiowym, sosem pomidorowym i makaronem pełnoziarnistym

Składniki: mięso drobiowe mielone, passata pomidorowa, pokrojone pomidory, bazylija, oregano, makaron pełnoziarnisty, oliwa z oliwek.

Sposób przygotowania: dopraw mięso, dodaj oliwę, podgrzej wszystko na patelni, dodaj passatę i pokrojone pomidory, ugotuj makaron i podawaj go z sosem.

PAMIĘTAJ O ZABIERANIU NAPOJÓW NA TRENINGI



Pieczona pierś z kurczaka z ryżem brązowym i surówką z ogórków

Składniki: pierś z kurczaka, przyprawa curry, pieprz, papryka słodka, oliwa z oliwek, ryż brązowy, ogórki świeże, sól, jogurt naturalny, sok z cytryny.

Sposób przygotowania: pierś z kurczaka pokroj na mniejsze plastry, dopraw i posmaruj oliwą, piecz do miękkości w 180° C, ryż brązowy ugotuj, ogórki pokroj w plasterki, dodaj sól i sok z cytryny, wymieszaj razem z jogurtem.

Pieczony dorsz z kaszą gryczaną i surówką z marchewki i jabłka

Składniki: filet z dorsza, sok z cytryny, rozmaryn, tymianek, oliwa z oliwek, kasza gryczana, marchewka, jabłko, sól, pieprz

Sposób przygotowania: filet z dorsza dopraw, posmaruj oliwą i skrop sokiem z cytryny, upiecz, kaszę ugotuj, marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce, dopraw.

Przekąska przed treningiem:

Superbomb

Składniki: płatki owsiane, daktyle, rodzynki, kakao naturalne.

Sposób przygotowania: płatki owsiane, daktyle i rodzynki namocz w gorącej wodzie, zblenduj i uformuj kulki, obtocz w kakao.

- Batonik owsiany z suszonymi owocami
- Suszone owoce
- Banan

PO TRENINGU

Posiłek po treningu zapewnia odbudowę energii, naprawia uszkodzenia wywołane treningiem, wspomaga regenerację, zapewnia odpowiednią odporność, przygotowuje Cię do następnego treningu.

Jakie są zasady komponowania posiłku po treningowego?

- Zawsze pamiętaj o zabieraniu na basen posiłku, który zjesz zaraz po treningu
- Po treningu zjedz posiłek, który składa się ze źródeł białka oraz węglowodanów
- Zjedz mały posiłek po treningu, najlepiej w formie płynnej
- Nie masz apetytu po treningu, nie wmuszaj w siebie jedzenia od razu, zjedz jak odczujesz głód
- Przygotuj posiłek po treningowy, który lubisz i chętnie zjadasz

Kilka praktycznych wskazówek posiłku po treningowego:

Koktajl kakaowy z daktylami

Składniki: kefir, banan, daktyle, kakao

Sposób przygotowania: zmiksuj składniki

Koktajl bananowo-owsiany

Składniki: płatki owsiane, banan, serek wiejski

Sposób przygotowania: zmiksuj składniki

Koktajl twarogowo-bananowy

Składniki: ser twarogowy półtłusty, banan, mleko

Sposób przygotowania: zmiksuj składniki

Musli z jogurtem

Składniki: płatki owsiane, rodzyunki, daktyle, jogurt

Sposób przygotowania: zmiksuj składniki

Koktajl truskawkowo-bananowy

Składniki: truskawki, banan, mleko 2%

Sposób przygotowania: zmiksuj składniki

Bananowy koktajl chia

Składniki: banan, jogurt naturalny, chia

Sposób przygotowania: zmiksuj składniki

PRZED ZAWODAMI

Dieta przed zawodami stanowi jeden z ważnych elementów przygotowań. Czy można jednak dodatkowo wspomóc wydolność tuż przed zawodami? Można! Zawody trwają zwykle kilka dni, każdy zawodnik bierze udział w wielu startach, a więc potrzebuje do tego bardzo dużo energii. Dzięki wspomaganiamu, które umożliwia naładowanie energetyczne nie zabraknie ci na zawodach mocy!

Kilka zasad diety przed zawodami:

- Dzień przed zawodami wprowadź do swojej diety duże ilości węglowodanów, czyli przede wszystkim produktów zbożowych i owoców
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu
- Zjedz węglowodanową, pożywną kolację, np. spaghetti
- W dniu zawodów wybierz posiłek, po którym dobrze się czujesz, nie próbuj nic nowego, wybierz lekki posiłek, bogaty w węglowodany, np. owsiankę



DO SZKOŁY

W szkole spędzasz znaczną część swojego dnia, dlatego pamiętaj o zabieraniu ze sobą pożywne go posiłku, przekąsek i płynów. Brak ci pomysłów na przekąski do szkoły? O to kilka wskazówek:

- Pokrojone warzywa i owoce
- Zdrowsze tosty z pieczywem pełnoziarnistym
- Tortilla z warzywami
- Sałatki warzywne
- Pasty warzywne, np. hummus
- Musli z jogurtem
- Budyń jaglany
- Pudding chia
- Mus owocowy
- Przekąski: orzechy, owoce, pokrojone warzywa

Śniadanie

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dla sportowca. Zapamiętaj zasady związane z tym posiłkiem:
Pomysły na śniadanie:

- Zawsze pamiętaj o śniadaniu
- Jedz na śniadanie produkty, które lubisz i po których dobrze się czujesz
- Wybieraj lekkie, szybkie i łatwe śniadania przed treningiem
- Wybieraj produkty, które dadzą Ci szybki zastrzyk energii
- Owsianka: płatki owsiane, daktyle, rodzynki, banany, z jogurtem lub wodą
- Kasza jaglana z owocami i jogurtem
- Omlet owsiany z owocami
- Koktajl jaglany z bananem i truskawkami

Pamiętaj, że prawidłowa dieta może pomóc ci w osiągnięciu twojego sportowego celu!

PRZYKAZANIA DLA MŁODYCH PŁYWAKÓW

...czyli o czym warto wiedzieć podnosząc swoje umiejętności fizyczne, techniczne, taktyczne oraz mentalne...

Prawidłowe formułowanie celów.

Źródłem bezsilności jest przyjęcie błędnych, wynikowych celów. Pływacy, dla których przeszkody stanowią wyzwanie, są konsekwentnie nastawieni na osiągnięcie mistrzostwa. Mogą wziąć odpowiedzialność za to, co robią jedynie wtedy, kiedy realizują cele mistrzowskie, uczące, jako przeciwstawne do celów wynikowych.

Cele mistrzowskie są bezpośrednio związane z pracą, a cele wynikowe z ostatecznymi rezultatami, takimi jak wygrana lub przegrana. Pływacy, którzy stawiają sobie za cel nauczenie się czegoś i w konkursie dojście do mistrzostwa, doświadczają uczucia sukcesu. Mają też większą kontrolę nad sobą, rzadziej odczuwają bezradność, niż ci, którzy przyjęli cele wynikowe. Osiągnięcie mistrzostwa wiąże się z uczeniem się, wysiłkiem, fachowością i postępem.

Przykłady celów mistrzowskich to:

- dawanie z siebie 100% podczas treningów i zawodów
- bycie bardziej pozytywnym podczas treningów i zawodów mimo dużego zmęczenia
- nauczenie się prawidłowego startu
- prawidłowe wykonanie techniczne nawrotu
- mocna praca nóg
- prawidłowy oddech pod wodą
- prawidłowa praca rąk





Przykłady celów wynikowych to:

- pokonanie innego pływaka
- osiągnięcie określonego miejsca w rankingu polskim lub międzynarodowym
- wygranie wyścigu, zawodów lub zdobycie kwalifikacji na zawody międzynarodowe
- zdobycie medalu

Nie możemy bezpośrednio kontrolować wygrywania, ale możemy kontrolować wysiłek, chęć walki, postawę i zaangażowanie. Stawiając sobie cele związane z działaniem zaczynamy czuć, że każdy start ma dla nas określoną wartość.

Cel mistrzowski musi być postawiony trochę wyżej niż twoje możliwości.

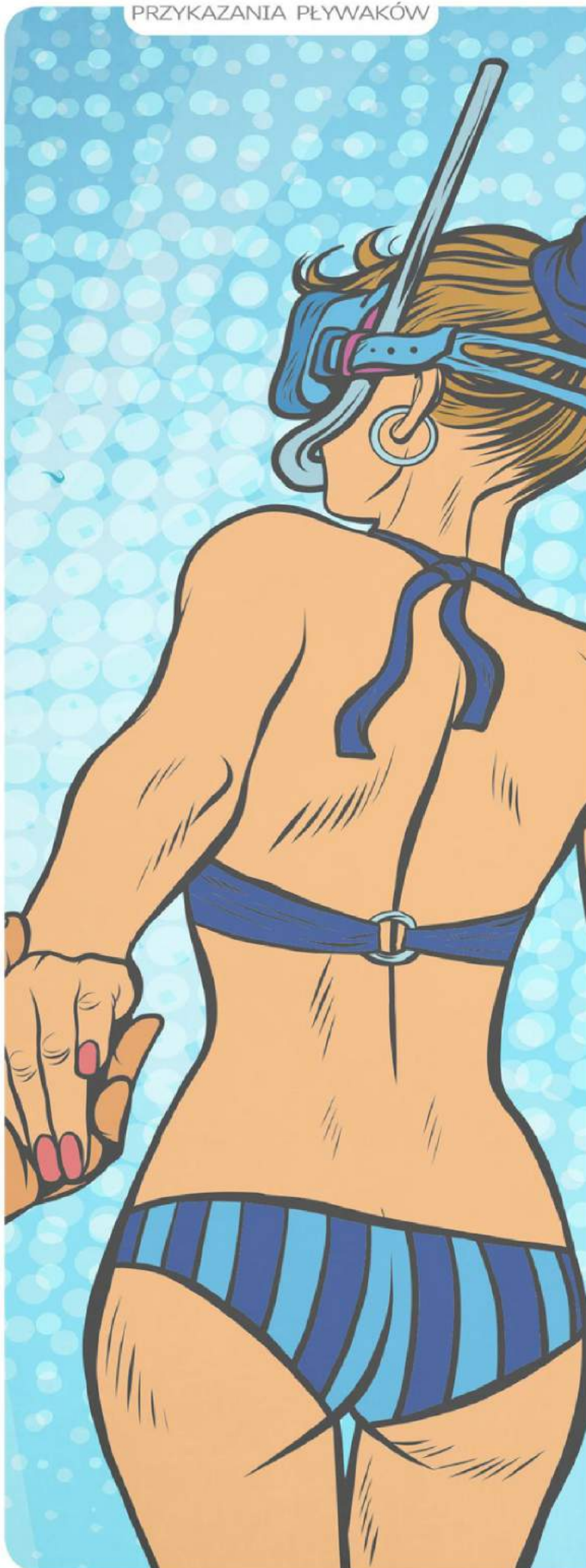
- Cel mistrzowski powinien dotyczyć konkretnego zadania.
- Zapisanie celu mistrzowskiego czyni cię odpowiedzialnym jego wykonania.
- Zapisanie celu mistrzowskiego daje ci wiarę, że cel można osiągnąć.
- Cel mistrzowski musi być określony pozytywnie i nie może zawierać słowa „nie”.
- Cel mistrzowski musi być realistyczny i wyzwalający: „mogę go osiągnąć, ale będę musiał pracować”.
- Cel „chcę wygrać” to jedynie dobry początek

Trening pozytywnego myślenia.

Czerpanie przyjemności z trenowania i udziału w zawodach to podstawa skutecznego nabywania nowych umiejętności i tym samym udanych startów. „Lubię to, co robię” - to zdanie, które warto powtarzać przynajmniej raz dziennie. Trening pływaka to często ciężka praca, wymagająca wysiłku i koncentracji. Jeśli jest połączona z pozytywnym myśleniem zwiększa prawdopodobieństwo spełnienia twoich sportowych marzeń!

Podstawowe zasady treningu pozytywnego myślenia to:

- jest zawsze pozytywny
- dotyczy zawsze ciebie a nie innych zawodników
- odbywa się w czasie teraźniejszym
- dotyczy treningu, zawodów, twojej psychiki, diety



Sportowcy często wzmacniają się pozytywnymi myślami.

Przykłady pozytywnych wzmocnień treningowych:

- z każdym dniem staję się mocniejszy psychicznie
- czuję się wspaniale trenując
- zawsze osiągam sportowe cele
- z każdego treningu uczę się więcej, więcej, więcej
- jestem wartościowym zawodnikiem i cenię siebie
- konsekwentnie dążę do zwycięstwa
- trenuję i jestem gotowy spróbować jeszcze raz
- uczę się szybko i podejmuję następne wyzwanie
- pozytywne myśli przynoszą mi korzyści, których pragnę
- jestem w stanie osiągnąć to czego pragnę

Przykłady pozytywnych wzmocnień przedstartowych:

- teraz realizuję plany mojego życia
- wykorzystuję w pełni swój potencjał
- walczę aż zwyciężę
- moje emocje prowadzą mnie do zwycięstwa
- biorę odpowiedzialność za wszystko co robię
- mam pozytywne nastawienie bez względu na wszystko
- staruję i zwiększam swoje bogactwo
- czuję swoją moc
- moje marzenia się realizują
- mam wiele mocnych stron

W ramach treningu pozytywnego myślenia możesz wybrać te wzmocnienia, które najbardziej ci pasują lub ułożyć i korzystać z własnych pozytywnych myśli.

Trening relaksacji, czyli umiejętność doprowadzenia swojego ciała i umysłu do stanu optymalnego napięcia.

Do opanowania umiejętności relaksacji najczęściej stosuje się treningi relaksacji autogennej lub treningi relaksacji progresywnej. Podstawowe zasady treningu relaksacyjnego to zajęcie wygodnej pozycji i miejsca oraz skupienie ciała i umysłu.

Trening autogenny, zwany potocznie treningiem „od umysłu do mięśni” służy do:

- Odczuwania masy ciała prowadzącego do stopniowego bezwładu i zwiotczenia mięśni szkieletowych.
- Odczuwania ciepła prowadzącego stopniowo do zwiotczenia mięśni gładkich i rozszerzenia naczyń krwionośnych.
- Opanowania czynności serca (regulacja tętna)
- Opanowania czynności płuc (regulacja oddychania)
- Zniesienia napięcia w narządach jamy brzusznej poprzez działanie na splot rzewny (autonomiczny układ nerwowy)
- Opanowanie regulacji naczynioruchowej w obrębie głowy (uczucie chłodu na czole)

Trening relaksacji progresywnej, zwany potocznie „od mięśni do umysłu” służy do:

- Rozluźnienia poszczególnych grup mięśniowych, co prowadzi wtórnie do odprężenia psychicznego.
- Uświadomienia sobie różnicy między napięciem mięśnia a jego całkowitym rozluźnieniem.
- Rozluźniania i napinania mniejszych grup mięśniowych, co powoduje swobodne rozluźnienie wszystkich mięśni łącznie z mięśniami oddechowymi.
- Uwalniania się od sytuacji lękowych i gwałtownych reakcji emocjonalnych.

Zarówno w przypadku relaksacji autogennej jak i relaksacji progresywnej bardzo ważne jest stosowanie prawidłowego a nie paradoksalnego oddechu.

Najważniejsze zasady prawidłowego oddechu to:

- Wdech wykonujemy nosem, brzuch unosi się jak balon
- Wydech wykonujemy ustami, w ostatniej fazie wydechu wciągamy brzuch.
- Wydech wykonujemy co najmniej dwa razy dłużej niż wdech.
- Wdech = napięcie.
- Wydech = rozluźnienie.
- Ćwiczymy co najmniej 5 razy w tygodniu, minimum 3 – maksimum 7 oddechów.

Trening wyobrazeniowy**Dlaczego warto używać wyobrażeń w treningu pływaka?**

- Aby trenować i programować prawidłowe ruchy w głowie.
- Aby przygotować się do sytuacji , które nie mogą być symulowane podczas treningu.
- Aby doświadczyć osiągnięcia celu w głowie, zanim osiągniemy go fizycznie.
- Aby analizować technikę pływania w umyśle, redukować złożone czynności oraz naprawiać błędy.
- Aby trenować szczególnie nużącą umiejętność wiele razy (koncentracja umysłu na wyobrażeniu umiejętności wzmacnia koncentrację na tej umiejętności w rzeczywistości)
- Aby kontynuować trening wyobrazeniowy w czasie, gdy nie możemy trenować fizycznie, na przykład w czasie kontuzji lub choroby.
- Aby się zrelaksować – poprzez wyobrażenie sobie czegoś przyjemnego.

Jak należy używać wyobrażeń?

- Używaj wszystkich zmysłów.
- Wyobrażaj sobie jak najbardziej wyraźnie i realnie.
- Koncentruj się na szczegółach.
- Wyobrażaj sobie siebie a nie innego zawodnika.
- Rozpoczynaj od małych wyobrażeń , przy niskim poziomie stresu, w ciszy.
- Stopniowo wprowadzaj czynniki zakłócające.
- Zawsze rozpoczynaj od relaksacji.
- Używaj wyobrażeń systematycznie.
- Kontroluj przebieg wydarzeń (dogodna pozycja, zamknięte oczy, scenariusz).
- Przeżywaj pozytywne emocje podczas wyobrażenia.

Motywacja osiągnięć u pływaków

Większość pływaków to sportowcy zmotywowani do osiągania sukcesów.

W celu utrzymania optymalnej motywacji zawodnicy powinni zadbać o kształtowanie i utrwalanie poniższych aspektów motywacji osiągnięć:

- Elastyczność, czyli wymiar określający sposób podejmowania działań w nowych sytuacjach oraz gotowość do zmian.
- Odwaga, czyli wymiar uwzględniający lek przed porażką.
- Preferowanie trudnych zadań, czyli wymiar określający wybierany poziom wymagań i ryzyka.
- Niezależność, czyli samodzielność.
- Wiara w sukces, czyli wymiar pokrewny „nadziei na sukces”, związany z ogólną wiarą w siebie.
- Dominacja, czyli wymiar związany z potrzebą władzy.
- Zapał do nauki.
- Ukierunkowanie na cel.
- Wysiłek kompensacyjny, czyli wymiar określający nakład sił wynikający z lęku przed porażką i sprawieniem zawodu, oznaczający konstruktywne jego pokonanie.
- Dbanie o prestiż, czyli orientacja na status, stanowiąca element motywacji władzy.
- Satysfakcja z osiągnięć, czyli wymiar podwyższania własnej wartości przez działanie.
- Zaangażowanie, czyli gotowość do wysiłku.
- Rywalizacja, czyli wymiar wzmacniający wysiłek zawodnika, dla którego ważne jest wygrywanie.
- Flow, to tendencja do intensywnego poświęcania się zadaniom i problemom bez jakiegokolwiek rozpraszania się.
- Internalizacja, to uogólnione przekonanie zawodnika, że wyniki jego działania są spowodowane przez niego samego i na jego odpowiedzialność a nie są wywołane przyczynami zewnętrznymi.
- Wytrwałość, czyli wytrzymałość i umiejętność wykorzystania sił do Zadbania o powyższe aspekty motywacji osiągnięć w bardzo dużym stopniu może zwiększyć twoją pewność siebie, ambicję i samokontrolę.





Przeptyw (flow) w pływaniu

Trening i zawody pływaka dostarczają wielu okazji do doświadczania przeptywu. Mimo to ten stan umyka większości sportowcom, ponieważ osiągnięcie przeptywu wymaga znacznego zaangażowania uwagi i zrozumienia, jakie czynniki pozytywnie stymulują jego wystąpienie.

Podstawą dla doświadczania przeptywu są umiejętności związane z kontrolowaniem psychiki. Pływacy na całym świecie uczą się mieć wpływ na własne emocje, ponieważ szukają chwil przeptywu. Uczucia, które przeżywają w czasie przeptywu są tak intensywne i tak głęboko zapadające w pamięć, jak to tylko możliwe. Raz uzyskane doświadczenie przeptywu wbija się w pamięć pływaka i stanowi plan podążania, według którego daje możliwość ponownego dojścia do doświadczenia optymalnego. Przeptyw (flow) jest stanem świadomości, w którym sportowiec jest całkowicie zaabsorbowany wykonywaną czynnością. Zaabsorbowanie jest tak wielkie, że wyklucza obecność innych myśli czy emocji, czyli jest nieodłącznie związane z koncentracją. Oprócz koncentracji jest to także pełne harmonii doświadczenie, podczas którego ciało i umysł bez wysiłku ze sobą współpracują.

Przeptyw jest więc związany z radością czerpaną z wykonywania danej czynności, jest stanem o uniwersalnych cechach, doświadczanym przez pływaków w każdym wieku, może się pojawiać podczas wykonywania prostych zadań sportowych jak również w nadzwyczajnych momentach.

Pływacy cenią i pamiętają stan przeptywu, jeśli realizują w swoich treningach i na zawodach poniższe zasady stanu przeptywu:

- Równoważ postawione zadania i posiadane umiejętności.
- Łącz działanie ze świadomością.
- Formułuj jasne cele mistrzowskie.
- Odbieraj jednoznaczne informacje zwrotne płynące z ciała i psychiki.

- Koncentruj się na bieżącym zadaniu.
- Kontroluj tylko to, co możesz kontrolować np. wykonanie.
- Strać samoświadomość. Doświadczaj transformacji czasu.
- Ciesz się z tego co robisz!

Stres w sporcie. Jak sobie radzić z lękiem przed porażką, zwiększając nadzieję na sukces?

Stres pływaka nie jest tylko zwykłym napięciem nerwowym. Jest potrzebny, żeby nie popaść w zbytnią pewność siebie. Wszyscy pływacy chcą kontrolować swoje nerwy, podchodząc do zawodów ze spokojem i pewnością siebie. Wielu z nich stosuje trening mentalny, jako rodzaj centralnej strategii na drodze prowadzącej do sukcesu. Ważną częścią treningu mentalnego jest umiejętność poznania i pokonania lęku przed porażką.

Można zdobyć tę umiejętność wykorzystując na przykład metodę dwudziestu kroków:

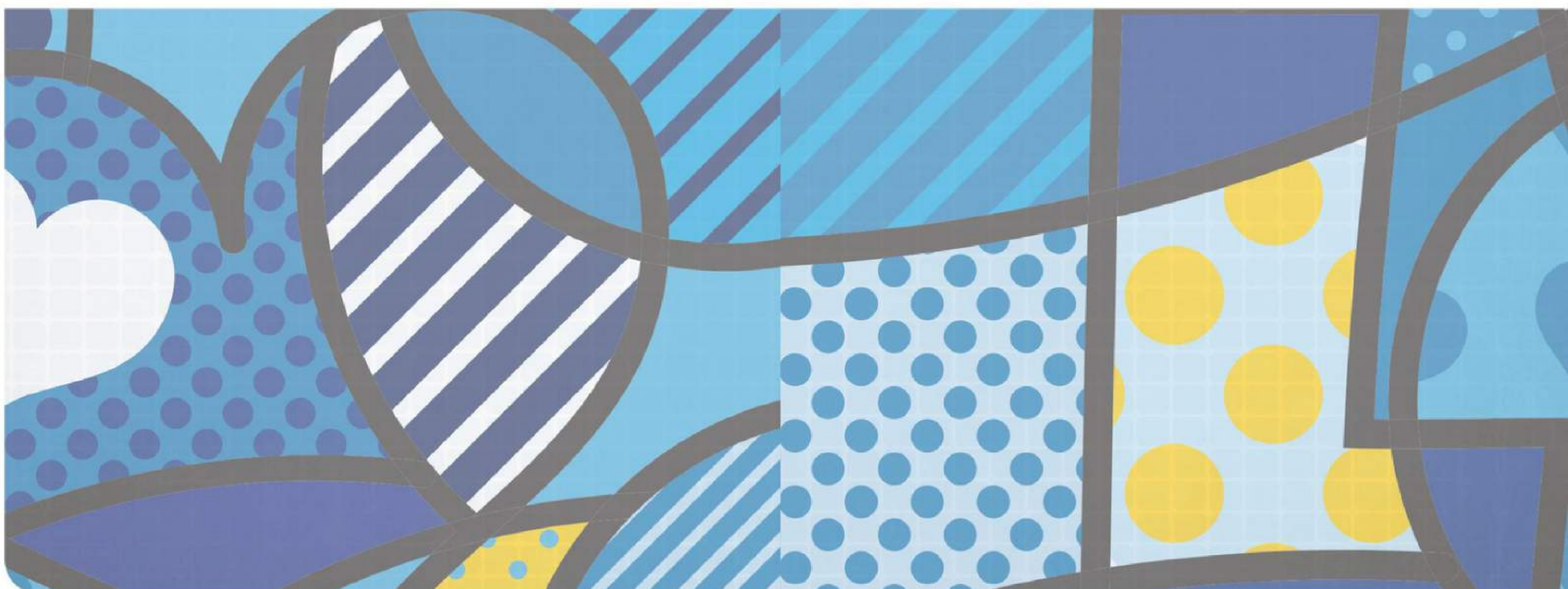
- Chciej, zamiast się zmuszać.
- Miej nadzieję na sukces zamiast lęku przed porażką.
- Stawiaj sobie realistyczne cele.
- Formułuj pozytywne cele.
- Wyobrażaj sobie swój sukces.
- Bądź „tu i teraz” a nie w przeszłości lub przyszłości.
- Koncentruj się na zadaniu.
- Uznaj, że nie ma zamiennika dla ciężkiej pracy.
- Pamiętaj o swoich sukcesach.
- Ucz się na własnych błędach.
- Codziennie umacniaj poczucie własnej wartości.
- Działaj zamiast narzekać.
- Prowadź ze sobą pozytywny dialog wewnętrzny.
- Prowadź konstruktywny dialog ze swoim lękiem.
- Bądź zawsze sobą. Zaufaj swojej spontaniczności i autentyczności.
- Zachowuj właściwą proporcję między wysiłkiem a odpoczynkiem.
- Ucz się skutecznych technik relaksacyjnych.
- Bądź ambitny, ale zachowaj równowagę.
- Weź odpowiedzialność za swoje życie.
- Popraw swoje umiejętności społeczne

Wszystkie swoje myśli, nowe rozwiązania, sposoby radzenia sobie ze stresem zapisuj w Dzienniczku Sportowca Pływaka. Jeśli zdarzy ci się, że zapomnisz o prostych, ale najskuteczniejszych sposobach radzenia sobie ze stresem, zawsze będziesz mógł sobie o nich przypomnieć zaglądając do Dzienniczka.

Mój ulubiony fragment książki „Życie Pi” Yanna Martela

„Tu muszę powiedzieć kilka słów o strachu. Strach to jedyny prawdziwy przeciwnik życia. To jednocześnie adwersarz mądry i podstępny. Obce jest mu poczucie przyzwoitości, za nic ma prawa i konwencje, nie zna litości. Uderza w najłabszy punkt, który znajduje łatwo i nieomylnie. Zaczyna się w mózgu, zawsze. Jesteś spokojny, pewny siebie, szczęśliwy. I nagle strach w przebraniu łagodnej wątpliwości wślizguje się do twego mózgu niczym szpieg. Wątpliwość natrafia na niedowierzanie i niedowierzanie usiłuje ją wyprzeć. Ale niedowierzanie jest tylko źle uzbrojonym piechurem. Wątpliwość radzi sobie z nim bez trudu. Ogarnia Cię niepokój.

Przybywa rozsądek, by walczyć w twoim imieniu. Odzyskujesz pewność siebie. Rozum jest w pełni wyposażony w broń najnowszej generacji. A jednak ku twemu zdumieniu, pomimo przewagi taktycznej i licznych niezaprzeczalnych zwycięstw, rozum zostaje pokonany. Czujesz jak słabniesz, mięknie. Twój niepokój zamienia się w przerażenie. Teraz strach atakuje Twoje ciało, które już wie, że dzieje się coś bardzo złego. Twoje płuca uleciały już jak ptak a trzewia wysliznęły się jak wąż. Język zdycha niczym opos, szczęka puszcza się w dziki galop. Uszy głuchną. Mięśnie zaczynają dygotać jak w malarii a kolana trzęsą się w jakimś dziwnym tańcu. Serce wyteża się zbyt mocno, zwieracz zanadto się rozluźnia. To samo dzieje się z resztą Twojego ciała. Każda jego część rozpada się w charakterystyczny dla siebie sposób. Tylko oczy nie zawodzą. Oczy zawsze pilnie obserwują strach.

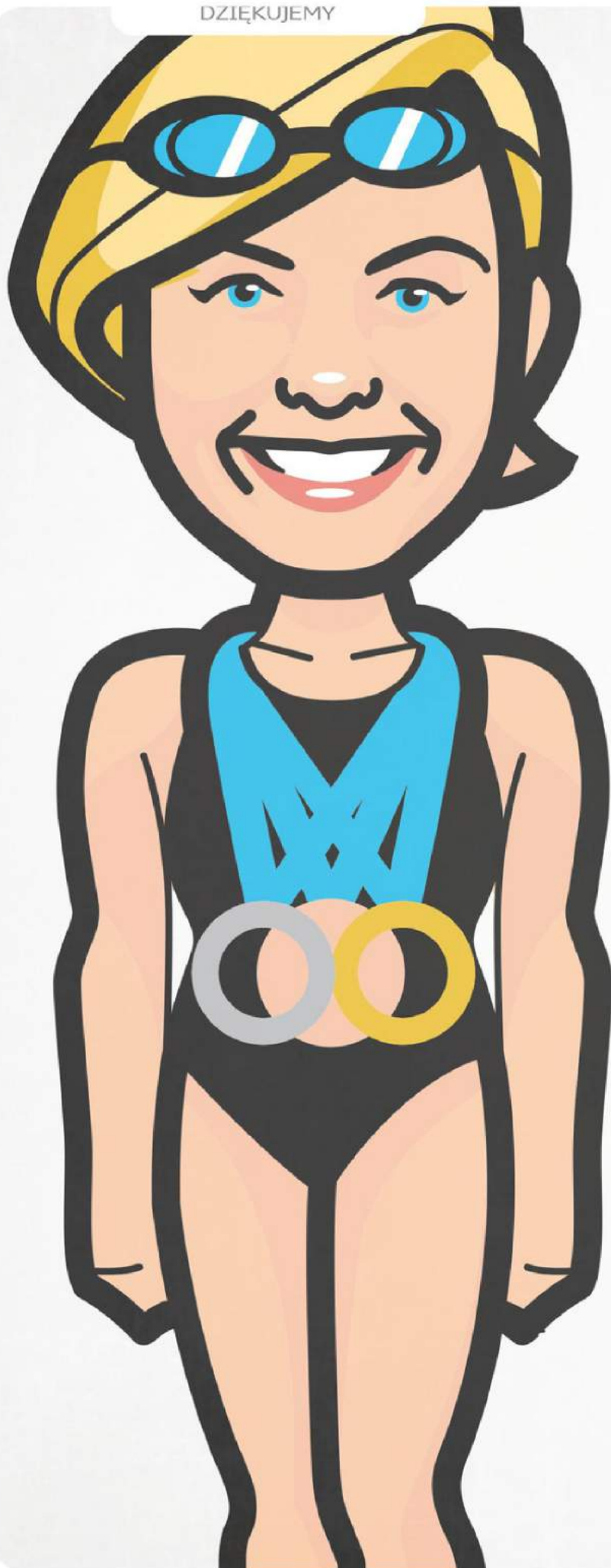


Bardzo szybko podejmujesz nierozważne decyzje. Porzucasz swych ostatnich sprzymierzeńców: nadzieję i ufność. I w ten sposób sam sobie zadajesz klęskę. Strach, który jest niczym innym, jak tylko zwykłą impresją, zatriumfował nad tobą. Trudno to wyrazić słowami. Bo strach, prawdziwy strach, taki, który wstrząśnie tobą do głębi, strach, jaki odczuwasz, stając w obliczu śmierci, końca, lęgnie się w twojej pamięci jak gangrena. Jego zgnilizna atakuje wszystko, nawet słowa, które o nim mówią. Musisz zatem stoczyć ciężką walkę, żeby dać mu wyraz. Musisz walczyć, żeby rzucić nań światło słów. Bo jeśli nie podejmiesz walki, jeśli twój strach stanie się niemą ciemnością, której starasz się unikać i o której być może uda Ci się nawet zapomnieć, otwierasz się na kolejne ataki strachu, gdyż tak naprawdę nigdy nie podjąłeś walki z tym przeciwnikiem”.

Mam nadzieję, że podobnie jak mnie, tobie także spodoba się fragment książki.

Trzymam kciuki za wszystkie twoje zwycięstwa, te duże, ale przede wszystkim te małe!

**PRACA, PASJA I POKORA NIECH BĘDĄ TWOIMI
NAJLEPSZYMİ PRZYJACIÓŁMİ NA DRODZE DO CELU.**



Właśnie dotarłeś do końca naszej książeczki. Trzymasz w rękach całą niezbędną wiedzę młodego pływaka w pigułce. Pamiętaj jednak, że jest to tylko dodatek w drodze do celu. Wspólnie przeżyliśmy wspaniały czas, ale teraz od ciebie zależy jak wykorzystasz zdobytą wiedzę. Kluczem do twojego Sukcesu jesteś ty! Chcieć to móc!

W swojej karierze podkreślałam, że ważnym elementem sukcesu jest spotkanie na swojej drodze odpowiednich ludzi w odpowiednim czasie. Miałam to szczęście przez 25 lat kariery i mam dzisiaj.

My zrobiliśmy pierwszy krok, zapaliliśmy płomień na twojej drodze do Sukcesu.

Teraz kolejny należy już do ciebie!

„Have Fun” w drodze do określonego celu.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Agnieszka'.

EPRO

Jej uśmiech to cały Twój świat
Ubezpieczać to rozumieć



www.epropolska.pl

ORGANIZATOR



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



TVP SPORT



Fundacja Otylii Jędrzejczak

biuro@fundacjaotylii.pl www.fundacjaotylii.pl www.facebook.com/fundacjaotylii