





Jak pokonać lęk przed wodami otwartymi

Większość amatorów chcących zadebiutować w triathlonie najczęściej ma już za sobą jakąś przeszłość sportową. Z naszego doświadczenia wynika, że najwięcej triathlonistów to amatorzy biegania oraz kolarstwa.

Nawet jeśli po regularnych treningach na basenie są w stanie przeplłynąć założony dystans, to moment zetknięcia się z otwartą wodą bywa dla nich sporym szokiem. Obawy, jakie dotyczą amatorów, są całkiem uzasadnione. W końcu na basenie w każdej chwili można się zatrzymać, stanąć na dnie lub złapać się toru, a ratownicy są niemal na wyciągnięcie ręki. Otwarty akwen rządzi się innymi prawami. Dochodzi nawigacja, falowanie, zmiana temperatura wody czy prądy. Nie ma co ukrywać, że przejrzystość wody jest ograniczona, najczęściej nie wi-

dać dna i jest głęboko. Dla osób, które nie czują się pewnie w wodzie nie są to komfortowe warunki, a gdy do tego dojdzie kilkuset zawodników walczących o jak najlepszą pozycję może się okazać, że będzie to też skuteczny argument do rezygnacji ze startu w triathlonie. Ale dość straszenia, przecież na zawodach wypadków jest jak na lekarstwo, a poza tym jest sporo sposobów, aby poprawić komfort pływania. O radę, co zrobić by przezwyciężyć strach i jak przygotować się do startu zapytaliśmy Sebastiana Karasia, pływaka długodystansowego, który na swoim koncie ma między innymi (jako pierwsza osoba na świecie) przepłynięcie wpraw dystansu 100 km z Kołobrzegu na Bornholm. Jest najszybszym Polakiem, który pokonał kanał La Manche - 41 km z czasem 8 godzin i 48 minut (1:17/100 m). Startował również na wielu Pucharach Świata czy Europy na olimpijskim dystansie 10 km.

A oto co powiedział nasz ekspert: Wszystko zależy od umiejętności. Im wyższy poziom pływacki reprezentujemy, tym nasza pewność siebie w wodach otwartych rośnie. Proponowałbym, aby rozpocząć swoją przygodę z pływaniem czy triathlonem na pływalni. Należałoby zacząć od pracy nad techniką: odpowiednim ułożeniem ciała w wodzie,

prawidłowym chwytem, koordynacją oddechową czy pracy rąk i nóg. Jest mnóstwo czynników, które wpływają na szybkie pływanie i komfort w wodzie. Co ciekawe, reakcje w pływaniu działają łańcuchowo. Na przykład: złe ułożenie głowy podczas nabierania powietrza może powodować nieprawidłowe ułożenie ramion podczas rotacji, która wpływa negatywnie na pozycję bioder i dalej na pracę nóg! Jeżeli dojdziemy do momentu, w którym poziom techniczny będzie stabilny, wtedy należałoby rozpocząć treningi, które będą nastawione na kształtowanie cech motorycznych w wodzie. Stopniowo należy zwiększać objętość przepływanych dystansów, w formie interwałowej czy ciągłej. Nigdy jednak nie można zapomnieć o technice! Na poziomie amatorskim, na każdej jednostce powinien pojawić się akcent techniczny. Nie ukrywam jednak, że bez pomocy trenera, który patrzy na wszystko z góry i koryguje błędy na bieżąco, jest to bardzo trudno skontrolować. Kiedy dojdziemy jednak do momentu, gdzie jesteśmy w stanie swobodnie płynąć bez zatrzymywania przez 15-20 minut, możemy zacząć myśleć o pływaniu w wodach otwartych.

Najważniejsze jest bezpieczeństwo. Nie musimy od razu wypływać na środek jeziora czy przepływać na jego drugą stronę. Proponowałbym, aby rozpocząć treningi pływając wzdłuż brzegu, najlepiej w piance i z bojką asekuracyjną. Jeżeli na pierwszych treningach byłoby to kąpielisko strzeżone lub mogliśmy zaangażować kogoś, kto mógłby nas przypilnować lub popływać z nami, to komfort byłby jeszcze większy. Z treningu na trening lęk przed otwartą wodą będzie się zmniejszał. W trakcie sezonu dobrze byłoby minimum raz w tygodniu pojawiać się nad otwartym zbiornikiem. Warto również uczestniczyć w zorganizowanych treningach na wodach otwartych, gdzie mamy zapewnione bezpieczeństwo, a także możliwość pływania w większej grupie, co w jakimś stopniu dobrze byłoby odzwierciedla i oswaja nas z warunkami startowymi.

Myślę, że dobrym rozwiązaniem podczas debiutu triathlonowego byłoby wybranie zawodów, w których organizator przeprowadza część pływacką w formie startu falowego. Zapewni to zdecydowanie większy komfort i nie zrazi na samym początku przygody z triathlonem. Z kolejnymi startami będzie coraz łatwiej. Jeżeli wasz apetyt będzie rósł i cele będą coraz większe, to sam moment startu jest bardzo ważnym elementem całej rywalizacji. Jeżeli jesteście w stanie rozwinąć wysoką prędkość początkową, proponowałbym ustawić się na czele stawki, co pozwoli uciec od pozostałych zawodników i płynąć w większym komforcie podczas całej trasy wyścigu.

NA FALI

Jak sobie radzić z falowaniem? Odpowiedź jest prostsza niż mogłoby się wydawać. Należy wczuć się w rytm morza. Nie należy z nim walczyć, a dostosować się do warunków, jakie woda dyktuje nam danego dnia. Założenie jest takie, aby falę wykorzystać lub jej uniknąć bez znaczącej utraty prędkości. Poniżej postaram się wyjaśnić jak należy radzić sobie w morzu pływając w falach w trzech różnych wariantach.

Z FALA

Najbardziej sprzyjająca okoliczność, jaka może nas spotkać, to pływanie z falą. W tej sytuacji kierunek płynięcia zawodnika pokrywa się z kierunkiem fali, dzięki czemu jesteśmy w stanie osiągnąć wyższą prędkość pływania niż w normalnych warunkach. Aby tego dokonać, należy jak najdłużej utrzymać się na jej grzbiecie poprzez dostosowanie frekwencji pracy ramion do prędkości poruszania się fali. W momencie, gdy fala unosi nas do góry należy zwiększyć frekwencję i wyczuć moment, kiedy fala zabierze nas ze sobą.

Jeżeli mierzymy się z długim dystansem i nie zależy nam na czasie, a chcemy zachować jak najwięcej energii, to zasada jest taka sama. Jednak między poszczególnymi falami możemy płynąć zdecydowanie wolniej i nie naciskać zbyt mocno na wodę, ponieważ nadchodząca fala będzie nas cofała. Jeżeli nie zastosujemy się do tej zasady, czekają nas duże straty energii przy mizernym efekcie. Jest to szczególnie ważne w momencie, gdy częstotliwość fali jest duża.

Z FALA BOCZNA

W tej sytuacji musimy zrobić wszystko, aby uniknąć fali i nie dopuścić do znaczącej utraty prędkości płynięcia. Niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z dużą, załamującą się falą, czy też mniejszą, uderzającą w nas za każdym razem, należy tak dostosować frekwencję pracy ramion, aby w momencie, kiedy fala do nas dopływa zanurkować pod nią. Wyobraźmy sobie zawodnika płynącego kraulem w pełnej koordynacji. W momencie spotkania z falą powinien on wydłużyć fazę napłynięcia ręki przeciwnej do strony, na którą oddycha i jednocześnie ręką atakującą wodę „wbijać się” (zanurkować) pod falę. Należy wyczuć moment, kiedy fala nas minie i od razu rozpocząć kolejny cykl pracy ramion. To dzieje się bardzo szybko i praktycznie nie powinno zaburzać rytmu płynięcia. Nabierając powietrza na stronę napływającej fali, zdecydowanie łatwiej będzie wam wykonać czynności, które opisałem powyżej.

POD FALĘ

Płynąc pod falę należy zachować się analogicznie jak w przypadku fali bocznej. Jednak w momencie, kiedy tego nie zrobimy konsekwencje są dużo większe. Jeśli płyniemy pod falę i podczas jej załamania nie wbijemy się pod wodę ręką atakującą, wówczas fala może nas cofnąć nawet o kilka/kilkanaście metrów. Aby wyczuć odpowiedni moment na „schowanie się” pod falę, dobrze byłoby zastosować oddech triathlonowy, który pozwoli nam dostrzec zbliżającą się przszkodę.

Oddech triathlonowy to, inaczej mówiąc, wynurzenie oczu ponad linię powierzchni wody w celu zlokalizowania pożądanego obiektu (bojki nawrotowej, fali, strefy zmian itp.). Najlepiej wykonać ten element techniczny w momencie, kiedy nasza ręka przeciwna do strony oddychania przebija taflę wody. W tym czasie powinniśmy wysunąć same oczy ponad lustro wody, a nos i usta zostają pod wodą. Jest to bardzo istotne, ponieważ im wyżej uniesiemy głowę, tym opór wody na naszej klatce piersiowej będzie większy. Najczęściej wiąże się to również z opuszczeniem bioder i nóg, a wtedy spadki prędkości są ogromne, a co gorsza, odczucia wysiłku są zdecydowanie większe. Dlatego tak istotne jest zachowanie jak najbardziej poziomej pozycji ciała.

Kolejną ważną kwestią jest branie oddechu bezpośrednio po wynurzeniu oczu ponad taflę (wynurzając głowę podczas przebiecia lewą ręką od razu powinniśmy nabrać powietrza na prawą stronę). Dzięki temu nie będziemy odczuwali deficytu tlenu podczas tego elementu technicznego. Tym bardziej, że musimy to robić dosyć często. Proponuję, aby wykonywać ten element co 4-6 ruch naszych ramion. Częsta kontrola naszej pozycji względem trasy gwarantuje płynięcie w linii prostej. Jeżeli wykonujemy cały schemat poprawnie, tzn. w odpowiednim momencie koordynacyjnym i z nabraniem powietrza w trakcie tego ruchu, kompletnie nie będzie to miało wpływu na nasze zmęczenie czy prędkość pływania, a wręcz przeciwnie, da nam to przewagę w stosunku do naszych konkurentów.

Jeżeli chcecie wiedzieć więcej, zapraszam do udziału w kursach ekonomicznego kraula, a także obozach treningowych ukierunkowanych na pływanie w wodach otwartych, które organizujemy w całej Polsce. ■



SEBASTIAN KARAŚ

Mistrz Polski w pływaniu na wodach otwartych, trener z 9-letnim doświadczeniem w szkoleniu oraz przygotowaniu startowym pływaków i triathlonistów.
www.karas-swimmingteam.pl