

Zhodnocení kondiční přípravy na ME v Paříži

V rámci mistrovství Evropy byla kondiční příprava zaměřena především na předzávodní rozcvičení a optimální fyzickou připravenost plavců před jednotlivými starty.

Předzávodní warm-up byl rozdělen do dvou fází. První fáze probíhala zpravidla přibližně hodinu před závodem a jejím cílem bylo postupné zahřátí a celková příprava organismu na výkon. Obsahovala mobilizační a aktivační cvičení doplněná o koordinační a reakční prvky. Druhá, kratší fáze následovala přibližně 20 minut před startem a byla zaměřena na zvýšení neuromuskulární aktivace a připravenosti k závodnímu výkonu bez vzniku zbytečné únavy. Využívaly byly zejména dynamické a plyometrické prvky a cvičení s odporovými gumami ve specifických pohybových vzorech.

Konkrétní obsah a intenzita warm-upu byly individuálně upravovány podle závodní disciplíny a potřeb jednotlivých plavců. Z pohledu kondiční přípravy proběhlo celé mistrovství bez komplikací a nastavený systém předzávodní přípravy hodnotím pozitivně.

Marcel Roztočil