



Wprowadzenie

Trzymasz w ręku książkę, która pomoże ci poznać i trenować pływanie w otwartych akwenach. Znajdziesz tu dużo informacji i zaleceń wynikających z obserwowania najlepszych sportowców podczas treningów i zawodów, solidne podstawy naukowe, a także osobiste doświadczenia mistrza świata, który przez ostatnie 40 lat pływał w dziesiątkach krajów na pięciu kontynentach.

Książka *Pływanie w wodach otwartych* stosuje podział tej dyscypliny na trzy kategorie: krótkie dystanse poniżej 5 kilometrów, średnie dystanse do 25 kilometrów oraz maratony powyżej 25 kilometrów. Chcąc uzyskać jak najlepsze wyniki, do każdego dystansu należy przygotowywać się inaczej – zarówno na basenie, jak i w akwenu otwartym. Szczegółowo omówiono tu trening na basenie, techniki stylu dowolnego i specjalistyczny trening w wodach otwartych dla każdej kategorii dystansowej, a więc książka ta pozwoli ci doskonale się przygotować do pływania w każdych warunkach.

Mimo ogromnych wyzwań i ryzyka pływanie w otwartych wodach przyciąga coraz więcej sportowców, bez względu na wiek i możliwości. Od kiedy w 2000 roku triathlon pojawił się na olimpiadzie w Sydney, a zawody pływackie na 10 kilometrów włączono do olimpiady w Pekinie w 2008 roku, pływanie w wodach otwartych staje się coraz bardziej popularne, zarówno pod względem rosnącej liczby uprawiających je sportowców, jak i organizowanych imprez. Społeczność osób pływających na dystansach maratońskich

zwiększa się tak samo szybko, jak liczba zawodów do 5 kilometrów. I choć obecnie największą grupę stanowią mężczyźni od 30 do 49 lat, to najszybciej rosnąca grupa składa się z kobiet, które ukończyły 40 lat.

Zawody w wodach otwartych odbywają się w morzach, oceanach, jeziorach, rzekach, sztucznych zalewach, zatokach i innych akwenach, w których temperatura wody może się wahać od 1 do 30 stopni Celsjusza i gdzie po prostu trzeba być przygotowanym na to, co niespodziewane. Może być zupełnie spokojnie lub wietrzne, a piętrzące się fale bywają wyzwaniem i dla nowicjuszy, i dla profesjonalistów. *Pływanie w wodach otwartych* podpowie ci, jakie techniki i taktyki stosować w walce z żywiołami.

W książce zawarto także informacje, jaki sprzęt i wyposażenie pomogą ci osiągnąć sukces na każdym dystansie. Na początku liczba dostępnych akcesoriów może się wydać przytłaczająca: pianki dla krótkodystansowców, żele i napoje dla średniodystansowców, tyczki do podawania napojów i wazelina dla maratończyków. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, co przyda ci się do pływania solo i podczas zawodów.

Podwodna analiza ruchów mistrzów olimpijskich i mistrzów świata – zarówno w basenie, jak i w wodach otwartych – była podstawą do przedstawienia optymalnej techniki stylu dowolnego, dzięki której możesz pływać szybciej i wydajniej na każdym dystansie.

Znajdziesz tu także sporo informacji o logistyce, przygotowaniu fizycznym i psychicznym rok, miesiąc i dzień przed zawodami. Zdyscyplinowany trening z czasem przyniesie efekty nie tylko w postaci coraz lepszych warunków fizycznych, lecz także pewności siebie, która pozwoli ci w pełni wykorzystać twój potencjał.

Pływanie w wodach otwartych to pigułka wiedzy przydatna dla każdego: od nowicjuszy po profesjonalistów, zawierająca kompletny opis taktyk wyścigowych na każdy dystans. Poznasz najskuteczniejsze praktyki profesjonalnych zawodników, od rozpoznawania kształtu grupy po sposoby na pozbycie się szaszetki z żelem. Dowiesz się, jaką taktykę stosować w jakiej sytuacji, bez względu na twoją prędkość, doświadczenie oraz poziom zawodów.

Książka jest tak skonstruowana, że możesz ją przeczytać od deski do deski lub wybierać jedynie interesujące cię tematy.

Proponowane programy treningowe są gotowe do wykorzystania, ale mogą też być podstawą do stworzenia własnego, optymalnie dostosowanego do twoich celów planu.

Niezależnie od tego, czy od dawna pływasz na długich dystansach, walczysz o najwyższe miejsce w triathlonie, czy dopiero zaczynasz poznawać długodystansowe trasy – będziesz czerpać większą radość z pływania w wodach otwartych, jeśli zrozumiesz dwutorowy charakter tego sportu: prostota przemieszczania się z punktu A do punktu B łączy się tu ze złożonością dokonania tego szybko, bezpiecznie i sprawnie.

Najważniejszym celem przyświecającym autorowi książki jest pomóc ci pływać szybciej i wydajniej. Powodzenia!