Plavci vo výslužbe

Eva Andrejčáková | 26. mar 2009 o 00:00

Share Tweet 0

*[Nechajte si posielať **Športový prehľad** na e-mail. Aktivujte si odber jedným klikom.]*

Perfektný pocit zo života. Na tom sa zhodnú mnohí, čo kedysi športovali a po rokoch sa k aktívnemu pohybu opäť vrátili. Platí to - napriek nie vždy priaznivým podmienkam - i v prípade plaveckých veteránov.

Perfektný pocit zo života. Na tom sa zhodnú mnohí, čo kedysi športovali a po rokoch sa k aktívnemu pohybu opäť vrátili. Platí to - napriek nie vždy priaznivým podmienkam - i v prípade plaveckých veteránov. **Že máte osemdesiat? Áno, veková hranica je dôležitá. No ešte dôležitejšie je, že voda ju dokáže zmyť.**

Keď skočíte do vody, musíte plávať. Ako na to, sa viete naučiť aj sami, ale iste je lepšie, keď vás niekto povolaný vedie a motivuje k stále lepším výkonom. Či už ste malé dieťa, tínedžer alebo dávno dospelý. Aktívne plávanie v detstve a mladosti sa však často končí zavŕšením štúdia, nástupom do práce či založením rodiny. Jednou z dobrých možností, ako nestratiť kontakt, je pripojiť sa k plaveckým veteránom.

Najprv treba vedieť plávať

„Prišiel som medzi plaveckých veteránov pred pár rokmi, ale predtým som absolútne nevedel plávať," hovorípán Vincent Kuťka, člen Plaveckého veteránskeho klubu, ktorý funguje pri bratislavskej plavárni Pasienky. Pomaly mu ťahá na päťdesiatku a k aktívnemu plávaniu ho inšpiroval vianočný darček. „V roku 2001 som dostal pod stromček kurz plávania. Najprv som si myslel, že si tých desať zaplatených hodín odkrútim a nechám to tak. Prehovorili ma však, že je škoda, ak nebudem v plávaní pokračovať."

Trvalo asi tri štvrte roka, kým si bol pán Kuťka istý, že vie naozaj plávať. Športoval celý život skôr v kolektívnych disciplínach, ale vo vyššom veku si neudržal výkonnosť. Cez plávanie ju opäť nachádza. „Keď sa už na niečo dám, som dosť tvrdohlavý, aby som pri tom vydržal. Tréningy sú večer, čo mi vyhovuje aj z hľadiska pracovného času. Problém je akurát v letných mesiacoch a okolo Vianoc, lebo vtedy nie je kde plávať. Závisíme od školských prázdnin, keďže využívame výučbový bazén."

Od detí k veteránom

V hlavnom meste Slovenska stále pretrváva problém s nedostatkom plaveckých bazénov. Po roku 1989 tu prakticky nebola postavená žiadna nová funkčná plaváreň, naopak, aj z takých, čo slúžili, ubudlo, zvyšok dosluhuje. V rámci Bratislavy fungujú vlastne len tri plavárne s jedným päťdesiatmetrovým a troma 25-metrovými bazénmi. Do nich sa musia „zmestiť" všetky plavecké kluby, synchronizované plávanie, plutvové plávanie, vodné pólo i verejnosť. Dôležitá je pritom i hĺbka bazénov. Všetky dostupné lepšie miesta však majú už väčšinou vychytané súkromné kluby.

trénovanie detí. Práve pri nich sa začala stretávať i so staršími ľuďmi v petržalskom klube *Orka*, ktorý umožňuje navštevovať športové plávanie, kurzy i výcviky. „Pri detských kurzoch boli vždy aj dospelí, tak som ich začala trochu ťahať, keď teda chodia plávať, mohli by sme začať intenzívnejšie trénovať," hovorí. Medzitým sa jej podarilo aj dokončiť bakalárske štúdium trénera plávania. Keď vraj človek chce, zvládne všetko - rodinu, školu i šport.

Jej skupina asi dvadsiatich veteránov sa časom osamostatnila a od roku 2006 funguje samostatne ako *Plavecký veteránsky klub*. Desať až dvanásť najaktívnejších členov pravidelne trénuje a zúčastňuje sa na domácich i zahraničných pretekoch.

Malá podpora

Veteránske plávanie je vlastne koníček. Pestujete ho z vlastnej vôle, športujete s vedomím, že robíte veľa pre svoje zdravie. Mnoho ľudí sa vráti k aktívnemu plávaniu po dvadsiatich-tridsiatich rokoch. Často sú to bývalí športovci, ktorí majú za sebou nejaké úrazy, ale aj ľudia, ktorí nikdy aktívne neplávali. Minulý rok bolo medzi členmi Slovenskej plaveckej federácie oficiálne zaregistrovaných sto veteránov z rôznych klubov. Veteránske plávanie sa začína kategóriou od 25 do 29 rokov, v závislosti od veku. Potom sa zaraďujú plavci vždy po piatich rokoch do stále starších kategórií. „V našom klube máme zastúpené skupiny až do veku 54 rokov," vraví Zuzana Košťálová. „Je to veľmi fajn aj z hľadiska sociálneho kontaktu." V zahraničí sú podľa skúseností našich plavcov-veteránov podobné kluby zabezpečené lepšie ako u nás. Nechýba im kompletná výbava, možnosť využívať bazény oveľa častejšie a efektívnejšie. „Sme radi, keď si môžeme prenajať dve dráhy, väčšinou sa tlačíme v jednej, lebo dve nemáme šancu zaplatiť. Zišla by sa nám väčšia podpora z plaveckej federácie, lenže, žiaľ, tá je zameraná len na aktívnych športovcov."

Vonku výkon stúpa

Veteránski plavci sa u nás formálne za aktívnych plavcov nepovažujú. Aj keď trénujú, chodia na preteky a zúčastňujú sa na majstrovstvách Európy, sveta či olympijských veteránskych hier, platia už pre nich iné pravidlá. Na súťaže chodia na vlastné náklady a majú úplne iné limity. „Keďže náš klub nepracuje so športovou mládežou, len s dospelými, nemôžeme poberať ani dve percentá z daní. Sponzorov veľmi nezoženieme, fungujeme z členského a z toho, čo klubu venujú konkrétne osoby, ktoré k nám chodia plávať," vraví Košťálová. Preto sa i účasť na veteránskych pretekoch odvíja predovšetkým od financií. Navyše, v zahraničí je silná konkurencia. „Vonku sú ľudia dravší a hlavne, veľa športovcov so svojou disciplínou neprestáva, ani keď končia kariéru, povedzme v tridsiatich piatich rokoch. Výkonnosť vonku je vyššia." Podľa šéfky klubu pre príklad netreba chodiť ďaleko - veľmi dobrí veteránski plavci sú v Česku, jeden z nich, už po päťdesiatke, doteraz drží európsky rekord. Zuzana Košťálová zatiaľ ako jediná z klubu dosiahla v roku 2004 v Taliansku titul majsterky sveta na dvesto metrov kraul. Väčšina členov sa však na pretekoch pohybuje v prvej dvadsiatke.

Ako v šestnástich

Časová kontinuita aktívneho plávania v mladšom a staršom veku súvisí podľa Zuzany Košťálovej s fungovaním plaveckej federácie. „Majú síce tvrdé limity, ktoré určujú účasť na majstrovstvách sveta, ale ako veterán sa tam aj tak dostanete, lebo federácia nemá vedomosť o tom, ako fungujete, a vašu účasť jednoducho potvrdí. V Česku majú podchytených všetkých plavcov a limity spĺňať musíte." Veľa robí podľa šéfky klubu i partia ľudí a ich prístup k tréningom. Keď ste vo vyššej vekovej kategórii, už sa toľko nemusíte naháňať v práci a ľahšie viete dodržať tréningové možnosti. Samozrejme, aj vo vyššom veku si tréningy vyžadujú potrebnú výbavu či výživové doplnky. Peter Nahálka ako mladý pretekársky trénoval plávanie. Po rokoch, v päťdesiatke, sa k nemu vrátil. „Začal som sám, vybral som sa v roku 2005 na preteky do Viedne. Tam som zistil, že existujú

obdobie sa zlepšil o dobrých pätnásť sekúnd. Ako hovorí, dodáva mu to perfektný pocit zo života, radosť z toho, že sa zlepšuje v technike i v časoch. „Chodím na súťaže po Slovensku aj po svete, vlani na majstrovstvách sveta v Austrálii, predvlani na majstrovstvách Európy v Slovinsku. Sú to výborné výlety. Sme dobrá partia, sú medzi nami gurmáni i milovníci histórie a umenia, takže si každé preteky spájame aj so spoločenskými zážitkami."

S barlami na štart

Viesť v našich podmienkach veteránskych plavcov chce podľa členov klubu zápalistého ducha. Atmosféra sa podľa šéfky Zuzky Košťálovej skrýva v tom, ako vnímate vekové hranice a zároveň si uvedomujete, že sa dajú prekonávať. „Je to úžasné, keď vidíte na pretekoch, že súťažiaceho privezú na vozíku alebo príde o barlách a treba mu pomôcť vyliezť na blok, aby vôbec mohol odštartovať. A potom, keď ho odštartujú, neskutočne pláva. Deväťdesiatročný človek je schopný odplávať dvesto metrov a súťažiť o čas. Keď sa po jeho výkone postaví celá hala a začne tlieskať, to sú momenty, ktoré sa nedejú každý deň. Aktívnym mladým plavcom sa také niečo nestáva. Prekonať sám seba, prísť, zatrénovať si a vedieť, že to robíte pre seba, nie pre niekoho, kto vás tlačí, to je zmysel nášho fungovania," hovorí.

Aj cieľom plavca-veterána je, samozrejme, zlepšovať svoj osobný rekord. Cieľom je nájsť vhodné preteky s dobrou povesťou, uplatniť sa individuálne či v štafete. Plavecký veteránsky klub z Bratislavy sa najbližšie chystá na preteky do Brna, potom do Prahy a začiatkom septembra do španielskeho Cadisu. „Chceme si preteky spojiť s letnou dovolenkou, ak si to budeme môcť finančne dovoliť," dodáva trénerka Zuzana Košťálová, ktorá by sa dovtedy mala stať aj mamičkou druhého dieťaťa.

Keď skočím do bazéna, zabúdam na všetko

Ako fungujú podobné kluby za hranicami, rozpráva veteránska plavkyňa Maja Straková.

Pani Maja Straková pochádza zo Slovenska a žije v talianskom Turíne. Na základnej škole plávala v Bratislave za Červenú hviezdu, trénoval ju dnes už nebohý niekoľkonásobný majster Československa, plavecký reprezentant Vlado Skovajsa. V šestnástich rokoch však musela pre zdravotné problémy plávanie zanechať.

„Myslím si, že túžba vrátiť sa k plávaniu vo mne zostala po celý život," vyznáva sa. „Medzitým som sa presťahovala do Talianska, plávaniu som sa nemohla venovať, prioritu mali práca a rodina, plavárne boli ďaleko." Pred troma rokmi sa však situácia zmenila - blízko jej bydliska otvorili novú plaváreň, kde začal fungovať seniorský klub plávania. Tak dostala pani Maja novú šancu - začala aktívne plávať aj súťažiť. Onedlho sa bude sťahovať naspäť na Slovensko, preto začala na striedačku trénovať aj v Bratislave. Čakali ju s otvorenou náručou, hoci podmienky jej zďaleka nemohli zabezpečiť v takej kvalite, ako bola zvyknutá v Taliansku.

Spoluplavci v Bratislave dosahujú podľa nej veľmi dobré výkony, ktoré si váži, no fungovanie klubu sa nedá s jej domácim klubom v Turíne porovnať. „Klobúk dolu. V Taliansku máme plaváreň k dispozícii päťkrát do týždňa, k tomu dvoch trénerov, momentálne sme považovaní za jeden z najmenších klubov, a to je nás štyridsať," prízvukuje plavkyňa reprezentujúca Piemont.

Pani Maja Straková pôsobila ako olympijský atašé na zimných olympijských hrách v Turíne v roku 2006 a momentálne sa chystá na majstrovstvá Európy do Španielska. „Seniorské plávanie k životnému štýlu a zdraviu patrí. To je predsa tá najdôležitejšia vec. Pre mňa je plávanie životná záchrana. Keď skočím do bazéna, zabudnem na všetko ostatné."

Čo hovorí na plávanie veteránov športový lekár Pavol Malovič
„Plávanie je optimálna fyzická aktivita, špeciálne pre starších ľudí i pre seniorov, za ktorých považujeme ľudí nad 65 rokov. V staršom veku strácate rýchlosť, pružnosť, obratnosť, mávate už zvyčajne postihnuté kĺby. Okrem toho sa pridáva problém rednutia kostí, osteoporóza. Aby sa tento kostný materiál mohol oživovať, potrebujete fyzickú aktivitu. Akákoľvek iná fyzická

najlepšie odborník. Plávaním sa zlepšuje vaša svalová pružnosť a trénujú sa pľúca. Navyše, voda je veľmi príjemný materiál, netreba z nej mať strach, ak viete, akú hĺbku zvládnete. V seniorskom veku je, samozrejme, dôležitá aj teplota vody - starším ľuďom býva viac zima. Ak zvládate studenšiu, voda má aj svoju otužovaciu funkciu a posilňuje imunitný systém. Plávanie všetkým vrelo odporúčam.
Kanál La Manche

- Hádam nikto nebude namietať, ak za vrchol plaveckých mét môžeme považovať zdolanie kanála La Manche. Po prvý raz sa ho podarilo pokoriť v roku 1875. Doverskú úžinu, ktorá spája najbližšie body pevnín Veľkej Británie a Francúzska, ako prvý na svete preplával Mathew Webb, ktorý už predtým zachránil topiaceho sa brata i kolegu. Namáhavých 64 kilometrov zdolal za 21 hodín a 45 minút. Zo dňa na deň sa tento Brit stal veľkým hrdinom. O pár rokov však našiel smrť v kaskádach Niagarských vodopádov. Na vychýrenom La Manche i v mnohých ďalších náročných prírodných terénoch odvtedy padlo mnoho vytrvalostných, rýchlostných a vekových plaveckých rekordov.
- Za najstaršieho overeného pokoriteľa kanála La Manche sa považuje Američan George Brunstad. V auguste roku 2004 sa mu ako sedemdesiatročnému podarilo zdolať ho za 15 hodín a 59 minút. Pred ním, v roku 1984, podľa pravidiel Plaveckej asociácie Channel, ktorá eviduje pokusy a rekordy od roku 1927, zdolal kanál Austrálčan Clifford Batt. Ako takmer 68-ročný dosiahol čas 18 hodín a 37 minút.
- Doteraz zdolali La Manche dvaja Slováci. Prvým bol v roku 2002 diaľkový plavec Zoltán Makai. Tridsaťtrikilometrovú trasu z anglického prístavu Dover do Cap-Griz-Nez na francúzskom pobreží absolvoval vtedy 25-ročný plavec za 11 hodín a 22 minút. Celú trasu preplával kraulom, pričom prešprintoval tri úseky, na ktorých mu cestu skrížili medúzy. Aj tak sa vraj nevyhol popáleninám. Cestou sa posilňoval dávkami jedla, ktoré tvorili piškóty rozmočené v čaji.
- Druhým naším úspešným plavcom je Jozef Lendacký, žijúci v Česku. Venuje sa zimnému plávaniu a tvrdí, že sebaprekonávanie je jeho životnou filozofiou a robí ho šťastným. Začínal na Domaši a na Šírave, potom zdolal Zürišské jazero. La Manche zdolal v auguste roku 2004. Do cieľa doplával za 14 hodín a 28 minút. Krízu vraj prekonával vďaka joge. Vlani sa ako člen šesťčlennej expedície rozhodol preplávať i 102-kilometrový Kaledónsky kanál v Škótsku, ktorý spája jazerá Loch Ness, Loch Oich a Loch Lochy. Možnosť vraj bola len alternatívna, a tak preplávali len Loch Ness, ale nonstop trikrát za sebou.

INZERCIA

Reklama bola odstránená. Podrobnosti

Diskusia:

0 príspevkov

Ak chcete prispievať do diskusie, musíte byť prihlásený predplatiteľ.