

START

Start znamená vyhrát

Kdykoliv skončíš na tomto políčku, házej znovu.

Dnes spi 8 a více hodin a ke svačině si připrav jogurt nebo sýr.

Dnes se pozdrav s Tvým nejlepším kamarádem a vešele si promluve.

Zeptej se svého trenéra na zajímavost z historie nebo současnosti plavání

Vzpomeň si na dvě technická cvičení a plav je dnes v tréninku.

To cvičení, které ti nejde při suché přípravě, si udělej ještě 10x doma.

Dnes sníš mrkev, rajče, okurku, papriku nebo zeleninový salát.

Dnes při každém doplávání zafinišuj.

Dnes plav všechny série tak, abys dělal co možná nejdělsí záběry.

Dnes udělej 5, 6, nebo 7krát více leh - sedů než je tvůj věk.

Zamysli se, na kterých příštích závodech si plánuješ „osobák“ ..

Požádej trenéra, aby ti řekl tvé hlavní chyby při plavání, obrátkách, startu.

Dnes v tréninku závod s plavci, kteří jsou lepší než ty

Dnes v tréninku udělej každou obrátku co nejlépe a co nejrychleji.

V tréninku plav co nejlépe všechna zadaná technická cvičení.

Při nebo po tréninku proved' pět perfektních startů a splývej co nejdál

Jitka Pokorná a Daniel Jurák (volné zpracování podle Swimming World, 1999, v. 40, n. 9.)

Hod' a vyhraž !

Chtěj být stále lepší !

Chtěl bys vyhrát více závodů ? Můžeš to zkusit hrou, která se jmenuje „Hod' a vyhraž“. Hra je určena pro mladé i starší plavce. Smysl této hry spočívá v tom, že po vhození hrací kostkou vyhráváš poté, když splníš úkol, na který si postoupil podle hozených bodů na kostce. Vyrvalé a každodenní plnění těchto úkolů Ti pomůže stát se lepším a rychlejším plavcem. Před tím než začneš, potřebuješ hrací kostku, herní plán a hrací figurku, kterou budeš pohybovat po hracím plánu. Můžeš si udělat svou vlastní figurku, buď ze své fotografie, nebo fotografie jednoho z nejlepších plavců světa anebo z obrázku tvého oblíbeného vodního živočicha. Pro zpevnění své figurky můžeš použít tvrdý papír nebo modelovací hmotu.

Jaká jsou pravidla ?

1. Polož svou figurku na políčko „Start“ a hod' jedenkrát kostkou. Figurku posuneš na příslušné políčko podle hozených bodů.
2. To políčko, na kterém jsi se zastavil, je tvou výhrou pro dnešní den. **Výhru si můžeš zvýšit** získáním zlaté, stříbrné nebo bronzové medaile na stupních vítězů. Čím vícekrát házíš a více úkolů splníš, tím vícekrát vyhráváš !
3. Další den ve hře pokračuj startem z políčka, na kterém jsi předešlý den skončil. **Bav se dobře a drž si palce !**

* **Budou – li** po čase některé úkoly pro Tebe lehké, **pozměň je.** Obtížnost však zvyšuj jen postupně !

Udělej 3, 4 nebo 5 krát více kliků než je tvůj věk.

Napiš na papír co chceš tento rok dosáhnout a měj to dnes na tréninku.

Máš- li internet, navštiv stránky www.swiminfo.com

Dnes po každé obrátce doplav co nejdál a buď při tom jako šipka.

Dnes sněž čtyři jablka nebo pomeranče nebo banány.

