

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Obsahové možnosti sportovního soustředění na počátku přípravného období

Jitka Pokorná
učební text

Úvod

Model sportovní přípravy v podmínkách českého plavání se časově shoduje a probíhá v závislosti na školním roce, tzn. začíná na počátku září a končí koncem června. Pouze plavci s vysokou výkonností, kteří se nominují na vrcholné evropské nebo světové šampionáty, které jsou pořádány v červenci, srpnu nebo září, pokračují v přípravě i v letních měsících. Ostatní plavci, bez rozdílu výkonnosti a věku, přerušují tréninkovou činnost téměř na dva měsíce, mají prázdniny, a to i „plavecké“.

Problém

Tato doba dvou měsíců nepřetržité „plavecké nečinnosti“ však není ve světě (především u plaveckých velmocí) obvyklá, a to i v mladších věkových kategoriích, kde déle trvající „plavecké“ prázdniny jsou v rozsahu 3 - 4 týdnů a zařazují se např. v půlročním režimu. Z hlediska nabývání a ztráty určité výkonnostní úrovně a psychického zotavení je kratší přerušení tréninku daleko více příznivé. Potvrzují to i výzkumy, které dokazují, že po třech týdnech bez tréninkového zatížení dochází k postupnému poklesu parametrů obecné i speciální výkonnosti. Zhoršenou kvalitu můžeme však pozorovat např. i v pocitu vnímání vodního prostředí.

Možná východiska

Jednou z možností, jak období prázdnin zkrátit a přitom neprodloužit téměř desetiměsíční fyzicky i psychicky náročnou plaveckou sezónu plavců, je zařazení soustředění nebo „sportovního pobytu“ na konci prázdninového období v rozsahu jednoho až dvou týdnů mimo místo bydliště. Obsahová struktura úvodního soustředění je zaměřena do oblastí obecně kondiční s využitím především neplaveckých sportovních činností. Přípravu ve vodě volíme jen jako doplnění ostatních činností, a to v krátkodobém zatížení, s možností využití herních forem nebo plavání na otevřené vodě. Plavecké aktivity jako doplněk obsahu soustředění je možné za vhodné považovat i z psychického hlediska.

Náplň soustředění nebo sportovního pobytu sestavujeme s důrazem na všestrannost a pestrost činností. Je však možné obsah cíleně zaměřit např. na výjezdy na kolech, pěší výlety s možností vysokohorské turistiky, na vodní turistiku apod. V zásadě by se měla stát příroda tělocvičnou, kde naši svěřenci tráví většinu dne.

Pro zajištění postupného zapracování organismu plavců do řízené sportovní aktivity po několikátýdenní pauze volíme pozvolné neintenzivní zvyšování denního zatížení z časového i objemového hlediska a obsah činností zaměřujeme důsledně na proporcionální rozvoj všech pohybových schopností. Pro tyto účely volíme všeobecně rozvíjející cvičení na základě pohybových a sportovních her, dále prvků gymnastiky a atletické běžecké přípravy, skoků a hodů.

Zcela zvláštní význam mají cvičení tzv. kondiční gymnastiky. Tato cvičení umožňují působit na jednotlivé svalové či kloubní oblasti a podle zvolené dávkování formovat odpovídající svalové funkce. Mohou to být cvičení bez náčiní, se spolupřevládáním či ve trojicích, s náčiním, např. s míči, plnými míči, švihadly, gumovými tahadly, cvičení na nářadí tj. na lavičkách, dětských prolézačkách či přírodních útvarech. Prostředí travnaté louky poskytuje příležitost k využití jednoduchých cvičení z oblasti základní akrobacie - kotouly, stoje, přemety stranou apod.

Zvláště v přírodním prostředí lze velmi dobře uplatnit s neomezenou fantazií běhy na krátké i delší vzdálenosti s různou intenzitou, dále různé kombinace výběhů, přeskoků, výskoků a skoků, hodů, lezení, šplhání, překonávání překážek, nošení a házení různých předmětů i přírodního charakteru. Za vhodné je možno považovat zařazení i drobných úpolů, přetahů, přetlaků a úpolových her. Oblíbené jsou mezi dětmi i různé formy překážkových drah s různým zaměřením.

Velké možnosti při působení na dětský organismus také dává využití pohybových a míčových her a her v přírodě. Význam lze spatřovat nejen v rozvoji pohybových schopností jako je rychlost, vytrvalost, síla, obratnost, ale také v zapojení aktivního smyslového vnímání a nervosvalové koordinace. Ve vztahu k plavání nelze však pominout jako individuálního sportu i možnost sociálního kontaktu, tzn. zapojení do skupiny, vzájemná spolupráce, sebeuplatnění v kolektivu či formování charakterových vlastností jedince, a to i v souvislosti k fair play.

Za žádoucí lze považovat zařazení do každodenního programu cvičení na rozvoj flexibility, včetně tzv. plavecké gymnastiky, cvičení imitující plavecké pohyby, dále kompenzační, balanční a uvolňovací cvičení. Cvičení obratnostního charakteru, a to i ve spojení s rychlostí a s přesností pohybu, jsou velmi dobrou přípravou rozvoje koordinačních schopností uplatňujících se při nácviku a zdokonalování plavecké techniky.

Z hlediska psychiky považujeme za důležité podporovat vnitřní aktivitu svěřenců k zadané činnosti. Toho je možné dosáhnout především herní a soutěžní formou a emocionálností jednotlivých činností. Celkový program soustředění či sportovního pobytu i jednotlivých denních programů by neměl být zatížen jednotvárností, ale naopak i přílišnou naplněností. Měl by zde být prostor pro spontánní aktivitu, která je pro dětský věk charakteristická.

Organizace v průběhu různých forem aplikace zatížení by v zásadě měla být na základě diferencovaného přístupu k jednotlivým plavcům. V každém dětském kolektivu u svých svěřenců registrujeme rozdíly v tělesném, motorickém a intelektuálním, které mají zásadní vliv na pohybové projevy jednotlivých dětí relativně stejného nebo podobného kalendářního věku. Jen zřídka můžeme pracovat se zcela homogenní skupinou po stránce pohybového nadání, rozvoje pohybových schopností či osvojených pohybových dovedností. Je však nutné vyzdvihnout požadavek vysvětlení smyslu diferenciaci při cvičení samotným dětem. Citlivý přístup trenéra v této oblasti je nutno vidět v přímé spojitosti s formativním účinkem aplikovaného zatížení. Vhodnou formou řízené činnosti je pak cvičení ve skupinách, kruhový trénink a jeho obdoba cvičení na stanovištích. Některá cvičení lze s diferenciací zařazovat hromadnou formou bez snížení efektivity nebo zbytečných prostojů.

Závěr

Pro pořádání soustředění či sportovních pobytů volíme přírodní prostředí v oblastech nepostížených průmyslovými exhalacemi. Jen tak může tělesný pohyb v přírodě příznivě ovlivňovat a umocňovat tréninkové programy, otužovat a příznivě působit na celkový zdravý tělesný a psychický rozvoj dětí. Odlišné přírodní prostředí je vhodné volit i z pohledu jednotvárných bazénových podmínek při celoroční přípravě, které se vyznačují monotónností a málo podnětným zdrojem pro dětskou psychiku.

Literatura:

- DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.
- FEJTEK, J., MAZUROVÁ, Z. *Předsportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989.
- KRYŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- KOS, B. *Zábavná cvičení*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992.
- KOS, B., WÁLOVÁ, Z. *Kondiční gymnastika*. 4/1. vyd. Praha: SPN, 1977.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 1992. ISBN 80-900925-4-3
- ZÍTKO, M. *Akrobacie*. 1. vyd. Praha: ČASPV, 1998. ISBN 80-902509-04.