

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příprava plavce na suchu

Ivana Felgrová

Učební text

Heslo „suchá příprava“ ve sportovní encyklopedii asi nenajdete. Plavci vědí, že se mluví o té části jejich tréninku, která se neodehrává ve vodě. V každé etapě dlouhodobého vývoje sportovce má trénink na suchu trochu jiný význam a obsah.

V dětství a v mládí jde o všestranný rozvoj závodníka, u vyzrálého borce je příprava na suchu víc a víc specializovaná a směřuje k výkonu vlastní závodní tratě a hlavního plaveckého způsobu.

V každém aktuálním výkonu sportovce se obrazí ne jen to, co závodník natrénoval, ale vše, co v životě prožil, co zdědil. Symbolický příklad máme v historickém skoku do dalšího tisíciletí dálkaře Roberta Beamona na OH 68. (Zlatá medaile, vítězství skokem 8,90 m, druhý závodník skočil 8,19 m). Ve zlomku vteřiny, kdy se odrazová noha dotkla země, se do skoku promítl celý jeho život sportovní i civilní.

Pro plavecký sport to platí také, Každý zaplavaný výkon je bilancí života. Stoupající vymoženosti civilizace poznamenávají náš život, ubývá přirozeného pohybu, volné pohybové aktivity. Už u malých dětí je pohyb omezován, přestože je přirozenou součástí vývoje organismu – mluvíme o spontánní pohybu. Někdy si to ani neuvědomujeme a přenášíme svoje zvyky i na děti. V parku slyšíme rodiče a prarodiče volat na děti: „Neběhej, zpotíš se!“ nebo „Neutíkej, spadneš!“ Mělo by to být opačně, mírná pobídka: „Jen utíkej,“ nebo ještě lépe: „Poběž, chyt' mě!“ Vždyť každé malé spadnutí je dobrou zkušeností. Co říci na slova tatínka: „Tak jsem včera učil lézt svého syna na strom.“

V základní škole nebývá prostor pro pohybový režim dětí lepší. Výuka tělesné výchovy v tradičním týdenním schématu 2 x 45 min týdně je málokdy kvalitní, dost intenzivní (z nejrůznějších důvodů) a hlavně tento objem „zátěže“ je pro mládež málo. Po vyučování začíná převažovat činnost opět sedavého charakteru (počítače, jazyky...). Na sport a tělesný pohyb není čas, není prostor. Celkové množství pohybové aktivity klesá v období školního věku i o 70% a více!

Do sportovního oddílu přichází jen malé procento dětské populace a i u nich nacházíme více či méně nedostatky v tělesné zdatnosti (definována „jako komplexní schopnost organismu reagovat pohybovou činností účelně a efektivně na podněty zevního prostředí a na její úroveň usuzujeme v technicky jednoduchých a fyziologicky náročných pohybových činnostech, vyznačujících stupeň základních schopností jedince“).

Trenéři mládeže mají obtížný úkol, naučit děti všem dovednostem sportovního plavání, skvělé technice plaveckých způsobů a vybudovat potřebnou kondici mladého sportovce.

Trenér mládeže stále řeší problém: více kondice, ale potom utrpí technika a upevňují se špatné pohybové návyky nebo více technické přípravy a tím se funkční zdatnost stane slabinou limitující aktuální výkonnost. Nutno si však uvědomit:

1. Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností uplyne a už nikdy nejde „zanedbané“ dohonit.
2. Předpoklady pro daný výkon se projevují právě prostřednictvím správné techniky a to více či méně v každém věku
3. V období před nástupem puberty rozvoj výkonnosti více závisí na přirozeném vývoji a neřízené aktivitě tzn. na úrovni tělesné zdatnosti, méně se zde uplatňuje vliv tréninku

Možným řešením trenérského dilema, „silnou zbraní“ je zařazení a využití možností sportovní přípravy na suchu. Poměr a důležitost suché přípravy a přípravy ve vodě by měl být v žákovském věku vyrovnaný. Pestrá a kvalitní, věku odpovídající, suchá příprava pomůže vybudovat funkční zdatnost na základě všeobecného rozvoje organismu a cíleně podpoří přirozený rozvoj základních pohybových schopností jako je rychlost, vytrvalost, síla a obratnost, zahrnující i koordinační předpoklady pro vytvoření dobré plavecké techniky.

Je nutné si uvědomit, že rozvoj pohybových schopností v „senzitivních obdobích“ (tzn. ve věku, v němž jsou mimořádně příznivé podmínky pro rozvoj určité pohybové schopnosti) nachází lepší a efektivnější uplatnění právě ve sportovní přípravě na suchu a to vzhledem k úrovni osvojování plaveckých dovedností a technik jednotlivých plaveckých způsobů v mladším a starším školním věku s přihlédnutím ke zvláštnostem vodního prostředí.

Poslední období, kdy suchá příprava může být nejen účinná a emocionální, motivační je v kategorii juniorů. V tomto věkové období lze při poměrně malém objemu naplavaných kilometrů (za 11 měsíců : 1100 – 1500 km) s kvalitní přípravou na suchu výkonnost plavce plynule zvyšovat a navíc trenérovi zůstávají zachovány rezervy v stupňování tréninkového zatížení. Další vývoj plavce již vyžaduje směřování suché přípravy na odstraňování individuálních slabin, speciální přípravu pro plaveckou trať s velkým podílem obecného a cíleně zaměřeného posilování.