

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Biosociální aspekty současného sportovního plavání

Jitka Pokorná

Uveřejněno:

POKORNÁ, J. Biosociální aspekty současného sportovního plavání. In. DOVALIL, J., CHALUPECKÁ, M. (Ed) *Současný sportovní trénink*. Praha : ČOV, FTVS, ČSTV, MŠ, ČKS, 2008. s. 334-336. ISBN 978-80-7376-079-3.

Úvod

Sportovní plavání klade na plavce vysoké nároky z několika hledisek. Vyžaduje dlouhodobou přípravu s počátkem plavecké kariéry v dětském věku. Klade vysoké požadavky na úroveň techniky plavání, technické provedení startů a obrátek a funkční připravenosti plavce pro danou plaveckou disciplínu. Integrálním předpokladem vysoké výkonnosti je psychická odolnost plavce k tréninku a při závodech a schopnost opakovaně podávat maximální výkony v soutěžních podmínkách.

Cíl

Příspěvek se zaměřuje na předložení základních aspektů současného sportovního plavání, které významným způsobem ovlivňují plavce z hlediska jejich ontogenetického vývoje po stránce fyzické, psychické a socializační.

Východiska

Vývoj sportovního plavání je možné sledovat v celé historii novodobého sportu. V první polovině dvacátého století byl rozvoj plaveckého sportu v celosvětovém měřítku dominantně spjat s hledáním technického zvládnutí plavecké lokomoce a přesunem sportovního plavání z přírodních podmínek do otevřených a později krytých bazénů. Druhá polovina dvacátého století přinesla zásadní transformaci v tréninkových metodách. V šedesátých a sedmdesátých letech v souvislosti se vzájemným soupeřením plaveckých mocností o světové prvenství v plaveckém sportu se postupně v plavání začal uplatňovat systém rané specializace. Výsledkem bylo zařazování prvků vrcholného tréninku s cílenou specializací do tréninku mladých plavců. Plavci podávali světově maximální výkony na počátku nebo v průběhu období adolescence. Vedle standardních negativ sportovní rané specializace byla značně ovlivněna běžná délka sportovní kariéry plavců.

Přelom dvacátého a jednadvacátého století přinesl do plaveckého sportu další změny. Komerencializace sportu začala ovlivňovat samotnou organizaci plaveckého sportu, soutěže a tréninkovou přípravu. Současné vrcholné plavecké výkony vyžadují od plavců vysokou míru profesionálního přístupu. Na plaveckých soutěžích se začínají prosazovat plavci v dospělém

věku a svou vrcholnou úroveň si udržují v období několika let. Vítězové nebo světoví rekordmani velmi často patří do starší skupiny plavců na soutěžích.

Současné sportovní plavání

Sportovní plavání na počátku jednadvacátého století se stále přiřazuje ve světě sportu k sportovním odvětvím, které se těší celosvětové popularitě ze strany sportovců i diváků. Důkazem je vzrůstající úroveň světových a kontinentálních mistrovství, překonávání rekordů a zvyšující se počet zemí, které se účastní plaveckých soutěží. Od roku 2000 se počet zemí sdružených v mezinárodní celosvětové plavecké federaci FINA rozrostl o 24 členských států na dnešních 194 zemí. Historicky je význam plavání stále podporován plaveckými soutěžemi na olympijských hrách, na kterých je v plavání rozdělován druhý nejvyšší počet medailí. Úspěšnost v plaveckých soutěžích tak významně ovlivňuje postavení států v celkovém hodnocení národů na olympijských hrách.

Na druhé straně nelze plavání řadit ke sportům s nejvyšší komerční atraktivitou. Přesto vliv komerce a globalizace v posledních několika letech v plavání zesiluje a stává se regulátorem vývoje plaveckých soutěží. Světová plavecká organizace FINA již několikrát reagovala z důvodu ztraktivnění plaveckých soutěží změnou plaveckých pravidel a systémů závodění k požadavkům současného diváka, médií a sponzorských aktivit. Plavecké soutěže, tréninkové a finanční zabezpečení plavců stále více závisí na ekonomickém hledisku.

Systém tréninkové přípravy je založen a řízen na základě spolupráce trenéra a podpůrného týmu odborníků s využitím nejrůznějších technologií z daných oborů. Speciální tréninkové přístroje, pomůcky a moderní tréninkové zázemí jsou nezbytnou součástí tréninkového procesu plavců. Pro plavecký sport stále platí, že rozdíl plavecké výkonnosti mezi muži a ženami je mezi individuálními cyklickými sporty nejmenší. U plavců světové úrovně je předpokládána vysoká míra profesionalizace přístupu k systému tréninkové přípravy.

Sportovní kariéra plavců, kteří absolvují i etapu vrcholné výkonnosti je dlouhá, stejně tak plavecký trénink v dětském věku zůstává časově náročný a jeho suplování jiným sportovním odvětvím z hlediska specifčnosti vodního prostředí není reálný. Na druhé straně jsou patrné snahy o přiblížení nároků tréninkového zatížení k věkovým zvláštěnostem jedince. Plavecký trénink v dětském věku je cíleně zaměřen na vytvoření podmínek pro podávání vrcholných výkonů na konci období adolescence a v období dospělosti s postupným a přiměřeným nárůstem výkonnosti k individuálnímu výkonnostnímu limitu.

Koncepce tréninku, které ovlivňují systém plavání světových plaveckých velmocí Spojených států amerických a Austrálie, zahrnují nejenom doporučení zatěžování ve smyslu fyzickém, ale vnímají i psychickou stránku osobnosti v jednotlivých etapách ontogenetického vývoje. Výrazná je tendence o aplikaci zatížení, které v průběhu jednotlivých etap pozvolně vzrůstá a které v období předpubertálním je vhodné doplňovat různými nespécifickými pohybovými aktivitami. Citlivý přístup k jednotlivým složkám zatěžování v dětském a adolescentním věku je vnímán i ve vztahu ke zdravotnímu stavu mladých plavců a možným zdravotním handikepům, vznikající z jednostranného a nadměrného zatěžování a negativně ovlivňující následnou kariéru plavců.

V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století se průměrný věk plavců ve sportovním plavání v mezinárodním měřítku podstatně snížil. Důvodem bylo zmiňované uplatňování principů rané specializace s možností alespoň krátkodobě podávat vrcholné výkony plavci v nízkém věku. Současný věk plavců na světových soutěžích se pohybuje v průměru u mužů mezi 20,5-22,5 lety a u žen mezi 19,5-20,5 lety.

Tendence zvýšení průměrného stáří plavců, které byly sledovány již v osmdesátých a devadesátých letech minulého století, potvrzují i průměrné hodnoty věku plavců na olympijských hrách v letech 2000 a 2004, které se blíží stavu před rokem 1960. Přesto se i

dnes setkáváme s plavci, především s plavkyněmi, kteří startují a podávají vrcholné výkony ve věku na počátku adolescence. Naopak bylo zaznamenáno, že více jak polovina plavců startujících na světových soutěžích je věkem dospělá. Není proto výjimkou, že v jednom závodě vedle sebe startují plavci nebo plavkyně s věkovým odstupem 15 - 20 let. Intersexuální rozdíly věku vykazují přibližně 1-3 roky posunu, s vyššími hodnotami u mužů. Výraznější věkové odlišnosti v jednotlivých disciplínách nebo tratích nebyly prokázány. Nižší hodnoty průměrného věku lze shledat obecně u soutěží mistrovství světa na 50m bazénu.

Podstatným rysem sportovní dráhy dospělých plavců je schopnost udržet si vysokou plaveckou výkonnost v období několika let, kterou mnohdy dokazují úspěšností v mezinárodní konkurenci mezi finalisty a medailisty, a to i ve věku třicet a více let. U těchto plavců lze jednoznačně demonstrovat prodlouženou sportovní kariéru s velmi stabilní a časově dlouhou dobou kulminace vrcholné výkonnosti. Za předpokladu počátku plavecké kariéry mezi 7-8 rokem života dítěte je možno uvažovat o reálné a plnohodnotné délce současné plavecké kariéry mezi 20-25 lety. V době s jednoznačnou preferencí rané specializace, s vrcholnými výkony ve věku mezi 14-16 lety, se délka sportovní kariéry plavce pohybovala mezi 10-15 lety. Také doba kulminace vrcholných výkonů byla znatelně zkrácena a méně stabilní.

Sportovní úspěšnost dospělých plavců v dnešním plaveckém světě potvrzuje také věk držitelů světových rekordů v době vlastního překonání rekordu, který se u mužů v současných plaveckých světových tabulkách pohybuje nad hranicí 20 let a u žen s výjimkami také. Některé světové rekordy byly vytvořeny plavci a plavkyněmi i ve věku nad dvacet pět let s horní hranicí v rozmezí 29-31let.

Posun podávání vrcholných výkonů v plavání do období dospělosti více koresponduje se základní charakteristikou plaveckého výkonu s dominantní profilací vytrvalostně silových předpokladů. Vzhledem ke specifickým podmínkám plavecké lokomoce a ve vztahu k technické vyspělosti jedinců nelze opomíjet i vyzrálou centrálně nervovou soustavu v dospělém věku. Fyzická a časová náročnost tréninkového procesu, zvládnutí podmínek závodů a současné propojení fyzické a psychické složky při výkonu vyžaduje u plavců mentální a psychickou zralost a stabilitu osobnostních rysů.

Současný systém soutěžení v plavání nastavuje v kalendářním roce dvě, pravidelněji tři vrcholné mezinárodní soutěže a cyklus závodů Světového poháru. Např. v roce 2008 jsou však naplánované čtyři světová setkání - dvě mistrovství světa, olympijské hry a mistrovství Evropy. Obtížnost programu dále navyšuje střídání délky bazénu, v kterých budou jednotlivé soutěže probíhat. Vlivem různorodosti jednotlivých termínů v jednotlivých letech a období dochází k propojování ročních tréninkových cyklů bez výraznějších mezocyklů. Celoroční příprava plavců v kontextu čtyřletého olympijského cyklu proto vyžadují velmi pečlivé rozvržení a zvážení priorit a sestavení tréninkových plánů.

Tréninková náročnost a soutěžní vytíženost s celosvětovým působením u plavců vrcholné úrovně vyžaduje velkou samostatnost, časovou flexibilitu a odpovědnost k plnění povinností tzn. vysoký stupeň profesionalizace. Jen těžko v souladu s harmonickým vývojem osobnosti lze zatížení, požadavky a podmínky vrcholných výkonů předpokládat u adolescentních jedinců bez výskytu negativních vlivů povahy fyzické, psychické, sociální nebo profesní.

Přestože i v plavání funguje finanční odměňování plavců, které je velmi rozdílné z hlediska jednotlivých států, plaveckých klubů a výkonnostní úrovně plavců popř. sponzorských aktivit, nelze prozatím v plavání uvažovat o lukrativním finančním zajištění, a to především ve vztahu do budoucna při ukončení plavecké kariéry. U plavců vysoké výkonnosti, kteří mají dobré finanční zázemí a jsou např. i sponzorsky podporováni, je možné hledat souvislosti aktuálních finančních podmínek a prodlužování délky plavecké kariéry. Výjimku mohou také představovat mimořádné osobnosti současného plaveckého sportu, kteří

i po ukončení kariéry mohou své výsadní postavení určitou dobu komerčně zhodnocovat. Vzhledem k popularitě a světovému podvědomí o plavání je oblast působnosti otevřená pro těchto několik plavců i mimo vlastní plavecké prostředí.

Většina plavců se však během své sportovní dráhy připravuje na následnou profesní kariéru. Běžné je studium vysoké školy. Studium je většinou individualizováno a doba studia se prodlužuje oproti studentům nespportovců. Velmi často je plavci světové výkonnosti spojováno studium na zvolené Univerzitě s působením v univerzitním plaveckém klubu s přiznaným stipendia. Tato možnost je využívána i při volbě studia v zahraničí. V návaznosti na ukončení plavecké kariéry při absolvování všech etap tréninku je začátek profesního života při srovnání s nespportující populací o několik let opožděn.

K ovlivnění životního stylu plavců dochází již v dětském a adolescentním věku. Tréninkový proces v plavání významně ovlivňuje život plavce ve vztahu k sociálnímu vývoji, režimovým charakteristikám a hodnotové orientaci jedinců. Vzhledem k velké časové náročnosti tréninků od počátků plavecké kariéry se podstatně zužuje skupina vrstevníků, se kterými se plavec setkává. Z druhé strany pobývá plavec s plavci ze své tréninkové skupiny poměrně velkou část denní doby, vedle času věnovaného rodině a školním povinnostem, a navázaná přátelství bývají trvalejšího charakteru. Při mezinárodní výkonnosti je předpoklad navázaní kontaktů i za hranicemi svého státu.

Časové požadavky tréninkové přípravy zásadním způsobem odlišují denní režim od běžné populace, zřetelněji při naplnění dvoufázového systému plaveckého tréninku a absolvování velkého počtu soutěží. Plavecký trénink v dětském věku může také omezovat možnosti volby a realizace plavců v jiných sportovních nebo nespportovních aktivitách. Tyto rizikové faktory se pak stávají ve spojení s dalšími činiteli důvody předčasného ukončení plavecké kariéry plavce v obdobích zásadních změn spojených převážně s přechodem na vyšší stupeň vzdělání.

Vysoké tréninkové požadavky a charakter plaveckého sportu z jiného pohledu naopak většinou pozitivně utváří osobnost a vývoj plavce. Setkáváme se u plavců s velkou mírou sebekázně, odolnosti, vytrvalosti a zdravé soutěživosti. Přes výskyt různých typů osobních rysů vyrůstají plavci v individuální osobnosti, které však jsou přátelské a přístupné k názorům druhým. Souvislost je možné spatřovat v charakteru individuálního výkonu a zároveň sounáležitosti k týmu plavců svého klubu nebo státu.

Závěr

Sportovní plavání pravděpodobně vždy zůstane z pohledu tréninkových nároků náročné časově, fyzicky i psychicky. Nelze spoléhat na historickou tradici. Předcházením nastíněných problematických činitelů přímo souvisí s důsledným uplatňováním přiměřenosti nárůstu a obsahu tréninkového zatížení. Pozitivní vnímání, uspokojení a radost z plaveckého tréninku udrží zájem mladých plavců. Akceptace prodloužení plavecké kariéry ve vztahu k profesionalizaci sportu, včetně finančního zajištění a prodloužení plavecké kariéry s podáváním vrcholných výkonů dospělými jedinci zpětně pozitivně vytváří prostor pro postupný výkonnostní růst jedinců. Z tohoto důvodu bude důležitost plaveckého managementu na všech úrovních zajištění sportovního plavání nadále stoupat. Další vývoj ukáže, zda světové plavání setrvá na důstojném místě mezi ostatními sporty.

Použité zdroje:

ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. Vliv intenzivní sportovní činnosti na sociokulturní orientaci dětí ve věku 10 - 14 let. In Blahutková, M. (Ed.) *Sport a kvalita života 2006*.

Brno : Masarykova Univerzita, 2006. s. 24. ISBN 80-210-4145-5.

ČECHOVSKÁ, I. Plavecká sportovní kariéra. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 71, 2005, č.2, s. 9-14. ISSN1210-7689.

HLAVÁČKOVÁ, I. Věk plavců na vrcholných soutěžích v období 2000 – 2004. Diplomová práce. UK FTVS. 2005.

JURÁK, D., POKORNÁ, J. Standardy plaveckého tréninku mládeže v zahraničí. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 71, 2005, č.3, str. 18 – 24. ISSN 1210 – 7689.

MAJEROVÁ, D. Věk plavců na vrcholných soutěžích v období 2000 – 2005. Diplomová práce. UK FTVS. 2005.

POKORNÁ, J., JURAK, D. Trénink dětí a mládeže ve sportovním plavání. In Vindušková, J. *Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže*. Praha : FTVS UK, 2005.

POKORNÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. Struktura sportovních výkonů založených na plavecké lokomoci. In Čechovská, I., Tůma, M. (Eds.) *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*, Praha : Karolinum, 2008.

Abstrakt

Sportovní plavání patří v novodobé historii ke sportovním odvětvím, které jsou celosvětově rozšířeny. Popularita sportovního plavání a dalších plaveckých sportů je podpořena významným postavením tohoto odvětví na olympijských hrách ve smyslu délky trvání soutěží a množství medailí, které zde sportovci mohou získat. Příprava k podávání sportovních výkonů ve sportovním plavání klade na samotné sportovce - plavce z dlouhodobého i z krátkodobého pohledu řadu nároku z hlediska fyzické i psychické připravenosti. Náročnost tréninkového procesu v plavání významně ovlivňuje život plavce ve vztahu k sociálnímu vývoji, režimovým charakteristikám a hodnotové orientaci jedinců. V posledních letech se i v plavání začíná zřetelně uplatňovat profesionalizace a prvky komercializace sportu.