

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

## ***Sportovní kariéra plavce v kontextu světové a evropské výkonnosti***

**Jitka Pokorná**

*Uveřejněno:*

POKORNÁ, J. Športová kariéra plavca v kontextu svetové a európskej výkonnosti. MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, Ľ. (Ed.). *O výskume pohybových aktivít vo vodnom prostredí* : vedecká monografia. 1. vyd. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2008. s. 214-226. ISBN 978-80-891997-94-1.

### **Abstrakt**

Plávanie patrilo v druhej polovici 20. storočia medzi športové odvetvia, v ktorých sa uplatňovala v systéme tréningu raná športová špecializácia. Vrcholné výkony boli dosahované plavcami prevažne v adolescentnom veku. V súčasnom plávaní je zrejmá tendencia zachovania športovej kariéry plavca aj v období dospelosti. Podávanie vrcholných výkonov vo veku dospelosti významne predlžuje športovú kariéru plavcov a ovplyvňuje celý systém tréningu v športovom plávaní. Naznačené tendencie podporujú aj zisťovanie veku plavcov na vrcholných súťažiach svetového a európskeho významu.

### **Kľúčové slová**

plávanie, športová kariéra, vek plavcov na vrcholných súťažiach

### **Úvod**

Integrálnymi požiadavky vrcholné výkonnosti v súčasnom športovom plávaní jsou především fyzická a psychická připravenost plavce k soutěžím a k tréninku a schopnost opakovaně podávat maximální výkony v závodních podmínkách. Ve vztahu k vodnímu prostředí, ve kterém je plavecký výkon podáván, se také ve struktuře plaveckého výkonu s dominancí projevuje faktor technické vyspělosti plavce. Vysoké nároky tréninkové přípravy a systém světových a kontinentálních soutěží posunuje plavání stále více ke sportovním odvětvím, v kterých je dospělost jedince dalším příznivým předpokladem k podávání vrcholných výkonů. Sportovní zralost plavce pro dosahování vrcholných výkonů se tak velmi těsně propojuje s biologickou zralostí jedince a je výsledkem absolvování dlouhodobého tréninkového procesu.

## Cíl

Příspěvek se zaměřuje na předložení vybraných znaků kariéry plavce ve sportovním plavání v kontextu věku dosahování vrcholných výkonů a soudobých ekonomických a společenských vlivů vývoje lidské společnosti v oblasti sportu. V příspěvku jsou využity zjištěné údaje z šetření věkového složení plavců na vrcholných soutěžích v letech 2000 – 2005.

## 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 transferem sportovního plavání z přírodních podmínek do otevřených a později krytých bazénů. Sportovní a tréninková příprava byla v počátcích a byla především soustředěna u plaveckých odborníků na snahu hledání efektivnějších způsobů technického zvládnutí plavecké lokomoce. Úspěšní plavci různého stáří většinou převyšovali své soupeře ve spojitosti s uplatněním nového progresivního prvku v technice plavání.

Druhá polovina dvacátého století přinesla zásadní transformaci v tréninkových metodách. V šedesátých a sedmdesátých letech, v důsledku vzájemného soupeření plaveckých mocností o světové prvenství, se postupně v plavání začal uplatňovat systém rané specializace ve sportu. Výsledkem bylo zařazování prvků vrcholného tréninku s cílenou specializací do plavecké přípravy mladých plavců. Plavci podávali světově maximální výkony na počátku nebo v průběhu období adolescence. Vedle standardních negativ sportovní rané specializace byla negativně ovlivněna běžná délka sportovní kariéry plavců.

Za impuls pro koncipování plaveckého tréninku mládeže se zaměřením na výkon můžeme považovat snahy ve Spojených státech amerických o zvýšení plavecké prestiže ve světovém plavání na počátku šedesátých let 20. století. V průběhu deseti až patnácti let nově uplatňovaný systém přípravy mladých plavců „Age Group System“ umožnil Spojeným státům americkým nejenom konkurovat, ale i předstihnout výkonnostní vývoj ostatních států. Novou koncepci tréninku postupně přejala i další státy. V některých zemích (např. státy bývalého socialistického bloku) aplikace amerického systému tréninku však ještě více prohloubila specializaci přípravy mladých plavců.

Celkově se stupňovaly nároky na tréninkové zatížení mladých plavců. Etapy výběru talentovaných plavců a trénink byly koncipovány ve vztahu k aktuálnímu výkonu v daném věku. Mladí plavci vstupovali do systému plavecké přípravy na rozhraní předškolního a mladšího školního věku. Zahájení etapy specializovaného tréninku se dále orientovalo do mladších věkových kategorií. Výsledným rysem zmiňovaného období bylo dosahování vrcholných výkonů v brzkém věku - stáří olympijských vítězů 16-18 let, věk světových rekordmanek kolem 14 let (Pokorná - Jurák, 2005).

Současně s uplatňováním specializovaného plaveckého tréninku v dětském věku se však objevovaly názory, a to i ve Spojených státech amerických, o neadekvátnosti uplatňovaného systému tréninkové přípravy. Za negativní rysy byly zdůrazňovány časté ukončování kariéry plavců před věkovou hranicí 15 let, velké tréninkové zatížení dětí

mladších deseti let např. i dvacet hodin tréninkového zatížení v týdnu a jednostrannost zatížení bez možnosti i jiné neplavecké sportovní aktivity.

Mezi důvody ukončení plavecké kariéry převažovaly jednoznačně faktory, které byly víceméně spojeny s aplikovaným zatížením tzn. zdravotní indispozice spojené s přetěžováním organismu jako celku nebo jednotlivých funkčních systémů a segmentů, psychická vyčerpanost, motivační vyhaslost či sociální odloučenost. Předčasné přerušení sportovní činnosti u plavců podstatně zkracovalo celkovou délku sportovní kariéry plavců (Čechovská, 2005).

Zdůrazňovaná negativa rané specializace spolu s komercializací a profesionalizací sportu v posledních desetiletích dvacátého století a na počátku jednadvacátého století přinesly do systému sportovního plavání podstatné změny. Komercializace sportu začala ovlivňovat samotnou organizaci plaveckého sportu, soutěže i tréninkovou přípravu. Současné vrcholné plavecké výkony vyžadují od plavců vysokou míru profesionálního přístupu. Na plaveckých soutěžích se začali prosazovat plavci v dospělém věku a svou vrcholnou úroveň si udržují v období několika let. Vítězové nebo světoví rekordmani velmi často patří do skupiny starších plavců na soutěžích.

## Současná kariéra vrcholného plavce v souvislostech

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. 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 (Hlaváčková, 2005).

Přes významné postavení plavání ve světě sportu nelze sportovní plavání řadit ke sportům s nejvyšší komerční atraktivitou. Nicméně vliv komerce a globalizace v posledních několika letech i v plavání neustále zesiluje a stává se regulátorem vývoje plaveckých soutěží. Světová plavecká organizace FINA již několikrát reagovala z důvodu ztraktivnění plaveckých soutěží změnou pravidel plavání a systémů závodění k požadavkům současného diváka, médií a sponzorských aktivit. Také pořádání plaveckých soutěží, tréninkové a finanční zabezpečení plavců stále více závisí na ekonomickém hledisku, které zpětně stupňuje výkonnostní nároky na samotné plavce.

U plavců světové úrovně je předpokládána vysoká míra profesionalizace přístupu k systému tréninkové přípravy. Tréninková příprava je založena a řízena 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 vrcholných plavců (Pokorná – Čechovská, 2008).

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 (Čechovská, 2005). Na druhé straně jsou patrné snahy o přiblížení nároků tréninkového zatížení k věkovým zvláštostem jedince. Plavecký trénink dětí se cíleně zaměřuje na vytvoření podmínek pro podávání vrcholných výkonů na konci období adolescence a v období dospělosti. Nárůst výkonnosti se preferuje postupný a směřující k individuálnímu výkonnostnímu limitu.

Koncepce tréninku, které ovlivňují systém plavání světových plaveckých velmocí, Spojených států amerických a Austrálie, zahrnují nejenom doporučení zatěžování dětí ve smyslu fyzickém, ale vnímají i psychickou stránku osobnosti plavce v jednotlivých etapách ontogenetického vývoje (Jurák – Pokorná, 2005). 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, které vznikají z jednostranného a nadměrného zatěžování a negativně ovlivňující následnou kariéru plavců (Pokorná – Jurák, 2005).

V šedesátých a sedmdesátých letech 20. století se průměrný věk plavců v mezinárodním měřítku podstatně snížil (Lavoie-Montpetit, 1987). 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 průměrně 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 (Hlaváčková, 2005, Majerová, 2007), které se blíží stavu před rokem 1960 (Juřina, 1975) (Tab. 1).

**Tabulka 1 Věk plavců na OH (\*Juřina, 1975; \*\*Lavoie – Montpetit, 1987)**

Olympijský rok	Muži (x věk)	Ženy (x věk)	Věk			
			min.		max.	
<b>1896 - 1960*</b>	<i>21,0</i>		<i>13</i>		<i>38</i>	
1968**	19,9	17,3				
1972**	19,7	17,2				
1976**	20,2	17,6	<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
1980**	20,6	17,8	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>
<b>2000</b>	<b>22,1</b>	<b>20,65</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>33</b>
	<b>21,38</b>					
<b>2004</b>	<b>22,55</b>	<b>20,85</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>13</b>	<b>34</b>
	<b>21,7</b>					



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 nejsou znatelné. Souhrnné věkové charakteristiky mužů a žen v letech 2000-2005 zaznamenávají Tab. 2 a Tab. 3. Obr. 1 a Obr. 2 předkládají výsledky sumarizačních četností věku plavců zjištěných u disciplín volný způsob ve sledovaném období (Hlaváčková – Pokorná, 2008).

**Tabulka 2 Věkové charakteristiky mužů na světových soutěžích (2000-2005)**

	Charakteristika	min. věk		max. věk		prům. věk		modus		medián
		discV Z	ostat ní	disc VZ	ostat ní	disc. VZ	ostat ní	disc VZ	ostat ní	ostatní
<b>ME 25</b>	<b>VALENCIE 2000</b>	17	<b>17</b>	30	<b>30</b>	21,9	<b>21,8</b>	22	<b>25</b>	<b>22</b>
	<b>ANTVERPY 2001</b>	17	<b>17</b>	31	<b>31</b>	21,6	<b>22,5</b>	22	<b>23</b>	<b>23</b>
	<b>RIESA 2002</b>	17	<b>17</b>	32	<b>31</b>	21,5	<b>22,4</b>	24	<b>19</b>	<b>22</b>
	<b>DUBLIN 2003</b>	16	<b>17</b>	33	<b>34</b>	21,8	<b>22,5</b>	22	<b>20</b>	<b>22</b>
	<b>VÍDEŇ 2004</b>	-	<b>16</b>	-	<b>34</b>	-	<b>21,9</b>	19	<b>19</b>	<b>21</b>
	<b>TERST 2005</b>	-	<b>16</b>	-	<b>35</b>	-	<b>21,8</b>	20	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>ME 50</b>	<b>HELSINKY 2000</b>	17	<b>18</b>	34	<b>33</b>	22,4	<b>22,8</b>	22	<b>22</b>	<b>23</b>
	<b>BERLIN 2002</b>	16	<b>17</b>	32	<b>34</b>	22,1	<b>23,1</b>	22	<b>22, 2</b>	<b>23</b>
	<b>MADRID 2004</b>	-	<b>16</b>	-	<b>34</b>	-	<b>22,9</b>	19	<b>19</b>	<b>23</b>
<b>MS 25</b>	<b>ATÉNY 2000</b>	13	<b>13</b>	30	<b>34</b>	22	<b>22,1</b>	22	<b>22</b>	<b>22</b>
	<b>MOSKVA 2002</b>	15	<b>15</b>	32	<b>35</b>	22	<b>22,1</b>	21	<b>22</b>	<b>22</b>
	<b>INDIANOPOLIS 2004</b>	14	<b>14</b>	34	<b>38</b>	20,6	<b>21,1</b>	22	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>MS 50</b>	<b>FUKUOKA 2001</b>	13	<b>13</b>	31	<b>33</b>	21	<b>21,2</b>	*	<b>21</b>	<b>21</b>
	<b>BARCELONA 2003</b>	14	<b>8</b>	35	<b>43</b>	21,1	<b>21,3</b>	20	<b>21</b>	<b>21</b>
	<b>MONTREAL 2005</b>	-	<b>15</b>	-	<b>35</b>	-	<b>21,4</b>	20	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>OH</b>	<b>SYDNEY 2000</b>	15	<b>15</b>	31	<b>33</b>	21,9	<b>22,3</b>	22	<b>22</b>	<b>22</b>
	<b>ATÉNY 2004</b>	15	<b>15</b>	35	<b>35</b>	22,8	<b>22,3</b>	24	<b>24</b>	<b>22,25</b>

**Vysvětlivky:** \* hodnoty 8,20,23 - údaje nebyly zjišťovány VZ – disciplíny volný způsob

Podstatným znakem sportovní dráhy současných 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

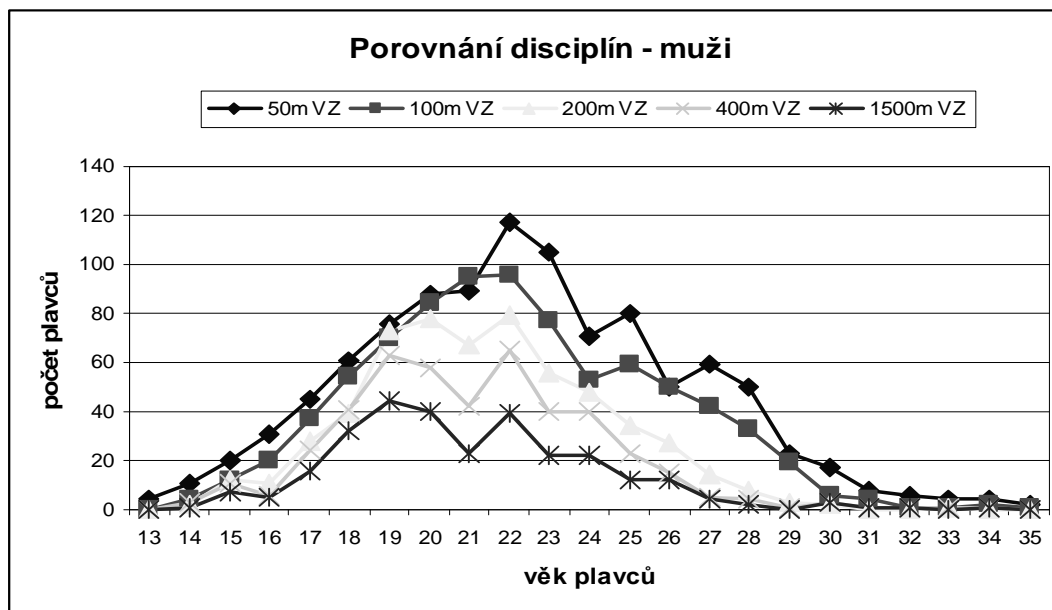
lety, se délka sportovní kariéry plavce pohybovala mezi 10-15 lety. Také doba kulminace vrcholných výkonů byla zřetelně zkrácena a méně stabilní. Vrcholnou výkonnost v dospělém věku dosahovala jen malá část akcelerovalých plavců.

**Tabulka 3 Věkové charakteristiky žen na světových soutěžích (2000-2005)**

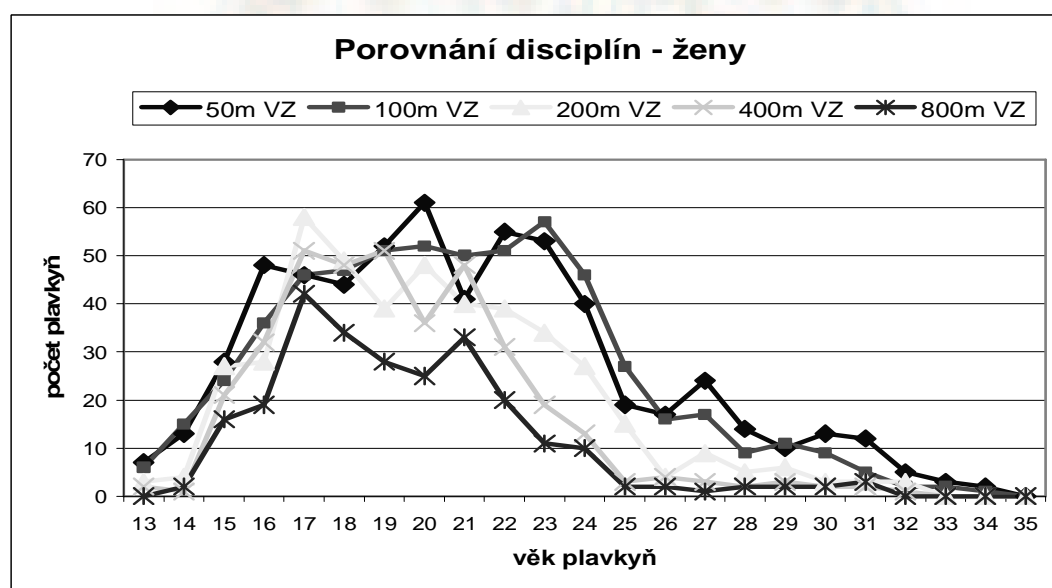
2	Charakteristika	min. věk		max. věk		prům. věk		modus		medián
		disc VZ	ostatní	disc VZ	ostatní	disc. VZ	ostatní	disc VZ	ostatní	ostatní
	<b>ŽENY</b>									
<b>ME 25</b>	<b>VALENCIE 2000</b>	15	<b>15</b>	30	<b>31</b>	19,9	<b>19,5</b>	22	<b>17</b>	<b>18</b>
	<b>ANTVERPY 2001</b>	15	<b>15</b>	31	<b>31</b>	20	<b>20,0</b>	17	*	<b>20</b>
	<b>RIESA 2002</b>	15	<b>15</b>	32	<b>32</b>	20,3	<b>20,2</b>	17	<b>16</b>	<b>19,5</b>
	<b>DUBLIN 2003</b>	15	<b>15</b>	33	<b>33</b>	20,7	<b>19,8</b>	20	<b>18</b>	<b>19</b>
	<b>VÍDEŇ 2004</b>	-	<b>15</b>	-	<b>34</b>	-	<b>19,6</b>	-	<b>17</b>	<b>19</b>
	<b>TERST 2005</b>	-	<b>14</b>	-	<b>32</b>	-	<b>19,7</b>	-	<b>20</b>	<b>19</b>
<b>ME 50</b>	<b>HELSINKY 2000</b>	15	<b>15</b>	30	<b>31</b>	20,4	<b>20,7</b>	21	<b>19</b>	<b>20</b>
	<b>BERLIN 2002</b>	15	<b>15</b>	32	<b>32</b>	20,8	<b>20,2</b>	16	<b>18</b>	<b>19,5</b>
	<b>MADRID 2004</b>	-	<b>15</b>	-	<b>34</b>	-	<b>20,6</b>	-	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>MS 25</b>	<b>ATÉNY 2000</b>	14	<b>14</b>	31	<b>35</b>	20,2	<b>20,1</b>	18	<b>18</b>	<b>19,5</b>
	<b>MOSKVA 2002</b>	14	<b>13</b>	32	<b>32</b>	20,2	<b>20,0</b>	18	<b>17</b>	<b>19</b>
	<b>INDIANOPOLIS 2004</b>	-	<b>13</b>	-	<b>34</b>	-	<b>19,3</b>	-	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>MS 50</b>	<b>FUKUOKA 2001</b>	13	<b>13</b>	31	<b>31</b>	20,8	<b>19,4</b>	20,22	<b>18</b>	<b>19</b>
	<b>BARCELONA 2003</b>	13	<b>12</b>	33	<b>33</b>	20,2	<b>19,9</b>	18	<b>18</b>	<b>19</b>
	<b>MONTREAL 2005</b>	-	<b>13</b>	-	<b>33</b>	-	<b>17,9</b>	-	<b>19</b>	<b>19</b>
<b>OH</b>	<b>SYDNEY 2000</b>	13	<b>14</b>	33	<b>33</b>	20,7	<b>20,4</b>	20	<b>19</b>	<b>20</b>
	<b>ATÉNY 2004</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	34	<b>33</b>	20,9	<b>20,8</b>	19	<b>18,21</b>	<b>21</b>

**Vysvětlivky:** \*hodnoty 17,19,21 - údaje nebyly zjišťovány VZ – disciplíny volný způsob

Obr. 1 Polygon věku plavců - mužů pro disciplíny volný způsob na vrcholných soutěžích v letech 2000 až 2004



Obr. 2 Polygon věku plavců - žen pro disciplíny volný způsob na vrcholných soutěžích v letech 2000 až 2004



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 29-31 let viz Tab. 4, zjišťováno v roce 2005 (Hlaváčková, 2005).

Posun podávání vrcholných výkonů v plavání do období starší adolescence a 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 centrální nervovou soustavu v dospělém věku. Fyzická a časová náročnost tréninkového procesu, zvládání 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 pro evropský region čtyři světová setkání - dvě mistrovství světa, olympijské hry a mistrovství Evropy. Obtížnost soutěžního programu v roce 2008 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 přípravy 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 (Čechovská – Pokorná, 2006).

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 prodloužení 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.



Tabulka 4 Věk, kterého dosáhli plavci při překonání světových rekordů.

Disciplíny	25 m baz.	Ženy	50 m baz.	25 m baz.	Muži	50 m baz.
<b>50 m vol. způsob</b>	23		<b>27</b>	29		<b>29</b>
<b>100 m vol. způsob</b>	23		21	22		22
<b>200 m vol. způsob</b>	26		24	23		23
<b>400 m vol. způsob</b>	<b>27</b>		<b>17</b>	24		24
<b>800 m vol. způsob</b>	-		18	<b>21</b>		25
<b>1500 m vol. způsob</b>	-		<b>17</b>	<b>21</b>		21
<b>50 m znak</b>	*		26	27		26
<b>100 m znak</b>	20		20	*		22
<b>200 m znak</b>	19		*	<b>21</b>		22
<b>50 m prsa</b>	22		26	22		23
<b>100 m prsa</b>	*		20	22		23
<b>200 m prsa</b>	<b>18</b>		20	24		23
<b>50 m motýlek</b>	21		20	22		25
<b>100 m motýlek</b>	20		<b>27</b>	22		23
<b>200 m motýlek</b>	*		22	<b>31</b>		<b>18</b>
<b>100 m pol. závod</b>	20		-	25		-
<b>200 m pol. závod</b>	*		*	<b>21</b>		<b>18</b>
<b>400 m pol. závod</b>	20		18	<b>21</b>		19

*Světové rekordy byly platné ke dni 30.8.2005. \*věk se nepodařilo zjistit - disciplíny nebyly vedeny*

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 vysoké škole s působením v např. 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 nadále i v dětském a adolescentním věku. Přes harmonizační snahy tréninkové přípravy dětí v plavání a s přihlédnutím k vývojovým zákonitostem organismu člověka ovlivňuje plavecký trénink významně život mladého 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 a navázaná přátelství bývají trvalejšího charakteru. Při mezinárodní výkonnosti je předpoklad navázání kontaktů i za hranicemi svého státu.

Časové požadavky tréninkové přípravy zásadním způsobem odlišují denní režim plavce 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. Aktivní plavecká kariéra z jiného pohledu může naopak představovat v jednotlivých věkových obdobích prevenci současných negativních projevů ve společnosti.

Vysoké tréninkové požadavky a charakter plaveckého sportu ve většině případů pozitivně utváří osobnostní vývoj plavce. U plavců se setkáváme s velkou mírou sebekázně, odolnosti, vytrvalosti a zdravé soutěživosti. Přes výskyt různých typů osobních rysů vyrůstají plavci v individuální osobnosti přístupné k názorům druhých. Souvislost je možné spatřovat v individuálním charakteru plaveckého výkonu a zároveň v sounáležitosti k týmu plavců svého klubu nebo státu.

## Závěr

Věk plavců na vrcholných soudobých soutěžích v období 2000 - 2005 jednoznačně potvrzuje trend zvyšování vrcholného věku v plavání, který byl prezentován v teoretických pracích na konci dvacátého století (např. Platonov, 1986; Olbracht, 2000). Opodstatněnost trendu zaštiťují výkony plavců ve věku 25 – 30 let (výjimečně i vyšším), kteří se prosazují na světových soutěžích, získávají medailová umístění a ti nejlepší jsou i držitelé světových rekordů.

Sportovní plavání pravděpodobně vždy zůstane z pohledu tréninkových nároků časově, fyzicky i psychicky náročným sportem. Přesto odpovědný přístup k sestavování tréninkových plánů a respektování cílů jednotlivých etap umožňuje plavcům prožít dlouhou sportovní dráhu bez fyzické a psychické vyčerpanosti v raném věku. Situování vrcholu výkonnosti plavců do období dospělosti ztlačuje sportovní kariéru v plavání, neboť specifika vodního prostředí a jejich odraz ve zvládnutí plaveckých dovedností nedovolují významně posunout počátek sportovního života plavců do vyššího věku. Akceptace prodloužení plavecké kariéry zpětně vytváří prostor pro žádaný a postupný výkonnostní růst jedinců v plavání.

Ukončený biologický vývoj v dospělém věku optimalizuje individuální předpoklady pro podávání vrcholných výkonů a zároveň prodloužuje individuální dobu kulminace vrcholné výkonnosti plavce. Plavec ve věku dospělosti se lépe vyrovnává nejen s tréninkovými požadavky, ale také s vlivem komerce a požadavky

profesionálního přístupu k plavání. Uplatnění profesionalizace se stává také dalším faktorem vedoucím k prodloužení individuální sportovní kariéry plavce.

Příspěvek byl připraven s podporou Výzkumného záměru UK v Praze FTVS, MSM 0021620864.



### Literatura:

- ČECHOVSKÁ, I. (2005) Plavecká sportovní kariéra. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 71, č.2, s. 9-14. ISSN1210-7689.
- ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. (2006) Vliv intenzivní sportovní činnosti na sociokulturní orientaci dětí ve věku 10 - 14 let. In Blahutková, M. (Eds.) *Sport a kvalita života 2006*. Brno : Masarykova Univerzita. s. 24. ISBN 80-210-4145-5.
- HLAVÁČKOVÁ, I. (2005) Věk plavců na vrcholných soutěžích v období 2000-2004. Diplomová práce. UK FTVS.
- HLAVÁČKOVÁ, I., POKORNÁ, J. (2008) Věkové složení plavců na evropských a světových soutěžích v disciplínách volný způsob v letech 2000 – 2004. In Pokorná, J. (Eds.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : Karolinum. ISBN 978-80-86317-58-8.
- JURÁK, D., POKORNÁ, J. (2005) Standardy plaveckého tréninku mládeže v zahraničí. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 71, č.3, str. 18 - 24. ISSN 1210 -7689.
- JUŘINA, K. (1975) *K otázkám řízení plaveckého tréninku*. 1. vyd. Praha : ČSTV.
- LAVOIE, J.-M., MONTPETIT, R. P. (1987) Applied physiology of swimming. *Swimming and Water Polo*. č. 4, s. 51 – 60.
- MAJEROVÁ, D. (2005) Věk plavců na vrcholných soutěžích v období 2000-2005. Diplomová práce. UK FTVS.
- OLBRACHT, J. (2000) *The Science of Winning – Planning, Periodizing and Optimizing Swim Training*. 1. vyd. Luton (England) : Swimshop. ISBN 654-876-890.
- PLATONOV, V. N. (1986) *Podgatovka kvalificirovannyh sportsmenov*. 1. vyd. Moskva : FiS.
- POKORNÁ, J., JURAK, D. (2005) Trénink dětí a mládeže ve sportovním plavání. In Vindušková, J. (Eds.). *Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže*. Praha : FTVS UK.
- POKORNÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. (2008) Struktura sportovních výkonů založených na plavecké lokomoci. In Čechovská, I., Tůma, M. (Eds.) *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*, Praha : Karolinum.

### SPORT CAREER OF SWIMMER IN THE CONTEXT OF WORLD AND EUROPEAN EFFICIENCY

#### Key words

Key words: swimming, sport career, age of swimmers in top contests

#### Abstract

Swimming was in the second half of 20th century rated among sport branches in which was in a training system applied sport specialization. Top achievements were given by sportsmen of mainly adolescent age. In contemporary swimming there is an apparent tendency to maintain swimmers sport career even in adult age. The reaching of top achievements in adult age notably extends swimmers sport career and affects the whole training system of sport swimming. The suggested tendencies are also supported by the inquiry of swimmers age in top contests of world's and European importance.