

Závodní plavání v kategorii masters

Ivana Felgrová, Daniel Jurák

Publikováno:

FELGROVÁ, I., JURÁK, D. In Čechovská, I. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů III*. Praha : Karolinum, 2003. s. 141-145. ISBN 80-246-0637-2.

Výběr tématu:

Rok 2001. Zpráva z tisku:

„Vláda schválila národní program stárnutí, který má Českou republiku připravit na přibývajícím počet seniorů. Vícepremiér Vladimír Špidla řekl, že zatímco v roce 1950 bylo v zemi 479 000 mužů a 679 000 žen nad 60 let, loni to bylo víc, než tři čtvrtě milionu mužů a 1,12 milionu žen.“

Seniorů přibývá, ale co je jejich náplň života? Tradiční pohled naší postkomunistické společnosti na člověka – seniora mluví o někom, kdo je nesamostatný, špatně sociálně zajištěný a někdy nemohoucí. Nejsou neobvyklé ani projevy pohrdání.

S náznaky diskriminace v naší společnosti a to z důvodů vyššího věku uchazeče o práci se setkáváme a nemusí jít o seniory, ale už i o ty, kteří procházejí 5. decenniem svého věku.

Na seniorský věk se nabízí i jiné úhly pohledů a s ním se otvírají i mnohé otázky. Do popředí vystupují zejména dvě následující:

1. Je možné oddalovat projevy stáří, udržet si kvalitu života, vitalitu celoživotním sportováním s upřednostňováním plaveckého sportu?

2. Můžeme při zapojení se do aktivit veteránského sportovního plavání najít jeden ze smyslů života?

Stupeň zapojení je ovlivňován mnoha faktory, ale základní a limitující je stav zdraví závodníka a síla jeho vnitřní motivace. (Dále časové a prostorové možnosti k tréninku, poměrně vysoká finanční náročnost tohoto sportu atd.)

Vzhledem k charakteristice „šetřícího“ zatěžování na pohybový aparát se plavání nabízí jako vhodný celoživotní sport.

Sportování veteránů a s tím spojené „celoživotní závodění“ je světovým trendem v plaveckém sportu.

Práce se zabývá novým sportovním trendem celoživotním závoděním v plaveckém sportu. Po ukončení závodní kariéry se část sportovců rozhodne pokračovat v přiměřeném tréninku a závodění v soutěžích masters. Systém těchto soutěží umožňuje zájemcům závodní činnost v kategoriích dle věku od 25-ti let až po ty, jimž je přes 90 let. Jednotlivé kategorie jsou děleny po pěti letech. Tomuto „přestupu“ do ryze amatérského sportu předchází přehodnocení osobních životních priorit. Práce životní povinnosti, sport, zdraví, relaxace získávají jiné pořadí.

(Amatérské závodění v oblasti hobby, kdy sportovec trénuje protože má „chut“; závodí, protože má motivaci, sám si hradí náklady tréninků, závodů, nadstandardní kontroly zdravotního stavu, trénovanosti atd.)

Někdy po ukončení (individuální) vrcholové kariéry plavce následuje kratší či delší přestávka. Někdy do veteránského plavání vstoupí sportovec z jiného sportu, někdy i „zájemce“ z rekreačního sportu (viz tabulka 1, účasti v několika závodních disciplínách posledního Mistrovství světa masters Mnichov 2000).

Chtěli bychom:

1. shromáždit poznatky sportování plavců – veteránů

2. hledat rozdíly mezi úrovněmi pohybových schopností vrcholových závodníků a závodníků veteránských kategorií (případně s nesportující populací téhož věku)
3. sledovat změny úrovně pohybových schopností podléjících se na struktuře plaveckého výkonu v různém věku závodníka
4. hledat cesty, jak bez vědomého poškozování zdraví podávat hodnotné sportovní výkony

Zjištěná fakta by měla umožnit sestavení rámcového tréninkového programu pro roční přípravu sportovce.

Tradice závodění veteránů je mladá (15 let). Přístupné informace o kvalitě a kvantitě faktorů podléjících se na struktuře výkonu jsou doposud jen nahodilé. Závodníci trénují většinou bez trenérů a sestavují si svůj program sami. Převážně vycházejí ze svých osobních „vzpomínek“ a prožitků. Takto řešená příprava je „neobjektivní“, chybí kontakt s vývojem, moderními poznatky a jako taková může být i scestná.

Pokusili jsme se, alespoň částečně o objektivizaci tréninku a výkonu veteránů. Použili jsme sporttestru a zmapovali tréninkový motiv 6x25 m progresivně interval 20 vteřin, 15 minut technické cvičení, 4x50 m maximálním úsilím, interval 30 vteřin. Zjišťovali jsme změny SF, změny v délce plaveckého kroku a frekvence s nastupující únavou závodníka a změřili jsme odezvu laktátu po výkonu (viz příloha záznam tréninku na sporttestru (graf1) a záznam testovacího protokolu tréninkové jednotky-tabulka2).

V další části práce se budeme zajímat o pohybové schopnosti, koordinaci, efektivnost plavecké techniky a o silové parametry.

Jestliže uznáváme etapy dlouhodobé kariéry plavce

1. etapa základního plavání
2. etapa zdokonalovacího plavání
3. základního tréninku
4. specializovaného tréninku
5. vrcholového tréninku

a je třeba přiřadit i etapu - veteránského plavání.

Nelze předpokládat, že práce obsáhne vyčerpávajícím způsobem problematiku tréninku a výkonů stárnoucí populace, ale měla by dát podnět k „objevení“ veteránského sportu.

Tabulka 1: MS Mnichov 2000

Ženy 50P	Muži 50P	Ženy 50P	Muži 100K	Ženy 400K	Muži 400K
90-1	90-starší	90-1	90-4	90-1	
85-3	85-7	85-3	85-6	85-2	85-5
80-12	80-10	80-13	80-10	80-12	80-9
75-16	75-24	75-14	75-24	75-9	75-18
70-35	70-38	70-21	70-26	70-28	70-22
65-40	65-50	65-35	65-32	65-26	65-32
60-52	60-74	60-34	60-40	60-40	60-27
55-96	55-70	55-32	55-49	55-34	55-51
50-56	50-88	50-49	50-64	50-45	50-44
45-64	45-90	45-41	45-64	45-36	45-42
40-83	40-96	40-48	40-107	40-42	40-75
35-73	35-93	35-81	35-108	35-47	35-66
30-72	30-104	30-84	30-120	30-56	30-64
25-64	25-96	25-82	25-136	25-64	25-41
Celkem 667	842	538	790	442	496

Z ČR startovalo na MS 2000 v Mnichově 113 závodníků.

Tabulka 2:

Záznam testovacího protokolu tréninkové jednotky

Datum: 30.5. 2001

Místo konání: Tyršův dům

Jméno: xx

Věk: 55

Plavecký způsob: kraul
6x25- i 20“

Číslo sporttesteru: 412

úsek čas	10m	frekvence	délka kroku	SFpo20“ max. min.	laktát
1.19,8	8,39	30,1	2,37		
2.20,9	8,61	31,4	2,21		
3.17,9	7,73	32,7	2,37		
4.19,2	8,32	32,7	2,20		
5.17,2	7,50	34,9	2,29		
6.17,6	7,54	37,1	2,14		
			po 1´	119	
			po 2´	102	
			po 3´	97 5,3	5,3

4x50-i 30“

úsek čas	10 m		frekvence		délka kroku	SF	laktát
	tam	zpět	tam	zpět			
1.34,8	6,93	8,13	38,3	35,7	2,06	153	
2.36,8	7,40	8,67	36,2	34,4	2,01	182	
3.37,5	7,52	8,56	36,8	36,0	1,94	170	
4.38,0	7,42	8,42	37,3	38,3	1,86	163	
5.							
6.							
					po dohmatu	164	
					po 2´	110	
					po 3´	106	9,4