

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Jak soutěží mladí plavci ve Velké Británii

(přeložil Lubomír Dobrý, poznámky Irena Čechovská)

Uveřejněno:

Jak soutěží mladí plavci ve Velké Británii. *Tel. Vých. Sport Mlád.* 71, 2005, č. 3.

Velká Británie v 90 letech 20. stol.

Ve druhé polovině 90. let 20. stol. se ve V. Británii začalo diskutovat o tom, zda struktura soutěží na úrovni věkových skupin pomáhá talentovaným plavcům dosáhnout dobré seniorské úrovně. Byly vyslovovány vážné obavy, že 12letí plavci, kteří byli úspěšní na národní úrovni, nebudou schopni být pod stálým tlakem a opakovat své úspěchy ve věku 13, 14, 15 a 16 let.

Bylo jasné, že tito mladí dosahovali své úspěchy velmi brzy proto, že byli vývojově nebo tréninkově akcelerovaní. Jiní plavci, jejichž biologický vývoj byl poněkud retardovaný, nemohli pocítit pocit ze svého úspěšného výkonu, když vstupovali do soutěže s těmito akcelerovanými.

V roce 1997 vytvořila ASA pracovní skupinu (CDC Working Party), složenou z odborníků z různých oborů. Měli za úkol zhodnotit situaci. Začali analýzou vývoje dítěte a jeho tělesných systémů, které nejvíce podmiňovaly vývoj dobrého plavce.

Hlavní závěry analýzy

Od svého nejútlejšího věku by se měly děti zabývat širokou paletou pohybových činností a získat zkušenosti s různými sportovními odvětvími. Pokud se dítě rozhodne pro plavání, je důležité, aby i zde byl tento trend zachován. Dítě se bude v tréninku věnovat všem způsobům a ve všech bude také závodit. Tento vícedovednostní přístup výrazně redukuje nebezpečí poškození.

Brzká specializace - i přes počáteční rychlý vzestup výkonu - může vést později k nižší úrovni výkonu a předčasnému zanechání plavecké kariéry. Naopak plavci, kteří se brzy nespécializují, zvyšují zpočátku pomaleji svůj výkon. Vyššího výkonového vzestupu dosahují později a jejich sportovní kariéra je pak delší.

Jiným faktorem, na který je třeba obrátit pozornost, je způsob, jakým tělo produkuje energii na různě dlouhých tratích. Krátké tratě (např. 25m a 50m sprinty) jsou závislé na anaerobní energii, zatímco výkon na trati dlouhé 200 m a delší vyžaduje aerobní energii. Zcela jiné nároky představuje závod na 100 m, při kterém se využívá všech tří energetických systémů, které se překrývají. Pro mladé plavce, jejichž tělesné systémy nejsou plně vyvinuty, to představuje mimořádný problém. Tato okolnost klade při tvorbě odpovídajících tréninkových programů na trenérovu odbornost značné požadavky.

Souhrn

Neměli bychom v tréninku považovat děti za miniatury dospělých. Bude-li se jejich talent vyvíjet náležitě, budou mít větší naději vyniknout později i v mezinárodních soutěžích.

Tyto výzkumné závěry nejsou zcela nové a již několik let jsou doporučovány jako žádoucí principy dobrého tréninku. Avšak současný program soutěží zajišťovaný řídicím orgánem, který trenéři mají respektovat, tyto principy neodráží.

Navrhované změny

Ve V. Británii se rozhodli vytvořit systém soutěží, který bude podporovat všechny známé principy tréninku mladých plavců a trenérům bude nabízet, přijmou-li odpovídající tréninkové metody, motivační odměny.

Proto se navrhuje, aby se plavci ve věku od 10 do 13-14 let zúčastňovali určité série závodů, které budou zahrnovat krátké sprinty i delší tratě a aby se nezúčastňovali příliš brzy závodů na 100 m.

Odměny by měli dostávat plavci, kteří byli úspěšní v různých závodech v kombinacích určených věkem plavce. British Age Group Categories (BAGCATS) navrhuje následující kombinace:

sprinty; znak, prsa, motýlek; dlouhé tratě volný způsob; polohové štafety.

Zejména je důležité, aby mladým plavcům byla přístupná série závodů, zahrnující 200 m znak, prsa a motýlek. Podle vzoru bodového systému, používaného v atletických vícebojích, mohou být odměňováni plavci, kteří dosáhli největšího počtu bodů v určité sérii vybraných závodů, a ne jednotlivci za vítězství jenom v jednom závodě.

Tento typ soutěžení je založen na bodovém systému, který srovnává standard jednoho závodu s jiným závodem. Bodovací systém již existuje několik let, byl však dosud založen jen na seniorských časech a nebyl upraven pro mládež. ASA nyní vyvinula bodovací systém pro věkové kategorie mládeže (British Age Group (BAG) points systém), který je založen na statistické analýze časů mladších věkových skupin od roku 1994 a umožňuje opravovat diference v obtížnosti závodů v rámci jednoho roku.

Ve čtyřech regionech ve Velké Británii byl již v roce 2000 zaveden systém odměňování vítězů v dané sérii závodů. Na základě zhodnocení zkušeností organizátorů těchto závodů předala vývojová a plánovací komise plaveckému výboru ASA (The ASA Swimming Committee) již v roce 2001 doporučení, jednomyslně přijaté a schválené výborem ASA, přijmout na národní a regionální úrovni nový návrh soutěží v britských věkových kategoriích pro mládež ve věku 10 až 13/14 roků.

Poznámka Ireny Čechovské

Koncepci, která se snaží změnit soutěžení mládeže tak, aby nebylo schematickou kopií závodění dospělých a nesvádělo ke srovnání a k nepřiměřené akceleraci výkonnosti, je třeba pochválit. Převzít ji by však bylo asi odvážné. Co je však důležité je o těchto podnětech diskutovat. Jako první příspěvek nabízím svůj názor.

Pozitivní je důraz na sprinty 25 a 50 m, které jsou pro děti, i méně technicky vybavené, přístupné a velmi motivační. Zvláště sympatické je doplnit tyto disciplíny soutěžním srovnáním v dlouhých disciplínách, které si osobně představuji jako 400 m volný způsob (autoři nespécifikují). Čemu nerozumím je snaha vyhnout se tratím 100 m a důraz na výkony 200 m znak, prsa a motýlek. Konstatování o energetickém zajištění výkonu na 100 m vážne u hodnoty dětského výkonu (mluvíme o výkonu pod 1:00,0? nebo např. o 2:00,0 či více)? Dále: bez zvládnuté kvalitní techniky a bez osobního vnitřního odhodlání není nutné, aby každý dětský plavec prošel závoděním v disciplínách 200 m prsa a 200 m motýlek.

Pozn.: Prof. PhDr. Lubomír Dobrý, CSc., ediční centrum UK FTVS Praha