

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Proměny výkonnosti mladých plavců

Jan Srb

Uveřejněno:

SRB, J. Proměny výkonnosti mladých plavců. *Těl. Vých. Sport Mlád.* 71, 2005, č. 3

Žákovská kategorie představuje období od jedenácti do čtrnácti let. V tomto období se koná vždy osm soutěží na úrovni mistrovství České republiky (MČR). Na základě konkrétních dat bych chtěl v tomto článku naznačit stav a proměny žákovského plavání ve smyslu zlepšování, stagnace či zhoršování. Text vychází z diplomové práce a aktualizuje ji (viz citace za článkem).

Pro tento záměr jsem vybral pouze disciplíny 100 m volný způsob (pro tradičně nejvyšší konkurenci v počtu přihlášených žáků na MČR) a 200 m polohový závod (pro jeho univerzálnost). Od roku 1993 sleduji přihlášené časy závodníků startujících na MČR žactva ve všech disciplínách v létě i v zimě z důvodu vyšší objektivity a možného vzájemného srovnání s časy zaplavanými na MČRŽ. Letní mistrovství se plavou totiž na padesátimetrových bazénech, zatímco zimní na pětadvacetimetrových. Všechny krajské kvalifikace se konají na pětadvacetimetrových bazénech přibližně ve stejnou dobu. Počet závodníků startujících na 100 m volný způsob se ze všech krajů v rámci jednoho ročníku blíží třem stovkám. Na MČR se ale kvalifikuje pouze šestnáct nejlepších. Z rozlosování vždy vypisují časy prvního, druhého, třetího a posledního přijatého, tj. šestnáctého. V níže předložených tabulkách jsou zaznamenány průměrné časy prvních tří závodníků a výkony posledního přijatého (tj. šestnáctého). Výkon pouze nejlepšího může totiž zkruslovat celkové hodnocení, protože se v každém ročníku najde mimořádně talentovaný jedinec, který hodnoty nadměrně rozptýlí.

Za předpokladu kvalitního tréninku se dá očekávat, že výkonnost se bude zlepšovat a že tedy i časy nutné ke kvalifikaci na MČR budou stále lepší. Ukazuje se však, že toto očekávání není tak úplně naplněné. Objevuje se stále více konkurenčních sportů, které se nám snaží „přetáhnout“ kvalitní talentované žáky. Druhou negativní okolností je stále zmenšování populační křivky a následně i snižování počtu mladých, kteří by chtěli závodně plavat. Sport přestal být pro mnohé lákavou vábníčkou, protože tvrdý trénink, nutný ke splnění sportovních cílů, většinou velmi „bolí“.



Tabulka 1 Průměrné výkony prvních tří žáků na 100 m volný způsob

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	1 10,0	1:07,3	1:06,9		1:01,2	0:59,6		
83	1 09,9		1:04,9	1 04,1		0:59,3	0:58,4	0:58,1
84	1 09,3	1:07,4		1 02,9	1:00,2	0:59,4	0:58,0	0:57,0
85	1 10,0		1:05,0	1 03,7	1:04,6	1:00,4	0:58,3	0:57,9
86	1 10,0	1:08,7	1:06,4	1 04,2	1:02,1	1:00,5	0:58,9	0:57,3
87	1 10,0	1:08,0	1:04,9	1 04,6	1:00,8	0:59,1	0:57,8	0:56,6
88	1 09,3	1:06,1	1:02,9	1 00,4	0:59,7	0:57,3	0:55,7	0:55,3
89	1 08,6	1:06,4	1:03,9	1 02,3	0:59,4	0:57,9	0:56,3	0:55,2
90	1 07,8	1:04,9	1:02,8	1 01,6	1:00,1	0:58,9	0:57,8	0:57,5

Tabulka 2 Výkon posledního přijatého žáka na 100 m volný způsob

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	1:16,2	1:14,8	1:11,3		1:05,3	1 04,2		
83	1:15,3		1:08,4	1 06,7		1 03,2	1 01,8	1:00,8
84	1:12,6	1:11,5		1 07,2	1:04,5	1 03,4	1 01,5	1:01,0
85	1:14,8		1:09,7	1 08,1	1:06,6	1 03,6	1 01,6	1:01,4
86	1:15,6	1:13,6	1:09,5	1 08,3	1:06,1	1 04,9	1 02,0	1:01,5
87	1:14,2	1:12,3	1:09,6	1 08,2	1:04,3	1 03,4	1 00,8	0:59,4
88	1:16,0	1:12,1	1:09,5	1 08,1	1:04,6	1 02,5	1 00,3	0:59,1
89	1:15,4	1:11,2	1:08,8	1 06,7	1:03,6	1 02,4	1 00,6	0:59,0
90	1:13,6	1:11,9	1:08,6	1 06,4	1:04,4	1 02,6	1 00,3	1:00,3

Tabulka 3 Průměrné výkony prvních tří žáků na 200 polohový závod

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	2:53,8	2:48,6	2:42,5		2:31,1	2:29,8		
83	2:50,0		2:36,0	2:36,8		2:28,0	2:24,0	2:21,1
84	2:51,3	2:51,7		2:36,6	2:31,8	2:29,9	2:26,8	2:21,1
85	2:49,8		2:38,5	2:39,5	2:28,6	2:28,4	2:24,8	2:23,3
86	2:54,2	2:49,9	2:41,8	2:35,4	2:32,4	2:29,7	2:24,2	2:24,9
87	2:51,6	2:46,2	2:39,4	2:37,7	2:32,2	2:27,3	2:21,9	2:22,5
88	2:49,9	2:43,7	2:37,3	2:32,3	2:25,8	2:21,9	2:19,3	2:17,3
89	2:49,7	2:48,5	2:37,2	2:34,7	2:30,7	2:25,1	2:19,4	2:19,7
90	2:47,7	2:43,2	2:41,1	2:34,8	2:31,3	2:28,6	2:23,2	2:20,9

Tabulka 4 Výkon posledního přijatého žáka na 200 m polohový závod

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	3:09,1	3:02,9	2:52,8		2:43,3	2:39,0		
83	3:02,6		2:51,9	2:48,7		2:38,4	2:33,2	2:30,2
84	3:00,8	3:00,1		2:47,4	2:43,3	2:38,4	2:37,2	2:31,5
85	3:06,9		2:52,8	2:50,7	2:46,6	2:40,7	2:33,3	2:32,4
86	3:06,1	3:01,1	2:56,5	2:53,2	2:48,1	2:42,2	2:37,0	2:33,4
87	3:04,3	3:03,0	2:51,6	2:51,4	2:46,2	2:37,0	2:31,4	2:33,6
88	3:06,9	3:00,6	2:53,0	2:46,4	2:39,6	2:40,2	2:30,4	2:26,0
89	3:04,0	3:03,5	2:50,9	2:47,4	2:41,2	2:36,4	2:31,8	2:31,2
90	3:06,4	2:57,2	2:53,6	2:46,8	2:40,4	2:40,1	2:32,0	2:31,6

Tabulka 5 Průměrné výkony prvních tří zákyň na 100 volný způsob

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	1 13,3	1:11,2	1:07,2		1:04,4	1 03,2		
83	1 11,7		1:06,2	1 06,3		1 03,6	1 01,8	1:01,8
84	1 13,8	1:11,8		1 05,9	1:04,4	1 04,5	1 01,7	1:02,0
85	1 08,5		1 04,5	1 02,1	1:02,0	1 02,7	1 01,3	1:01,4
86	1 11,4	1:08,8	1 05,6	1 03,9	1:03,3	1 02,5	1 01,1	1:00,5
87	1 08,1	1:06,3	1 04,4	1 04,7	1:03,3	1 03,2	1 02,1	1:00,7
88	1 10,6	1:08,7	1 06,6	1 04,9	1:03,2	1 02,7	1 01,1	1:01,7
89	1 09,5	1:07,0	1 04,9	1 03,8	1:01,2	1 01,8	1 00,3	1:00,3
90	1 10,5	1:07,2	1 04,7	1 03,5	1:02,4	1 02,4	1 00,9	1:01,8

Tabulka 6 Výkon poslední přijaté žákyně na 100 m volný způsob

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	1:17,8	1:15,6	1:12,0		1:08,5	1 08,5		
83	1:18,3		1:10,9	1 10,7		1 07,9	1:08,2	1:06,5
84	1:17,3	1:15,6		1 10,3	1:09,0	1 08,1	1:06,9	1:06,3
85	1:15,8		1 10,8	1 08,9	1:07,5	1 07,0	1:06,4	1:05,8
86	1:15,8	1:13,4	1 10,4	1 09,3	1:08,3	1 06,7	1:05,6	1:05,2
87	1:17,5	1:14,8	1 11,7	1 10,6	1:06,9	1 07,2	1:06,8	1:05,3
88	1:17,0	1:13,6	1 10,4	1 08,3	1:06,7	1 07,1	1:04,2	1:04,9
89	1:16,6	1:13,1	1 09,5	1 08,5	1:07,2	1 05,8	1:04,6	1:05,0
90	1:16,7	1:13,1	1 09,1	1 07,8	1:07,3	1 06,5	1:05,5	1:05,0

Tabulka 7 Průměrné výkony prvních tří zákyň na 200 polohový závod

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	2:59,3	2:53,6	2:44,8		2:38,6	2:37,8		
83	2:49,4		2:40,8	2:41,4		2:33,8	2:31,0	2:31,5
84	2:56,5	2:52,2		2:40,5	2:37,0	2:34,3	2:32,2	2:34,7
85	2:50,8		2:39,0	2:37,3	2:35,2	2:31,9	2:29,7	2:28,5
86	2:50,8	2:48,7	2:41,6	2:38,6	2:32,3	2:32,2	2:28,2	2:28,4
87	2:54,4	2:43,8	2:42,3	2:37,6	2:32,0	2:31,2	2:29,3	2:29,5
88	2:53,0	2:47,5	2:41,7	2:39,5	2:33,9	2:32,6	2:30,9	2:29,0
89	2:51,0	2:46,0	2:41,5	2:40,2	2:33,9	2:32,5	2:29,9	2:28,7
90	2:48,1	2:44,9	2:34,8	2:34,7	2:34,3	2:33,0	2:27,9	2:28,5

Tabulka 8 Průměrné výkony prvních tří zákyň na 200 polohový závod

Ročník	11 léto	11 zima	12 léto	12 zima	13 léto	13 zima	14 léto	14 zima
82	3:11,3	3:08,1	2:57,9		2:56,2	2:52,9		
83	3:05,4		2:55,7	2:51,5		2:48,2	2:43,1	2:43,4
84	3:12,0	3:01,6		2:52,6	2:48,3	2:47,6	2:45,5	2:47,7
85	3:04,5		2:53,6	2:51,3	2:46,4	2:45,9	2:42,8	2:43,3
86	3:08,5	3:02,8	2:58,1	2:50,7	2:45,5	2:47,3	2:42,5	2:44,0
87	3:13,5	3:03,9	2:58,5	2:52,4	2:46,2	2:46,1	2:40,9	2:41,1
88	3:09,8	3:04,0	2:53,7	2:48,8	2:48,3	2:43,2	2:38,1	2:38,9
89	3:08,9	3:01,8	2:52,8	2:50,8	2:43,8	2:42,2	2:41,0	2:37,7
90	3:05,6	2:59,1	2:52,5	2:48,5	2:45,8	2:42,4	2:37,8	2:37,1

Z náhledu do těchto tabulek lze vysledovat, jak se mění výkonnost v jednotlivých letech v rámci jedné věkové skupiny (silnější, slabší ročníky), z grafického zpracování je ještě více než z tabulek patrný trend stálého mírného zlepšování. Pro tuto stať je uvedení grafů rozsahem nedostupné, je však možné kontaktovat autora. Tento trend je jistě přirozený při sledování výkonnosti u první (11 let léto) a poslední (14 let zima) žákovské soutěže v dané věkové kategorii. Zajímavé je průběžné srovnání výkonnosti průměru tří nejlepších postupujících na mistrovství republiky a posledních přijatých. Rozpětí sledované výkonnosti dává možnost diskutovat o tom, jak na tom je české žákovské plavání z hlediska zázemí pro vrcholnou výkonnost a zhodnotit jednotlivce z hlediska trendu růstu výkonnosti. Současně se nabízí možnost vztáhnout údaje k podmínkám pro trénink (srovnání se zázemím pro plavecký sport před rokem 1989).

Množství údajů je příliš velké, než aby se mohlo důkladně na malém prostoru interpretovat. Předpokládáme však, že všichni zájemci se mohou do tabulek podrobně zahledět a závažné informace tam najít.

Do budoucnosti bychom se měli minimálně snažit udržet pozitivní trendy přiměřeného růstu výkonnosti. Naším cílem by mělo být, aby příliš akcelerovaní jedinci nekončili brzy se sportem, protože objektivně již nemají kam růst. Kvalitně sestavený tréninkový plán zaručí, že výkonnost bude mít stále vzrůstající tendenci a že postupně zvyšovaná náročnost tréninkových metod bude odpovídat příslušnému věku. Na druhé straně je třeba se vyrovnat s tlaky rodičů, kteří často chtějí okamžitý úspěch svého dítěte. Dále je třeba vysvětlovat nadměrně ambiciózním žákovským trenérům, že vysoká výkonnost v žákovské kategorii nemá (až na malé výjimky) naději na pokračování v dospělosti, kam bychom měli s mládeží vždy dojít.

Pozn.: Chybějící údaje v tabulkách nebyly v prvních letech sledování k dispozici.

Zdroj:

SRB, J. *Výkonnost účastníků Mistrovství republiky žactva ve vybraných plaveckých disciplínách v letech 1993-2001*. Diplomová práce. Praha : FTVS UK, 2002. 90 s.

Pozn. : **Mgr. Jan Srb**,
absolvent UK FTVS, trenér plavání