

Význam speciálních průpravných cvičení v plaveckém tréninku žáků a juniorů

Boris Neuwirt

NEUWIRT, B. Význam speciálních průpravných cvičení v plaveckém tréninku žáků a juniorů. Těl. Vých. Sport Mlád. 71, 2005, č. 2, s. 20-26. ISSN1210-7689.

Ve své dlouholeté trenérské praxi jsem měl možnost sledovat velké množství plavců žákovského a juniorského věku. Praktické zkušenosti se shodují s neustále opakovanými poučkami a radami, které se již několik let objevují v odborné literatuře. Upozorňují na chyby, jichž se trenéři mládeže dopouštějí. Týkají se velkých objemů, vysoké intenzity, příliš rané specializace a především snahy o dosažení nejlepších výsledků na mládežnických soutěžích typu Pohár ČR 10letých a MČR mladších žáků. Důsledkem těchto chyb je následná výkonnostní stagnace v juniorském a dorosteneckém věku.

V tréninku preferuji postupné zatěžování mladého organismu s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem závodníka. Každoročně se ale v pozici trenéra odpovědného za výběr juniorů dostávám do rozporu s mojí trenérskou filozofií.

Do juniorského výběru jsou zařazeni výkonnostně nejlepší plavci v této věkové kategorii. Hlavním cílem je úspěšná plavecká reprezentace (pro mezistátní utkání, pro soutěže Evropského olympijského festivalu a pro další soutěže věkové kategorie chlapců 15-16 let, dívek 13-14 let). *Z dlouholeté praxe bohužel vím, že většina výborných plavců této věkové kategorie je zpravidla zbytečně akcelerována vysokým tréninkovým zatížením. V pozdějším věku pak většina z nich zaznamenává stagnaci až úpadek výkonnosti.* Proto doplňuji svou skupinu mladých plavců o dostatečné množství jedinců, u kterých je předpoklad postupného výkonnostního růstu v dorosteneckém a pozdějším věku, zejména v období přechodu do kategorie starších juniorů a dospělých. I tito jedinci ale musí prokazovat již v tomto věku dostatečnou výkonnost.

Prvním kritériem pro zařazení plavců do reprezentačního výběru mladších juniorů jsou bodové hodnoty výkonů nebo umístění na MČR. Jsou to zpravidla plavci, kteří se mohou srovnávat se svými zahraničními plaveckými vrstevníky. V kategorii starších juniorů a dospělých však velké procento těchto závodníků zaostává za zahraničními plavci. *Pro mnohé trenéry (především z menších klubů) zůstává v dlouhodobé přípravě dobré umístění závodníků na MČR 11-12letých žáků stále z různých důvodů prioritou.* Výkonnost některých těchto mladých závodníků v pozdějším věku stagnuje a plavci nejsou schopni prosadit se ani v domácí konkurenci. Samozřejmě to není bolest jenom českého plavání. I zahraniční závodníci, kteří zaplavou vynikající výkony na mládežnických soutěžích v žákovském nebo juniorském věku, nejsou schopni se prosadit ve věku kolem 18-20 let. Výjimkami, které potvrzují pravidlo, jsou např. nizozemský plavec Hoogenband, který startoval jako 15letý úspěšně již v roce 1993 na EYOD; olympionička z Atén Maďarka Risztov startovala již na EYOD 1999 jako motýlkářka, kraulařka a polohovkářka; rovněž Chorvat Dra-ganja, který úspěšně startoval jako 16letý na EYOD 1999 a své kvality potvrdil i v Aténách. Zmínit mohu i ruského prsaře V. Komorníkova, který se jako vítěz soutěží EYOD dnes prosazuje mezi dospělými.

Na semináři plaveckých trenérů v Nymburku 15.-16. 10. 2004 hovořil ve svém vystoupení německý plavecký odborník B. Ungerechts mimo jiné o tom, že pouze 1-4 % plavců (!!!), kteří získali medaili v žákovském věku, pokračuje v úspěšných výsledcích mezi

dospělými. Další zajímavý údaj ze statistiky: plavci, kteří dosáhli velkého zlepšení v 16-17 letech, jsou podle něj schopni později zaplavat výkony na úrovni 96 % světového rekordu. Do této skupiny můžeme zařadit i výše zmiňované zahraniční plavce nebo K. Svobodu, který se probojoval na EYOD 1997 do finále (400 v. zp.) a na Světových hrách mládeže v Moskvě 1998 získal medaili. Uspěl později i na MEJ a do evropské špičky patří i dnes. *Naši medailisté nebo finalisté ze soutěží EYOD patří ve většině případů bohužel mezi těch neúspěšných 96-97 %.* Pro změnu kritéria výběru do předjuniorského reprezentačního týmu hovoří právě tato čísla. Správný vývoj plavce a jeho výkonnostní vzestup stojí na několika tréninkových faktorech: všestranném rozvoji pohybových funkcí, postupném nárůstu zatížení, zvládnutí techniky všech plaveckých způsobů, rozvoji svalové síly s ohledem na věk a určité míře talentu.

Mnoho současných českých, ale i světových špičkových plavců se ve věku 13-15 let vůbec neprosazovalo. Ilona Hlaváčková například nebyla špičkovou plavkyní ve sportovní třídě ani na gymnáziu. Její výkonnostní vzestup nastal až později. Rovněž Polka Otylia Jedrejczak, vítězka OH 2004, se v žákovském věku výrazně neprosazovala, dokonce ji na juniorských utkáních s přehledem porazily i naše nadějně motýlkářky.

Výše zmíněné faktory správného výkonnostního růstu plavců jsou rozhodující a proto by bylo žádoucí, aby trenéři mládeže zvažili a případně přehodnotili své priority.

Technika plavání je jedním z nejdůležitějších faktorů pro správný budoucí vývoj mladého závodního plavce. Od samého začátku tréninku musíme dbát neustále na správné technické provedení záběru i pomocných pohybů, které umožňují efektivní pohyb závodníka těla ve vodním prostředí.

Trénink, ve kterém se využívá monotónně stále stejných metod a zátěžových činností, může vést krátkodobě k lepším výkonům. Zabraňuje však systematickému růstu výkonnosti a omezí cestu k nejlepším výkonům v pozdějším věku. Samozřejmě, že mladí plavci, kteří jsou pozitivně motivováni, chtějí zaplavat kvalitní časy, dosahovat nové osobní, oddílové nebo národní žákovské rekordy, mohou dosáhnout dočasně dobrých výkonů. Omezené tréninkové metody a velké zatížení však předčasně vyčerpávají jejich fyzický i psychický potenciál (Wilke a Madsen).

Ungerechts uvedl na zmíněném semináři údaje německého plaveckého svazu (DSSV) z posledního období, v nichž je vidět postupný nárůst kilometráže a podíl suché přípravy" v jednotlivých věkových obdobích (viz tabulka).

Tabulka

Věk	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
km/rok	700	850	900	1400	1850	2050	2100	2100	2000	1900
pozn. Suchá příprava	30%	30%	28%	27%	25%	25%	25%	26%	30%	33%

^{pozn} Suchá příprava v % celoročního tréninku

„Suchá příprava“ (angl. dry land training, land training) - v plaveckém slangu všechny aktivity prováděné mimo vodu, tedy nespecifické, kondičního charakteru, vyrovnávací, zvyšující kloubní flexibilitu atd. V podstatě svým významem a použitím nespecifických zátěžových činností znamená to, co se v jiných sportech nazývá „kondiční trénink“.

Všeobecně platí, že základem pro vysoké sportovní výkony je všestranný kondiční potenciál, zahrnující postupný nárůst svalové síly, aerobní a anaerobní kapacity a nervosvalové koordinace.

V období dospívání po 12. roce dochází mimo jiné ke změnám tělesných proporcí, změně polohy těžiště plavcova těla. Tyto skutečnosti nás vedou někdy k mylnému názoru, že talentovaný plavec má předpoklady pro určitý plavecký způsob. Jednostranný trénink a

zaměření najeden plavecký způsob může zapříčinit, že talentovaný plavec nedosáhne špičkových výsledků. V tréninku musíme dbát o osvojování všech čtyř plaveckých způsobů a neustále klást důraz na obohacování stávajícího dovednostního repertoáru novými pohybovými strukturami.

Vliv poměrně jednotvárného vodního prostředí se musíme snažit potlačovat proměňováním plaveckých zátěžových činností a manipulací s jejich proměnnými, především s objemem a intenzitou, délkou plaveckého úseku a nervosvalovou koordinací při současném využívání všech plaveckých způsobů.

Jak by měl vypadat dlouhodobý trénink a vývoj výkonnosti mladého plavce?

Největší strukturální změny v organismu dětí a mládeže se projeví v období 10-11 a 15-16 let. Proto musíme využít období před těmito změnami -především do 11 let - k systematickému nácviku techniky. S technikou se zabýváme intenzivně i v dalších letech až do 16 let. Svalovou sílu, aerobní zdatnost a anaerobní alaktátovou kapacitu, potřebnou pro krátkodobé rychlostní výkony, rozvíjíme postupně v celém tomto období. Pokud v tomto období v dlouhodobém tréninku plaveckou techniku zanedbáme, nemůžeme očekávat významný výkonnostní růst v pozdějším věku.

Při posilování se využívá především překonávání hmotnosti vlastního těla. Zařazujeme často protahovací a uvolňovací cvičení, která jsou důležitá pro cyklický plavecký pohyb a ekonomickou funkci svalů. Pokud je sval dostatečně protažen, může dojít ke změnám napětí a jeho uvolnění, což je rozhodující pro úsporu energie při plavání delších tratí (Wilke, Madsen). V celém dlouhodobém tréninku mladých plavců nesmíme zapomínat na rozvoj kloubní pohyblivosti, protože již od 10. roku se snižuje pružnost vaziva v kloubních pouzdrech.

Příklady speciálních průpravných cvičení

- krátké, střední a delší úseky nízkou intenzitou s daným úkolem - např. pouze v prvcích (nohy nebo paže) a všemi plaveckými způsoby
- krátké úseky 20-25 m střední intenzitou
- kombinované plavání (např. rozložený záběr paží, záběr jednou paží umožňuje kontrolu pohybu zabírající paže)
- úseky s vyšší intenzitou
- kombinace plaveckých způsobů, cvičení na cit pro vodu

Uvedené zátěžové činnosti používáme v tréninku mládeže s přihlédnutím k individuálním rozdílům mezi dětmi. Rovněž i následně uvedené zátěžové činnosti zaměřené především na techniku zařazujeme do tréninku mládeže s přihlédnutím k jejím dispozicím a tělesné kondici. V jejich seřazení je vyjádřena postupně se zvyšující obtížnost.

Příklady speciálních průpravných cvičení pro jednotlivé plavecké způsoby

Kraul

- kraulařské nohy s plaveckou deskou
- kraulařské nohy bez plavecké desky v poloze na břicho nebo v poloze na boku
- kraulařské nohy (bez desky) ve správné proudnicové poloze (vzpažit, připažit) s rotací těla kolem podélné osy (vdech, rozkyv ramen)
- kraulařské nohy, upažit, provádět s rotací těla kolem podélné osy (vdech, rozkyv ramen)
- kraulařské nohy s deskou, vzpažit, deska je kolmo k hladině (částečně ponořená) a plní funkci „brzdy“ - vyšší obtížnost
- kraulařské paže s plaveckou deskou nebo s plovákem (s tzv. „piškotem“)
- záběr pouze jednou paží s deskou (druhá paže na desce) nebo bez desky
- kombinace 1-3 záběrů pravou paží, 1-3 záběrů levou paží

- záběr jednou paží, druhá připažit nebo upažit
- cvičení pro přenos paže - ostrý loket (např. dotek palce v podpaždí, dotek dlaně na hladině při přenosu paží)
- kraulařské paže s dobíháním na začátku záběru (ve vzpažení)
- kraulařské paže s dobíháním v konci záběru (v připažení)
- kraulařské paže v kombinaci s delfínovým vlněním
- kraulařské paže s gumovým kroužkem na kotnících
- cvičení pro zlepšení pocitu vody - pomalý záběr dlaní s roztaženými prsty nebo zatátou pěstí

Znak

- znakařské nohy s plaveckou deskou
- znakařské nohy, obě paže vzpažit (proudnicová poloha)
- znakařské nohy s předloktím nad hladinou
- znakařské nohy (obě paže vzpažit) s rotací těla kolem podélné osy, zachovat správnou polohu hlavy (rotace ramen)
- znakařské nohy, jedna paže vzpažit, druhá připažit
- znakařské nohy v poloze na boku
- znakařské nohy s plaveckou deskou, vzpažit, deska je kolmo k hladině (částečně ponořená) a plní funkci „brzdy“ - obtížnější cvičení
- znakařské paže s plaveckou deskou nebo s plovákem (s tzv. „piškotem“)
- plavání se záběrem jedné paže s deskou nebo bez desky, správný přenos paže, rozkvy ramen
- plavání znak soupaž, nohy znakařské
- plavání s kombinací 1-3 záběrů pravou paží, 1-3 záběrů levou paží
- plavání s kombinací pravá paže, levá paže, soupaž v četnosti 1 -3 záběry
- plavání se záběrem jedné paže, druhá předpažit, velký rozkvy ramen, velké před-pažení nezabírající paží
- plavání znak soupaž - pouze konec záběru s odtlačení - paže jsou pod hladinou
- znakařské paže s gumovým kroužkem na kotnících
- plavání s kombinací záběru znakových paží s delfínovým vlněním
- cvičení pro zlepšení pocitu vody - pomalý záběr dlaní s roztaženými prsty nebo /utátou pěstí

Motýlek

- vlnění v proudnicové poloze na bříše s nadlehčovací deskou
- vlnění v poloze na pravém nebo levém boku (s deskou)
- vlnění v poloze na zádech (s deskou)
- vlnění v poloze na bříše, na zádech nebo na boku pod vodou (bez desky) s nádechem po 4-6 kopech - obtížnější cvičení
- delfínové vlnění s deskou, vzpažit, deska je kolmo k hladině (částečně ponořená) a plní funkci „brzdy“ - vyšší obtížnost
- delfínové vlnění v proudnicové poloze, vzpažit, kop nohou s velkým vysazením boků, následně 3-4 kopy s vlněním pod vodou, vdech a opakovat
- delfínové vlnění v proudnicové poloze, kombinace vždy 2-3 kopů v poloze na bříše, na pravém boku, na levém boku, na zádech ve velké intenzitě
- delfínové vlnění a plavání se záběrem jedné paže, druhá paže vzpažit
- plavání s kombinací 2-4 záběrů pravou paží, 2-4 záběrů levou paží, 2-4 záběry celou souhrou

- plavání s kombinací záběru motýlkových paží s kraulařským kopem nohou
- cvičení pro zlepšení pocitu vody - pomalý záběr dlaní s roztaženými prsty nebo zaťatou pěstí

Prsa

- prsařské nohy, vzpažit (s plaveckou deskou)
- prsařské nohy s plovákem mezi stehny („úzký kop“)
- prsařské nohy v poloze na zádech
- prsařské paže (nadlehčovací plovák nebo deska mezi stehny)

- plavání se záběrem pouze jedné paže
- plavání s kombinací 1 záběr paží - 2 (3) kopy nohou
- plavání s kombinací 2 záběry paží - 1 kop nohou
- plavání s kombinací 1 záběr paží motýlkem s prsařským výjezdem - 2 záběry prsařskou souhrou
- cvičení pro zlepšení pocitu vody - pomalý záběr dlaní s roztaženými prsty nebo zaťatou pěstí
- prsařské paže s gumovým kroužkem na kotnících

Uvedená speciální průpravná cvičení umožňují věnovat neustálou pozornost technice a jsou nezbytnou součástí tréninku mládeže. Jejich systematické využívání nedovolí, aby se špatné pohybové návyky staly limitujícími faktory pro další zlepšení plaveckého výkonu. Podcenění této skutečnosti způsobí zpomalení výkonnosti a pozdější stagnaci výkonů. Je nutné zařazovat průpravná cvičení do každé tréninkové jednotky. U mladších plavců se volí úseky tak, aby jejich délka poskytovala co nejvíce možností k vylepšování techniky. U vyspělejších mladých plavců se volí vzdálenost 100-200 m projeden typ průpravného cvičení. Samozřejmě, že záleží na období ročního tréninkového cyklu. Např. v přípravném období tvoří průpravná cvičení na techniku asi 30-40 % celkové kilometráže.

Mgr. Boris Neuwirt vykonává více než 10 let funkci trenéra českých juniorských plavců a od roku 1995 je trenérem odpovědným za výběr mladších juniorů ČR (chlapci 15—16 let, dívky 13-14 let). Je zaměstnán jako trenér ve Sportovním gymnáziu v Ostravě, několik let působí rovněž ve sportovních třídách na ZS (1980-1995 hlavní trenér ST, v současnosti úvazkový trenér).

Soupis bibliografických citací

Plavání. Učební text pro trenéry II. tř. Praha : ČÚV ČSTV.

WILKE, K., MADSEN, O. Das Training des jugendlichen Schwimmers.

Boris Neuwirt, trenér výběru juniorů ČR

[n.boris@seznam.cz]