

Přípravný plavecký trénink

Irena Čechovská

Publikováno:

ČECHOVSKÁ, I. Přípravný plavecký trénink, 71, 2005, č. 2, s. 15-20. ISSN 1210-7689.

Přípravnému plaveckému tréninku se v odborném slangu říká příprava. Označuje počáteční etapu budování plaveckého výkonu a je spojován s mladším školním věkem. Logicky přípravný trénink navazuje na plaveckou výuku. Plavecký trénink tedy začínáme s dětskými „plavci“, u kterých jsou konstituovány základy techniky záběrových pohybů většinou jednoho plaveckého způsobu a prvky dalších způsobů. Nelze počítat s vytrvalou lokomocí. Dětský plavec překoná v závislosti na věku a kondičních možnostech správnou technikou krátké vzdálenosti, zhruba od 25 do 100 m.

Trénink v pravém slova smyslu není zpočátku možný. Proto plní přípravný trénink nejprve funkci zdokonalovací výuky. Dominuje nácvik plaveckých dovedností, první typ plavecké lokomoce se doplňuje dalšími plaveckými technikami. Postupně a pozvolna s technickou jistotou narůstají prvky specifického zatěžování kondičního charakteru ve vodě. Tréninkové zatěžování se postupně zvyšuje počtem a délkou tréninkových jednotek v týdenním cyklu.

Plavecká kariéra nemusí nutně začínat přípravným tréninkem. Děti často vstupují přímo do základního tréninku. Tempo zatěžování by pak mělo být v základní etapě pozvolnější a péče o techniku plavání velmi intenzivní.

Výkon dnes budujeme prakticky s každým, kdo je motivován podstoupit tvrdý režim plaveckého tréninku s předchozí kvalifikovanou průpravou nebo bez ní, ve více nebo i méně vhodném věku. Plavečtí trenéři se dnes podílejí i na tréninku vícebojařů a chybějící přípravný trénink v dětském věku se stává obtížně překonatelným problémem. Příprava je pro pozdější výkonnost plavce, moderního pětibojaře nebo triatlonisty, přinejmenším výhodou.

Posunutí začátku plaveckého tréninku do raného věku - dnes až do baby plavání - však také nelze doporučit. Má-li být dosaženo maximální výkonnosti v dospělém věku, stává se délka plavecké kariéry neúnosně dlouhou a udržení dlouhodobé motivace k náročnému tréninku je velmi složité. Negativa brzkého zahájení specializované sportovní činnosti jsou dostatečně prokázána.

Jako určité modelové doporučení můžeme demonstrovat následující rozvoj plaveckého vzdělávání dítěte.

Ve starším předškolním věku (5-6 let) dítě absolvuje přípravnou plaveckou výuku v rozsahu nejméně 10 lekcí, každá v době trvání 30-45 min.

Zásluhou kvalitně vedené výuky by mělo být dítě dobře adaptované na vodní prostředí. Zvládne samostatné vznášení, splývavé polohy na prsou i na zádech zaujímá klidně, provede je s výdrží, zvládne opakované úplné výdechy do vody i pád do hlubší vody, ve které nestačí. Další základní plavecké dovednosti jsou také důležité, ale jmenované limitují další postup v plaveckém vzdělávání.

Se začátkem školní docházky (6-7 let) absolvuje dítě základní plaveckou výuku v rozsahu nejméně 20 lekcí, doba trvání jedné lekce 45-60 min.

Dítě by si v této etapě mělo vedle rozvoje základních dovedností osvojit především techniku záběrových pohybů a zvládnout pohyb ve vodě na vzdálenost přiměřenou věku a rozsahu výuky (zhruba 25 až 100 m).

Přípravný plavecký trénink se zahájí v 7-8 letech a trvá zhruba 2 až 3 roky. Dítě pokračuje v rozvíjení plaveckých dovedností, získává pohybovou zkušenost. V tréninku se objevují prvky zatěžování ve vodě. Stále však převažuje technická příprava, postupně a velmi zvolna narůstá

specifický kondiční charakter plaveckého tréninku. Trénink dítěte v tomto období nemusí být nutně spojován se soutěžením a registrací ve sportovním svazu. Tento požadavek se už ale zpravidla objevuje v následující etapě.

V *deseti letech* se dítě poprvé závazněji rozhoduje, zda se bude vážně plaveckému sportu věnovat. Zůstává v plaveckém oddíle, který organizoval přípravný trénink, ale postupuje do určité tréninkové skupiny, kde se realizuje základní trénink. Nebo vstupuje do některé z 16 škol v ČR, které mají sportovní plavecké třídy. Pro desetileté je organizována první celostátní soutěž (Čechy, Morava) a dítě vstupuje do první vážné konfrontace v rámci své věkové kategorie.

Do plavecké přípravy se v současnosti děti nevybírají, přijímají se všichni zájemci. Přípravný trénink zvládne dítě bez výrazných předpokladů pro plavecký sport a také ho můžeme každému dítěti doporučit. Je posílením základního plaveckého vzdělání. Poskytuje záruku skutečně bezpečného zvládnutí vodního prostředí i v náročnějších podmínkách. Rozšiřuje možnosti provozování různých pohybových aktivit (např. všechny vodní sporty), dobře obecně připravuje pro další sportovní odvětví ve věku, kdy ještě není úplně vhodné s nimi začít.

Pokud bychom přesto, a jen orientačně a spíše v negativních charakteristikách, chtěli hodnotit vhodnost dítěte pro plavecký sport, všimli bychom si limitované kloubní pohyblivosti, obezity a nízkého vzrůstu dítěte i rodičů, ve vodě nedostatečné způsobilosti se vznášet, nízké úrovně pocitu vody. V zásadě však doporučujeme věnovat se v této etapě všem motivovaným dětem.

Přípravný plavecký trénink se realizuje ve věku, kdy dítě zvládá první roky školní docházky, která se stává největší zátěží v denním a týdenním režimu dítěte. Pohybová činnost by měla v zásadě kompenzovat školní zátěž. V žádném případě by neměla být další povinností, ani mentální či sociální zátěží.

Rozsah tréninku by měl být mírný a jen zvolna narůstat. Trénink se realizuje zásadně v odpoledních nebo v časných večerních hodinách. Ranní tréninky před začátkem školního vyučování nejsou v tomto věku a na této úrovni přípravy vhodné. Víme, že se v některých případech v praxi realizují. Často si je vynucují ambiciózní rodiče, někdy se zařazují z banálních organizačních důvodů, např. mladší sourozenec chodí se starším.

V praxi se představa přípravného tréninku často spojuje jen s tréninkem ve vodě a z různých důvodů zcela chybí trénink na suchu. V prvním roce přípravy činnost ve vodě naprosto převládá. Ve druhém roce je vhodné doplňovat obsah tréninku ve vodě kondičním tréninkem na suchu. Velmi často nízká technická úroveň plavání neumožňuje ještě specifické tréninkové zatěžování ve vodě v pravém slova smyslu. Tréninkovým cílem je směřování k individuálně dlouhé souvisle plavané vzdálenosti. Dlouhodobě dominuje zaměření na formování efektivní plavecké techniky v režimu aerobního energetického krytí.

Trénink na suchu doplňuje parametry tréninku tak, aby nebylo postiženo pozdější budování plaveckého výkonu. Z podstaty přípravného tréninku ve vodě jsou totiž zanedbávány některé důležité aspekty pohybového vzdělání. Optimálně vedený trénink na suchu rozšiřuje pohybovou zkušenost dítěte, klade nároky na rozvoj rychlého lokomočního pohybu, pohybovou koordinaci, pohybovou kreativitu, rovnováhu atd. Pokud dítě provozuje vedle plavání ještě nějaký další sport koordinačně náročnější než plavání (např. gymnastiku nebo judo) je o něj dobře postaráno. Pokud ne, pak jsou tréninkové jednotky na suchu důležité. Trénink na suchu ve srovnání s tréninkem ve vodě poskytuje dětem podstatně bohatší sociální kontakt v rámci tréninkové skupiny. Obohacením jsou i krátkodobá soustředění (s programem na suchu) jak z hlediska tréninkového efektu, tak nových prožitků. V následujícím přehledu uvádíme modelový režim tréninku.

Režim zatěžování v týdenním cyklu přípravného tréninku

1. rok: 2 tréninkové jednotky ve vodě v délce 45-60 min

- 2. rok:** 2 tréninkové jednotky ve vodě 45-60 min, 1 tréninková jednotka na suchu 45-60 min
3. rok: 2 tréninkové jednotky ve vodě 60 min nebo 3 tréninkové jednotky ve vodě, 45-60 min;
1 až 2 tréninkové jednotky na suchu 60 min

Obsah a úkoly přípravného tréninku v prvním roce ve vodě

- Stále dominuje technická příprava (dovednosti)
- Stabilizuje se základní technika prvního plaveckého způsobu
- Nacvičují se další plavecké způsoby (bez motýlka), preferuje se kraulařská technika
- Nacvičují se základní obrátky a startovní skok
- Zlepšuje se poloha těla, splývání, obratnost ve vodě
- Prodlužuje se délka souvisle plavané vzdálenosti technikou/technikami bez hrubých chyb.
- Po celé období plavecké přípravy se snažíme organizovat činnosti zábavnou formou. Udržujeme pestrost programu. Využíváme co nejvíce vhodné plavecké pomůcky. Obměňujeme prostředí (plavání našř nebo ve výukovém bazénu), volíme různé organizační formy apod.

Obsah a úkoly přípravného tréninku ve druhém roce

A) ve vodě

- Zdokonaluje se technika způsobu kraul, prsa, znak, prvků motýlka, zdůrazňuje se kroulová technika
- Zdokonalují se obrátky a starty
- Prodlužuje se souvislé plavání až na 5 min s možností střídání způsobů
- Prodlužuje se souvislé plavání pouze kroulovou technikou
- Zařazují se krátké rychlé úseky závodní formou (štafety našř, závody dvojic)

B) na suchu

- Využívají se tyto zátěžové činnosti: pohybové hry a závody; průpravná běžecká cvičení; člunkové běhy s různými starty a pohybovými úkoly; zábavné činnosti s nároky na koordinaci bez pomůcek, s pomůckami; hrové činnosti s míčem; sportovní hry se zjednodušenými pravidly; jednoduché úpoly
- Nacvičuje se plavecké rozcvičení
- Podporuje se správné držení těla
- Zařazují se uvolňovací cvičení

Obsah a úkoly přípravného tréninku ve třetím roce

A) ve vodě

- Zdokonalují se plavecké techniky způsobu kraul, prsa, znak, s důrazem na kroulovou techniku
- Zdokonalují se obrátky a starty
- Nacvičuje se delfínové vlnění, event. motýlek
- Prodlužuje se souvislé plavání kroulovou technikou (až na 10 min)
- Využívá se motivů střídavého tréninku se změnami plaveckých způsobů, s využitím prvkového plavání
- Zařazují se krátké rychlé úseky závodní formou (štafety našř, závody dvojic)

B) na suchu

- Zařazují se drobné pohybové hry a závody; průpravná běžecká cvičení; výběhy do terénu, překážkové dráhy; krátké běhy s pohybovým úkolem vyžadujícím rychle reagovat; koordinační cvičení; balanční cvičení; účelové obměny plaveckého rozcvičení
- Stálá pozornost se věnuje správnému držení těla, protahovacím a uvolňovacím cvikům
- Posiluje se překonáváním vlastní hmotnosti

- Nabízejí se sportovní hry, cyklistika, běžecké lyžování, vhodné vodní sporty (kanoistika, veslování)

Plánování a kontrola výkonu v přípravném tréninku

Plánuje se a eviduje:

- frekvence a délka zatížení v ročním cyklu, režim v týdenním cyklu, obsah tréninkové jednotky
- Kontroluje se tréninková efektivnost:
 - měřenými úseky 25, 50, 100, 400 m (délky se postupně prodlužují)
 - kratšími úseky různými technikami, delšími úseky kraulem
 - úseky trvajících 5-10 min se střídáním plaveckých technik
 - úseky trvajících 5-10 min pouze kraulem

Hodnotí se:

- plavecké dovednosti, např. výdrž ve vznášení, délka splývání po odrazu
- technika plaveckých způsobů, obrátek a startů na kvalitativních škálách
- soutěžní aktivita, charakter soutěže, počet startů, výkonnost

Poznámka: objem a intenzita plaveckého tréninku není v tomto období rozhodující, zpravidla je nezachycuje ani tréninková dokumentace, „nehoníme se za uplavanými metry“.

Pokyny pro trenérskou praxi

Trenér organizuje heterogenní skupiny, jejichž různorodost může být dána velkými rozdíly v biologickém věku dětí, v cílevědomosti a motivaci dítěte, v individuálním tempu motorického učení ve vodě a dalších aspektech. Trenér připravuje program pro celou skupinu, ale musí myslet i na jednotlivce, individualizovat program v rámci skupiny.

Trenér podporuje efektivní komunikaci s dětmi. Přiměřeně věku dítěte preferuje odborný jazyk (pravidla plavání, technika plavání, principy zatěžování), zpětnou vazbu realizuje i domluvenou kultivovanou mimoslovní komunikací. I přes nepříznivé akustické podmínky by komunikace neměla váznout, trenér by měl vědomě potlačovat převládající tendenci k užívání příkazového didaktického stylu.

Trenér obměňuje standardní činnosti a zbavuje je stereotypnosti (společné zahájení, deklarace cíle tréninkové jednotky, rozcvičení, rozplavání, vyplavání, hodnocení). Snaží se organizovat „vážnou tréninkovou práci“ co nejvíce zábavnou formou.

Trenér i v této etapě vede tréninkovou dokumentaci (tréninkové plány, evidence tréninkových jednotek, kontrolních výkonů atd.). Pro děti doporučuji motivační, jednoduché tréninkové deníky, zajišťující informace pro rodiče, s možností ocenění dítěte (razítko, samolepka), registrací důležitých tréninkových, později soutěžních výsledků apod. Trenér cílevědomě promýšlí podněty k posílení motivace k tréninku, navozuje projevy pozitivních emocí.

Očekávané výstupy přípravného tréninku

- Přípravenost na režim v základním tréninku
- Technická úroveň plavce - všechny plavecké způsoby bez hrubých chyb (výjimkou může být plavecký způsob motýlek, jehož technika může ještě v tomto věku činit dětem problémy), starty, obrátky
- Všestranný pohybový základ pro plavecký výkon
- Kondiční připravenost pro základní trénink
- Vysoká motivace k soutěžní i tréninkové činnosti