

## ***Proměny plavecké sportovní kariéry***

Irena Čechovská, FTVS UK v Praze

Publikováno:

ČECHOVSKÁ, I. Proměny plavecké sportovní kariéry. *Těl. Vých. Sport Mlád.* 71, 2005, č. 2 s. 9-14. ISSN 1210-7689.

Plavecká kariéra bývá zpravidla dlouhá, časově i energeticky nesmírně náročná, zvláště ve fázi rozvoje výkonnosti. To je fakt, který platí stále. V mnoha dalších aspektech se plavání v posledních letech obdivuhodně proměňuje. Stabilizace špičkové výkonnosti bývala problémem. Dnes máme v domácích podmínkách reprezentanty ve věku kolem třiceti let, od 25 let by mohli startovat v kategorii veteráni. Světové plavání má z nedávné doby vítěze až tři po sobě jdoucích olympiád. S plaváním se spojovala všechna negativa rané specializace a frekventovaným problémem bylo předčasné ukončování sportovní kariéry. Tyto neblahé jevy nezmizely, ale dnes se spojují spíše než se systémem s neodborným primitivním trenérským vedením a nepřiměřenými aspiracemi rodičů nebo závodníka. Plavání udivovalo dětskými světovými rekordmany. Veterány se stávali plavci a plavkyně v pětadvaceti letech. Současná vrcholná výkonnost se dnes spojuje jednoznačně s věkem dospělosti. Fenomenální výkonnosti udivují závodníci kategorie masters v pokročilém věku.

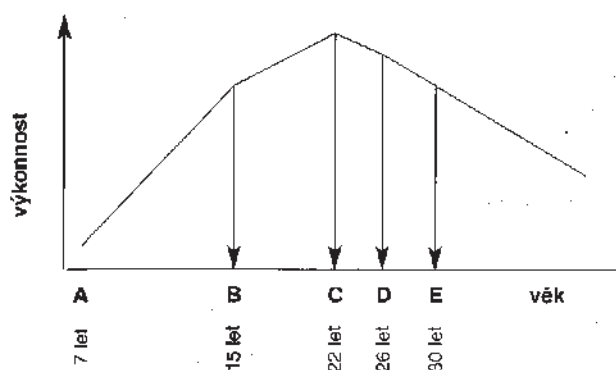
Co je atraktivního na plavecké kariéře? V České republice to rozhodně není komerční využitelnost. Plavecký výkon stojí v přípravě hodně sil i finančních prostředků, vrcholnou výkonnost však nelze výrazně „zpeněžit“. Řada šetření prokázala, jak plavecký trénink ubírá v dětském věku čas pro realizaci jiných zájmů, ovlivňuje školní prospěch, omezuje okruh přátel téměř jen na spoluplavce. Plavecká kariéra přináší i pozitiva. Je to především - vedle těch pro sport jako takový společných - velké uspokojení ze zvládnutého pohybu ve zvláštním prostředí. Díky náročnému tréninkovému režimu se „plavecké děti“ postupem doby stávají dobrými manažery svého času, jsou odolné a houževnaté.

Plavecká kariéra se zahajuje v dětském věku. Je iluzorní, že kariéru startují děti. Spíše je to rozhodnutí rodičů, jejichž podpora se stává na dlouhou dobu nezbytností. Pokud rodiče neprokáží v prvních letech přípravného a základního tréninku výdrž, nelze ji očekávat ani od dětských závodníků. Rodiče stejně jako trenéři musí motivaci pro plavecký trénink a soutěžení velmi podporovat.

Vlastní plavecká kariéra se rozděluje na etapy, které mohou být individuálně různě časově ohraničené. Ve fázích rozvoje, v dětském věku, korespondují s institucionálním vzděláváním, povinnou školní docházkou, ve specializované a vrcholové etapě se liší výrazněji.

Trend rostoucí výkonnosti by měl být přiměřený a plynulý, tempo růstu se zpomaluje s blížícím se dosažením individuálně limitní výkonnosti. Optimálně bychom měli v kariéře usilovat o co nejdelší fázi stabilizace vrcholné výkonnosti. S posléze zákonitým poklesem výkonnosti by mělo nastat kontrolované ukončení sportovní kariéry. Závodník by měl být na tento moment připraven psychicky a pracovat na pozvolném přechodu na režim útlumového zatěžování. I na tomto místě je vhodné upozornit na rostoucí zájem o plavání v kategorii masters.

Schematické znázornění vývoje výkonnosti (upraveno podle Feigeho, 1973)



- A - počátek sportovní plavecké kariéry (zhruba od 7 let)
- B - počátek kvalitní výkonnostní kariéry (zhruba od 15 let)
- C - kulminační bod vývoje výkonnosti (zhruba ve 22 letech)
- D - konec vrcholné výkonnostní fáze (zhruba ve 26 letech)
- E - konec kariéry (zhruba po 30. roce)
- AE - doba celé kariéry (přibližně 23 let)
- AB - vzestupná fáze (hlavní vzestup)
- AC - celkový vzestup
- BC - vrcholný výkonnostní vzestup
- BD - vrcholná výkonnostní fáze
- CD - sestup vrcholné výkonnostní fáze
- CE - celkový sestup
- DE - sestupná fáze (konečný sestup)

Pozn.: na katedře plaveckých sportů FTVS UK jsou v této době zpracovávány dvě diplomové práce, které analyzují věk současné světové i české domácí plavecké „špičky“ a analyzují ukončené zajímavé individuální sportovní kariéry.

**Dlouhodobý plavecký trénink** se schematicky dělí na následující etapy, lišící se charakteristickými cíli a obsahem:

- přípravný trénink (mladší školní věk, 7 až 10 let)
- základní trénink (starší školní věk, 10 až 15 let)
- specializovaný trénink (zhruba středoškolský věk, dospělost)
- vrcholný trénink (individuální vymezení, dospělost)

V plaveckých soutěžích mládeže se ještě rozlišují kategorie podle konkrétního ročníku narození - tzv. age-groups. Tento systém byl jako pozitivní zkušenost převzat z USA. Děti soutěží v rámci své věkové kategorie v rozmezí jednoho až dvou let. V plaveckých soutěžích jsou rozdílně věkově vymezené dívčí a chlapecké kategorie. Jejich opodstatnění je poněkud diskutní. V tréninkových skupinách se program pro dívky a hochy nediferencuje. Rozdíl v plavecké výkonnosti mužů a žen je ve srovnání s ostatními individuálními, cyklickými sportovními výkony nejmenší.

V následujícím textu bude naznačeno časové vymezení etap a základní charakteristiky, v dalších statích pak podrobněji rozepsán režim, obsah, parametry tréninku.

### Kdy se zahajuje plavecká kariéra?

Budování výkonu podmiňuje dovednost efektivně zvládat vodní prostředí. Začínáme plaveckou výukou, i když ji bezprostředně k plaveckému sportu obvykle nevztahujeme. Plaveckou výuku v raném věku organizují jednoznačně rodiče, dítě se pro plavání samo

nerozhoduje. Studie, které by potvrzovaly přínos baby plavání pro plavecký sport, nám však nejsou známy. Předpokládat, že zahájení plavecké kariéry v kojeneckém věku je prospěšné, by bylo spekulací. Kvalitně vedená přípravná a základní plavecká výuka však bezesporu vytváří dobré předpoklady pro zahájení plavecké kariéry.

**Přípravný trénink** se organizuje pro děti mladšího školního věku. Často se setkáváme se snahou rodičů včlenit dítě předškolního věku (i např. čtyřleté, pětileté) do plaveckého oddílu. Integrace dítěte i smysl této snahy je iluzorní. Dítě v tomto věku by mělo jednoznačně rozvíjet škálu plaveckých dovedností než přepínat své psychické i fyzické síly k uplávání mnoha metrů v bazénu.

Typologie úspěšného plavce je dostatečně propracovaná. Výběr talentů pro plavecký sport se však dlouhodobě v ČR nepraktikuje. K systematickému tréninku se přijímá každý, kdo je ho ochoten podstoupit. Organizuje se více nebo méně připravený nábor k získání zájemců o plavecký sport. V pozdějších etapách se někdy provádí hodnocení perspektivnosti plavce, často jen např. z potřeby rozlišení ekonomické podpory, je-li nějaká. Trend stálého pozvolného zlepšování je největší podporou pro dlouhodobou motivaci dítěte.

**Základní trénink** je následující etapou stěžejního významu. Měl by zaručit efektivní, přesto přiměřený, plynulý a dlouhodobý růst výkonnosti. Věkově je vymezen obdobím 10 až 15 let. Režimovým problémem je skloubení povinné školní docházky a postupně - poměrně dramaticky - se zvyšující frekvence tréninkových jednotek. Od pátého ročníku ZŠ je obvyklá jedna tréninková jednotka denně ve vodě a 2 až 3 tréninkové jednotky týdně na suchu. S každým dalším rokem přibývají další tréninkové jednotky ve vodě. Ve dvoufázovém systému tréninku je první fáze z organizačních důvodů vytěšňována do brzkých ranních hodin (před školním vyučováním). V konci období je v týdenním cyklu trénink ve vodě plně dvoufázový, tréninkový čas strávený jenom ve vodě se pohybuje kolem 13 hodin.

Dalším nejčastěji diskutovaným problémem této etapy je předčasné vytváření specializace na jednu konkrétní soutěžní disciplínu. Dítě je prohlášeno za prsaře, motýlkáře nebo sprintera, vytrvalce a je tak i předčasně trénováno. V tréninku jsou uplatňovány metody, které do dětského zatěžování ještě vůbec nepatří. V konci povinné školní docházky však může biologický věk předcházet věku kalendářnímu a trenér má ke specializovanému tréninku fyzicky i psychicky připraveného žáka - plavce. V takovém případě není nutné dodržovat schémata. Dospívání vedle dalších skutečností přináší značné strukturální změny. Mění se tělo plavce, nejen nápadně délka, ale i složení těla a rozměrové parametry segmentů těla. V některých případech se velmi zásadně mění dispozice k modelové technice plavání. Na jednu stranu se objevuje značná kapacita pro nárůst kondičních předpokladů (svalová síla, anaerobní zdatnost), na druhou stranu může zásadně vážnout sladění techniky plavání s těmito možnostmi a současně i se změnami somatických parametrů.

Toto období je pro udržení motivace pro plavecký sport klíčové. Jmenované příčiny, ale i další faktory organizačního nebo materiálního charakteru vedou zhusta k předčasnému ukončení sportovní kariéry na pouhém začátku specializované etapy. V lepším případě patnáctiletí plavci přecházejí na jiný typ sportování, na který bývají dobře připraveni. V horším případě se určitou dobu vyrovnávají s trochu hořkými pocity, že plavecký sport jim ubral hodně radostného času dětství.

Pokud plavecká kariéra pokračuje, je pro plavání typické, že i dále probíhá (není jiná volba) souběžně s linií vzdělávání, středoškolským a dalším studiem. Pro některé sporty v této fázi již přirozená profesionalizace, v plavání v ČR nefunguje.

**Specializovaný trénink** chápeme jak ve smyslu zaměřenosti tréninku na konkrétní energetické systémy zajišťující hlavní individuální soutěžní trať plavce (např. 50 m sprint nebo 200 a 400

m), tak současně na profilování specializace v konkrétním plaveckém způsobu nebo disciplíně (např. znak, individuální polohový závod). Současně však chápeme specializovaný trénink i v souvislosti s uplatňováním tréninkových metod, které právě k prohloubené specializaci vedou a neměly by se tedy z mnoha důvodů objevovat dříve než v této etapě, ale ne v „dětském tréninku“. Specializovaný trénink vztahujeme k dospělému (nebo téměř dospělému) věku.

Celkový režim - tj. počet tréninkových jednotek i jejich rozložení v týdenním cyklu - se od konce etapy základního tréninku zásadně neproměňuje. Parametry tréninku však ano: zvyšuje se nejen objem uplavaných kilometrů, ale i intenzita zatěžování, mění se obsah i metody tréninku. Technika plavání bývá víceméně stabilizována, trenér i závodník se soustřeďují na detaily, precizaci stylu. V tréninku na suchu hraje nejdůležitější roli rozvoj svalové síly, v současnosti dominuje izoki-netické posilování (biokinetik). Ve vodě se jednoznačně prosazuje intervalové zatěžování v široké škále motivů zaměřených na jednotlivé energetické systémy. Pro etapu je typické využívání pomůcek zvětšujících záběrové plochy rukou, nohou, zvyšujících odpor nebo pomáhajících zvýšit frekvenci záběrových pohybů a další.

Ve specializované etapě nastupuje snaha podstatně výrazněji trénink individualizovat. S řízením tréninku souvisí promyšlenější diagnostika trénovanosti, sledování fyziologické odezvy zatěžování a psychické vyčerpání. Zvyšují se nároky na podmínky sportovního tréninku, což je v plavání problémem. Podmínky pak často limitují další výkonnostní růst. Specializovaný trénink by měl vést k dosažení individuálně vysoké výkonnosti.

Pokud předpoklady pro plavecký výkon jsou optimální a individuální motivace pro další budování výkonu je vysoká, trénink pokračuje směřováním k vrcholné výkonnosti. Specializace závodníka se zpravidla prohlubuje směrem ke konkrétní trati, u vyhraněných sprinterů je to typické (např. I. Hlaváčková 50 m znak, ale i další padesátimetrové sprinty), někteří středotraťáři udivují svou univerzálností (M. Phelps: zlato na OH 2004 v disciplínách 100 a 200 m motýlek, 200 a 400 m polohový závod, 4 x 200 m kraul a 4 x 100 m polohově). Hlavním smyslem vrcholné etapy je dosažení a udržení špičkové výkonnosti (mezinárodní, národní). Trénink je výrazně individuální, typické jsou specifické tréninkové metody, snaha trénink precizně plánovat komplexně i v detailech, analyzovat efekty, hledat nové tréninkové podněty přinášející efekt. Klíčovým problémem je udržení zdraví a připravenosti k tréninku i k podávání výkonu. Výraznou úlohu proto sehrává regenerace, výživa, důležitá je psychologická příprava.

Dlouhodobé podávání vrcholných výkonů některými plavkyněmi a plavci v poslední době je obdivuhodné (př. Egerszegyi, Thompson, Moravcová, Foster, Popov a další, v českých podmínkách Černá, Kubalčíková, Horký, Málek a další). Stejně neobvyklé je věkové rozpětí vrcholných závodníků. Uvedeme některé příklady z posledních olympijských her v Athénách. Nejmladší finalistkou byla Kathryn Hoff z USA, ročník narození 1989, v disciplíně 200 m polohový závod skončila sedmá. V tomto konkrétním finále jí byla nejstarší soupeřkou Beatrice Caslaru, Rumunsko, ročník narození 1975, skončila osmá. Nejstarší finalistce bylo 33, nejmladší 14 let. Fenomenální Phelps je narozen v roce 1985, soupeřem na 200 m motýlek mu byl Franck Esposito narozen 1971. Druhý za vítězem na 200 m prsa skončil Maďár Daniel Gyurta, narozen 1989, v semifinále na 200 m znak byl Roge-rio Romero, narozen 1969. Rozdíl 20 let! Co je však potěšující, těch starších, těch dospělých, je mezi semifinalisty výrazně více než „dětí“. V české reprezentaci na OH soutěžili v jedné štafetě Josef Horký, 1972, a Michal Rubáček, 1986, doplnili je reprezentanti ve věku 31, 22 a 21 let. V ženské štafetě Sandra Kazíková, 1976, a Petra Klosová, 1986, dalším reprezentantkám je 27, 27, 25, 25 a 23 let. Naše současná seniorská reprezentace je „dospělá“.

Uvedené skutečnosti vedou k zamyšlení, zeje sice třeba začít v dětském věku, ale není kam spěchat. Smysl tréninku nemůže spočívat jen v dlouhodobém cíli. Dítě i pozdější závodník musí trénovat a soutěžit proto, že ho tato činnost těší, a to v každé jednotlivé

tréninkové jednotce, v každé soutěži. Pokud tomu tak není, jak se pak vyrovnat s nenaplněnou sportovní kariérou? V průběhu tréninku nelze vyplývat všechny známé tréninkové podněty v dětském věku. Jednak můžeme akcelerací výkonnosti a intenzivním tréninkem dítě poškodit, a dále, čím potom můžeme zapůsobit později, v dlouhé sportovní kariéře. Aspirace závodníka i trenéra by měly být přiměřené předpokladům, podmínkám i úsilí v tréninku.

Závěrečná bilance prožité sportovní plavecké kariéry by měla být individuálně pozitivní. Jako trenéři bychom měli na tento fakt velmi intenzivně myslet.

#### Soupis bibliografických citací

- ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. Režimové uspořádání činností žáků sportovních plaveckých tříd.: In Pyšný, L., Bláha, L. (Eds.) *Pohyb a výchova*. Ústí n/L. : UJEP, 2001, s. 15-19. ISBN 80-7044-329-4.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., POKORNÁ, J. Charakteristika činnosti současných sportovních plaveckých tříd. In Tilinger, R., Rychtecký, A., Perič, T. (Eds.) *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí*. Praha : FTVS UK, 2001, s. 258-262. ISBN 80-86317-12-9.
- FEIGE, K. *Vergleichende Studien zur Leistungsentwicklung von Spitzensportlern - Problematik, Methode, Interpretation - Leistungskurvenanalysen von Hochleistungsschwimmern (innenj)*. Schorndorf : Karl Hofmann Verlag, 1973.
- JURÁK, D. *Ukončení plavecké kariéry dětí sportovních tříd*. Diplomová práce. Praha : FTVS UK, 1997, 88 s.
- TICHÁ, Z. Příčiny předčasného ukončení závodní činnosti ve výkonnostním a vrcholovém plavání. Diplomová práce. Praha : FTVS UK, 1987. 109 s.  
<http://www.fina.org.cz/>