

## ***Kurikulum osvojování dovedností mladých plavců***

**Brent S. Rushall,**

Publikováno:

RUSHALL, B. Kurikulum osvojování dovedností mladých plavců. *Těl. Vých. Sport Mlád.* 71, 2005, č. 2, s. 27-30. ISSN 1210-7689

*Výraz **kurikulum**, zcela běžný např. v anglicky psané odborné literatuře, proniká v poslední době i k nám. Jeho význam, jak je patrné z tohoto článku, je poněkud širší než nám známý výraz osnovy. Zahrnuje jak výčet učiva, tak i podrobnější strukturu tréninkového programu, východiska, hlavní úkoly tréninku a často i požadavky na efektivní činnost trenéra nebo učitele. (Redakční poznámka)*

### **Tři úrovně tvořící základní strukturu tréninkového programu**

Kurikulum musí zajišťovat stabilitu a konzistenci programu, být vždy otevřené změnám a představovat určitou úroveň očekávání výkonu od mladých plavců i jejich trenérů. Je faktorem, který je podnětem pro zlepšování plaveckého standardu.

**1. úroveň:** hlavní pozornost se soustřeďuje na zlepšení výkonu mladých plavců rozvojem techniky dovedností ve čtyřech základních způsobech a jejich součástí (tj. obrátek, startů, chování při tréninku v bazénu). Protože dovednost je hlavní determinantou plaveckého úspěchu, je třeba jí od začátku získávání plaveckých závodních zkušeností věnovat při zdokonalování výkonu hlavní pozornost. Předpokládá se, že mladí plavci si budou od začátku osvojovat technicky správné plavecké způsoby.

Tato skupina chlapců i dívek, kterou máme na mysli, patří věkově do prepuber-tálního období. Závodí se zúčastňují jen příležitostně. Jejich trénink má převážně aerobní charakter.

**2. úroveň:** pokračuje se v nácviku dovedností, mladí plavci se seznamují s řádem tréninkového chování a tréninkových procedur. Zdůrazňuje se rovnocenně výkon ve všech plaveckých způsobech. Základní myšlenka: trénink bez dobré techniky je pro vývoj dobrého plaveckého výkonu škodlivý.

Tato úroveň se vztahuje k chlapcům a dívkám, nacházejícím se v prepubertálním období nebo v pubertě. Začínají se zúčastňovat menších závodů a jejich trénink má převážně aerobní charakter.

**3. úroveň:** konečné stadium adekvátně vývojového programu (s ohledem na věkové skupiny). Kondiční trénink se pořád ještě nepovažuje za cestu k úspěchu. Technická efektivnost a kontrola nad ní se stále zdůrazňuje spolu s rozšiřováním dalších mentálních pokročilejších závodních dovedností, jakož i plnohodnotného tréninkového režimu s mírným objemem.

Mladí plavci, patřící k této úrovni, prožívají období puberty nebo raného dospívání a postupně se orientují na vážné soutěžení. Hlavní část tréninku má aerobní charakter se zařazováním sprintérského tréninku různého charakteru pro každé pohlaví tak, aby se vyhovělo diferencím a charakteristickým individuálním reakcím na trénink.

### **Základní východiska**

1. Plavec musí nejprve dobře plavat, dříve než začne tvrdě trénovat. Tvrdý trénink založený na špatných dovednostech je škodlivý pro dlouhodobý vývoj. „*Poslat dítě do závodu bez dobré techniky je jako chtít od něj zvládnout algebru bez základů aritmetiky.*”
2. Obsah kurikula je ve všech třech věkových úrovních strukturován vertikálně. Vstup do další úrovně předpokládá, že plavec se vyrovnal s požadavky předcházející úrovně. Umožňuje to progresivní vývoj mladého plavce při postupném překonávání standardů. Učivo, tvořící obsah vyšší úrovně, počítá s tím, co bylo vykonáno na předcházející nižší

- úrovni. Neustálá revize minulého a nového navazujícího učiva má zajistit, aby plavci nezanedbali žádný aspekt svého technického vývoje.
3. Soustředění pozornosti na dovednost představuje nový posun v nazírání na vývoj plavce. Vede k rychlejšímu a efektivnějšímu zdokonalování plavce než názor, který zdůrazňuje tvrdý trénink. Nácvičování techniky je stěžejní částí programu ve všech věkových skupinách mládeže. Dokud není ukončen růst, neměla by se doporučovat specializace v jednom nebo dvou vybraných plaveckých způsobech. Mládež všech věkových kategorií by se měla vyvíjet a zdokonalovat svůj výkon ve všech plaveckých způsobech, bez zřetele na občasné sklony pouze k jednomu z nich. Tento názor je založen na důkazech, že specializace, která začne ve sportovcově kariéře spíše později než dříve, vede později k vyšším úrovním výkonu.
  4. Protože růst výkonu probíhá ve většině věkových kategorií plavců kontinuálně, je neúčelné předkládat přesné detaily plavecké techniky. Jeden den naučená poloha nebo dráha pohybu se může doslova přes noc změnit v důsledku adolescentního spurtu (zrychlení růstu, biologické zralosti). Změněná délka pák a kontrola končetin obvykle vyžaduje určité přeučení činnosti. Jestliže zúžíme detaily záběru na základní mechaniku, technika může být osvojena a přizpůsobena ve shodě s proměnami plavcovy tělesné struktury.
  5. Trenérova instrukce musí být formulována tak, aby vyhovovala individuálním tělesným charakteristikám mladých plavců a dovolila nutné adaptace v mechanice podle potřeb a požadavků jednotlivců. Neexistuje jeden způsob provedení jakékoli pohybové akce, který by byl společný pro všechny. Proto může přesná instrukce detailů, předložená skupině plavců, potlačit vývoj nutných individuálních adaptací. Tento požadavek je v plné shodě s tréninkovým principem individuality.
  6. Opakování a zpětná informace jsou nutnou součástí trenérovy a učitelovy činnosti.
  7. Kurikulum je rozděleno na každé úrovni do dvou bloků. Umožňuje to další kontrolu pokroku, popřípadě revizi učiva po prvním bloku. V druhém bloku se opakuje učivo z prvního bloku (nejméně z 50 %), rozšiřuje se však nácvičování techniky.
  8. Každé tréninkové jednotce v bazénu, ve které se prezentují nové pojmy, související s předkládanými součástmi techniky, by měl předcházet na suchu výklad s diskusí o obsahu následující tréninkové jednotky. Tím se zredukuje čas strávený v bazénu bez plavecké činnosti a naplněný pouze výkladem. Co nejmenší rozptylování v jednoznačně účelovém tréninkovém prostředí bude podporovat porozumění učivu a jeho udržení v paměti.
  9. I když nacvičujeme všechny plavecké způsoby, je užitečné v jedné tréninkové jednotce položit důraz na jeden plavecký způsob. Tím se vyvolá dostatečně koncentrované učení, jehož efekty budou dále přetrvávat, i když ve zbývající části tréninkové jednotky se objeví jiné způsoby. Struktura tréninkové jednotky pak vypadá tak, že se v první části nacvičuje nejprve nové učivo vztahující se k jednomu způsobu, a zbytek tréninkové jednotky se využije k praktickému posílení a případné revizi již dříve nacvičovaných prvků ostatních plaveckých způsobů.
  10. Pro dosažení efektivního a trvalého rozvoje dovedností je nutné nacvičovat techniku záběrů jako sérii postupných kroků podle ověřených didaktických doporučení. Narušení této progresse nepovede k žádoucímu finálnímu chování. Žádoucí postup, nazývaný modelování dovednosti, by měl odpovídat následujícím charakteristikám:
    - postupně rozvíjet kontrolu pohybu od středu (tj. od pohybů těla a jeho směřování, polohy hlavy) k periférii (tj. k pohybům rukou a nohou),
    - postupovat malými kroky tak, aby přechod od jednoho kroku k druhému byl relativně snadný a minimalizoval neúspěch,
    - po každém kroku by měl plavec sám hodnotit kvalitu svého výkonu.
  11. Dobrá instrukce bude obsahovat opakování pojmů a různé prezentační metody tak dlouho, až bude dovednost technicky správná. Růstové faktory budou často ovlivňovat a narušovat

dovednostní výkon, někdy i snižovat dosaženou dovednostní úroveň. Proto také obsahuje kurikulum časté, do hloubky jdoucí opakování učiva, které zajišťuje spolehlivě zvyšování výkonnosti.

### Jací by měli být trenéři

Úspěch programu v jednotlivých věkových kategoriích závisí na tom, zda trenéři přijmou žádoucí roli a dosáhnou patřičné úrovně odborných i psychologicko-peda-gogických kompetencí. K žádoucím vlastnostem trenérů patří:

- znalost nejnovější techniky,
- odpovídající didaktické dovednosti při poskytování co nejčastějších smysluplných pozitivních zpětných informací a jejich upřednostňování před korekcí, která bývá negativně orientovaná na odstraňování chyb,
- odhodlání řídit se kurikulem a nebrat tréninkovou jednotku jako příležitost k pohodlnému odpočinku,
- rozhodnutí přijmout kurikulum za své.

(Výňatek z článku RUSHALL, BS. A curriculum for three levels of age-group swimming: Section II: - A curriculum for levels of age-group swimming, publikovaném na *Swimming Science Bulletin* in the *Swimming Science Journal* 1997.)

Přeložil Lubomír Dobrý

