

Základní východiska tvorby programů kondičního tréninku na suchu ve věkových kategoriích mladých plavců

B. S. Rushall, J. Marsden

Publikováno:

RUSHALL, BS., MARSDEN, J. Základní východiska tvorby programů kondičního tréninku na suchu ve věkových kategoriích mladých plavců. *Těl. Vých. Sport Mlád.* 71, 2005, č. 3 s. 37-39. ISSN 1210-7689

Návrh programu kondičního tréninku je ovlivněn několika principy růstu a vývoje. Jsme přesvědčeni, že je třeba se těmito principy řídit, protože je to v zájmu jednotlivých věkových kategorií mládeže.

Přehled programových východisek

Děti a dospívající nejsou miniaturní dospělých. Plavci, patřící do věkových kategorií dětí a dospívajících, se liší strukturálně a fyziologicky od dospělých. Proto také, mají-li být tréninkové zátěžové činnosti pro mládež účinné, musí se odlišovat od dospělých, i když jejich cíl může být podobný.

^{pozn} age group swimmers - plavci patřící do věkových kategorií mládeže (dětí a dospívajících)

Věkovým skupinám mladých plavců lépe vyhovují obecné rozvojové programy než příliš specializované programy. Otázka, zda mládež by se měla specializovat v jednotlivých sportech v raném věku, se klade již mnoho let. Zdá se, že důkazy nyní podporují takové činnostní programy, které rozvíjejí spíše celkový potenciál než specializované funkce v období růstu mladých jedinců. I když mladý sportovec se věnuje tréninku v jednom sportu, pak jakýkoli další trénink navíc může znamenat vyváženou celkovou růstovou stimulaci.

Pro věkové kategorie mladých plavců jsou vhodnější kondiční tréninkové aktivity, které nevedou k místnímu pohybovému omezení. Rezistenční trénink dětí a dospívajících by měl obsahovat cviky submaximální intenzity, např. překonávání vlastní tělesné hmotnosti, cviky s lehkými činkami, vaky s pískem nebo medicinbaly. Náročné a restriktivní posilovači cviky, zejména na trenažérech, nejsou pro děti ideální. Všeobecné aktivity, zatěžující celé tělo jsou mnohem důležitější a prospěšnější pro mladé plavce než pro dospělé.

^{pozn} rezistentní trénink (z angl. resistancy training) - trénink s překonáváním nejrůznějšího odporu (vlastní tělesné hmotnosti, činek, trenažerů, partnerů apod.); je adekvátní našim slangovým výrazům posilování, silový trénink, posilovači trénink apod.

Flexibilita, maximální svalová síla a výbušná svalová síla by měly být rozvíjeny ve všech věkových kategoriích mladých sportovců souběžně. S postupným dospíváním a zráním mladých jedinců je důležité udržovat při zvyšování svalové síly vysoký stupeň kloubní flexibility, která umožní využívat narůstající plavcovu kapacitu v plném rozsahu každého pohybu.

Kondiční trénink na suchu by se měl zařazovat po specifickém tréninkovém zatížení, aby jakákoli únava nenarušila potenciál pro rozvoj dovedností. Plavání je sportem, který vyžaduje pro špičkový výkon vysokou úroveň dovedností. K učení, zaměřenému na rozvoj dovedností, by mělo docházet ve stavu bez únavy. Pokud by plaveckému tréninku předcházel nespécifický kondiční trénink, došlo by vlivem únavy v plaveckém tréninku ke snížení

učebního potenciálu. Proto se doporučuje plánovat nespécifický kondiční trénink buď po plavecké tréninkové jednotce nebo po určité době, v níž by došlo k úplnému zotavení a do plaveckého tréninku by se nepřeneslo žádné reziduum únavy. Je-li kondiční trénink, vyvolávající únavu, zařazen před specifický plavecký trénink v bazénu, doporučuje se zdůraznit v následující tréninkové jednotce spíše energetický charakter zatížení než intenzivní rozvoj dovednosti.

Trenéři by neměli vyvolávat takový stres, který by vedl k neúspěchu v důsledku únavy. Tréninkové plavecké programy by měly produkovat pohybovou koordinaci, funkční svalovou sílu a výbušnost. Tyto kapacity se snižují, když mladý sportovec trénuje při vysokém stupni únavy, protože rozvoj dovedností je založen především na nervosvalové koordinaci.

Tempo přírůstků svalové maximální a výbušné síly bude ve věkových kategoriích mládeže individuální. Rozvoj energetických kapacit se musí řídit stavem dospívání jedince. Protože tempo růstu dětí a dospívajících se výrazně odlišuje, je správné posuzovat zlepšení jedince intraindividuálně, vyvarovat se srovnávání s jinými. Žádné dítě by nemělo mít pocit, že se musí v kondičním tréninku zlepšovat stejně jako ostatní.

Druh a množství kondičních zátěžových aktivit na suchu se bude řídit stavem dospívání jedince. Vývojová stadia rostoucích dětí a adolescentů jsou rozhodující při určování objemu a intenzity kondičních činností. Kondiční aktivity na suchu vyžadují pro jejich použití odpovídající načasování, tak aby to bylo ve shodě s růstovým potenciálem každého jedince. Tento jev je často komplikován sociálním srovnáváním mladých sportovců mezi sebou. Zatímco někteří jedinci se budou v určitém cviku rychle zlepšovat, jiní nemusí být připraveni k takové progresi, protože jejich „biologické hodiny“ nebyly dosud nataženy.

Méně kondičního tréninku je často lepší než více. Přijatelnou chybou je plánovat méně kondičních tréninkových jednotek než příliš mnoho. Je prokázáno, že maximální svalová síla, výbušný silový výkon a flexibilita, jsou-li rozvíjeny pozvolna, dosáhnou vyšších úrovní a udrží se v době redukce tréninkového zatížení déle než programy, snažící se o rychlý rozvoj. Nejvýhodnější počet kondičních tréninkových jednotek na suchu je 2 až 3 týdně. Nadměrný kondiční trénink redukuje motivaci plavců a nevede k optimálnímu zlepšení výkonu.

Pro plavání existuje optimální úroveň maximální svalové síly a svalového výbušného výkonu. Nadměrné zvyšování těchto kapacit nepodporuje zvyšování plaveckého výkonu. Trénink musí rozvíjet kondiční kapacity jen do určité úrovně. Příliš velké soustředění na kondiční trénink (zejména rezistenční) je obvykle pro plavce všech věkových kategorií mládeže škodlivé.

Kondiční tréninkové činnosti by měly být buď výbušné nebo převážně statické. Překonané dlouhé plavecké vzdálenosti, které jsou nutnou součástí tréninku, mají tendenci utlumit rychlé a výbušné pohyby. Kondiční tréninkové programy na suchu by mohly být využity jako obrana proti tomuto tlaku. Aktivity by měly být výbušné, podobně jako v plaveckém sprintu, nebo převážně statické jako při udržování správného držení těla a stabilizaci základů techniky plaveckých pohybů.

Výtah ze statě RUSHALL, BS., MARSDEN, i.: *A suggested program of foundational conditioning exercises for age-group swimmers* publikované na *Swimming Science Bulletin in the Swimming Science Journal* (1997).

Přeložil Lubomír Dobrý

B. S. Rushall J. Marsden, San Diego State University, USA

