

Zpracovala: Pokorná Jitka  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## **Struktura přípravného období v tréninku plavců kategorie masters**

Ivana Felgrová

*Uveřejněno:*

FELGROVÁ, I. Struktura přípravného období v tréninku plavců kategorie masters. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. ISBN 978-80-86317-58-8.

**Klíčová slova:** plavání, trénink masters, tréninkové metody

### **Úvod**

Každoročně bývá v termínové listině masters první soutěží roku 5boj v Brně. Soutěž je složena z 50m tratí všech 4 plaveckých způsobů a 100m osobního polohového závodu. Výkony jsou obodovány a přepočteny koeficientem věku. Výsledné umístění respektuje absolutní kvalitu sportovního výkonu a vzájemně mohou soupeřit závodníci všech věkových kategorií od 25 let do 90 let.

### **Základní charakteristika**

Období přípravy na závod plavecké všestrannosti by nemělo být kratší než 3-4 měsíce. Je třeba započítat do přípravy už i prosinec. Podle tréninkových zásad musíme pracovat celoživotně na základní vytrvalosti, pro závodníky kategorie masters toto pravidlo platí dvojnásobně. Vytrvalostní trénink převažuje po dobu nejméně 6 týdnů, ale raději 8 týdnů. Do této doby nemůžeme očekávat výrazná a stálá zlepšení.

Dobré je, že je lyžařská sezóna a že běžky mohou velmi dobře doplnit celý tréninkový program. Doporučujeme lyžařské výjezdy vyhledávat. Pohyb na vzduchu v zatěžovacím režimu aerobním a občasným přechodem do anaerobní zóny má příznivé účinky. Pro ty, kteří na konci výletu chtějí trochu zapracovat i na síle paží navrhujeme cvičení. Lyžař omezí pohyb nohou nebo úplně zpevní dolní končetiny a vyřadí je z pohybu. Paže pracují v plném rozsahu, od předpažení až do nejdelšího zapažení, silově, intenzivně. Síla „bolí“. Záběry paží nemusí být jen střídavé, pro motýlkáře a prsaře vyhovuje soupažný pohyb. Od 5.- 6. týdne přípravy postupně zařazujeme i intervalové motivy s intenzitou na anaerobní úrovni a „rychlost“.

### **Přípravné období I.**

Doba trvání: 6 - 8 týdnů

Struktura týdenního programu:

počet tréninků ve vodě :	minimálně 3 - 4x, převažuje aerobní zátěž
délka tréninkové jednotky :	50-60 min
naplavaný objem v 1 tréninku :	1 500-3 000 m
počet tréninků na suchu :	individuálně, alespoň ve dnech, kdy neplaveme budeme posilovat (doma) a cvičit strečink- 30 min. o víkendech 1-3 půldny lyže nebo intenzivní chůze

Aerobní motivy a zatížení se pohybuje na a těsně nad aerobním prahem (individuální hodnoty, výpočet!)

### **Metody: souvislá nebo souvislá-střídavá**

- \* úseky: 800-2000 jednou plaveckou technikou (K, Z, P)
- \*\* úseky: 400- 2000 plavání paží nebo pouze dolních končetin (Kr, Pr, Zr, Zn, Kn, Pn, Dn)
- \*\*\* úseky: 400-2000 plavání opakované polohového závodu nebo 2 - 3 plaveckých způsobů souvisle; plavat je možné i s vyšším úsilím. Plavání polohovým závodem může být po 25 m nebo po 50 m, případně střídat navazovat souvisle 100 m a 200 m polohovým závodem (popř. 300 m)
- \*\*\*\*úseky: 400-2000 střídat souhru plaveckých způsobů a prvků, případně i měnit úsilí (Kr+Kn+Pr+Pn.....)

### **Příklady konkrétních tréninkových jednotek :**

- 300 rozpl. 500 m K, 200 nI, nII, 500rK, 4x (12,5m cokoliv, frekvenčně, max.rychle+12,5 vyplavat), volně vyplavat,dle času
- 300 rozpl. 800 polohový závod- střídat po 25m, 400m Kr, 50m vyplavat,400m I.způsobem-střídat 50m lehkou intenzitou důraz na techniku+50m intenzitou závodní 200m tratě., 4x (10-15m cokoliv,frekvenčně, ostře, vždy s dopláváním do konce bazénu), vyplavání, zklidnění-podle času.
- 300 rozpl. 400 m střídat paže a „nohy“ po 100m od prvního plaveckého způsobu,30 s pauza, 400m stejně od IV. plaveckého způsobu,30 s pauza, 4x100m polohovka-ostře/i30sek, 400m K aerobní práh, vyplavat podle časových možností nejméně 5min.
- 200 rozpl. 1200m střídat po 100m vždy 100 polohovka s úsilím+100mK lehce, nikoliv volně+100 opět PZ +100Z lehce+100PZ+100P lehce..., 50vyplavat, 8x (20m max.+ 5m vyplavat)..vystřídat všechny způsoby-2xM,2xZ,2xP,2xK...,vyplavat...
- 200 rozpl. 3x50m nohy dle výběru /interval 20 sek, 200mI. střední úsilí/i 20 sek, celé od začátku opakovat, 700m střídat K,P libovolně, vždy 3. bazén rychlý, několikrát opakovat potřebné obrátky = 5-10m najetí na obrátku + obrátka-max. úsilím, dynamický odraz a výjezd, volné vyplavání podle času
- 200 rozpl. 3x100m polohový závod/i30 s progresivně, 50 vyplavat, 6x100mpolohový závod/i 20s v lichých stovkách plave usilovně D a P, v sudých Z a K, 50 vyplavat, 600m střídat Z a K, vždy 3. bazén rychlý...,vyplavat...

Ve všech uváděných příkladech je možné plavat i s odporovými destičkami a s plaveckými ploutvemi, ovšem potom je motiv i silovým podnětem. Asi od poloviny tohoto období zařadíme jedenkrát ze tří tréninků kvalitní vytrvalost anaerobním zatížením. Následující období bude náplň tréninků obměňována, ale 1 trénink (případně i 2) ze 3 v týdnu zůstane aerobní, především plavání na dlouhé vzdálenosti podobného charakteru jako výše navrhované motivy.

### **Přípravné období II.**

Doba trvání: 4-5 týdnů

Struktura týdenního programu:

počet tréninků ve vodě:	3-4x týdně
délka tréninkové jednotky:	50-60 min
počet tréninků na suchu:	zůstává stejně

Anaerobní motivy převažují, je zastoupen trénink síly ve vodě. Aerobní motivy zůstávají 1x -2x týdně. Zařazuje se nácvik závodní rychlosti. Je dobré znát nebo alespoň vypočítat hodnotu SF při anaerobním prahu a kontrolovat její úroveň v požadovaných motivech. Jak dlouho je možné pracovat na anaerobním prahu? To nejsme schopni zodpovědně říci. Vrcholoví plavci optimálního dokáží pracovat na úrovni anaerobního prahu například 20-30 min. Plavci středního a staršího věku by mohli zvládnout dobu, která přesahuje délku našeho závodního výkonu. Zde bude hrát věk, trénovanost závodníka a délka závodní tratě vysokou roli. Všichni závodníci si musí na intenzitu zatížení po dobu závodního výkonu zvykat. Proto plánujeme i absolvování rozložených tratí (simulátory).

### **Příklady konkrétních tréninkových jednotek:**

- 400 rozpl. 8x 25m ostře/interval 20sM,Z,P,K,M,...50 vyplavat,300m střídat paže a nohy od I. způsobu, 8x25m ostře/i20 s střídat 2 zvolené způsoby, 50 vyplavat, 400m K-střední úsilí, vyplavat Z-dle času
- 400 rozpl. -všechny způsoby, obrátky provádět podle pravidel,8-12x 50m kvalitně/i 40 s-1 min, 100m vyplavat, 200m zvolené prvky, 4x (12,5 m frekvenčně-výběr, nejvyšším max. úsilím vždy vyplavat podle pocitů ), vyplavání podle času
- 400 rozpl. - i více, 4x (25m progresivně do téměř maxima M,Z,P,K a vždy vyplavat 25m, 2 série: 3x(100m PZ/i 20 s) mezi a po druhé sérii vyplat, způsobem 50m vyplavání, opakovat 25 m progresivně, ale do maxima, delší vyplavání+technická cvičení
- 200 rozpl. 300 plavání prvků I a II.způsobu - měnit intenzitu, 6x (30m naplno-max. zvolenými způsoby -závodní obrátky, vždy do 2-3 min vyplavávat), 300m plavání na techniku,, včetně technických cvičení potřebného plaveckého způsobu,6x (30m max.úsilí, vysoká frekvence, co nejlepší čas, vždy vyplavávat do 2-3 min-tuto sérii je lépe plavat se startem), vyplavání dlouhé 8-10 min
- 400 rozpl. i více – kvalitní, několik sprintů s vyplaváním- 10-25m.... rozložené tratě se zaměřením na pětiboj, max. úsilím:4x-Xx ( 25 /i10 s 25) pro všechny padesátky (P,Z,M,K), vyplavání 3-5 min, opakovat. Zaměření na 100m polohový závod rozložit trať: 4x25/i 10 s=D+Z+P+K - vyplavání 3-8 min a opakovat.  
jiná, těžší forma rozložení : 2x50 /i 10s(první padesátka 25M+25Z,druhá 25 P+25K), nebo: 50/10s+25/10s+25

*Vysvětlivky tréninkových zkratk:*

K-kraulová technika, Z-znak, P-prsa, M-motýlek, ale v případě práce dolních končetin zkratka Dn=delfínové vlnění, hovorově „delfin. nohy“)

práce dolních končetin, hovorově-n =nohy, vazba na plavecké způsoby Zn, Pn.....

práce horních končetin, hovorově-r = rukou (paží), ve vazbě na plavecké způsoby Zr, Pr.....

I.= 1., hlavní závodní způsob konkrétního závodníka, (totéž II. zp)

i = interval, odpočinková pauza

s = sekundy

### **Závěr**

Pro rozvoj záběrové síly je možné ve většině tréninku vybrat motiv, na který využijeme odporové destičky, případně plavecké, krátké ploutve. Po tréninku nebo i pro dny „volné“ bez plavání je dobré zařadit doma cvičení na suchu- posilování a strečink 20-30 min

