

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technická příprava plavce

Jitka Pokorná

Uveřejněno:

POKORNÁ, J. Technická příprava plavce. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V. Praha : UK FTVS, 2008. s. 257-260. ISBN 978-80-86317-58-8.*

Klíčová slova: plavecký trénink, etapy, technická příprava

Úvod

V dlouhodobém procesu motorického učení prochází plavec při osvojování základních dovedností kvalitativně rozdílnými úrovněmi, tzn. od fáze hrubé koordinace pohybu, přes fázi zvládnutí jemné koordinace až k fázi stabilizace jemné koordinace. Tato časová období procesu motorického učení ovlivňují technické zrání plavce a odpovídají úkolům technické přípravy jednotlivých etap tréninku – přípravné, základní, specializované a vrcholové.

Technika plavání má mezi faktory podílejících se na plaveckém výkonu zvláštní postavení vzhledem k zvláštnostem vodního prostředí a dalších podmínek ovlivňující průběh plavecké lokomoce. Prostřednictvím techniky se mohou projevit ostatní faktory výkonu. Z těchto důvodů můžeme hovořit o nezastupitelnosti technické přípravy v jednotlivých etapách plaveckého tréninku.

Cíl

Cílem sdělení je charakterizovat obsah technické přípravy plavců v jednotlivých etapách sportovního plaveckého tréninku.

Východiska

Technické zdokonalování plavce postupuje z časového hlediska všemi etapami v kariéře plavce. Je závislé nejenom na cílené a plánované intervenci samotného zdokonalování, ale i na stavu pohybového systému plavce. Samotné kondiční zatěžování ve vodě s jednostranným charakterem pohybové lokomoce může být kontraproduktivní ve vztahu k technickým požadavkům pro realizaci plaveckých pohybů, pokud trénink ve vodě nebude kompenzován protahovacím cvičením zbytnělých svalů a posilováním oslabených svalů a šlach v přiměřeném rozsahu.

Zaměření technické přípravy

ETAPA 1 - PŘÍPRAVNÝ PLAVECKÝ TRÉNINK

V etapě přípravného plaveckého tréninku technická příprava dlouhodobě dominuje. Zaměřuje se na formování efektivní plavecké techniky v režimu aerobního energetického krytí. Zdokonaluje se především technika kraul, prsa a znak na základě zvládnutí a osvojení si širokého množství pohybových dovedností nejen ve vodě, ale i na suchu. Optimálně vedený trénink na suchu rozšiřuje ohybovou zkušenost dítěte, klade nároky na rozvoj rychlého lokomočního pohybu, pohybovou koordinaci, pohybovou kreativitu, rovnováhu atd. Nedílnou součástí tréninku je i technické zvládnutí a osvojení si obrátek a startů.

Technika motýlek vyžaduje mimo pohybových zkušeností i určitou úroveň silových a vytrvalostních schopností. Z tohoto důvodu se osvojování této techniky řídí individuálními předpoklady. Začíná se důsledným zvládnutím delfínového vlnění, poté se přistupuje k nácviku souhry. Není nezbytným předpokladem zvládnout techniku motýlek v této etapě (Čechovská, 2005).

ETAPA 2 - ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ TRÉNINK

Technická příprava v etapě základního tréninku navazuje na předchozí etapu. Stále patří mezi dominující úkoly celého tréninkového období. Zdokonalování plaveckých technik, startů a obrátek je zajišťováno na základě mnohostranné pohybové zkušenosti, pomocí široké škály technických cvičení a na základě rozvoje pohybových schopností.

V období základního tréninku v technické přípravě využíváme velké plasticity mozkové kůry pro vytváření nových pohybových dovedností. Děti v tomto období se rychle učí, rychle reagují na nové pohybové požadavky. V období puberty dochází u některých jedinců ke zhoršení koordinace pohybů zapříčiněním např. nesouladem mezi růstem jednotlivých segmentů těla a řízením pohybu centrální nervovou soustavou.

Specializace je v tomto období chápána jako zastoupení všech plaveckých technik, včetně startů a obrátek jak v tréninkové přípravě, tak i v závodní činnosti. Za chybu je považována preference jedné či dvou plaveckých technik před ostatními. Časný přechod na užší specializaci přináší nebezpečí brzkého vytváření pohybových stereotypů, které vedou ke snížení množství pohybových dovedností a zužují základ pro budování pozdější plavecké specializace. V návaznosti na brzkou specializaci v konkrétní technice je nutné spatřovat i spojení vzniku zdravotních a psychických problémů z jednostranného přetěžování.

K rozvoji techniky plaveckých způsobů, startů a obrátek je využíváno široké spektrum technických a koordinačních cvičení a prvků dalších plaveckých sportů např. synchronizovaného plavání, skoků do vody nebo vodního póla. Za vhodné je považováno zařazování pohybových úkolů ve vztahu k délce plaveckého kroku, k frekvenci pohybových cyklů či času potřebného k zaplávání určeného úseku.

ETAPA 3 - SPECIALIZOVANÝ PLAVECKÝ TRÉNINK

Na počátku etapy specializovaného tréninku dochází celkovému dotváření motoriky jedince, což poskytuje podmínky pro přebudování „dětské techniky“. U plavců se vytváří osobitý plavecký styl na základě individuálních fyziologických a morfologických předpokladů. Pohybový projev je charakterizován lehkostí, rytmičností a ekonomičností pohybů.

Individuální úroveň plavecké techniky se podílí na výkonnostním růstu plavce. V tomto období se předpokládá postupná specializace na konkrétní plaveckou techniku nebo kombinaci plaveckých technik s další specifikací na konkrétní disciplínu a to především v kroulové technice. Specializaci je však nutno stále chápat na pozadí všestrannému

plaveckému základu ve všech technikách. Technická všestrannost a její zastoupení v tréninku i zde plní funkci prevence proti přetížení z hlediska zdravotního i psychického.

Zaměření technické přípravy v období specializovaného tréninku se orientuje na další zdokonalování technického provedení plaveckých pohybů, a to především na vztahy mezi jednotlivými charakteristikami pohybových cyklů, např. trajektorie pohybu, dynamika pohybu (silová a rychlostní složka). Za důležité je považována stabilizace techniky v různých úrovních zatížení ve vztahu k délce plaveckého kroku, frekvenci pohybových cyklů, hydrodynamické poloze či souhře jednotlivých segmentů těla.

Rozvoj techniky využívá speciálnější a náročnější úroveň technických cvičení. Důraz je kladen na přesnost a účelnost provedení. Jsou využívána zadání rozvíjející vnímání délky plaveckého kroku, frekvence pohybových cyklů, časových charakteristik výkonu při stanovené úrovni zatížení a uplatnění těchto dovedností v závodních podmínkách.

ETAPA 4 - VRCHOLNÝ PLAVECKÝ TRÉNINK

Technická příprava v plavání v etapě vrcholného tréninku se zaměřuje na zvládnutí technické připravenosti plavce k individuálně maximální výkonnosti. I zde představuje technické zvládnutí pohybu významnou součást plaveckého výkonu. Snahou je dosáhnout u jedinců struktury pohybů, které se vyznačuje vysokou úrovní efektivity na základě racionálního provádění plavecké lokomoce. V technické přípravě se odráží vzájemné propojení všech složek tréninku ve smyslu neustálého vzájemného ovlivňování. Nelze zde hovořit o konečné fázi technické úrovně jedince.

Trénink techniky je v této etapě vysoce individuální a je součástí celoroční přípravy plavce. Základním přístupem se stává tvořivé přizpůsobení techniky plaveckého způsobu individuálním předpokladům a možnostem plavce. Technické zdokonalování je zaměřeno především na zvládnutí záběrových pohybů ve vztahu k jednotlivým detailům provedení, především k časoprostorovým a silově dynamickým charakteristikám. Zdokonalování techniky je úzce propojeno s rozvojem pohybových schopností, psychickou přípravou a mentální úrovní jedince.

K rozvoji techniky plavecké lokomoce, startů a obrátek se využívá vysoce specializovaných a individualizovaných cvičení zaměřených na jednotlivé části pohybových cyklů a vzájemných souher z hlediska prostorového, časového a dynamického. Plně se zde uplatňují nejnovější trendy v technice se snahou maximálně přizpůsobit lokomoci plavce hydrodynamické poloze s co nejúčinnějším prováděním záběrových pohybů. Cvičení a úkolové motivy jsou realizovány samostatně, se zvýšeným odporem či z pomůckami a v různých intenzitách zatížení. Hlavním požadavkem a cílem technické přípravy v etapě vrcholné výkonnosti je stabilizace techniky v závodních podmínkách s parametry pohybu lokomoce plně uzpůsobenými individuálním předpokladům plavce.

Závěr

V každém období sportovní kariéry plavce má technická příprava své úkoly a tréninkové prostředky, kterými se snaží pozitivně ovlivnit průběh a efektivitu pohybových struktur jednotlivých technik. V etapě přípravného a základního tréninku je hlavním úkolem naučit plavce technické provedení bez zásadních nedostatků ve všech fázích pohybových cyklů. V následných etapách speciálního a vrcholného tréninku zaměřujeme technickou přípravu na zvýšení individuální účinnosti především záběrových pohybů s celkovou efektivitou plavecké lokomoce.

Literatura

- ČECHOVSKÁ, I. Plavecký výkon. *Aquasport & Triatlon*: sportovní magazín, srpen 2001 roč. 3. č.4.
- ČECHOVSKÁ, I. Plavecká sportovní kariéra. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 71, 2005, č.2, s. 9-14. ISSN1210-7689.
- ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J. Přípravný plavecký trénink. In Macejková, Y., Benčuriková, L. *Štruktúra pohybových aktivít vo vodnom prostredí a ich účinnosť*. Bratislava : FTVŠ UK, 2005. ISBN 80-89197-35-3.
- HOFER, Z. aj. *Technika plaveckých způsobů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0169-9.
- DOVALIL, J. aj. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- JURSÍK, D., a kol. *Plavanie*. Bratislava: Šport, 1990. ISBN 80-7096-107-4.
- JUŘINA, K. *K otázkám řízení plaveckého tréninku*. 1. vyd. Praha : ČSTV, 1975. 100 s.
- POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I., SMOLÍK, P. Cvičení pro rozvoj techniky plaveckých způsobů. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů II* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001, s. 87 – 89. ISBN 80-246-0233-4.

