

Rozvoj aerobních zlepšení u plavců ve věku 9-12 let

Jaké jsou priority v tréninku plavců ve věku 9-12 let?

1. Zdokonalování a rozvoj efektivní techniky záběru. (vždy na prvním místě)
2. Rozvoj schopnosti trénovat. (naučit se trénovat) To zahrnuje:
 - Aerobní rozvoj
 - Rozvoj svalové vytrvalosti, tedy schopnosti udržet optimální techniku záběru na vzdálenost, která je požadována pro závod.

Co je aerobní rozvoj?

Je to schopnost plavat dál, rychleji a s menším úsilím. (Lepší ekonomika pohybu).

Jak to měříme?

Testujeme "co největší rychlost" tzv. udržitelnou rychlost plavce při déle trvajícím úseku plavání.

Například T-30 (Test 30 minut) pro starší sportovce, ale může to být také 500 m / 1000 m / nebo 10 x 100 m na "X" pro plavce věku 9-12 let.

Je důležité získat představu o tom, „CO PLAVEC VYDRŽÍ“ po delší dobu pohybové činnosti.

"Udržitelná plavecká rychlost" je velmi užitečný pojem.

Jak je to přesné?

- Věřím, že v tomto věku nemusíme být příliš vědeckí nebo přesní. Měření je však důležité, aby se sportovci ukázalo, že dělá pokroky.
- Stejně tak, každodenní tréninky budou ovlivněny proměnlivou docházkou u této věkové skupiny. Nedělejte si s tím starosti. Pokračujte správným směrem.

Co je "správný směr"?

- Rozvoj probíhá v průběhu měsíců, nikoli dnů nebo týdnů.
- Zaměřujte se a měřte DŮLEŽITÉ VĚCI.

Dbejte na obsah tréninku, trénink musí být „hustý“ (ve smyslu hodnotný, výživný). Sledujte kolik kilometrů plavec uplave a za jak dlouho, kombinujte všechny druhy tréninků.

Lepší jsou kratší „výživné“ tréninky než delší tréninky. „když se trénuje, tak se trénuje, a když se hraje, tak se hraje“

Koho dnes trénujete?

- Mladí lidé mají malý rozsah pozornosti, neudrží pozornost příliš dlouho.
- Mladí lidé se snadno nudí a ztrácí pozornost.
- Mladí lidé se dobře učí vizuálně.
- Mladí lidé se neučí dobře nasloucháním.

Koučování neboli práce trenéra je nyní performančním uměním. Trenér je herec. Musí vzdělávat a bavit. Podle toho se tedy řiďte a nezapomeňte, že děti potřebují výzvy, aby se zlepšovaly.

Příklady

Tréninková jednotka 1 (90 minut)

- 20 x 25 jakékoli cvičení
 - 5 minut odpočinku / pokec
 - 3 x 300 kraul @ 6:00
 - 3 minuty odpočinku / pokec
 - 12 x 50 nohy @ 1:15
 - 2 minuty odpočinek / pokec
 - 3 x (25-50-75-100) 10 s, 30 sekund odpočinku a vysvětlení mezi sériemi
 - 3 minuty odpočinku / pokec
 - 20 x 25 kraul rychle
- 2500 m za 90 minut

Tréninková jednotka 2 (60 minut)

- 20 x 25 motýlkové cvičení @ 30 (10 minut)
 - 30 sekund odpočinku a vysvětlení
 - 3 x 300 kraul @ 5:00 (15 minut)
 - 30 sekund odpočinku a vysvětlení
 - 12 x 50 nohy @ 1:00 (12 minut)
 - 30 sekund odpočinku a vysvětlení
 - 3 x (25-50-75-100) 10 s, 30 sekund odpočinku a vysvětlení mezi sériemi
 - 20 x 25 kraul @ 25 (2 x stabilní rychlostí, 1 x rychle (10 minut)
- 3000 m za 60 minut

Jaký vidíte rozdíl mezi TJ1 a TJ2? (čas kdy se nic neděje)

Stěžejním klíčem k aerobnímu rozvoji je obsah tréninku, trénink musí být hodnotný. To zlepšete jako první. Jaké jsou správné cíle?

Cíle

- Děti ve věku 8-9-10 let – 1 hodina – 2000 m.
- Děti ve věku 10-11 let – 1 hodina – 2500 m.
- Děti ve věku 12 let – 1 hodina – 3000 m.

• Můžete samozřejmě plavat všechno kraulem. Můžete plavat dlouhé sety. To je OK. „Poprvé“ když s 9letými dětmi se snažíte dosáhnout 2 kilometry za 1 hodinu, možná budete muset plavat všechno kraulem. Ale postupem času, je třeba zařadit všechny plavecké způsoby, kopání, paže a cvičení.

• Je potřeba se dostat na úroveň, kdy budete plavat všechny plavecké způsoby, (průměrně jeden kilometr za každých 20 minut).

Takže nejprve nastavíme hodnotný obsah tréninku. Co dál?

• Jakmile máme stanovené cíle, použijeme zásady progresu, abychom kvalitu tréninku ještě zvýšili, a to snížením intervalů opakování. (Cílem bude plavat více kilometrů v kratším čase, ale všechno ve plynulém aerobním tempu.)

- Kouzlo je samozřejmě v tom, že vše děláte při zachování dobré techniky záběru...a k některým změnám dojde přirozeně.

Příklad v jednoduchém setu

- První týden - 12 x 100 kraul @ 1:40
- Druhý týden - 12 x 100 kraul @ 1:35
- Třetí týden - 12 x 100 kraul @ 1:30
- Čtvrtý týden - 12 x 100 kraul @ 1:25

Takhle zkracujeme intervaly odpočinku.

Jaký je další krok?

Po tomto čtyřtýdenním cyklu se vraťte....

- Pátý týden – 16x100 kraul @ 1:40 (větší objem v setu)
- Šestý týden – 16x100 kraul @ 1:35
- Sedmý týden – 16x100 kraul @ 1:30
- Týden osmý – 16x100 kraul @ 1:25.

Pak se po dobu 9. až 12. týdne vraťte

- na 12x100 kraul a začněte progresi @ 1:30, 1:25, 1:22, 1:20

V týdnech 13-16 – udělej všechny 20x100 kraul @ 1:30, 1:25, 1:22, 1:20

"progres vidíte jak v intervalech, tak v celkových objemech"

Takže, co s těmi, kteří "to nedají"?

- Výborná otázka, děkuji.

Filozofická otázka: Pro koho sestavuješ tréninky? Proč?

"pro ty, kteří selhávají"... jsou nějaké možnosti:

- 1) Dejte jim ploutve. (Snižujte používání ploutví v průběhu času)
- 2) Nechte je plavat „zlomky"... 75 m místo 100 m. Může to být např. 1 x 100, pak 2 x 75 m, pak opět 1 x 100 m.
- 3) Nechejte je nepřetržitě plavat, DOKONČIT SET a zjistit, jak daleko jsou od toho, aby set splnili. Všechno má své plusy, ale také všechno má své minusy.

Jiné plavecké způsoby

Znak

U znaku lze postupovat stejně jako u kraulu..., odpovídajícím způsobem upravte intervaly. Znak je výborný k uvolňování ramen. Velmi užitečný k získávání aerobní kondice. Nároky na sílu středu těla jsou větší než u kraulu, takže obvykle vede ke zlepšení i kraulu, když plavec plave hodně znak.

Prsa a motýlek

- Je velmi těžké s touto věkovou skupinou dělat hodně aerobní práce prsami nebo motýlkem, protože vysoká úroveň síly potřebná k optimální technice plavání u těchto dvou plaveckých způsobů se nehodí k aerobnímu plavání. Správné načasování je zde prvořadou záležitostí, takže většina trenérů souhlasí, že pokoušet se o aerobní práci je kontraproduktivní.
- Nicméně prsové a motýlkové cvičení a kopání lze aerobně provádět velmi efektivně.

Shrnutí:

Za účelem optimalizace aerobního rozvoje plavců věkové kategorie 9-12 let:

1. Zaměřte se na obsah tréninku, aby byl „hustý“ (hodnotný)
2. Zabývejte se snižováním intervalů opakování. (naučte plavce si zvykat na nepříjemné pocity při tréninku)
3. Postupně zvyšujte objemy.

Další myšlenky:

- Vše, co děláme s plavci této věkové skupiny zapadá do aerobního rozvoje. Usilujte o optimalizaci jejich rozvoje.
- Podle mého názoru jsou lepší krátké a „výživné“ tréninky, které plavce vtáhnou a upoutají jejich fyzickou a mentální pozornost než delší tréninky. Když si chcete hrát, hrajte si. Ale když pracujete, tak pracujte.
- Naučit se soustředit současně na techniku záběru a také zvládnout velmi „nabitý“ trénink je umění trenéra. Vzpomeňte si na metodu trénování Johna Woodena... krátké, imperativní, evokující slovní připomínky, které jsou neustále sportovcům předkládány.
- V každém případě MLUVENÍ se sportovci je velmi důležité. Ale dělejte to před nebo po tréninku, NE uprostřed tréninku. Udržujte skupinu soustředěnou, pozornou a "zabavenou". Vysvětlujte své skupině, co a jak děláte; jaké věci budete dělat, zvláště pokud je to pro ně nové.
- Tento metodický materiál se zabývá aerobním rozvojem dětí ve věku 9-12 let. Tréninkový týden této věkové kategorie však musí obsahovat všechny oblasti v souladu se zásadou všestrannosti, rozvíjíme aerobní rychlost, sílu, techniku kopání, kloubní pohyblivost a podobně. Aerobní část samozřejmě zařazujeme podle věku.

Sdílejte „Proč“

Pamatujte: Pokud nevidíš progres v tréninku, nelze očekávat **PROGRES SPORTOVCE!**

Doufám, že jste si to užili...

Autor: John Leonard

Revize a úpravy: Tom Froněk