

Převzato a upraveno z knihy „Developing Swimmers“ autora Michaela Brookse

Michael Brooks je americkým trenérem, který se věnuje přípravě plavců ve věku 8 – 18 let po více než 20 let. Od roku 2006 je vedoucím trenérem plaveckého klubu York YMCA v Pensylvánii, před tím působil v mnoha plaveckých klubech, po dobu 5 let například jako vedoucí trenér v klubu North Baltimore Aquatic Club, který je domácím klubem Michaela Phelpse, po boku Boba Bowmana a Murraye Stephense. Dvakrát byl jmenován americkým trenérem roku plavců žákovských kategorií a středoškolských plavců.

1. Část:

- **Trénink a příprava plavců**
- **Dlouhodobé a krátkodobé plánování**
- **Přístup k závodům a závodní taktika**

TRÉNINK A PŘÍPRAVA PLAVCŮ

Trénink plavců žákovských kategorií

Plavci s dobrou technikou a myšlením vítězů potřebují být i ve skvělé kondici. Na tomto místě se budeme zabývat tréninkem plavců, aby byli fyzicky zdatní – něčím, co by bylo možné nazvat „vytvářením plavcova motoru“. Budeme se částečně zabývat i psychologíí a technikou. Jinými slovy: fyzická zdatnost zahrnuje i přístup k tréninku a techniku.

Existuje tolik různých tréninkových programů, kolik je trenérů. Ať se jedná o jakýkoliv tréninkový program, je příliš mnoho věcí, které je třeba zvládnout v krátkém vyměřeném čase, a proto si musíte vybrat. Tato rozhodnutí by měla vycházet z trenérských zkušeností a znalostí z oblastí fyziologie, biologie, psychologie a techniky. Každé rozhodnutí má svoje důsledky. To, co v tréninku zdůrazňujete nebo naopak opomíjíte, se projeví tím, co vaši plavci zvládají dobře a co ne. Jestliže se během jakéhokoliv závodu podíváte na plavce jedné tréninkové skupiny, budete schopni určit, na co se soustřeďují ve svém každodenním tréninku. Některé týmy jasně věnují více času tréninku kraulem než čemukoli jinému. Jiné skupiny zase většinu tréninkového času sprintují, protože jejich plavci neshodují v žádné delší disciplíně. Bez ohledu na to, jak dobrý je trenér nebo tréninkový program, každý program má slabiny. Není možné klást důraz na všechno, proto je nutné si vybrat s tím, že v určité oblasti budete silní, v jiné slabší. Trenéři se musejí rozhodnout, co je důležitější a podle toho rozdělit tréninkový čas.

Ze sezony na sezonu se seznam priorit pravděpodobně trochu pozmění podle toho, jak trenér vyhodnotí výsledky předcházející sezóny a odhadne, co je potřeba zlepšit. Já na konci každé sezóny vždy sestavím seznam věcí, které se nepodařily dle mého očekávání a ještě delší seznam věcí, které je potřeba dělat v nadcházející sezóně jinak. Nikdy jsem neměl ve dvou sezónách stejný program. Slovy legendárního australského trenéra Percyho Ceruttyho: „Být spokojen znamená skončit“.

ZÁKLADNÍ TRÉNINKOVÉ PRINCIPY PRO ŽÁKOVSKÉ KATEGORIE

Každá kniha zabývající se fyziologií tréninku obsahuje seznam tréninkových principů. Tyto seznamy mohou být krátké a základní nebo dlouhé a komplikované. Budu se snažit udržovat věci jednoduché a jasné, proto můj seznam bude krátký. Každý z následujících principů se vztahuje k tréninku plavců žákovských kategorií.

Adaptace

Plavání se zdá jednoduché: trénuj, odpočiň si a zítra se vrať silnější. Trénuj trochu rychleji, zotav se a vrať se silnější další den. A stále znova. Plavci se zlepšují, protože tvrdý svědomitý trénink způsobuje určité metabolické, fyziologické, nervosvalové a psychologické změny v těle. Pokaždé, když trénují, rozkládají se svalové tkáně. Jestliže plavec správně jí a dostatečně regeneruje, do dalšího tréninku se tyto svalové tkáně přebudují na větší, silnější a funkčnější. Svaly se stávají silnějšími a lépe se společně zapojují, mechanismy doplňující energii fungují lépe, srdce a plíce jsou silnější a pumpují více krve do svalů a tělo je odolnější vůči bolesti. K adaptaci jsou třeba tři klíčové složky: správné množství a intenzita tréninku, dostatečná výživa a odpovídající odpočinek.

Progresivní přetížení

Trénink stresuje tělo a během zotavení se tělo adaptuje na tento zvýšený stres a vytvoří nový normální stav. Tělo je nyní určitým způsobem lepší, je silnější, rychlejší nebo má lepší vytrvalost podle typu absolvovaného tréninku. Jakmile se však tělo adaptovalo na množství a intenzitu určitého typu cvičení, pak pouze zvýšené množství, intenzita nebo obojí budou tělo stimulovat, aby opět došlo k adaptaci. Jestliže nová, vyšší úroveň stresu nezačne v přiměřené době (1-2 dnů) opět působit, ztrácí tělo svoji novou kapacitu a vrací se zpět na úroveň předchozího normálu.

Rozdílné typy tréninku vyžadují různou délku zotavení. Čím více stresující je tréninková zátěž, tím je potřeba delší čas pro regeneraci. Jestliže se určitý typ zátěže zopakuje příliš brzy a tělo ještě nebude zotavené, nebude připravené se zlepšit při následující vlně zátěže. Jestliže se určitý typ tréninku zopakuje příliš pozdě, ztratí se do následující zátěže část prvního tréninkového efektu. Všeobecně je doba potřebná k adaptaci po aerobním nebo vytrvalostním tréninku (tj. práce, která tvoří základ tréninku plavců žákovských kategorií) krátká, takže plavci mohou opakovat aerobní trénink každý den a zlepšovat se z něho bez rizika přetížení a bez obavy, že k adaptaci nedorazí. Doba potřebná k adaptaci po vysoce intenzivním sprinterském tréninku je mnohem delší a plavci po něm potřebují dva až tři dny tréninku s nízkým stresem, aby se zotavili.

Rovnováha mezi stresem a zotavením je velice jemná a vyžaduje opatrnou manipulaci s třemi proměnnými – tréninkovým objemem (jak moc), intenzitou (jak tvrdě) a četností (kolik odpočinku mezi tréninkovými jednotkami) – to vše se zřetelí k fyziologickým cílům tréninku daného plavce a celé tréninkové skupiny. Plavec potřebuje dostatek stresu, aby posunoval hranici adaptace, ale ne tak moc, aby onemocněl nebo se zranil. Potom potřebuje dostatek odpočinku, aby se adaptoval, ale ne tolik, aby se vrátil zpět na předchozí úroveň.

Co se týče nemocí a zranění, podle mých zkušeností jsou nejčastěji nemocní nebo zranění ti plavci, kteří mají největší potíže se svou tréninkovou docházkou a přístupem. To se může zdát nelogické. Dalo by se očekávat, že ti plavci, kteří chodí na trénink každý den a trénují nejtvrději, budou nejčastěji zranění nebo nemocní, protože svá těla nejvíce stresují. Ale pilní a důsledně trénující plavci se adaptují na tréninkový stres. Těla plavců, kteří nepravidelně trénují, nikdy nezvládnou tréninkový stres a snadněji se pod tréninkovou zátěží zlomí.

Specifičnost

Různé typy tréninku rozvíjejí různé fyzické kapacity. Když děti trénují, jejich těla se zlepšují specifickým způsobem. Jinými slovy, plavání zlepšuje

plavecké schopnosti dětí více než například běh. Plavání motýlkem zlepší motýlka více než plavání znakem a trénink motýlkem závodní rychlostí zlepší čas dosažený v závodě více než pomalé plavání motýlkem. Kdyby byl život tak jednoduchý a specifická zátěž absolutní, bylo by snadné sportovce trénovat: zařazoval by se trénink závodní rychlostí hlavním plaveckým způsobem do každého tréninku, kdykoli by to bylo možné. Každý trenér ale ví, že takový trénink by velice rychle vedl ke zranění nebo přetížení plavců. „Mnoho věcí kalí vody specifickosti „.

Zaprvé, trénujete děti, ne dospělé. Mladí plavci jsou fyziologicky všestranní lidé, kteří reagují aerobně na téměř každý fyziologický stres nebo podnět. Vysoce intenzivní anaerobní trénink nebude vyvolávat u žáků stejnou tréninkovou odezvu jako u dospělých sportovců. Trénink sportovců žákovských kategorií současně směřuje k tvorbě dlouhodobých fyziologických kapacit a ne k tomu, aby plavali rychle na konci týdne. Plavci si nyní potřebují vytvořit technickou a kondiční základnu, aby měli později vysokou výkonnost. Také je nutné si uvědomit, že dnešní děti nejsou tak zdatné jako dříve, a proto jakékoliv cvičení na suchu pomáhá tvořit všeobecnou kondici a kardiovaskulární zdatnost.

Zadruhé, snažíte se vytvořit univerzální plavce. I když platí, že trénink motýlkem dělá motýlkáře, vytvořit v tomto věku motýlkáře není cílem. Chcete, aby mladí plavci byli silní ve všech plaveckých způsobech. Specializovat se mohou, až budou dospělí a budou se chystat na vysokou školu. I když má plavec v tomto věku oblíbený plavecký způsob, trénink všech čtyř způsobů zajišťuje přirozené zotavení a pomáhá předcházet přetrénování jednoho způsobu a poskytuje možnost přejít na další plavecký způsob, jestliže plavec začne stagnovat.

Zatřetí, plavání závodním tempem je stresující a k zotavení je potřeba relativně dlouhá doba. Nikdo není schopen zvládnout neustálý fyziologický nebo psychický stres z dlouhodobého tréninku závodního tempa stále stejným způsobem. To by byl recept k oslabení adaptace a na výkonnostní stagnaci. Znova je potřeba zdůraznit, že byste neměli trénovat mladé plavce, aby uspěli v nejbližších závodech, ale spíše proto, aby získali základ,

efektivní plaveckou techniku a psychicky se připravili na to, že budou výborní za několik let.

Individualita

Ne každý dosáhne ze stejného tréninkového programu stejných výsledků. Děti jsou rozdílné a to, co funguje u jednoho plavce, nemusí nutně fungovat u všech. Záleží na dědičnosti i na prostředí. Existuje mnoho faktorů, které výsledek ovlivňují:

- **Věk a stádium biologického vývoje.** Určité typy tréninku jsou v určitých obdobích života prospěšnější. A zároveň, čím jsou děti starší, tím jsou větší rozdíly mezi jejich reakcemi na určité typy sérií. Skupina 12letých dívek bude s velkou pravděpodobností reagovat na určitou tréninkovou sérii podobně, zatímco skupina 14letých bude na stejnou sérii reagovat velmi odlišně.
- **Tréninkový věk.** Podle toho, jak dlouho plavec trénuje a jaký typ tréninku doposud absolvoval, bude tělo reagovat na trénink a snášet ho.
- **Vrozený psychický stav.** Někteří plavci, jejichž těla jsou perfektně přizpůsobena vytrvalostnímu plavání, nejsou povahově vhodní pro tréninkový objem, nemají v sobě soustavnost a odolnost nutnou pro úspěch ve vytrvalostních disciplínách.
- **Úroveň motivace.** Někteří plavci tvrdě a soustavně trénují a využívají každou příležitost ke zlepšení, jiní se během tréninku jen tak plácají a nudí se.
- **Soustavnost a správnost tréninku.** Někteří plavci trénují každý den a plní předepsané tréninkové série, jiní se ukážou pouze občas a dělají si, co se jim líbí.
- **Tvar těla.** Někteří plavci mají delší končetiny než jiní, někteří mají delší trup než ostatní, někteří mají širší ramena a někteří zase štíhlejší těla než ostatní. Jak plavci rostou, všechny tyto

proměnné se mění. Tyto rozdíly jsou důležité pro určení, jak se bude plavec pohybovat ve vodě, kolik síly bude tento pohyb vyžadovat a jak bude reagovat na trénink.

- **Složení svalů.** Plavci mají různé poměry rychlých a pomalých svalových vláken a tyto rozdíly určují, jestli jsou plavci fyziologicky stavěni pro vytrvalostní plavání, sprinty nebo střední tratě. Současně velikost, délka a počet svalových vláken určuje, jestli je plavec přirozeně silný.

Návratnost (reversibilita)

Myšlenka skrývající se pod tímto názvem je jednoduchá: Pokud získanou úroveň dovedností nevyužíváte, ztratí se. Užitek tréninku (adaptace) se ztratí, jestliže se trénink přeruší nebo jestliže se tréninkové zatížení nezvyšuje, aby vytvářelo nové adaptace. Není rozumná několika týdenní nebo dokonce několika měsíční pauza v tréninku, protože plavci ztratí rychlost a vytrvalost, na které se tolik nadřeli a jejich těla se vrátí na fyzickou úroveň z předcházejících týdnů nebo měsíců. Tento proces se nazývá „detraining“. Při správném postupu plavec celou sezonu tvrdě pracuje a potom použije zlepšených fyzických předpokladů a výkonnosti jako základnu pro další zlepšování v příští sezóně. Jinak je jediným výsledkem tvrdého tréninku pouze únava.

Zejména u mladých plavců je soustavnost v tréninku velice důležitá. Každým tréninkem přidávají kamínek, dokud nepostaví celou horu. Zvláště citlivá na rychlou ztrátu získané úrovně adaptace je kardiovaskulární vytrvalost, hlavní část práce, kterou mladí plavci dělají. Dva týdny bez tréninku mohou vyžadovat dva až tři týdny tvrdého tréninku pouze na to, aby se plavec vrátil na fyzickou úroveň před prázdninami. Mnoho tréninkových programů však dává svým plavcům žákovských kategorií mezi sezónami až měsíc volna v bazéně. Odůvodnění tohoto kroku se může zdát rozumné – děti potřebují fyzickou a mentální pauzu od dřiny – ale pauza by nikdy neměla být tak dlouhá, aby plavci ztratili kondici a cit pro vodu. Výhodnější jsou krátké pauzy, nejvíce týden po skončení zimní a jarní sezóny a možná

týden a půl po letní sezóně. Dokonce, když děti netrénují v bazénu, měly by zůstat aktivní a v dobré kondici, jezdit na kole a hrát míčové hry, atd. Plavecký trénink by měl být tak zábavný, že se plavci nemůžou dočkat, až se vrátí zpět do bazénu za svými trenéry a plaveckými kamarády.

Protože svět není řízený trenéry plavání, někdy se stává, že plavci odjíždí na rodinné dovolené uprostřed sezóny a ani ty nejpádnější argumenty nedokáží situaci změnit. To může vážně narušit tréninkovou rutinu a přípravu na nadcházející mistrovské soutěže. Musejí-li plavci bezpodmínečně odjet, měli by jim trenéři důrazně doporučit, aby v místě dovolené vyhledali plavecký klub a trénovali s ním. Trénink v hotelovém bazénu, který bude určitě oválný, bude mít 10 metrů a teplotu 30 stupňů, bez stopek, drah a vlaječek, není vhodný pro plavce, kteří chtějí plavat rychle.

Souhra tréninkových vlivů

Trenérovým cílem je vyvinout tréninkový program, který dá dětem, co potřebují, kdy to potřebují – tak, aby trénink a biologický růst šly ruku v ruce. Tělo plavce samo ukáže, kdy je biologicky připraveno na zlepšení z určitého typu tréninku. Je to jako rozdíl mezi procházením otevřenými dveřmi nebo naražením do zavřených dveří – když je plavec v období vhodném pro zlepšení určité fyziologické a nervosvalové kapacity, dochází k zlepšení snadněji. Zlepšení z určitého typu tréninku postupuje určitým tempem a potom náhle prudce skočí. Vnímavý trenér si této akcelerace všimne a zařadí plavci nebo skupině více tohoto typu práce, aby se daný typ kapacity optimálně zlepšil.

Když jsem pozoroval tento cyklus u mnoha generací plavců mnoho let po sobě, vyústilo toto pozorování v základní tréninkový program pro různé věkové kategorie, který je formulován tak, aby využíval výhod jednotlivých období vývoje. Proto naši plavci do deseti let mají jiný tréninkový program než 11-ti až 12-ti letí, kteří zase mají jiný program než 13-ti až 14-ti letí. To vše s upozorněním, že trenér musí mít na paměti, že žádné dvě děti nejsou stejné a s těmito individuálními rozdíly je nutné počítat.

DOPORUČENÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM PRO PLAVCE ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ

Níže uvedený tréninkový program je osvědčený, ale je potřeba mít na paměti, že se nejedná o jediný způsob, jak organizovat program a na které prvky v něm klást důraz. Trenéři by se měli neustále učit a jejich tréninkové programy by se podle toho měly neustále vyvíjet.

Trénink plavců žákovských kategorií je podobný maratónu – vyžaduje dlouhodobé myšlení, plánování a rozhodování. Cílem je trénink pro budoucnost, pomalé několikaleté budování fyziologických kapacit, které budou sloužit jako základ pro vysokou sportovní výkonnost v budoucnosti. Proto by měl být každý plavec v tomto věku polohovkářem, aby měl v budoucnu více možností. Pro každou tréninkovou skupinu máme jediný tréninkový program s malou možností volby. Ve dnech věnovaných motýlku plavou všichni motýlka, ve dnech věnovaných znaku plavou všichni znak. Všichni naši plavci mají stejný základní trénink a trénují stejné dovednosti. Později se mohou od této cesty odchýlit, ale až tehdy, když jejich těla rozhodnou, jaký typ plavců budou.

Přístup k tréninku a očekávání

Jak už bylo dříve uvedeno, považujeme mentální trénink za velice důležitý. To, jak plavec přemýšlí, určuje jeho výkonnost, a proto se snažíme plavcům neustále vtoukat do hlavy podnětné myšlenky. Nejdůležitější cíl je zlepšovat se. V našem tréninkovém prostředí se snažíme, aby tréninková dřina i závodění byly zábavné. Závodění je běžná věc, je motivující, je výzvou a pomáhá zbavit se obav. Plavci si stále stanovují cíle a přitom se soustavně snaží dosáhnout výš. Toto je princip neustálého zlepšování a takto definujeme úspěch. Výkony na každodenním tréninku jsou zdůrazňovány víc než výkony na kontrolních závodech. Očekáváme výjimečnost – děláme vše vždy správně a plavci jsou navyklí vysokým standardům. Víťáme a očekáváme závazek – ten tvoří tréninková docházka a etika tréninkové práce.

Technika

Technika je, kromě přístupu, největší pomoc nebo brzda plavcova zlepšování. Používáme osvědčené technické vzorce jednotlivých způsobů jako základ při nácviku správné techniky. Souhru plaveme vždy s důrazem na technické provedení a vždy pracujeme na jednom důležitém technickém prvku a důraz v tréninku neustále střídáme. V tréninku plavců žákovských kategorií klademe důraz na délku záběru (počet záběrů na délku bazénu), které dáváme přednost před tempem nebo frekvencí záběru. Snažíme se rozvíjet dlouhý, efektivní záběr a při mnoha technických sériích v každém úseku počítáme záběry. V hlavních tréninkových sériích zdůrazňujeme správnou techniku zejména ke konci série, kdy už jsou plavci unavení a blíží se závodnímu tempu (tj. tehdy, když už pociťují bolest jako při závodu a udržení správné techniky je klíčové pro udržení rychlosti)

Když plavci závodí v žákovských kategoriích, procházejí pubertou a obdobím růstu. To může způsobit vážné problémy s technikou. Plavci musejí přizpůsobovat techniku svému neustále se měnícímu tělu a někteří plavci mohou ztratit správnou techniku a cit pro to, co dělají ve vodě. Dlouhé a hubené dívky, které rychle narostly, nejsou často dostatečně silné, aby dokázaly kontrolovat svoje dlouhé končetiny, což vede k mnoha technickým problémům. Každodenní nácvik techniky může do určité míry pomoci lépe zvládnout proces růstu.

Polohovkový základ

Plavci žákovských kategorií by měli být všestranní a neměli by se specializovat na trénink jednoho způsobu nebo na jednu závodní trať. U nás zaměřujeme většinu tréninku jednoho dne na jeden plavecký způsob, i když často začínáme trénink krátkou technickou nebo rychlostní sérií plavanou způsobem, na který bude kladen důraz následující den. Hlavní série je většinou převážně aerobní s postupně se zvyšující intenzitou. Po hlavní sérii často následuje série plavaná nohama a pak trénink zakončíme několika sprinty se startem nebo štafetami a vyplaváním. Protože každý den měníme plavecké způsoby, na které klademe důraz a tím měníme části těla, které

jsou zatěžovány, plavci se přirozeně zotavují, takže zůstávají odpočinutí a rychlí. I v průběhu jednoho tréninku střídáme stresy, plavci si odpočinou od určitého typu stresu tím, že stresují něco jiného. Lépe se soustředí, protože po nich nechceme, aby se soustředili na jednu věc příliš dlouho.

Tento přístup poskytuje skryté zotavení začleněné přímo do struktury tréninkového týdne a tréninkové jednotky. Tím, že se každý týden zabýváme všemi způsoby, postupují plavci dopředu ve všech oblastech. Zlepšení v jednotlivém způsobu není sice tak prudké, ale zato je méně pravděpodobné, že dojde ke stagnaci. V žádné disciplíně tak není na plavce kladen příliš velký psychický stres. („Celá moje sezóna je k ničemu, když nezaplavu dobře 100 metrů motýlek“) Následují příklady typického tréninkového týdne s hlavními a vedlejšími motivy pro všechny žákovské věkové kategorie.

Příklad tréninkového týdne s hlavními a vedlejšími motivy

	Hlavní motiv	Vedlejší motiv
Pondělí	Kraul	Motýlek (technika)
Úterý	Motýlek	Obrátky
Středa	Polohovka a nohy (hlavním způsobem)	Znak (technika)
Čtvrtek	Znak	Prsa (síla)
Pátek	Obrátky a sprinty se startem a prsa	
Sobota	Kraul a nohy (nejslabším způsobem)	

Vytrvalostní základ

Děti jsou aerobní houby. Protože rychlostní kapacita je všeobecně spojená s dospíváním, hubení mladí plavci v počátečních stádiích svého fyzického vývoje, nejsou ještě pro sprintování připraveni. Ale jejich aerobní kapacita se zdá být neomezeně přizpůsobivá, jsou-li podrobena vytrvalostnímu tréninku, mohou se obrovsky zlepšit. Zjednodušeně řečeno,

děti jsou fyziologicky stavěné pro vytrvalostní disciplíny. Síla a schopnost sprintovat přijdou později. V současnosti jim vytrvalostní trénink pomůže víc než sprintování a vytvoří pevný základ pro pozdější rozvoj rychlosti. Jestliže plavci neabsolují vytrvalostní trénink, když jsou mladí a jejich tělo je na něj nejvíce vnímavé, aerobní schodek se později obtížně dohání. Budou se pak snažit postavit dům na základech z písku.

Vytrvalostní trénink dává plavcům možnosti. Neexistuje způsob jak u dítěte odhadnout podle současných závodních výsledků nebo podle jeho současného oblíbeného způsobu, na co se bude jednou plavec specializovat. Jestliže se ale v počátečních fázích tréninku zařazuje sprinterský trénink, potom to plavce omezí pouze na sprinterské disciplíny, i když nakonec nebude jeho tělo ke sprintování vhodné. Vytrvalostní trénink v raném věku však dává plavci možnost přizpůsobit se jakékoliv disciplíně. Existuje trenérský axiom, že lze závodit na kratších tratích, než na které trénujete, ale ne na delších – takže trénujete-li sprinty, nebude plavec schopný zaplavat dobrý vytrvalostní závod, jestliže ale trénujete na vytrvalostní trati, můžete trať zkrátit a sprintovat poměrně dobře, zejména když je rychlost udržována pravidelnými sériemi krátkých sprintů.

Vytrvalostní trénink také pomáhá sladit výukové principy s “motorem“. Technická přesnost a efektivita záběru se snadněji udržuje při pomalejších rychlostech aerobního tréninku. Jakmile jednou zakoření v mozku a těle plavce dlouhý, silný záběr, pak jste připraveni budovat tempo a pracovat na rychlosti. Jestliže jsou ale mladí plavci často vystaveni vysoce stresujícímu sprinterskému tréninku, naučí se krátký, „sekaný“, ošklivý a neefektivní záběr. Plavec bude plavat rychle 25 metrů, rozdíl však nebude příliš velký a technika v závěrečné části závodu bude špatná a odolná proti změnám, bez ohledu na to, kolik hodin práce technice věnujete.

I když se plavci mohou během vytrvalostního tréninku trápit a cítit se polomrtví, jejich tělo se z aerobního tréninku rychle zotaví. Do druhého dne budou čerství a odpočinutí. Z aerobního tréninku nejsou děti tak unavené a zničené jako z vysoce stresujícího sprinterského tréninku. A pokud je sprinterský trénink spojen s brzkou specializací, což se často děje, je to jistý

recept na zranění z přetížení. Vytrvalostní trénink, zejména když je spojený s tréninkem polohovky, je pro tělo snazší, protože na něj klade menší stres a odlišnost plaveckých způsobů zajišťuje, že žádný způsob nebude přetížený.

Ze všech uvedených důvodů by měl být aerobní trénink s krátkými intervaly základem všech žákovských plaveckých tréninkových programů. Většinou by se měl skládat z 200 – 400 metrových úseků. Během sezóny, jak se plavci aerobně zlepšují, se odpočinky mezi úseky zkracují. Jedním z důležitých rozdílů mezi tréninkovými programy pro plavce žákovských kategorií a pro dospělé plavce je, že mladí plavci reagují aerobně na všechny typy fyziologických stresů, takže trénink přesně zaměřený na jednotlivé energetické systémy je zbytečný. Jestliže necháte skupinu dospělých plavců stereotypně opakovat úseky patnáctistovek, jejich sprinterské časy se nezlepší a mohou se i zhoršit. Jestliže budou patnáctistovky opakovat mladí plavci,lepší se na všech tratích od vytrvalostních disciplin až po sprinty. Specifičnost neplatí u mladých plavců v takové míře jako u dospělých.

Trenéři plavců žákovských kategorií se často obávají dávat svým svěřencům dlouhé série, protože se domnívají, že plavce musí neustále zabavovat a že se budou při těchto sériích nudit. Je pravda, že mladým plavcům je potřeba neustále připomínat, na co mají myslet a na čem mají pracovat, ale trenéři by se neměli obávat dávat dětem dlouhé série. Většina plavců má ráda delší série, dokonce i dlouhé přímé série kolem 2500 metrů a delší. Děti spolu rády během dlouhých úseků závodí a cítí se patřičně silné, hrdé a sebevědomé, když se jim daří. Můžete plavcům předávat své pokyny rukama pomocí domluvených znamení, která vyjadřují požadavky, které na plavce máte, aniž by se museli zastavovat. Mění se jejich motýlková technika, takže se už nemusíte stále dívat na ošklivé plavání. Dlouhé úseky také umožňují plavcům natáhnout záběr, což není možné, když je intenzita plavání příliš vysoká. Každý týden zařazujeme jeden velmi dlouhý úsek kraulem, znakem nebo polohovkou nebo polohovkou, ve které plavci místo motýlka plavou kraul.

Velmi efektivní metoda pro mladé plavce jsou dlouhé, dvojitě stupňované aerobní série – to znamená, že se intervaly i plavci postupně

zrychlují. Například mohou plavat 4 x 3 x 300 kraul, první sérii ve 4 minutách, druhou ve 3:55, třetí ve 3:50 a čtvrtou ve 3:45. Plavci se každou sérii od začátku do konce zlepšují a v každé sérii je kladen důraz na jiný aspekt záběru. Krátká pauza mezi sériemi umožňuje plavcům se psychicky přeorientovat, posoudit, co právě udělali a promyslet nové cíle v další sérii.

Nejefektivnější je soustředit se na časy, které děti plavou a na tempo, kterým plavou, a ne na jejich tepovou frekvenci nebo na energetické systémy, které jsou tréninkem zatěžovány. Neplaveme žádné testovací série, i když čas od času určité série opakujeme. Srovnávání jednotlivých sérií je jako porovnávání jablek s hruškami. Priority jsou často chybné, takže se trenéři v tréninku mezi jednotlivými testovacími sériemi soustředí spíše na zlepšení v testu než na zlepšení v závodě. A tak se pohybují pořád v kruhu. Chcete, aby se plavci každý den zlepšovali ve všech typech sérií, aby plavali rychleji, měli rychlejší mezičasy a vypadali krásněji. Každá série, kterou plavou, je tedy vlastně testovací série.

Trénink závodního způsobu

Jestliže chce plavec v závodě plavat pěkně a současně rychle, musí skloubit techniku, vytrvalost a rychlost. Čím rychleji (a pěkněji) dokážou plavci plavat aerobně, tím lépe. Jedním z velice často opomínaných, ale velmi důležitých stránek tréninku, je jeho nervosvalový efekt. Trénink dělá víc než že z plavce tvoří kardiorespirační vzorek. Trénink, který plavec absolvuje, ovlivňuje jeho techniku a současně zvyšuje velikost a funkci „motoru“. Druh a struktura zařazovaných sérií by měly zajistit pozitivní vliv na techniku.

Pro fyziologické a i technické zlepšení plavců jsou velmi důležité stupňované série, ve kterých plavci kontrolují svoje tempo a v průběhu série postupně zrychlují. Plavci postupně plavou od středních rychlostí až po závodní a neustále se soustředí na techniku, zejména na prvky, které jim působí problémy. Zaměřují se hlavně na udržení celistvosti záběru v kritických fázích pro sportovce – když jsou unavení a při plavání závodní rychlostí.

Příliš mnoho plavců vypadá dobře a plave efektivně jenom při nízkých rychlostech – používají různou techniku pro různé příležitosti. Plavci by však měli usilovat o dosažení jediné, dobré, krásné a účinné techniky, kterou mohou použít v širokém spektru rychlostí a aby toho dosáhli, měli by trénovat technicky správně všemi těmito rychlostmi. Dosáhnou toho snadněji, jestliže trénují na krátkém bazéně – tempo a rychlost plavání může být vyšší, kvůli přirozenému zotavení, které nabízejí obrátky. To platí zejména pro prsa a motýlek, které jsou svojí podstatou velmi náročné.

Několik z mnoha pozitivních vlivů stupňovaných sérií:

- **Fyziologické účinky.** Plavci trénují specifičnost a pocit závodního tempa, aniž by byli zahlceni vysoce intenzivními, sprinterskými sériemi, takže mohou plavat rychle každý den.
- **Nervosvalové účinky.** Plavci trénují proto, aby byli schopní ve stresu udržet technickou efektivitu a správný záběrový rytmus. Dokáží cítit jemné rozdíly v technice záběru i při vysokých rychlostech a při fyziologické únavě. Mají nervosvalovou přizpůsobivost pro adaptaci na měnící se požadavky během závodu – na zvýšení tempa - aniž by ztratili rytmus nebo narušili záběr.
- **Formování závodního tempa.** Plavci několikrát během tréninkové jednotky vnímají závodní tempo a mají více příležitostí plavat závodním tempem aerobně. Tento poslední bod je klíčový; lze udržet aerobní plavání.
- **Psychologické účinky.** Ve stupňovaných sériích, když plavci postupně zvyšují rychlost, dokážou plavat obzvláště rychle – často dokonce překonají svoje nejlepší závodní časy – a to zvyšuje jejich sebevědomí. A plavání vysokou rychlostí, když jsou plavci velmi unavení, bolí úplně stejně jako v poslední čtvrtině závodu. A když potom plavec v závodě „vytuhne“, ví, že to dokáže zvládnout a stále udržuje své tempo.

- **Vnímání tempa.** Plavci si zvyknou na mírnou úpravu svého tempa, protože jen zřídka plavou jednou rychlostí dlouhou dobu. Dokážou udělat malé změny rychlosti úpravou tempa záběru a rozsahu pohybu.
- **Záběrová disciplína.** Plavci postupně procházejí celým spektrem rychlostí; není podstatný rozdíl mezi tréninkovým a závodním záběrem. Nevnímají svoji závodní techniku jako úplně odlišnou od té, kterou používají při tréninku, ale spíše jako jemnou variaci na něco, co mají zvládnuté. Pomocí střídající se rychlosti se plavci učí univerzálnosti.

Obrátky

Dlouhou dobu jsem se domníval, že učím svoje plavce obrátky správně: zdůrazňoval jsem jim, že dělají-li v každém tréninku pomalé a nedbalé obrátky, je to pro ně špatné. Tento přístup však nefunguje. Pouze jeden plavec ze sta (jestliže má trenér štěstí) je natolik zodpovědný a pečlivý, že v každé situaci trénuje obrátky. Jeden ze sta však není dobrý počť. Nemusíte začleňovat do tréninku velké časové bloky zaměřené na obrátky, ale je velice prospěšné zařadit několikrát týdně nácvik obrátek do tréninkových sérií.

Používejte asi kilometrové série 25, 50, 75 metrových úseků zaměřených na obrátky. Vyžadujte, aby plavci udělali po každém odrazu šest až osm delfínových kopů pod vodou (nebo plavali pod vodou 8 -10 metrů), hluboko a rychle a ve vytažené poloze. I v běžné sérii zaměřené na obrátky by měli plavci před vynořením udělat čtyři delfínové kopy (nebo šest metrů pod vodou). Normální obrátky mohou plavci dělat dlouhou dobu, ale superobrátky dlouho nezvládnou. Chtějte po plavcích, aby celou dobu dělali pouze to, co jsou schopní zvládat. Požadovat po plavcích, aby prováděli něco, co prostě nemůžou zvládnout, je nejlepší způsob, jak dosáhnout toho, aby vás ignorovali.

Rychlost

Protože plavci žákovských kategorií nemají hormonální výbavu jako dospělí plavci, nemají také anaerobní kapacitu jako dospělí. Proto je výsledkem silového nebo rychlostního tréninku u mladých plavců hlavně zlepšení nervosvalové koordinace a ne nárůst hrubé síly - plavci mohou využít to, co mají, s menším nervovým rušením. Tato koordinace je důležitá, jestliže chtějí plavci závodit rychle a proto, i když dáváme přednost vytrvalostnímu tréninku před sprinterským, plavou naši plavci většinu dnů pár krátkých sprintů, při kterých se soustředí na udržení dlouhého, krásného a rychlého záběru. Soustředíme se na techniku a vždy po několika úsecích zdůrazňujeme jiný prvek záběru. Pro podporu soutěživosti většinou sprintujeme bok po boku, aby spolu plavci mohli závodit a počítat skóre.

Plavání nohama

Série plavané nohama považujeme za rovnocenné se sériemi plavanými souhrou – s motivujícími intervaly a s vysokým očekáváním. Plavání nohama není doba pro družení a bavení plavců mezi sebou. Abychom přetížili jednu svalovou skupinu (jeden „motor“), plaveme celou sérii nohama jedním plaveckým způsobem. Někdy jde o stejný způsob, kterým jsme právě plavali hlavní aerobní sérii, jindy si plavci zvolí svůj nejlepší nebo naopak nejhorší plavecký způsob. Poměrně často plaveme nohy bez desky s připaženými pažemi, abychom šetřili ramena. Dokonce ani ta nejdelší a nejnáročnější série souhrou není zdaleka tak škodlivá pro zdraví ramen jako držet celou sérii nohou paže na desce s neustálými nárazy.

Trenéři si často myslí, že plavci, kteří plavou nohama pomalu, se prostě nesnaží. Někdy to může být pravda, ale mnoho slabých „nohařů“ se snaží úplně stejně jako ti rychlí, ale prostě neplavou nohy správně. Proto vysvětlujte práci nohou a trénujte je správně. To platí pro kraulové, znakové a delfínové nohy stejně jako pro prsové. Občas používáme nepřímé série nohou, které jsou plavané celým plaveckým způsobem s důrazem na silný kop a správné načasování kopů vzhledem k rotaci těla a k práci paží.

Protože správná technika a rychlost u kraulových, znakových a delfínových nohou není možná bez správného rozsahu pohybu v kotnících, procvičujeme pružnost kotníků téměř každý den. Silný prsový kop vyžaduje ohebnost v kyčlích, kolenou a kotnících, kterou většina dětí nemá vrozenou, a proto naši plavci provádějí speciální série prsařských protahovacích cviků.

Série nohama zařazujeme pravděpodobně méně často než většina jiných plaveckých programů, ale když nohy zařadíme, plaveme jich hodně a rychle. Předpokládám-li, že trvá asi 500 - 600 metrů než se nohy rozplavou a uvolní, aby mohly kopat rychle, potom série, která trvá jen o něco málo déle než oněch 500 až 600 metrů, zatěžuje nohy pouze několik minut a je vlastně ztrátou času. Dlouhá náročná série nohama o délce 1600 až 2000 metrů nohy efektivněji přetíží, zejména když je zakončena několika krátkými sprinty, při nichž plavci závodí.

Suchá příprava

Všichni trenéři vědí, že děti v dnešní době nejsou tak zdatné, koordinované, a sportovně založené jako byly před deseti, patnácti lety. Jestliže naši svěřenci nejsou dostatečně dobří sportovci, aby mohli být dobří plavci, musíme nějak nedostatek zdatnosti dohnat tréninkem na suchu, abychom doplnili to, co dělají ve vodě. U plavců žákovských kategorií má suchá příprava všeobecný cíl: vytvořit koordinaci, hbitost, výbušnost, sílu a uvědomit si vlastní tělo; vytvořit optimální rozsah pohybů v klíčových kloubech, zejména u nohou u prsařů; posílit trup jako základ pro dobrou techniku a silnou práci paží a nohou; vyrovnat svalstvo pro prevenci zranění v budoucnosti, zejména v ramením kloubu. U pokročilejších 13-ti až 14-ti letých plavců přidáváme specifické plavecké posilování ve vodě i na suchu. U ostatních to jsou základní cviky, které nejsou zaměřené na specifický plavecký pohyb. Používáme pouze minimum pomůcek a u většiny našich cviků se využívá vlastní váha těla. Nemusíte mít skvělé vybavení a utratit spoustu peněz, abyste zesílili.

Často zařazujeme hry, zejména v teplých měsících, kdy si můžeme hrát venku. Hry v dětech rozvíjejí rychlost, vytrvalost, hbitost, koordinaci a

soutěživost. Hry dělají z dětí lepší sportovce, dostanou je ven na vzduch a jsou zábavné. Také zařazujeme tréninky, kdy se práce ve vodě a na suchu prolíná. Existuje mnoho variant, ale používáme například pět až osm opakování 400PZ nebo 400VZ, které prokládáme krátkým cvičením na suchu- např. 25 sedů-lehů, 10 kliků, 6 dřepů s výskokem a 3 shybů – a závodíme při tom. Trenér ocení snahu, s jakou plavci cvičí, děti milují pestrost tohoto tréninku a celá skupina je silnější a všichni jsou spokojení.

Stejně jako ve vodě i na suchu zdůrazňujeme, že všechna cvičení musí být provedena správně, se správným rytmem, tempem a se správnou polohou těla. Netolerujeme žádné nedostatky a nedokonalosti. Cílem není děti zničit nebo vytvořit supersílu, ale provádět cvičení perfektně. V ideálním případě je trénink na suchu zařazován po tréninku ve vodě, protože nechceme, aby suchá příprava snižovala výkony ve vodě a také proto, že mladí plavci musí být odpočívání pro nácvik správné techniky ve vodě. Někdy to však není možné, buď kvůli nedostatku prostoru pro cvičení, nebo kvůli pronájmu bazénu nebo kvůli problémům s trenérským zabezpečením.

Zařazujeme velice málo protahovacích cviků zaměřených na ramena. Čím více času jsem trávil v místní lékařské knihovně čtením o struktuře ramenního kloubu, jeho funkci a zraněních, tím skeptičtější jsem se stával k mnoha tradičním protahovacím cvikům ramen. Fyzioterapeuti a ortopedi moje obavy potvrdili, a proto jsme s těmito cviky přestali – a naši plavci nemají téměř žádné problémy s rameny.

Každý den strávíme cvičením na suchu 15 až 30 minut, obvykle jeden den střídáme ohebnost a sílu paží a nohou a druhý den se soustředíme na zpevnění trupu a stabilitu.

VÝHODY NAŠEHO PROGRAMU

Existuje mnoho pozitivních důsledků tréninkového programu zaměřeného na myšlení dětí coby budoucích vítězů, krásnou plaveckou techniku a vytrvalostní, polohovkově zaměřený trénink ale nejdůležitější je potěšující vědomí, že naši plavci mají skvěle našlápnuto na cestu k výjimečnosti. To, co plavcům nejvíce pomáhá v dlouhodobém měřítku, jim také přináší užitek v každodenním tréninku.

- **Soustředěnost a zájem.** Plavci se během vytrvalostního tréninku nemohou nikdy nudit, protože existuje neustále tolik věcí k přemýšlení: - tempo, technika, cílový čas, obrátky, rytmus dýchání, počet záběrů, závodní strategie, závodění s tréninkovými kolegy, atd. Při vytrvalostním tréninku je udržení pestrosti mnohem snazší než při sprinterském tréninku. Správně vedený vytrvalostní trénink intenzivně zapojuje mozek a zapojení mozku je klíčem k tomu, aby bylo možné udržet plavání zajímavé.
- **Zlepšování.** Nejčastěji chtějí plavci skončit s plaváním, protože nevidí žádné zlepšení. U delších tratí je zlepšování snazší a je více viditelné. Jak už bylo uvedeno, děti jsou fyziologicky uzpůsobené pro vytrvalostní plavání a při dostatečné snaze se mohou zlepšovat každý den. Při opakovaných padesátkách si plavec nemusí všimnout zlepšení o tři desetiny, ale zlepšení o pět vteřin na 500 metrů mu určitě neunikne. Plavci vidí, že se zlepšují a to je udrží u plavání déle.
- **Úspěch.** Ať už se to někomu líbí nebo ne, v dnešní době jsou limity u dlouhých tratí snazší. Kvalifikace a úspěch na lokálním, krajském či národním mistrovství je na dlouhých tratích snazší než u sprintů – úspěch čeká na každého, kdo je ochotný pracovat. Když jsou plavci úspěšní, mají plavání raději a s nadšením tvrdě trénují, aby byli rychlejší.

- **Pestrost předchází stagnaci.** Každý plavec dříve nebo později výkonnostně stagnuje a tato stagnace je psychicky velice náročná. Jestliže se plavec specializuje pouze na jednu disciplínu a jednu délku trati, ohrožuje stagnace plavcovu kariéru. Jestliže však plavec trénuje všechny čtyři způsoby, v některém z nich se mu vždycky bude dařit bez ohledu na to, jak moc v jiném způsobu stagnuje.
- **Všestrannost.** S tréninkem na dlouhé tratě mohou mladí plavci závodit dobře v jakékoliv disciplíně od sprintů až po patnáctistovku. Polohový trénink je ještě výhodnější. Plavci podávají solidní výkony v každém způsobu a na každé délce trati. Všestranní plavci jsou také užitečnější v týmu, protože ve štafetách a v týmových soutěžích zaplní prázdná místa a dosáhnou více bodů.
- **Tréninková etika.** Vytrvalostní trénink vyžaduje důslednou, tvrdou práci. Důslednost, houževnatost a tvrdošijnost jsou skvělé vlastnosti, které je potřeba sportovci vštěpovat, a které ovlivní také ostatní oblasti plavcova života. Zatímco u sprintů se cení velikost a síla, které jsou většinou dány dědičností, dlouhé tratě neodměňují ty nejtalentovanější ale ty houževnaté. Houževnatost je dostupná každému, i když plavci není geneticky dáno, aby byl extrémně vysoký.
- **Dlouhodobé myšlení a trénování.** Vypěstovat vytrvalce trvá roky – žádné rychlé zkratky nefungují. Vytrvalci mají sklon být trpěliví a metodičtí. Jsou ochotní si počkat na uspokojení, protože vědí, že je potřeba se držet plánu a postupují krok za krokem.
- **Sebepoznání.** Vytrvalostní plavání je činnost intelektuální a morální stejně jako tělesná. Plavci neustále bojují s hranicemi, které si sami stanovují a pokořují je. Každý den bojují se svými démony.

KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ PLÁNOVÁNÍ

V předchozí kapitole byly uvedeny principy, které platí pro mladé plavce, jejich největší přednosti a jejich použití při tvorbě tréninkového programu s jeho různými částmi. V této kapitole se pak budeme zabývat tímto tréninkovým programem a diskutovat o plánování = o provádění tréninkového programu v průběhu roku, týdne a jedné tréninkové jednotky. Tréninkový rok je rozdělen na období, která obsahují typ tréninku, který je v tomto období nejvhodnější. S naplánovaným tréninkovým rokem jako vodítkem se pak posunujete od všeobecného ke specifickému: co budete dělat v tréninku tento týden a v této tréninkové jednotce.

Výzvy, které plánování přináší

Teorie plánování je jednoduchá. Upřímně zhodnoťte, kde přesně jste a jak jste toho dosáhli a potom se rozhodněte, co chcete a jak se tam dostanete. Detailní plánování je však složité, protože žádná sezóna nepostupuje od začátku do konce podle plánu a existuje zde velké množství proměnných.

Musíte být pružní. Plán je jako mapa a ne přesný popis cesty a ke každému cíli vede mnoho cest. Když se vše ve vodě nevyvíjí podle očekávání, najděte něco, co jste schopní úspěšně zvládnout. Když se daří, stavějte na tomto úspěchu, dokud to jen jde. Závody ukážou, co funguje a co ne; to platí pro tréninkový program i pro jednotlivé plavce. Když vás závody upozorní na nedostatky, použijte tyto údaje k úpravě dalšího směru, abyste opět směřovali ke svému cíli.

Stejně důležitá jako cíl je i rychlost, kterou k němu směřujeme. Nejdůležitější pro správnou dobu k dosažení cíle je, aby plavci zůstali zdraví. Zraněný nebo nemocný plavec není šťastný, nezlepšuje se a je náchylnější k dalším nemocem a zraněním. Každý rok nastává období tří až čtyř týdnů,

kdy většina dětí v okolí onemocní. Školy jsou zamořené, a proto jsou zdecimované i plavecké kluby. Je to frustrující, protože je to ale nevyhnutelné, musíme se s problémem poprat. Když epidemie vypukne, snížíme tréninkové zatížení, protože víme, že téměř všichni plavci onemocní nebo, i když to na nich ještě není vidět, už nemocní jsou. Jestliže v této situaci jedete naplno, jste na nejlepší cestě pohřbít celý tým. Je lepší ztratit několik dnů a držet se zpátky, než ztratit několik týdnů tím, že se budete zatvrzele držet plánu.

Také zranění zastaví trénink. Mohou být velkým fyzickým i psychickým problémem. Zraněný plavec nemůže správně trénovat, přestože by chtěl. Každé zranění může mít celou řadu příčin. Jestliže se ale určité zranění v klubu opakuje, je to vina trenéra. Je ale pravda, že 9-ti až 12-ti letí chlapci jsou nesmírně vynalézaví v tom, jak se zranit. Skoro každý den se na trénink belhá někdo jiný a slyšíte jiné výmluvy a nezáleží na tom, jak opatrní jste při plánování tréninku.

Každý rok je v zimním období večer velice brzo tma. Plavci denně chodí na tréninky a odcházejí z nich za tmy a to je psychicky poznamenává. Přidáme-li k tomu tréninkovou dřinu, vytvoříme nejprve tréninkovou a potom i závodní stagnaci. Potýkáte-li se s podobným problémem, snažte se do každodenní rutiny přidat trochu zábavy, třeba zařazením více štafet na závěr tréninku, více sprintů, při kterých si děti zazávodí a jsou z nich nadšené, nebo více zpestřit trénink. Je to pouze malá úprava tréninku, ale udržuje děti šťastnější a motivovanější k tvrdé práci ve vodě.

Plánování tréninkového roku a sezóny

Během krátkého období mezi plaveckými sezónami mohou být trenéři daleko od bazénu ale v hlavě stále plavou, procházejí si závody a výsledky tréninku v uplynulé sezóně, analyzují, co se povedlo a co ne, hovoří s trenérskými kolegy o případné úpravě programu, čtou knihy a články, hledají v nich návody a inspirace a plánují nadcházející sezónu.

Analyzovat uplynulou sezónu a snažit se propojit dohromady příčiny a následky, je velice obtížné, možná dokonce nemožné. Žádný trenér nepracuje ve vzduchotěsné laboratoři a neprovádí kontrolovaný experiment s využitím vědecké metody. Skutečný život je komplikovaný a děláme najednou mnoho věcí v téměř nekonečném množství kombinací. Jak potom určit, která určitá věc vedla k určitému výsledku? To, že jsme v dané sezóně plavali více nohou, nemusí nezbytně znamenat, že více tréninku nohou vede k lepším nebo horším výsledkům než před tím.

Čím více tréninkových a závodních údajů máte, tím lépe, ale tyto informace jsou cenné pouze tehdy, jestliže jsou přesné, měří ty správné věci, jsou typické a úplné ze všech částí sezóny. A aby byla situace ještě komplikovanější: čím víc času stráví trenér zaznamenáváním čísel, tím méně vyučuje a trénuje. V celém procesu je stejně tolik umění jako vědy a trenérovy představy o tom, co je důležité, podstatně ovlivňují odpovědi, ke kterým trenér dospěje.

S předpokladem, že rozumíme tomu, kde se nacházíme, jak jsme se sem dostali a kam se chceme dostat dál, se díváme na kalendář. Při pohledu na tréninkový rok nás napadne samozřejmě první otázka: jak jej rozdělíme? Kolik období a kolik šampionátů nebo cílových závodů máme v plánu? S přihlédnutím k místním závodním zvyklostem dávám přednost dvěma obdobím v každém tréninkovém roce. Máme dlouhou sezónu na krátkém bazénu s čtyřmi nebo pěti částmi, která trvá od konce srpna do mistrovských soutěží na konci března a potom následuje kratší sezóna na dlouhém bazéně, která má stejné, ale zkrácené části a trvá od začátku dubna do začátku srpna, jak je uvedeno v následující tabulce.

Je nešťastné, že letní sezóna na dlouhém bazénu, která je důležitější z obou sezón, je podstatně kratší. Přes tento fakt a přesto, že nemáme k dispozici dlouhý bazén, je náš program formulován tak, aby směřoval k úspěchu na dlouhém bazénu. Závodů, o kterých nejvíce diskutujeme, které naše děti nejvíce vzrušují, a na které se v tréninku nejvíce soustředíme, jsou na konci léta.

Plánování tréninkového roku pro plavce žákovských kategorií je jiné než plánování pro dospělé plavce. Jednotlivé části sezóny u plavců žákovských kategorií jsou více obecné a méně specifické. Netrénujeme proto, abychom maximalizovali výkonnost na konci sezóny, i když samozřejmě chceme na mistrovstvích plavat rychle. Raději však trénujeme s dlouhodobým fyziologickým a nervosvalový přínosem. Nezaměřujeme jednotlivé tréninkové fáze na stresování určitého energetického systému, ale místo toho, použijí-li známé klišé, trénujeme, abychom trénovali. To platí i pro ty plavce žákovských kategorií, zejména dívky, které jsou schopné se kvalifikovat na národní mistrovství dospělých.

Při plánování naší sezóny začínáme mistrovskou soutěží nebo cílovým závodem a postupujeme směrem dozadu a vyplňujeme nejprve důležité kontrolní závody (závody, v nichž by měli plavci udělat psychické a fyzické posuny kupředu) a potom ostatní menší závody. Základní myšlenka celé sezóny je jednoduchá: mentálně a fyzicky se připravujeme na nadcházející stres, potom zvýšíme kilometráž a zkrátíme intervaly, potom prodloužíme intervaly a zvýšíme intenzitu, abychom se všestranně zlepšili a zaplavali v závěru sezóny nejlepší výkony. Po celý rok děláme stejné věci, ale v různých obdobích zdůrazňujeme různé věci a zdůrazňujeme různé věci na různých úrovních a v různém věku.

Pět základních částí sezóny, uvedených v následující tabulce, se soustředí na tvorbu anatomických adaptací (fáze výstavby a různorodosti), budování objemu a aerobní kapacity (fáze kvantity), budování intenzity a rychlosti (fáze kvality), vylepšování závodního tempa a detailů potřebných pro cílový závod (fáze vyladění) a zotavení se po sezóně (fáze aktivního odpočinku). Délka každé fáze závisí na sezóně, na věku plavců a na výkonnostní úrovni plavce nebo tréninkové skupiny.

Příklad tréninkového roku plavců žákovských kategorií

Tréninková fáze	Roční období
Sezóna na krátkém bazéně	
Fáze výstavby a různorodosti	Konec srpna + září
Fáze kvantity (aerobní budování)	Říjen až polovina ledna
Fáze kvality	Polovina ledna až začátek března
Fáze vyladování	Polovina až konec března
Fáze aktivního odpočinku	Začátek dubna
Sezóna na dlouhém bazéně	
Fáze výstavby a různorodosti	Polovina dubna
Fáze kvantity	Konec dubna až polovina června
Fáze kvality	Polovina června až polovina července
Fáze vyladování	Polovina července – začátek srpna
Fáze aktivního odpočinku	Začátek srpna až polovina srpna

Fáze výstavby a různorodosti

Plavecký rok začíná koncem srpna. První měsíc ze sezóny na krátkém bazénu (nebo o něco více) je charakterizován různorodostí. V tomto období neplatí všeobecné pravidlo: jeden den trénink jednoho plaveckého způsobu, ale v tréninku se užívají kratší série s různorodým zaměřením a stresem. Tréninkové zatížení může být lehčí než v pozdějších fázích sezóny, ale stále máme každý den hodně co dělat. Postupně připravujeme těla plavců na více stresující tréninky, které přijdou. Tato anatomická adaptace by měla být brána velice vážně, aby plavci (a zejména jejich ramena a kolena) zůstali zdraví.

Po psychické stránce slouží tato fáze u tréninkové skupiny ke stanovení (nebo znovuobnovení) nálady a očekávání. V každé tréninkové skupině je zapotřebí, aby noví plavci zapadli a přijali zvyky a přizpůsobili se očekávaním skupiny. Učí se, co mají dělat, jak to dělat a proč. Každý den diskutujeme o tom, jak se stát šampiónem, hovoříme o důležitosti snů, cílů, o

každodenním přístupu, o důležitosti stále provádět věci správně, o oddanosti k plavání, o tréninkové docházce a tvrdé tréninkové práci.

Po fyzické stránce se tato fáze soustředí na anatomické adaptace: na posílení svalů a kloubů pro stres, který bude následovat. Zařazujeme větší podíl nohou a paží než v pozdějších fázích sezóny. Soustředíme se zejména na prsové nohy, na kraulové a znakové paže s destičkou mezi kotníky pro nácvik správné polohy těla a na krátké rychlé úseky prsovémi pažemi pro získání síly a správné techniky.

Mnoho tréninkových programů zařazuje na začátku sezóny převážně kraul, protože kraulem se dá uplatit nejvíce kilometrů. My to neděláme a vysoká kilometráž není hlavním cílem. To, na čem záleží, je, kolik času při určité intenzitě tělo stráví a ne kolik kilometrů uplave. Jinými slovy, 30 minut plavání znakem je fyziologicky stejné jako 30 minut plavání kraulem, jsou-li plavány stejnou intenzitou, a i když plavec kraulem uplave o 150 metrů víc. Chceme-li fyziologické zlepšení, záleží na době zátěže, ne na objemu. V dlouhodobém měřítku je praktické rozdělit trénink mezi všechny čtyři plavecké způsoby, aby si plavec vytvořil dobrou techniku, záběrový rytmus a sílu u každého plaveckého způsobu.

Po technické stránce tato fáze zdůrazňuje základy každého způsobu. Počátek sezóny je dobré období pro sledování videa s technikou. Je čas pro opakování a nácvik klíčových prvků každého způsobu s kontrolou, že všichni plavci vědí, co po nich chcete, že vašim pokynům rozumí. Můžete také představit nová technická cvičení, která budete v sezoně používat.

Na suchu zavádíme všechny posilovací cviky s vlastní vahou a ujistíme se, že je děti provádějí technicky perfektně. Jakmile se cviky naučí, provádíme každý den téměř všechny – ne mnoho opakování každého cviku, aby stres zůstal nízký, ale s důrazem na to, aby plavci prováděli cviky správně, aby nešvindlovali a postupně si vybudovali sílu v klíčových polohách a pohybech.

Po zhruba pěti až šesti týdnech se zúčastníme prvních závodů a tato fáze přípravy končí. Plavci žákovských kategorií jsou připraveni plavat rychle, ale snažíme se, aby neplavali své hlavní disciplíny. Chceme, aby plavci

udělali pokrok v doplňkových nebo vedlejších disciplínách, protože toto zlepšení je povzbudí, aby v těchto disciplínách tvrdě pracovali.

Když začínáme sezónu na dlouhém bazénu, není v této úvodní fázi tak velká potřeba fyzických adaptací a mentálního tréninku. Protože plavci mají po mistrovských soutěžích na krátkém bazéně krátkou pauzu, jejich těla jsou již adaptována, takže nejsou potřeba dlouhé a zdoluhavé anatomické adaptace. K zopakování základů našeho tréninku, k oživení zásad techniky všech způsobů a k nastavení cílů pro nadcházející sezónu potřebujeme asi týden nebo dva ale potom už rychle přitvrzujeme.

Fáze kvantity

Druhá fáze sezóny se soustředí na výstavbu aerobní složky. Obzvláště pro 11leté až 14leté plavce musí být tato fáze dlouhá, protože aerobní adaptace jsou prvořadým fyziologickým cílem tréninkového programu jako celku. Tato fáze trvá něco přes tři měsíce, od začátku října do poloviny ledna. V tomto období zařazujeme více plavání s kratším odpočinkem. Myšlenka je: dělat hodně po malých částech. Nutíme tělo plavce k adaptaci na stres podle principu progresivního přetížení. Je potřeba provádět dostatek aktivit, aby se dosáhlo zlepšení nebo adaptace. V minulosti jsem často dělal chybu, protože jsem se snažil zařazovat příliš mnoho prvků, aby byl program pro děti zábavný a všechno pokryl. Naše tréninky obsahovaly od všeho něco, skákali jsme od jednoho k druhému, byli jsme zavalení pestrostí, ale ničeho jsme neudělali dost. Nikdy jsme nevěnovali dostatek času a úsilí jedné konkrétní věci, abychom ji zlepšili. Výsledky nebyly dobré.

Protože tato fáze je dlouhá, můžeme postupně zvyšovat tréninkové zatížení, aniž bychom riskovali přetížení. Vzdálenosti pomalu narůstají, intervaly se pomalu zkracují a tempo se stále zrychluje. Většina našich hlavních sérií jsou stupňované série s krátkými odpočinky mezi úseky. Jako vždy pracujeme na všech čtyřech plaveckých způsobech a začínáme se věnovat v jednom tréninku jednomu způsobu. I když nevěnujeme tolik času sériím zaměřeným na techniku jako v předchozí fázi, stále zdůrazňujeme

technické zlepšování a kontrolujeme, jestli se technika plavců pozitivně přizpůsobuje tréninkovým sériím. Je-li přístup k tréninku dobrý (tj. funguje-li předchozí mentální trénink), výrazně redukuje psychologické prvky programu. Během této fáze si dvakrát týdně vyhraujeme čas na malý filozofický pohovor. Diskutuji s dětmi o nějakém aktuálním tématu jako je poslední trénink nebo výkony na posledních závodech nebo nadcházející závody, týmové cíle, atd. V suché přípravě aplikujeme princip „méně znamená více“: střídáme zatížení, jeden den se zaměřujeme na mentální trénink, následující den na posílení paží a nohou a další den na posílení trupu.

Během této fáze máme náš první a možná i druhý důležitý kontrolní závod. Několik dnů před závody můžeme trochu snížit intenzitu, ale obecně před těmito závody trénujeme a stále plaveme rychle. Začínají-li závody v pátek, plaveme na tréninku v pondělí docela rychle, velice rychle v úterý a více ale lehčeji ve středu a ve čtvrtek před závodem. Plavci dostanou malé nakopnutí na úterním tréninku a větší z absolvovaného tréninku v předcházejícím měsíci nebo měsících. Zdůrazňuji jim, že dokážou plavat rychle i s malým odpočinkem, a tak plavou rychle.

Ke konci této fáze se koná naše každoroční vánoční soustředění. Když mají děti ve škole vánoční prázdniny, ponecháme naše večerní tréninky, ale navíc zařadíme každý den ranní trénink. Všem plavcům doporučujeme se těchto tréninků zúčastnit. Cílem není děti v tomto týdnu zničit nadměrnou kilometráží. Nechci sledovat kilometr za kilometrem pomalé plavání a nemám zájem o zranění, která jsou častým následkem náhlého velkého zvýšení tréninkového objemu. Zatížení o něco zvýšíme, ale toto soustředění využíváme ke vzdělávání i k fyziologickému zlepšení. Pořádáme pro plavce i jejich rodiče semináře o výživě a plavání, o mechanice záběru, o plavání na vysoké škole a o efektivních studijních návycích, o organizování času, atd. Hodně natáčíme pod vodou a pouštíme videokazety o každém způsobu a srovnáváme své svěřence s nejlepšími světovými plavci.

Fáze kvality

Ve třetí fázi sezóny využijeme aerobní nárůst, který jsme získali v objemové fázi a přidáme zátěž. Obvykle trochu prodloužíme intervaly. Už s mírně větším odpočinkem plavou děti výrazně rychleji. Pro starší žáky, 13tileté až 14tileté, může tato fáze v sezóně na krátkém bazénu trvat dva měsíce a měsíc v sezóně na dlouhém bazénu. Pro mladší plavce je tato fáze kratší a předcházející výstavbová aerobní fáze je poměrně delší. V této fázi přidáváme pár sérií, ve kterých střídáme rychlý-lehký úsek a u prsou a motýlka plaveme více sérií, ve kterých střídáme rychlé plavání těmito způsoby s kraulem středním tempem. Suchá příprava je intenzivnější, s náročnějšími cviky a s větší zátěží. Jestliže je hezké počasí, někdy cvičíme venku, abychom předešli znechucení dětí, že jsou stále zavřené. Co se týče závodů, v této fázi máme náš poslední důležitý kontrolní závod, ale obecně v této fázi hodně trénujeme a míň závodíme.

Fáze vyladování

Ladíme pouze na mistrovskou soutěž nebo na cílový závod na konci sezóny. Příliš nevěřím, že by měli mladí plavci moc odpočívat. Na svém mistrovství plavou tolik disciplin, kolik je povolené a předpokládáme, že se v každé disciplíně dostanou do finále. Sečteme-li délku plavaných tratí, rozplavání a vyplavání, naplavou na těchto závodech opravdu hodně. Aby zvládli náročnost mistrovských závodů, musí být v dobré aerobní kondici, a proto nemůžeme příliš odpočívat i kdybychom chtěli.

Přestože nedoporučuji tradiční způsob vyladování pro plavce žákovských kategorií ani pro dospělé plavce, snažím se v tomto období zařadit alespoň částečně to, co se od vyladění očekává. Poslední tři týdny před cílovým závodem udržujeme objem nahoře, ale zařazujeme více startů, obrátek, výjezdů, závodního tempa a rozložených tratí. Zdůrazňujeme důležitost nácvičku cílového závodního tempa a více si povídáme o závodech. Vyladovací fázi můžeme považovat za intenzivnější pokračování fáze zaměřené na kvalitu. Poslední čtyři nebo pět dnů děláme méně rychlého

plavání a více dlouhého lehkého plavání s perfektní technikou a několik rychlých obrátek. Pak chrty vypustíme.

Fáze aktivního odpočinku

Tato fáze je odpočinkem od plaveckého tréninku mezi sezónami a trvá přibližně týden na jaře a jeden a půl týdne v letní sezoně. Poučte plavce, aby zůstali aktivní, hráli si s kamarády venku, jezdili na kole, chodili na túry, plavali v moři, atd. Cílem je nabít mentální a fyzické baterie. Volno by mělo být dostatečně dlouhé, aby plavci začali postrádat trénink, ale ne tak dlouhé, aby si navykli na pohodlný režim bez každodenního tréninku. Chcete, aby se nemohli dočkat, až budou moci skočit zpět do vody.

PLÁNOVÁNÍ TÝDENNÍHO A DENNÍHO TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU

Při plánování týdenního tréninkového programu si nejprve uvědomte, kde jste. V jaké jste části sezóny a jaké jsou základní požadavky této fáze? Potom vyhodnoťte předchozí tréninkový týden: Co se podařilo? Co se nepodařilo a proč? Co jste zanedbali? Čeho jste dělali příliš? Potom si vezměte jednoduchý plánovací arch, na kterém je vidět přehled celého týdne a začněte vyplňovat hlavní a vedlejší motivy každého dne. Nechtějte všechno nacpat do jednoho tréninku, je lepší udělat několik věcí dobře, než mnoho věcí špatně. Čeká vás maratón a ne sprint. Jestliže se něco neudělalo dnes, můžete to zařadit zítra nebo příští týden.

Jakmile víte, jak bude týden vypadat, můžete začít s podrobnějším plánováním, i když se ještě nebudete zabývat jednotlivými sériemi. Například v pondělí se budete chtít soustředit na vysoký loket u kraulu a na aerobní sérii s 300 metrovými úseky v celkové délce série 2400 metrů.

Je důležité vědět, co chcete dělat a proč to chcete dělat. Co plavcům každá série přinese? Jak se přínos této série vzájemně ovlivní s ostatními prvky, které zařadíte během stejného dne nebo které jste zařadili včera nebo které budete plavat zítra?

Existuje několik názorů, jak nejlépe plánovat každodenní tréninky. Někteří trenéři dávají přednost jednorázové tvorbě týdenního plánu a detailnímu plánování věnují každé nedělní odpoledne. Někteří trenéři neplánují vůbec. Já si musím trénink naplánovat dopředu, ale ne příliš dlouho dopředu. Musím vždy vidět, jak plavci zvládnou jeden trénink, abych mohl plánovat další. Proto každé ráno s šálkem kávy a při poslechu Beethovena projedu svůj týdenní plán, proberu tréninky z předchozího dne nebo předchozích dvou dnů a detailně naplánuji trénink na odpoledne. Ale i tak se může od doby plánování tréninku do jeho provedení mnoho změnit. Téměř nikdy se nestane, aby naplánovaný trénink byl shodný se skutečně odplavaným.

- **Následující tabulka ukazuje příklad typického tréninkového týdne uprostřed sezóny s vyznačením důrazu na hlavní prvky.**

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉHO TÝDNE				
DEN	PLAVECKÝ ZPŮSOB	DŮRAZ NA TECHNIKU	AEROBNÍ NÁPLŇ	OSTATNÍ
PONDĚLÍ	Kraul	Záběr pod vodou s vysokým loktem	300ky (celkem 2400m)	
ÚTERÝ	Motýlek	Krátké úseky s krátkým odpočinkem (střídat zaměření v každém úseku)	50ky, střídat s kraulem (celkem 1600 m)	Obrátky s výjezdem; 25ky a 50ky
STŘEDA	PZ		200 metrové úseky, PZ - místo motýlka kraul	Nohy (hlavní způsob): 100ky potom 25ky (celkem 1600 m)
ČTVRTEK	Znak	Rychlý, čistý vstup ruky do vody	„Vláček“ 100 až 400 (celkem 3000 m)	
PÁTEK	Prsa	Zrychlení v záběru paží a nohou	1200 směs technických cvičení : 50ky rychle (celkem 2000 m)	Obrátky s výjezdem a závodní starty
SOBOTA	Kraul		Pyramida 100 – 700 – 100 (celkem 4900 m) Delší a tvrdší aerobní „rána“	Nohy (slabý způsob): 200ky potom 25ky (celkem 2000 m)

Kontrola zatížení

Plánovat tréninky znamená plánovat zátěž. Kontrolovat zatížení plavců je jeden z nejdůležitějších úkolů trenéra. Hranice je velice tenká: potřebujete dostatečně velké zatížení, aby se plavci zlepšovali, ale ne tak veliké, aby se zranili. Musíte na plavce velmi dávat pozor, jak vypadají ve vodě, co říkají (zejména, co si brblají a co říkají jeden druhému), sledovat řeč jejich těla, atd. Nebojte se upravit trénink, jestliže se ukazuje, že je příliš snadný, ale snažte se také poznat, kdy už má skupina nebo jednotlivec dost

a pokračování by bylo zbytečné nebo dokonce škodlivé. Znovu platí, že tréninkové zatížení by mělo být optimální a ne maximální.

Rozprostření zátěže

Zatížení můžete rozprostřít tím, že se každý den zaměříte na jiný plavecký způsob a tím poskytnete plavci přirozené zotavení jednotlivých částí těla. Dále můžete střídat dny zaměřené na prsa a motýlek (symetrické, přirozeně silově orientované plavecké způsoby) se znakovými nebo kraulovými dny (asymetrické způsoby, které jsou přirozeně aerobněji orientované). Můžete také rozprostřít zátěž v jedné tréninkové jednotce. V každém tréninku by série měly být řazeny tak, aby každá mohla provedena správně. Můžete například po hlavní sérii zaměřené na práci ramen zařadit sérii nohama s připaženými pažemi a nechat ramena odpočívat. Jestliže to vypadá, že jste se v něčem dostali na hranici únosnosti, můžete přenést zatížení na jiný plavecký způsob nebo jinou část těla a tím udržet tepovou frekvenci plavců nahoře, ale současně jim umožníte zotavení.

Pořadí sérií je důležité zejména u delších tréninků. Je snadné plavce zničit během první půl hodiny sobotního ranního tréninku a potom je další dvě hodiny pozorovat, že vyčerpáním nejsou schopní plavat správně ani rychle. Trenér je podrážděný, protože si myslí, že se plavci dostatečně nesnaží a plavci jsou frustrovaní, protože se jim opakovaně nedaří splnit trenérovo očekávání. Je to spíše vinou trenéra a špatně sestaveného tréninku než, že by se plavci nesnažili. Jestliže trenér naplánuje trénink dobře, pak každá série může být provedena správně a plavci mohou být úspěšní od začátku do konce.

Obecné pravidlo říká, že technická práce by se měla plánovat jako první, série zaměřené na délku záběru na druhém místě, potom trénink rychlosti a síly, pak intenzivní aerobní série a na závěr aerobní práce střední intenzitou. Nemusíte dodržovat zcela přesný postup každý den, ale přesto je lepší zařazovat určité typy práce v tréninkové jednotce dříve nebo naopak později.

Zaměření na aerobní práci a na nácvik dovedností

Jak by mělo být zřejmé z předchozích diskuzí, v tréninku plavců žákovských kategorií by měla převažovat aerobní práce a nácvik technických dovedností. I když zrovna neplánujete sérii zaměřenou na techniku, zdůrazňujte správné technické provedení v každé sérii bez ohledu na to, jak je dlouhá nebo rychlá. Každý den by hlavní série měla být většinou aerobní. Téměř každý den byste měli naplánovat určitou rychlostní práci – krátké sprinty. Přemýšlejte o každé plavané sérii jako o testu a porovnávejte výsledky s podobnými sériemi v minulosti. Jakmile jste dokončili objemovou fázi, měl by být denní objem relativně stálý, kolem 7-8 km pro zdatnější 13tileté až 14tileté, 5-6 km pro 11tileté až 12tileté a 4-5 km pro plavce ve věku 10 let a mladší.

Důraz na zlepšování v tréninku

Rychlejší plavání v tréninku je základ pro rychlejší plavání v závodě. Zlepšujte se jakýmkoliv způsobem – plavte stejným tempem s kratším odpočinkem, plavte rychleji se stejným odpočinkem, plavte stejným tempem delší úseky, plavte s menším počtem záběrů, plavte stejnou rychlostí nižším úsilím, atd. Pro plavce žákovských kategorií jsou velmi účinné dlouhé, stupňované aerobní série. Mezi jednotlivými koly série plavci chvíli odpočívají a trenér jim připomene, na co mají klást důraz v dalších úsecích, plavci si v duchu projdou, na co se právě soustředili a určí si další cíle. Plavci trénují nácvik tempa, zrychlují od začátku do konce, každé kolo staví na předcházejícím a každé kolo série (nebo i každý úsek) mají svůj vlastní důraz na techniku, což dává plavcům něco, na co se mohou soustředit.

Provedení efektivního tréninku

Snažit se rozluštit trenérův tréninkový deník je jako dívat se na kostru a snažit se zjistit, jak tato osoba vypadala. Jen deník nevysvětlí, jak byl trénink proveden, jaká byla atmosféra tréninku nebo jak plavci plavali. I když dva trenéři mají naprosto stejný trénink na papíře, pravděpodobně skončí se dvěma rozdílnými tréninky v bazéně.

Záleží, *co* děláte a *jak* to děláte. Sepsání teoreticky perfektního tréninku je jedna věc, ale provedení efektivního tréninku je věc druhá. Důležité jsou průběh, rytmus a tempo každého tréninku. Je to podobné jako chtít složit skvělou symfonii. Skladatel sepíše noty na papír – série v deníku - a přetvoří je v něco krásného. Následující strategie může pomoci dostat z každého tréninku co nejvíce.

- **Bud'te rádi, že plavce vidíte.** Ukažte plavcům, že nejlepší část dne, je čas, který strávíte s nimi. Jestliže je trénink pro vás utrpením, bude utrpením i pro ně.
- **Soustřed'te se na plavce.** Co se o dětech naučíte během tréninku částečně závisí na vašich předpokladech a inteligenci, ale nejvíc na vaší soustředěnosti. Pátrejte po směru a vzorech chování ve skupině i u jednotlivců a zkuste zjistit, jak a proč se utvářejí. Projevujte zájem a hovořte každý den se všemi plavci. Jedna minuta, kterou věnujete plavci během rozplavání, jej pomůže udržet motivovaného a bude mít pocit, že si ho ceníte. To platí zejména pro plavce na dolním konci skupiny, kterým se nemusí dostávat tolik pozornosti jako těm nejlepším.
- **Vnímejte svoje plavce.** Dávejte pozor na řeč jejich těla, co říkají, jak to říkají a jak vypadají ve vodě. Když nic nefunguje, musíte poznat, kdy to zabalit a zkusit něco jiného. Když věci běží podle plánu, nebrzděte plavce a nestůjte jim v cestě. Bud'te katalyzátorem pro jejich objevování, jak rychlí dokážou být. Zdůrazňujte plynulost celého tréninku.

- **Mějte vysoké mínění o jejich možnostech.** Očekávejte výjimečnost v detailech, tempu, úsilí, technice a přístupu. Chtějte, aby vaši svěřenci plavali rychle každý den. Chtějte, aby svá očekávání nastavili podle dobrých dnů a ne podle těch špatných. Nemají představu, jak dobří můžou být a čeho všeho můžou dosáhnout. Vytvářejte situace, ve kterých zjistí, že dokážou plavat rychle, i když se necítí dobře a podmínky nejsou zcela perfektní. Tento objev je bude chránit při dlouhých vyčerpávajících závodech.
- **Vytvořte a chraňte skupinovou morálku.** Pouze určitý přístup je v bazénu přípustný. Dobrý přístup k tréninku je nakažlivý, ale stejně nakažlivý je i špatný přístup a nikdy nesmíte připustit, aby skupinu ovládla nespokojenost. Je důležité zlikvidovat u mladých lidí žárlivost a nespokojence oddělit. Talentované děti nedosáhnou ničeho, pokud celá skupina toleruje nebo dokonce posiluje průměrnost.
- **Stále vytvářejte pro plavce výzvy.** Neobětujte růst a sny vašich nejlepších plavců tím, že stanovíte úroveň skupiny podle těch průměrných. Stanovujte intervaly, které budou výzvou pro všechny ze skupiny, aby se každý plavec mohl zlepšovat. Někdy to vyžaduje různé intervaly nebo dokonce různé série pro každou dráhu.
- **Ale neždímejte plavce úplně.** Trenéři mají rádi, když plavci plavou rychle a když plavou ještě rychleji, líbí se jim to ještě víc. Ochota tlačit plavce k vysokým výkonům je jeden z poznávacích znaků dobrého trenéra. Existuje ale bod, zejména jestliže pracujete s mladými plavci, kdy je čas přestat. Není třeba zkoumat hloubku plavcových schopností právě teď, vždy přijde zítřek, příští týden, další měsíc. Tlačíte-li příliš a často, povede to k nemoci nebo ke zranění a ta trocha navíc, která vás dneska potěšila, se odečte od příštího týdne. Také je lepší skončit, když má plavec radost ze svého zlepšení, i když

si myslíte, že má na víc. Použijte dnešek jako startovní bod pro zítřek.

- **Nechte plavce, aby si stále stanovovali cíle.** Cíle se nestanovují pouze pro konec sezóny. Nechte plavce, aby si stanovovali cíle pro každou sérii, pro každý úsek, pro každý mezičas, atd. Neustále plavcům připomínejte vztah mezi tréninkem a výkonem v závodě. Všimněte si jejich malých úspěchů a dbejte, aby si jich všimli i plavci a na základě těchto malých úspěchů tvořte jejich sebedůvěru. Jestliže je to nutné, tak tyto úspěchy vytvářejte.
- **Vytvářejte dobré závodníky.** Kdykoliv je to možné, používejte alespoň dvě dráhy, aby plavci mohli mezi sebou závodit. Nechte plavce stále závodit a střídajte je na drahách, aby si dobře zazávodili. Pro oživení je nechte zaznamenávat skóre.
- **Tvořte vůdce.** Klíčové je Brooksovo pravidlo pořadí na dráze, které říká: „snaha plavce plavat na dráze první je přímo úměrná tomu, jak daleko a vysoko se plavec dostane“. Plavec, který se neustále dere na dráze dopředu, bude patřit mezi tvrdě trénující, soutěživé plavce, kteří jsou ochotní nést zodpovědnost za své výkony. Na druhou stranu neustálé plavání vzadu na konci řady signalizuje pasivitu, snahu skrývat se, nechuť k tvrdé práci a neochotu být za něco odpovědný. Nedovolte talentovaným dětem, aby se schovávaly. Určujte pořadí na drahách tak, aby talentovaní plavci plavali první a nespokojovali se s plaváním za někým.
- **Dobře využívejte čas.** Každá vteřina každého tréninku je cenná. Snažte se, aby byla každá série a každý úsek užitečné. Uvědomte si účel každé série. Není čas na zbytečné metry nebo na výplňkové série, zotavení by mělo znamenat novou výzvu a ne nedostatečnou motivaci. Vytvářejte pocit nutnosti každé série – jestliže plavci neporozumí, že na sérii záleží, pravděpodobně ji neprovedou dobře. U každého plavce spojujte

pokud možno co nejkonkrétněji to, co právě dělá, s budoucími závody.

- **Udržujte plavce v pohybu.** Nenechávejte ty nejrychlejší děti postávat a čekat, až ti nejpomalejší dokončí sérii. Když je jedna skupina plavců hotová, zadejte jim další sérii a nechte je plavat. Chcete-li udržet tepovou frekvenci vysoko, neměli by mladí plavci mezi sériemi příliš odpočívat. Mladí plavci také neudrží pozornost delší dobu, a proto používejte pouze krátké improvizované proslovy, výtky a instrukce, pokud možno kratší než jedna minuta. Nic nenaruší průběh tréninku víc, než když děti postávají a čekají nebo předstírají, že poslouchají.
- **Stále nacvičujte techniku.** Postupně a neustále zlepšujte provedení záběru. Trénujte perfektní techniku od pomalé rychlosti k závodnímu tempu. Nikdy si nemyslete, že je plavcův záběr perfektní, že takový zůstane a proto můžete být klidní. Když se chvíli budete dívat jinam, vloudí se okamžitě do techniky špatné a neefektivní návyky.
- **Trénujte všechny čtyři způsoby.** Vytvářejte všestranné plavce s možnostmi v budoucnu a dopřejte jim přirozené zotavení z tréninkové zátěže.
- **Získejte a udržte pozornost plavců.** Plavci se nebudou příliš zlepšovat, přemýšlí-li během tréninku, co bude k večeři. Dejte jim něco, na co se mohou soustředit a stále to měňte, aby se jejich mysl nemohla toulat daleko.
- **Bud'te ostražití.** Děti nedělají vše přirozeně perfektně. Jestliže je v každém okamžiku nehlídáte, vzdálí se ze správné cesty. Příjemně a mile je sekýrujte (Při vtipných poznámkách se děti nebudou cítit osočovány.).
- **Naučte plavce zodpovědnosti.** Neustále zdůrazňujte, že každý čin má následky. Žádné zázraky se nedějí, a proto chtějí-li plavci plavat rychle v závodě, musí plavat rychle i v tréninku. Jednejte s plavci poctivě, ujistěte se, že jejich cíle odpovídají

jejich tréninkovým výkonům. Každý den znova a znova opakujte, že tvrdá a soustavná práce povede ke zlepšení a k úspěchu.

- **Měřte to, co potřebuje být měřeno.** Abyste se ujistili, že vás plavci vnímají, ptejte se jich, jak plavou. Často se jich ptejte na časy, mezičasy, počty záběrů a namátkově jejich čísla kontrolujte. Správné je „důvěřovat ale prověřovat“.
- **Kontrolujte si, jak mluvíte.** Děti často věnují více pozornosti tomu, jak něco říkáte, než co říkáte. Nereagujte proto emotivně, přemýšlejte jako šachový hráč – několik tahů dopředu. I když jste zklamaní, plavci musí vědět, že jste na jejich straně. Chcete, aby se zlepšovali, i když vás přivádějí k šílenství.
- **Snažte se najít správný přístup ke každému plavci.** Cílem je, aby každý jednotlivý plavec odcházel lepší, než přišel. Co funguje u jednoho, nemusí fungovat u všech. K různým dětem se musí přistupovat různě a musí se s nimi odlišně hovořit. Poznejte svoje plavce.
- **Končete pozitivně.** Bez ohledu na to, co se stalo ve zbytku tréninku, dbejte, aby plavci provedli dobře poslední sérii. Když odcházejí spokojení, budou se chtít vrátit.

PŘÍSTUP K ZÁVODŮM A ZÁVODNÍ TAKTIKA

Závodní pravidla: Na přístupu záleží

Každodenní trénink vytváří hnací sílu, ale plavcova závodnická povaha určí, kolik z hnací síly plavec využije, když závodí. Každý z nás zažil plavce, kteří trénovali skvěle, ale pod tlakem závodu se zlomili a také každý z nás viděl plavce, kteří netrénovali dobře, ale strašně rádi závodili a neustále na závodech překonávali svoje možnosti. Jak plavci přemýšlejí o závodění a jak přemýšlejí, když závodí, je skutečně velmi důležité.

Pro rychlé a odpovídající výkony v závodech je klíčová sebedůvěra a soutěživost. Jak napsal trenér John Wooden: "Sebedůvěra pochází z připravenosti". Plavci, kteří každý den tvrdě a chytře trénují, kteří jsou zvyklí na stanovování cílů a snaží se jich dosáhnout, a kteří se zlepšují každý den, obvykle věří ve svoje schopnosti. Co se týče soutěživosti, tak trenér i plavec by se měli snažit vytvořit lásku k závodění a hodně v tréninku závodit. Plavci by měli závodit neustále a musejí se naučit si závodění užívat. Závodí-li pouze jednou až dvakrát v měsíci a plavou-li na každých závodech pouze pár startů, moc závodění netrénují a je mnohem pravděpodobnější, že si vytvoří mentální zátěž z tlaku, který závod přináší. Ale jestliže závodí stokrát denně v tréninku, jestliže vnímají každý tréninkový úsek jako závod se svým tréninkovým kolegou, s časem nebo se sebou samým, potom se z nich stanou zkušení závodníci, kteří jsou schopnější závodění správně vnímat: vítězství je skvělé ale nikdo ho nemůže zaručit, prohra není katastrofa, ale spíše výzva příště zvládnout závod lépe. Jestliže jsou tréninky postaveny tak, aby podporovaly závodění, plavci si na závodění zvyknou, vyzývají k němu sebe i ostatní, vyhrávají, prohrávají a u toho se baví.

Následujících devět pravidel pro závodění vede k vysokým výkonům a vítězové se podle nich řídí. Trenéři mohou během každodenního tréninku pomoci plavcům vytvořit si správný přístup a postup. Vyučujte pravidla, která musí plavci respektovat a trénujte celý tým psychicky i fyzicky, aby uspěl.

Pravidlo číslo 1: Zvítězit v těsném závodě

Jestliže plavec s někým těsně bojuje posledních 15 metrů závodu, měl by udělat všechno možné, aby dohmátl první. Tento dohmat třeba může dostat plavce na mistrovství, do finále nebo na stupně vítězů. Plavci nezávodí jen se sedmi plavci ve své rozplavbě, ale také se všemi v ostatních rozplavbách. Musí udělat všechno správně, aby maximalizovali svoje šance dohmátnout před těmito neviditelnými soupeři.

Vítězství v těsných soubojích je snazší, když plavci stokrát denně trénují tyto vítězné dohmaty v tréninku. Trenéři mohou plavce snadno učit, jak správně dokončit závod - trénovat to při dokončování každého úseku - ke každému finiši přistupovat, jako kdyby jejich život závisel na tom, bude-li jejich ruka první na stěně.

Pravidlo číslo 2: Plavat ráno rychle

Pro plavce je bolestivé sledovat finále z tribuny a vědět, že kdyby v rozplavbách plavali pořádně, mohli být ve finále. Jsou-li plavci připraveni plavat rychle, musí tak plavat ráno, aby dali sami sobě šanci. V každém velkém závodě zaplave nejlepší časy ráno pouze několik plavců a ti potom dosáhnou na stupně vítězů.

Děti jsou pragmatické, dělají to, co je potřeba. Místní hrdinové mohou plavat na regionálních závodech v ranních rozplavbách pomalu, a přesto se dostanou do finále, a proto v rozplavbách často závodí pouze s minimálním úsilím a plavou pouze, co je nutné. Nepovažují za důležité, aby se během ranních rozplaveb snažili. Tím si vytvoří fyzický i psychický návyk, který jim na místní úrovni vyhovuje, ale na větších závodech nestačí. Chce-li plavec uspět na Mistrovství, musí plavat osobní rekordy ráno, aby dostal příležitost na druhý závod ve večerním finále.

V průběhu sezóny musí trenéři neustále opakovat, že ranní závody jsou důležité a očekávání vysoká. To, že se plavec dnes dostal do finále, neznamená, že snaha byla přijatelná. Přesto na každých závodech slyšíte trenéry komentovat vystoupení svých svěřenců slovy: „Na ráno to bylo dobré“ nebo: „Dobré, stačí, aby ses dostal do finále.“ Plavci ale musí myslet dál

dopředu. Musí se soustředit na čas, který bude potřeba zaplavat, aby postoupili na Mistrovství do finále a ne na čas, který je potřeba, aby se dostali do finále dnes, v tomto závodě. Neměli by se snížit k minimu a plavat dle místních standardů a očekávání. Místo toho by měli využít místní menší závody jako nácvik pro mistrovské soutěže. Měli by vše vnímat ve velkém měřítku, aby mohli na Mistrovství všechny překvapit posunem o 50 míst proti nasazení.

Pravidlo číslo 3: Odpoledne plavat vždy rychleji

Plavat rychle ráno je nezbytné, ale ne dostačující. Plavci se musí ve finále zase zlepšit. Obvykle šest z osmi plavců plave v každém odpoledním finálovém závodě rychleji než ráno a pouze dva plavou pomaleji. Jestliže chce plavec soutěžit, musí být jedním z těch šesti. Rozhodnutí, jestli plavec uspěje, je vytvořeno dávno před tím, než vystoupí na startovní blok. Udělá ho jeho tělo v každodenním tréninku a potom jeho mysl dlouho před začátkem závodu. Plavci by neměli být spokojeni s tím, že se proboují do finále nebo, že získají medaili, ale měli by vždy chtít plavat ještě rychleji a umístit se ještě lépe.

Pravidlo číslo 4: Mít potěšení ze štafet a plavat v nich ještě rychleji

Štafety jsou důležité závody, počítají se za dvojnásobek bodů. Být členem štafety je pocta a privilegium, a tak by se k ní mělo přistupovat. Je-li plavec členem štafety, plave se svými klubovými kolegy a závodí za tým. Měl by předvést to nejlepší a to znamená vždy plavat ve štafetě ještě rychleji než v individuálním závodě.

Trenéři musí svými slovy a přístupem ukázat, že si štafet cení. Vyzdvihněte důležitost nadcházejících závodů včetně potenciální možnosti vytvoření klubových rekordů.

Pravidlo číslo 5: Zlepšovat se v průběhu závodu.

Před posledním dnem nebo dvěma dlouhého závodu už všichni mají za sebou mnoho disciplin, opakovaně zvládli závodní tlak a proseděli na

bazéně mnoho hodin. Všichni jsou unavení, ale šampióni nějak zvládnou ignorovat, jak se cítí a plavou opět rychle. Jak to dělají? *Rozhodnou se, že to tak bude.* Únava není omluva pro pomalé plavání. Plavci musí najít způsob, jak plavat rychle, bez ohledu na okolnosti – první nebo poslední den závodu, první nebo poslední disciplína, nejlepší nebo nejhorší disciplína. Slovy fenomenálního trenéra Paula Bergena: „Nezáleží na tom, jak se cítíte. Prostě udělejte to, co máte.“ Je to hlavně záležitost vůle, úmyslu a přípravy. Jak závody postupují, plavec musí říct sám sobě: „Vždycky se v průběhu závodů zlepšuji a zrychluji. Když moji soupeři klesají na mysli, já jsem silnější a silnější. Já plavu rychle vždycky a nejrychleji, když si ostatní vymýšlejí výmluvy a couvají a vzdávají to. Jsem psychicky silný. *Rozhodl jsem se, že budu plavat rychle.*“

Trenéři mohou pomoci tím, že zajistí, aby plavci měli v každodenním tréninku spoustu příležitostí plavat rychle, když jsou unavení. Když trenéři očekávají, že plavec dokončí rychle každý úsek, každou sérii a každý trénink a když plavci tato očekávání přijmou, budou potom v průběhu dlouhých závodů silní.

Pravidlo číslo 6: Být tvrdší pro tvrdší podmínky

Strávil jsem na břehu bazénu v zimě a dešti spoustu závodních dnů. Slyšel jsem zástupy trenérů, plavců a rodičů říkat, „V takovémto počasí, nemůžeš nic moc čekat.“ Směšné! Jestliže hodíte do bazénu děti, které jsou soutěživé a řeknete jim, aby mezi sebou závodily, dokážou plavat rychle bez ohledu na to, jestli je příšerné vedro, příjemně a slunečno nebo zima a prší.

Plavci dokážou plavat svoje maximum i v příšerném počasí, pokud správně uvažují, dělají dobrá rozhodnutí a ve svém přístupu k závodu počítají s počasím. Plavci se vždycky dokážou vymlouvat na špatné okolnosti závodu, když neplavali svoje nejlepší výkony. Mohou se ale také vždycky rozhodnout, že současné okolnosti (bez ohledu na to, jaké jsou) jsou dobré (nebo na nich nezáleží) a jdou na blok a plavou rychle. Nezáleží, jak hrozné jsou podmínky, celá řada dětí vždycky plave dobře a obrovsky se zlepší.

To, že plavci dokážou plavat rychle bez ohledu na všechny okolnosti, je pro ně rozhodující lekce. Co budou dělat, jestliže se nebude nejdůležitější závod jejich života plavat za ideálních podmínek? Čím jsou podmínky horší, tím více se šampióni vzchopí, prokážou svoje kvality a oddělí se od zbytku startovního pole. Soustředí se na svůj úkol, nestresují se tím, co nemohou ovlivnit a neplývají silami vymyšlením výmluv, proč nemohou plavat rychle. Když se na závodech probudím a vidím, že venku prší, s radostí si pomyslím: „Perfektní den – odolní plavci budou zářit!“

Pravidlo číslo 7: Očekávat rychlé plavání

Rozhodnutí vyniknout je vytvořeno před tím, než si plavci stoupnou na bloky a jejich očekávání z velké části určí kvalitu jejich výkonů. Jestliže trénovali, jak plavat rychle, i když jsou unavení, a jestliže skutečně očekávají, že budou plavat rychle, ať se děje co se děje, mají velkou šanci, že to vyjde. Očekávají-li ale, že budou plavat pomalu, protože je to uprostřed sezóny a proto na tom nezáleží; že to stejně není jejich nejlepší disciplína; že jsou unavení; že se dobře nevyspali a vlastně jim nezáleží, jak budou plavat, pak budou plavat špatně. Je znepokojivé sledovat, kolik sportovců sabotuje svoje vlastní výkony nízkým očekáváním, které má pramálo společného s jejich schopnostmi.

Trenéři mají obrovský vliv na to, jak plavci přistupují k závodům a jednotlivým startům. Dobře načasovaná schůzka tréninkové skupiny několik dnů před závody dokáže udělat zázraky. Řekněte plavcům, co od nich očekáváte a co by od sebe měli očekávat oni samotní, kam tento závod zapadá v kontextu celé sezóny, že tento závod představuje skvělou příležitost připravit se na další závody a mistrovské soutěže, které je čekají, atd. Plavci do značné míry přejímají trenérova očekávání, proto jim dejte vědět, jak celou situaci vidíte.

Nabízí se velká otázka pro plavce, kteří toho mnoho neočekávají, jak se dokážou zlepšit, když si myslí, že postačí, když budou plavat rychle pouze jednou za sezónu. Plavat v průběhu roku pomalu a potom spoléhat na zázrak, je účinný způsob, jak zlepšování zpomalit. Může se stát, že místo

startu na vrcholné soutěži zůstane plavec doma a když se přece jen kvalifikuje, bude se pohybovat mezi posledními. Cesta, jak v tomto sportu hodně dosáhnout, je mnoho očekávat. Plavci musejí nastupovat na bloky a už dopředu si musejí říkat: „Trénoval jsem, co to šlo a udělám všechno, co bude potřeba, abych plaval rychle, bez ohledu na všechny okolnosti.“ Tímto způsobem je možné se víc soustředit.

Pravidlo číslo 8: Závodit tvrdě a dokončit závod do konce

Mnoho plavců si stanoví vysoké cíle, tvrdě trénují, aby těchto cílů dosáhli, a potom v závodě prohrají o dohmat, nepostoupí do finále nebo jim těsně unikne kvalifikační limit na velkou soutěž. Mohli uspět, ale zklamali a nechali si vítězství proklouznout mezi prsty. To by se nemělo stávat. Má-li plavec v posledních deseti nebo patnácti metrech závodu dobrou pozici, pak by měl závod dotáhnout do konce. O tom závodění je. Jestliže stoupáte na Mount Everest, také se nezatavíte několik metrů od vrcholu, ale vylezete až nahoru a vztyčíte vlajku!

Jedna z životních výzev je, že nikdy nevíte kolik úsilí je potřeba vynaložit a zjistíte to, až když je příliš pozdě změnit, co jste udělali. Není nic horšího než litovat, že jste mohli něčeho dosáhnout, kdybyste se snažili o trochu víc, nebo že jste mohli vyhrát, kdybyste závodili trochu chytřeji. Plavci ze sebe musí vydat to nejlepší pokaždé, když se postaví na bloky. Musí sáhnout do svých rezerv, a mají-li ještě sílu, tak ji použít. Musí nechat všechny síly v bazénu a zabránit tomu, že budou litovat, že budou zklamání nebo že se budou zlobit. Měli by dokončit závod s úsměvem.

Trenéři mohou tyto zásady plavcům vštěpovat tím, že budou neustále zdůrazňovat důležitost silného závěru závodu a kontrolovat, aby každý finiš v tréninku byl rychlý a technicky perfektní. Trenéři také musí zdůrazňovat jak je důležité dosáhnout a překonávat cíle a ne se k nim jen přiblížit. Když se plavci ke svým cílům pouze přiblíží a jsou s tím spokojeni, směřují ke zklamání v závodech. Určitě nebudou spokojeni, až jim uteče účast na OH o 0,01 vteřiny a budou muset sledovat závody v televizi.

Pravidlo číslo 9: Učit se od zkušených

Závody – a zejména velké závody – představují pro plavce dobrou příležitost se zamyslet. Jaký byl trénink? Jak probíhají závody? Co se daří a jak je to možné dále rozvíjet? Co se nedaří a jak to řešit? A dělají ostatní něco, co, jak se zdá, funguje? Co z toho, co ostatní dělají, jim viditelně škodí?

Plavci s velkými sny musí být ochotní uznat svoje slabiny a zlepšit je. To je musí trenér naučit, ale ne vždy to funguje. Trénoval jsem plavce, kteří v závodech dělali několik let stále stejnou a jasnou chybu, navzdory mým neustálým snahám, aby tuto chybu odstranili a bez ohledu na to, že jim jejich soupeři tuto chybu neustále důsledně připomínali. Změny jsou těžké pro plavce i pro trenéry, ale přesto jsou nezbytné.

Kromě toho, že jsou závody příležitostí si zazávodit, mohou být skvělou výukovou příležitostí. Když jedeme na důležité závody, jsou v našem týmu vždycky plavci různých úrovní, někteří na vrcholu, někteří uprostřed a někteří se na závod kvalifikovali pouze těsně. Velké závody mohou být dokonce ještě důležitější pro plavce, kteří jsou na konci startovního pole, než pro ty, kteří bojují o tituly. Mohou sledovat, co je potřeba, aby byli rychlí. Často používám nejlepší plavce jako příklad: „Podívej se, jak vlní po obrátkách. Podívej se, jak zrychlí kop nohama při dokončování motýlkového záběru.“ Rychlí plavci jsou rychlí z nějakého důvodu. Pro nezkušené plavce je sledování živého, dýchajícího příkladu výjimečnosti účinnější než desetiminutová přednáška po závodě.

Plavci, kteří se neprobojují do finále, by se stejně měli odpoledních závodů zúčastnit. Sice nejsou v současnosti natolik dobří, aby se probojovali do finále, ale měli by se snažit zjistit, proč jsou finalisté rychlejší než oni a po návratu domů se snažit tento rozdíl dohnat.

ZÁVODNÍ TAKTIKA

Jak plavec odplave závod, je velmi důležité a existuje mnoho způsobů, jak závodit špatně a tím pokazit dobrý trénink. Závod s rovnoměrně rozloženým úsilím je z fyziologického hlediska nejvýhodnější při využívání energetických zásob. To platí pro elitní dospělé plavce, kteří vědí, co chtějí, jsou psychicky silní a zvyklí na bolest a kteří využívají všechnu energii, kterou mají. Příliš rychlé plavání na začátku závodu znamená pro tyto plavce, že plavou brzy nadměrně anaerobně a to zlikviduje jejich rychlost v závěru závodu.

Pro většinu plavců žákovských kategorií nemusí být rovnoměrně rozložený závod to nejlepší řešení. Pro ně je to více o závodění než o fyziologii. Psychický stav mladého plavce během závodu určuje, jak moc plavec sám sebe přinutí – jak je ochotný využít všechny dostupné fyziologické zásoby. Pokud mladý plavec vidí, že v závodě příliš zaostává, často se přestane snažit a neudělá už ani jeden záběr naplno. Jestliže plavec nemá zájem na využití energie, tak nezáleží, kolik jí v těle má. Na druhé straně, když si plavec myslí, že má šanci uspět, pak dá do závodu všechno a překvapí vás svojí houževnatostí. Plavcovo myšlení je zde jednoduché: „Jdu do bolesti, pouze tehdy, když k tomu je dobrý důvod.“

Osobně dávám přednost závodění srdcem před inteligentním rozložením tempa. Příliš mnoho mladých plavců chápe pokyn „rozložit si správně závod“ jako pasivní závodění, při kterém se ve startovním poli příliš brzy propadnou dozadu. Plavec ale mnohem pravděpodobněji udrží úsilí v závodě, pokud je od začátku na špici startovního pole. Také je mnohem snazší začínat s dětmi, které závodí naplno srdcem a trochu je brzdit, než s bázlivými závodníky, ze kterých se budeme snažit udělat statečné a ochotné snášet bolest.

Ale závodit srdcem neznámá bezhlavě a neuváženě vyrazit hned od startovního výstřelu. Viděl jsem dost dětí, které se snažily nedýchat prvních 50 metrů ve 400, aby zjistily, že to nefunguje. Chceme inteligentní

agresivitu. Upravíme-li návrhy fyziologa Jacka Danielse pro plavecké závody, chceme, aby děti první čtvrtinu závodu plavaly mozkem, v prostředku využily toho, co mají natrénováno a poslední čtvrtinu plavaly srdcem. Děti se soustředí na několik konkrétních vodítek, aby plavaly kontrolovaně a lehce ale přitom rychle a vepředu a potom, jak závod postupuje, začnou plavat, co to jde.

Obecná taktika

Následující tipy lze použít pro jakýkoliv závod. Vytvářejí schéma, do kterého lze umístit konkrétní závodní plán a taktiku.

- **Bud'te agresivní.** Plavci musejí dát sami sobě šanci udělat něco výjimečného.
- **Ve třetí čtvrtině závodu nasad'te k trháku.** Ve třetí čtvrtině závodu téměř každý zpomaluje; zrychlí-li plavec, když všichni ostatní zpomalují, může získat závod.
- **Využívejte obrátek.** Zrychlete před obrátkou i při výjezdu z ní. Při obrátkách máte získat rychlost a ne odpočívat.
- **Zvládněte dýchací rytmus.** Plavci by měli na začátku dýchat víc, aby mohli dýchat méně na konci závodu. Motýlkový a kraulový závod by měl začínat s takovým dýchacím rytmem, aby ho plavec dokázal udržet skoro až do finišu, kdy sklopí hlavu a doplave bez dechu. Časté dýchání, když jsou unavení, spolu se špatnou technikou a polohou těla přispívají ke ztrátě rychlosti.
- **Cíleně bojujte s únavou.** Téměř každý plavec vypadá dobře během prvních 25 metrů závodu, ale už málokterý v posledních 25 metrech. Únava zvyrazňuje problémy v záběru a špatnou polohu těla, a proto by se měl plavec soustředit, aby na konci závodu udržel dlouhé, plynulé a silové záběry. Měl by být silný, když ostatní jsou slabí.

SPECIFICKÁ TAKTIKA PRO ZÁVODNÍ TRATĚ

Tato část se zabývá závodní taktikou pro jednotlivé tratě. Samozřejmě existují určité rozdíly mezi trenéry, mezi plavci i mezi plaveckými způsoby, ale zde uvedená vodítka obecně platí. Tato taktika by měla být nacvičována v každodenním tréninku, aby plavci znali, když přijedou na závody, svoje závodní plány a jasně věděli, co mají udělat.

50 metrové tratě

Většina mladých plavců není schopna v maximální rychlosti kontrolovat svoji techniku; sprinty se často stávají závodem v cákání. Trenéři a plavci by měli místo toho trénovat kontrolovaný „výbuch“.

- Rozjedzte závod rychle, ale mějte jej pod kontrolou. Plavci by se měli dostat do svého závodního tempa během několika prvních záběrů, protože když se snaží rozjet naplno hned od prvního záběru, mají tendenci točit rukama na prázdno.
- Používejte dlouhý, rychlý a uvolněný záběr se silným kopem.
- Proveďte rychlou obrátku a dohmat. Na krátkém bazénu vůbec neuvažujte o nádechu kdekoliv v blízkosti obrátky.
- Vyhrávejte těsné závody. Dostat ruku na stěnu jako první, je umění, které se musí nacvičovat denně a ne pouze při závodech.
- U kraulu a motýlka se učte závodit s co nejmenším počtem nádechů na 50ku.

100 metrové tratě

Většina mladých plavců má sklon „sekat“ záběry a hned od prvního záběru se snaží, co to jde. Ale stometrová trať trvá příliš dlouho, dokonce i na krátkém bazénu, aby plavci udrželi vrcholnou rychlost celou dobu. Dobrý závod na 100 metrové trati vyžaduje inteligentní vystupňování rychlosti.

- Rozjet závod rychle, zdůrazňovat dlouhý záběr. Nezapomenout v prvních 25 metrech dostatečně dýchat.

- Druhých 25 metrů by plavci měli přidat sílu, ale udržovat dlouhý záběr a netočít rukama naprázdno. Záběr rukama není efektivní, když ruka rychle proklouzne vodou, ale tělo se neposune.
- Po odrazu na padesáti metrech zabrat tvrdě nohama. To plavce posune k vyššímu rychlostnímu stupni.
- V poslední 25 metrech do toho „šlápnout“. Plavec by měl zvýšit tempo záběru, maximálně zapojit nohy a posledních 10 -15 metrů sklopit hlavu a nedýchat (u kraula a motýlka).
- Vyhrávat těsné závody.

200 metrové tratě

Plavat dobrý závod na 200 metrů vyžaduje smýšlení zabijáka kombinované s inteligencí. Příliš mnoho plavců přistupuje k dvoustovkám jako k mega dlouhým závodům, rozjíždějí závod příliš pomalu, plavou příliš pomalu uprostřed a finišují příliš pomalu. K těmto disciplínám je však potřeba přistupovat jako ke dlouhým sprintům. (200 M a 200 PZ rozebereme zvlášť).

- Plavci by měli závod rozjet rychle ale s uvolněným a dlouhým záběrem. U kraula nesmí zapomenout dýchat (Snažit se dýchat na každý třetí záběr, protože tento způsob dýchání lze udržet od začátku až do finíše a to pomáhá k vyrovnanému záběru.)
- V první stovce šetřit nohy. To neznamená, že by se nohy měly jen tak táhnout za sebou, ale plavci by se na ně neměli soustředit a neměli by je přehnaně používat. Plavci by měli nohy šetřit do druhé stovky, protože v ní poskytují extra rychlost.
- Energicky provést obrátku na 100 metrech a přidat ve třetí padesátce. Téměř všichni ve třetí padesátce ve dvoustovce polevují. Když plavec obrátí tuto strategii a zabere ve třetí padesátce, získá okamžitou výhodu, protože mu adrenalin pomůže vydržet do konce.

- Udržet délku záběru na konci závodu. Při únavě se soustředit na udržení dobrého záběrového mechanismu.

200 motýlek

200 motýlek je závod na dvě sta metrů jako každý jiný, proto platí všechna předcházející doporučení. Ale plavci i trenéři vědí, že na této dvoustovce je přece jenom cosi výjimečného. Dobrá dvoustovka motýlka vyžaduje aerobní rychlost, kterou plavec dokáže udržet, což vyžaduje motýlkový trénink.

- V první stovce by měl plavec používat uvolněnou rychlost – pohodlně, uvolněně, dlouze a lehce. Plavci potřebují být v polovině závodu v pohodě a připraveni naplno vyrazit do finišu. Je-li plavec unavený už po první stovce, bude to dlouhý závod.
- Po výjezdu ze stovky by měl plavec začít hodně používat nohy, které dodají sílu a pomohou udržovat dobrou polohu těla.
- Do cíle by měl plavec dojíždět s použitím silné trojky: závodní tempo, silný kop při dokončování záběru a dýchání na každý druhý záběr. S pomocí těchto tří prvků plavec dokáže udržet svoji rychlost, zatímco ostatní mají potíže.
- Plavec by měl plavat závodním záběrem a ne bojovat o přežití. To je hlavně „v hlavě“. Jestliže plavec považuje 200 motýlek za vytrvalostní závod, potom se v něm bude zmítat právě touto „přeživací technikou“. Jestliže k němu přistoupí jako k dvouminutovému závodu, bude závodit.

200 polohový závod

Stejně jako motýlková dvoustovka, zaslouží si i polohová dvoustovka speciální přístup. Každý plavec má silnější a slabší plavecké způsoby a taktika využívání předností a skrývání nedostatků je klíčová pro úspěch na této trati.

- Plavci by měli být v postavení, aby mohli využít svoje silné zbraně. Plavecký způsob před plavcovým nejsilnějším způsobem je pravděpodobně klíčový, protože připravuje na použití silné zbraně. Je-li plavec vyčerpaný, když se dostane ke svému nejsilnějšímu způsobu, vyplývá svoji zbraň pouze na to, aby dohnal soupeře, místo toho, aby během tohoto úseku začal svým soupeřům dominovat.
- Vystupňujte motýlkový úsek. Druhá 25ka je klíčová; plavec potřebuje rychlost a setrvačnost pro přechod do znaku.
- Vyražte do znakového úseku. Dokonce i dobří znakaři často během tohoto úseku zvolní a nevyužijí svojí přednost. Plavci samozřejmě chtějí plavat rychle, když ostatní plavou pomalu, proto by měli zdůraznit rotaci ramen, aby zvýšili tempo, ale měli by trochu šetřit nohy.
- Prsový úsek je kritický pro rozdělování medailí. Prsaři by měli záutočit a plavci, kteří prsa neumějí, by se měli držet ve vodě vysoko, zvýšit tempo a snažit se kontrolovat ztráty.
- Kraulem sprintujte od prvních záběrů - začněte hodně využívat nohy. Mnoho plavců plave prvních 25 metrů lehce, potom zjistí, že mají ještě spoustu energie – opřou se do posledních několika metrů – bohužel už je příliš pozdě. Posledních 10 až 15 metrů by plavec měl sklopit hlavu a plavat bez dechu.

400 metrů polohovka

Myšlenka silných zbraní a klíčových způsobů je u 400PZ dvakrát důležitější a to hlavně na dlouhém bazénu, protože plavec může během slabého způsobu velmi mnoho ztratit, že už není možné se z toho dostat. Stejně jako u 200PZ nabízíme strategii pro každý způsob, aby se maximalizoval celkový výkon.

- Prvních padesát metrů motýlkem plavte uvolněně a ve druhé padesátce stupňujte rychlost. Mnoho plavců hloupě plave první

padesátku motýlkem příliš rychle a potom zvadnou a bojují při přechodu na znak. Svoji taktikou poškodili oba způsoby. Na přechod z motýlka na znak by měl plavec naplavat v plné rychlosti.

- Opřete se do znakového úseku. Šetřete nohy a zdůrazňujte rotaci ramen a rychlé tempo. Mnoho plavců neplave znakový úsek dobře, protože jsou unavení po motýlku, šetří se na prsový úsek nebo oboje.
- Z prsou se snažte vytěžit co nejvíc. Časový rozdíl mezi rychlým a pomalým prsařem je obrovský. Proto je možné během tohoto úseku v dlouhé polohovce ztratit nebo získat víc než během jakéhokoliv jiného úseku. Rychlejší prsaři by měli plně využít svoji silnou zbraň. Pomalejší prsaři, zejména ti se slabým kopem, musí spoléhat na rychlé tempo – jestliže nemají kop jako Kitajima, neměli by splývat jako Kitajima. Slabí prsaři, aby byli konkurenceschopní, musí obklopit prsový úsek silným znakovým a kraulovým úsekem tak, aby na začátku prsového úseku měli náskok a ztrátu mohli dohnat, když prsový úsek skončil. (Tvrdá zaměřená práce v tréninku pomůže, aby prsový úsek byl příště menší problém.)
- Kraulový úsek začněte s tlakem. Vede-li plavec, měl by se snažit tuto výhodu okamžitě využít, dokud soupeři stále ještě plavou prsa. Zaostává-li plavec po prsovém úseku, měl by se snažit dohnat ztrátu ihned a nečekat na poslední padesátku. Rychlým začátkem kraulového úseku, může plavec často zlikvidovat soupeře, kteří opatrně čekají na závěrečný sprint. V poslední padesátce by měl plavec samozřejmě závodit na doraz a pořádně kopat nohama. Velmi zdatné děti dokážou v posledních patnácti metrech sklopit hlavu a plavat bez dechu. V tomto okamžiku již závod bolí každého, a čím víc se plavec přinutí plavat rychle, tím dříve bolest skončí.

Závodní stereotypy

Jedním ze způsobů, jak přimět plavce, aby porozuměli sami sobě jako závodníkům, je vyplnění tabulky uvedené na závěr této kapitoly. Každý z uvedených příkladů je buď pozitivní závodní vlastnost, kterou by měl plavec procvičovat nebo negativní závodní vlastnost, která by měla být odstraněna. Mnohé z těchto příkladů vypadají jako protichůdné dvojice: Plavec buď zaplave nejlepší čas v ranních rozplavbách nebo nezaplave; plavec se dostává do finále nebo nedostává. Také je zde více negativních příkladů než pozitivních. Jak už bylo uvedeno, existuje mnoho způsobů, jak zkazit dobrý trénink tím, že si plavec špatně zvolí v závodě.

Plavci by měli celý seznam pečlivě projít a přitom přemýšlet o svojí závodní historii z předchozích let, což by jim mělo poskytnout dostatek informací pro správné vyhodnocení jednotlivých bodů. Cílem je, aby plavci rozebrali svoje závodní zvyky, své přednosti i své slabé stránky. Vedle každého příkladu vyplní „ano“ nebo „ne“. Po dokončení celého dotazníku, projdou svoje odpovědi a soustředí se na ty s „ano“. Jedná se o jejich závodní zvyklosti. U každého z těchto zvyků rozhodnou, jestli se jedná o pozitivní, užitečný zvyk, který vede k úspěchu v závodě nebo o negativní, škodlivý návyk, který je v závodech brzdí. Potom vypíší pět svých nejdůležitějších závodních předností a pět nejzávažnějších závodních nedostatků a určí, jak přednosti upevnit a jak se zbavit slabin.

S pomocí trenéra promyslí plavci pozitivní kroky, které mohou udělat, aby zlepšili svoje závodní návyky. Plavci nemusejí čekat až do dalších závodů, aby mohli pracovat na těchto pozitivních, závodních návycích. Děti většinou při tréninku závodí. Plavec, který soustavně vykazuje určitý návyk v závodě, vykazuje téměř jistě podobný návyk i v každodenním tréninku. Například plavec, který rozjíždí každý závod příliš rychle a potom zvadne, téměř vždy „vytuhne“ i během posledních tréninkových úseků a sérií. Plavec, který se při tréninku po výzvě svého tréninkového kolegy nebo trenéra vždycky vzchopí, většinou exceluje také pod tlakem velkého závodu nebo ve finále mistrovství.

Kvůli této silné korelaci mezi závody a tréninkem by měli plavci pracovat na zlepšení svých závodních návyků v každodenním tréninku. Vždy, když jsou v klíčové situaci, která odpovídá návyku, který si potřebují osvojit, by měli nacvičovat správnou reakci, dokud se pozitivní reakce nestane návykem. Tyto návyky jsou psychologické i fyzické, proto vyžadují mnoho času a opakování, ale jakmile se jednou upevní, je relativně snadné je přenést i do závodních podmínek.

Tabulka se závodními návyky by měla být vyplňována často. Plavci tak mohou vidět svoje závodní zlepšení při vyplňování tabulky po každém závodě nebo alespoň po každém důležitém závodě a pozorovat, jak se jako závodníci vyvíjejí. Tímto způsobem dává každý závod příležitost si zazávodit ale také se něco o sobě jako o závodníkovi dozvědět. Závodníci si promyslí, co udělali dobře a co špatně a soustředěně, bez emocí, systematicky a progresivně se zlepšují. To je cesta šampiónů.

Trenér také může tuto tabulku přímo nebo nepřímo používat při vyhodnocování závodních výsledků. To, jak se plavci chovají v různých závodních situacích – důležitý závod versus malý závod, závod doma versus závod mimo domov, nejlepší disciplíny versus nejslabší, rozplavby versus finále, první den závodů versus poslední den závodů, začátek sezóny versus konec sezóny – je základ pro zjištění, co se jim honí hlavou a jak jim co nejlépe pomoci se zlepšit.

Tabulka závodních stereotypů

ANO NE

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zvítězím v každé těsné situaci, často kreativním způsobem. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Prohraji v každé těsné situaci, často kreativním způsobem. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V průběhu vícedenních závodů se postupně zlepšuji. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V průběhu vícedenních závodů se postupně zhoršuji. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu rychle v rozplavbách a ještě rychleji ve finále. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dostanu-li se do finále, plavu v něm pomaleji než v rozplavbách. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zaplave-li soupeř v předchozí rozplavbě rychlý čas, nabudí mě to. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zaplave-li soupeř v předchozí rozplavbě rychlý čas, vystresuje mě to. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Na malých závodech se nudím, velké závody mě nabuzují. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu dobře na malých závodech ale při velkých závodech jsem pod jejich tlakem vystresovaný. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu dobře v hlavních disciplínách, ale vedlejší disciplíny mě nezajímají. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu dobře ve vedlejších disciplínách, ale špatně v hlavních disciplínách. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu stejně dobře v hlavních i vedlejších disciplínách. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu rychle proti rychlým soupeřům ale pomalu proti slabým soupeřům. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu rychle bez ohledu na úroveň závodů. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ve třetí čtvrtině závodu zpomalím a šetřím se na finiš. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ve třetí čtvrtině závodu zrychlím a ve finiši ještě přidám. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rozjíždím závody příliš pomalu a potom divoce finišuji, obvykle však prohrávám. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rozjíždím závody příliš agresivně, postupně zpomaluji a nikdy neudržím tempo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zvolím vždy uvážené tempo a dobře finišuji. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V plavání jsem rychlejší než soupeři, ale prohrávám závody kvůli špatným obrátkám. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Díky dobrým obrátkám získávám. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zlomím se, jestliže během závodu soupeři tlačí a útočí. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Na tlak a útok soupeřů reaguji aktivně. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Maximálně se snažím pouze tehdy, je-li velká šance na vítězství, jinak závod pouštím. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plavu s maximálním úsilím každý závod, ať ztrácím, vedu nebo jsem se soupeři na jedné úrovni. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dělám stejné chyby v každém závodě. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Předešlé chyby neopakuji, zlepšuji se v závodění. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Po špatném závodě jsem sklíčený a v dalších závodech plavu ještě hůř. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Na špatně zaplavaný závod zapomenu a soustředím se nastávající disciplíny. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Často mi těsně unikne potřebná úroveň (vítězství, limit, postup do finále). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Často se těsně kvalifikuji. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zdá se, že nemám žádné závodní stereotypy – stereotyp náhodnosti. |

Pět závodních předností

Silná stránka číslo 1

Pozitivní, každodenní kroky k posílení této přednosti.

1. _____

2. _____

Silná stránka číslo 2

Pozitivní, každodenní kroky k posílení této přednosti.

1. _____

2. _____

Silná stránka číslo 3

Pozitivní, každodenní kroky k posílení této přednosti.

1. _____

2. _____

Silná stránka číslo 4

Pozitivní, každodenní kroky k posílení této přednosti.

1. _____

2. _____

Silná stránka číslo 5

Pozitivní, každodenní kroky k posílení této přednosti.

1. _____

2. _____

Pět závodních slabin

Slabina číslo 1

Pozitivní, každodenní kroky k odstranění tohoto nedostatku.

1

2.

Slabina číslo 2

Pozitivní, každodenní kroky k odstranění tohoto nedostatku.

1

2.

Slabina číslo 3

Pozitivní, každodenní kroky k odstranění tohoto nedostatku.

1

2.

Slabina číslo 4

Pozitivní, každodenní kroky k odstranění tohoto nedostatku.

1

2.

Slabina číslo 5

Pozitivní, každodenní kroky k odstranění tohoto nedostatku.

1

2.

Organizace při závodech pro dosažení závodní dokonalosti

Vrcholný výkon je vždy o připravenosti na úspěch. Nejlepší týmy jsou ty nejlépe připravené týmy a nejlepší závodníci jsou ti nejlépe připravení závodníci. Příprava znamená nenechat věci na náhodě, ale mít nad výkonem kontrolu: vidět věci vcelku, ale starat se i o malé detaily, o těch tisíc a jedna drobností, které hrají svoji roli při vytvoření série skvělých výkonů na velkých závodech proti rychlým soupeřům. Dokonalá příprava umožňuje plavcům dostat ze sebe to nejlepší a závodit na hranici svých možností. Potom se později nikdy nemusí divit, jak rychle mohli plavat, kdyby....

Nejjasnější oblastí přípravy na velký výkon je vybudování fyziologických kapacit pro rychlé plavání – rychlost, vytrvalost a nervosvalové vybavení. To představuje dlouhodobou přípravu a plavec se tomu věnuje v každodenním tréninku. Pokud plavec netrénoval dobře, nebude hrát motivace plavce na závodech, ani to, jak moc chce, příliš velkou roli. Když stojí na bloku, je už příliš pozdě začít se snažit.

Příprava na úspěch je podobná výrobě dortu. Na začátku sezóny začínají plavci s výrobou tohoto dortu. S každým tréninkem, kterého se zúčastnili a s každým tréninkovým úsilím, které vynaložili, přidávají v různých proporcích různé přísady. Jestliže byl tréninkový recept správný, přidali správnou dávku mouky, tuku, vajec a cukru. Když bylo tréninku nedostatek, budou mít příliš mnoho jedné složky a příliš málo jiné. Když přijdou závody, je ta správná doba dát dort do trouby a je příliš pozdě změnit přísady. Na závodech je už příliš pozdě budovat větší nebo jinou fyzickou kapacitu. To dokáže jen trénink a trénink už skončil.

Trenéři a plavci mohou objevit určité nedostatky a mohou se do nich hned následující den po závodech v tréninku pustit. Ale při závodech se s tím nedá nic dělat a plavci musí závodit s tím, na co právě teď mají. Existují jednoduché způsoby, jak získat co nejvíc z toho, na co plavci právě teď mají, bez ohledu na přísady – správné pečení co nejlépe rozvine chuť toho, co dort

obsahuje. To, jak se plavci chovají na závodech, určí, jestli jsou schopni využít vše, co mají k dispozici, když závodí.

Důslednost při plánování organizace závodů

Plavat na velkých závodech dobře od začátku až do konce je obtížné. Mistrovské soutěže a jiné velké závody trvají tři až šest dnů. Plavci žákovských kategorií plavou každý den v ranních rozplavbách často tři individuální závody, odpoledne potom stejné tratě ve finále a navíc štafety. V každém závodě se od plavce očekává maximální úsilí a nejlepší osobní výkon. Ranní rozplavby často začínají brzo ráno, zdá se, že trvají věčně, odpolední finále se často protáhnou až dlouho do večera a potom týmové večeře nebo večeře s rodinou. To tvoří dlouhé, únavné, stresující dny. Prostředí často příliš nespolupracuje. Závody na vnitřních bazénech mají často špatnou akustiku a ventilaci, která plavce často nutí kašlat hlasitěji než povzbuzování diváků. Při závodech na venkovním bazénu se na jaře může čtyři dny závodit ve studeném dešti a v létě v trvalém vedru, které rozpaluje mozek a vysává energii. Přes to všechno se stále v každém závodě očekávají maximální výkony.

V dobrém případě mohou být tyto podmínky motivující, ale plavci je mohou špatnou volbou zhoršit. Některé děti neví, jaké plavou disciplíny, jiné se na svoje disciplíny nikdy nerozplavaly, nikdy to ani neplánují a nijak je k tomu nedonutíte. Velká část nejmladších plavců neustále nakukuje trenérovi přes rameno a padesátkrát se ptá, kdy budou plavat příště. Existují chlapci, kteří nastupují na blok přímo z bufetu a od videoher, a dívky, které jsou tak zaneprázdněné posloucháním MP3 přehrávačů a tancováním, že ani nepostřehnou, že už mají plavat. Je spousta dobrých plavců, kteří celé čtyři dny zapomínají pít a jsou poslední den tak dehydratovaní, že stěží dokončí svoje závody. Existují také mladí plavci, kteří udělají před svojí oblíbenou disciplínou vše správně, ale vůbec je nezajímá, jak plavou svoje vedlejší disciplíny. A také plavci, kteří jsou unavení a rozhodli se, že nemohou plavat rychle. Uprostřed této lidské komedie nejsou plavecké závody nikdy nudné.

Zkombinujeme-li přirozené překážky s umělými překážkami vytvořenými špatně zvoleným chováním, dostaneme proměnlivé výkony jako na houpačce – některé výkony jsou skvělé, některé průměrné, jiné strašné a žádné nejsou předvídatelné. Vzhledem k době, kterou stráví trenéři i plavci na bazéně, je to strašné. Potřebujete vypěstovat u plavců dobré návyky, které povedou k odpovídajícím dobrým výkonům. Tyto návyky lze naučit a nacvičit – proto musí být vyučovány a nacvičovány.

Můžete tak dělat formulováním a nacvičováním efektivních závodních návyků – jinými slovy nácvikem organizace při závodě. Jednoduše, organizace při závodě je plánování dopředu, vytváření mentálního a fyzického, obvyklého postupu pro odpovídající vrcholný výkon, který je nacvičován při každém závodě, před a po každé disciplíně a před a po každém závodním půldni. Plavci se učí dělat každé rozhodnutí během závodů podle toho, co jim pomůže podat nejlepší výkon, maximalizovat zotavení po každém startu a připravit se na nadcházející závod. Znamená to dělat dobrá rozhodnutí, jak se na závodech chovat. Některé z mnoha oblastí, o kterých je třeba přemýšlet: příprava na závodní podmínky; věnovat pozornost závodům a vědět kdy jsou plavcovy disciplíny v celkovém běhu závodů; připravit se na každý start a zotavit se po něm správným rozplaváním a vyplaváním; správný pitný a stravovací režim během závodů. Existuje mnoho věcí, o kterých je potřeba rozhodnout a které ovlivní plavcův výkon. Naučit se dělat správná rozhodnutí je důležitým krokem k dosažení elitní výkonnosti.

Závody na počátku a uprostřed sezóny by měly být použity jako nácvik správné organizace při závodech, aby při mistrovských soutěžích byli plavci sžití s touto obvyklou závodní praxí, jak se o sebe postarat a jak udělat správná rozhodnutí. Každý závod se stává nácvikem pro správné plnění stanovených cílů a výukou, jak se beze strachu starat o všechny malé detaily – aby vše probíhalo přirozeně, automaticky a stalo se zvykem, aby byla plavcova mysl volná a mohla se soustředit na závod. Tréninkem se plavci zlepšují v přípravě na závody a jejich výkonnost stoupá. Během toho trenéři

lépe vidí výsledky svého programu, protože se objevují známky rostoucí výkonnosti.

Proces organizace při závodech

Tato část kapitoly dělí organizaci při závodech na jednotlivé části a nabízí návod, jak závod správně zvládnout. Plavci se učí jak se chovat ve dnech před závodem; co dělat, když se dostanou na bazén; jak se nejlépe připravit na každý závod a zotavit se po něm a jak si udržet energii a soustředění během náročných závodů. Všechny tyto dovednosti mohou trenéři učit a plavci procvičovat, a jakmile jsou zažité, povedou k výkonům, které udělají všem radost.

Před závodem

Následující popis se týká klidu před bouří. Zahrnuje dobu, kdy jsou plavci ještě doma nebo v hotelu noc před závodem a ráno před závodem a okamžik, kdy se dostanou na bazén, ale ještě předtím, než závod začne. Pokyny pro plavce jsou následující:

1. **Pořádně si odpočinout.** Většina plavců chápe, že je důležité jít brzy spát noc před závodem. Ale důležitější je pořádně se vyspat dvě noci před závodem. Tento spánek zajistí zvýšení energie před závodem.
2. **Dát si večer před závodem večeři bohatou na sacharidy.** Plavci potřebují před náročným víkendem doplnit energii.
3. **Dát si ráno před závodem snídani bohatou na sacharidy a vyvarovat se mastných a těžkých jídel** (žádné oblíbené párečky a slanina) Plavci nedokážou dobře závodit bez doplnění energie a potřebují správný druh potravy. Vyplatí se vstát o dvacet minut dříve a sníst něco výživného.
4. **Obléci si týmové vybavení: oblek, čepici, tričko, teplákovou soupravu atd.** Plavci potřebují všem ukázat, že jsou hrdí na svůj tým.

5. **Obléci se podle počasí.** Plavci by měli být připraveni na ranní, chladné počasí i na případné vedro v poledne.
6. **Být na místě včas.** Plavecké týmy mají většinou pevně daný časový plán zahrnující schůzku nebo společné rozplavání a plavci, kteří se opozdí, mohou zmeškat něco důležitého nebo nemohou dělat vše se svými tréninkovými kolegy. V našem týmu se plavci scházejí na místě pro tým 75 minut před začátkem závodů, ale každý trenér má své vlastní zvyklosti. Plavci si musí naplánovat detaily, aby přišli včas.
7. **Protáhnout se a rozplavat se s týmem.** Když se tým rozcvičuje, protahuje a rozplavává dohromady, vypadá to profesionálně. Jednotliví členové týmu vypadají, že vědí, co dělají a to může mít ničující psychologický efekt na týmy, které jsou méně organizované. Pro plavce žákovských kategorií je pravděpodobně dobré mít pro celou tréninkovou skupinu standardní závodní rozplavání. Když všichni vědí, jak se mají rozplavat, nemusí jim trenér opakovat, co mají dělat a zbytečně nepostávají. V našem týmu máme standardní rozplavání kolem 2000 metrů s pozvolna rostoucí rychlostí a intenzitou a s procvičením všech čtyř plaveckých způsobů. Nacvičujte závodní rozplavání v několika posledních trénincích před každým závodem. Potom děti při závodě vědí, jak se mají rozplavat a nemusíte je neustále dirigovat.

Plánované pauzy. *Mnoho plavců a jejich rodičů si myslí, že den před závodem a den po závodech je potřeba volno. Rozhodnutí o přípravě na závod musí udělat trenér, a proto by se plavci neměli samovyladřovat tím, že vynechají trénink – pokud jim to není trenérem výslovně řečeno. Když trenér plánuje tréninky ve dnech okolo závodů, počítá se závody a jejich účinkem.*

Před každým startem

Někteří plavci závodí nejlépe, když jsou před startem ve společnosti ostatních, jiní, když sedí odděleně s ručníkem přes hlavu a další rádi poslouchají hudbu a tancují. Předzávodní rituály jsou individuální a je často zapotřebí trochu experimentovat, než plavec zjistí, co mu nejvíc vyhovuje. Nezáleží na tom, jak toho dosáhne, ale plavec se musí, než vystoupí na blok, 100% soustředit jen na to, aby plaval absolutně naplno.

Plavci by si měli před každým závodem promluvit s trenérem, aby věděl, že jsou soustředění na svůj start a odhodlaní závodit. Dříve jsem měl ve zvyku hovořit s plavci před závody poměrně dlouho a procházet s nimi každý malý detail. Tím jsem jim pravděpodobně spíš uškodil, než pomohl, protože byli nervóznější než předtím. Nyní se soustředím pouze na několik taktických závodních pokynů podle plavcovy minulosti a současných předností a slabin. Plavci by si měli svůj závod procvičovat při tréninku, takže jim neřeknete nic nového. Spíše připomínejte, než informujte o něčem novém. Také sledujte řeč těla: co říká výraz plavcovy tváře nebo jeho tělesný postoj o stavu jeho mysli? Pokud je to nutné, snažte se ho vrátit zpět do správných kolejí. Pokud vše vypadá v pořádku, můžete k několika taktickým radám dodat: „dej do toho všechno!“ a plavce poslat na blok.

Plavci se také musí dobře rozplavat. V tréninku většinou plavci neplavou rychle, dokud neodplavou 2000 – 3000 metrů, ve kterých postupně stupňují rychlost. Tělu chvíli trvá, než se dostane do závodního tempa, přesto si mnoho mladých plavců myslí, že můžou přímo od požívání sladkostí a popíjení limonády nastoupit na startovní blok a zaplavat svoje maximum. Aby však plavci byli schopní optimálně závodit, musí se jejich tělo rozehřát, srdce musí začít pořádně pumpovat, krev se musí ve svalech rozproudit, záběry se musí zaběhnout a aerobní systém se potřebuje rozběhnout a začít správně fungovat. Plavci se musí rozplavat a dostat se do závodního stavu před každým startem.

Důležité je, kdy se rozplavávat? Závodní rozplavání příliš brzy před startem je k ničemu. Je vždy záhadou a frustrující vidět plavce, jak se

začínají rozplavávat hodinu před závodem, uplavou pár set metrů a potom 55 minut před závodem jenom tak postávají. Aby rozplavání splnilo svůj účel - připravit plavce na maximální výkon v nadcházejícím závodě - je jeho načasování kritické. Plavci našeho týmu skákají do rozplavávacího bazénu asi 23 minut před závodem a plavou s postupně narůstající rychlostí 12-15 minut. Ke konci rozplavání plavou rychle a cítí se ve formě. Rychle se osuší, navléknou bundu a jdou na start asi čtyři až pět minut před startem. Platí dobré pravidlo, že čím kratší je doba mezi koncem rozplavání a začátkem závodu, tím lépe. Skončí-li plavec rozplavání hodinu před startem, může stejně tak dobře strávit tento čas hraním videoher. V pozdější části této kapitoly bude uvedeno, co mají plavci dělat, jestliže není k dispozici rozplavávací bazén.

Je plavcovou odpovědností vědět, kdy se má jít rozplavat. Musí se naučit sledovat rozlosování a spočítat si, kdy přijde na řadu jeho disciplína a jeho rozplavba. Plavci, kteří jsou v týmu noví, se neustále ptají: „Kdy se mám jít rozplavat?“. Moje záhadná odpověď vždy je: „Rozplav se, kdy je to vhodné.“ Když na mě nechápavě zírají, pokračuji dál: „Jestli nevíš, kdy to je, popros ostatní, ať ti to pomohou spočítat“. Tímto způsobem jsou starší děti odpovědné za pomoc mladším dětem, aby se z nich stali samostatní plavci, a trenér se může soustředit na důležitější věci.

Jakmile jsou plavci při rozplavání ve vodě, musejí vědět, co mají dělat. Většina mladých plavců toho dělá málo nebo nic. Nenaplavou toho dost a neplavou dostatečně rychle. Znovu zde připomínám, že rozplavání před závodem je k ničemu, když nepřipraví plavce na podání maximálního výkonu v závodě. Pro délku rozplavání platí nepsané pravidlo:

- Pro 10tileté a mladší plavce: 500 – 600 metrů
- Pro 11tileté a 12tileté plavce: 600 – 700 metrů
- Pro 13tileté a 14tileté plavce: 700 – 800 metrů

(Pozn. překl.: uvedené délky rozplavání se týkají vzdáleností uplavaných v rozplavání před každým startem a ne celkové délky rozplavání před dopoledními či odpoledními rozplavkami.)

Co přesně během rozplavání plavat, závisí do určité míry na plavcích a trenérech, kteří musí s obsahem trochu experimentovat, aby zjistili, co je nejlepší. Rozplavání do určité míry také závisí na disciplíně, na kterou se plavec rozplavává. Dají se však použít stejná pravidla jako pro všeobecné rozplavání před rozplavbami nebo finálem (*pozn.:myslí se tím jako celkové rozplavání před celým půldnem rozplaveb nebo fináli*): Protáhnout tempo, postupně zvyšovat intenzitu, zvýšit tepovou frekvenci a zapojit aerobní systém a dostat se do závodního tempa několika krátkými sprinty.

Během závodů

Předcházející kapitola se zabývala přístupem k závodům, pravidly a zvyky (dobrymi i špatnými) a také, jak mohou trenéři plavcům pomoci, aby si tyto návyky a chování osvojili v každodenním tréninku. V kostce řečeno, chcete, aby plavci plavali každý závod s maximálním nasazením. Nikdy by neměli závod odfláknout, i když o padesát metrů prohrávají nebo o padesát metrů vedou. Nikdy by se neměli šetřit na další závod nebo na svoji oblíbenou disciplínu. Měli by mít úctu k soupeřům, ke sportu, i sami k sobě tím, že se v závodě budou snažit ze všech sil.

Po závodě

Po skončení závodu si plavci mohou (chvilku) užívat úspěch. Když vylezou z bazénu, měli by rychle jít ke svému trenérovi. Neměli by se nikde zastavovat, povídat si s kamarády nebo s rodiči, sledovat sedm zbývajících rozplaveb čtyřstovky, pojídat hamburgery nebo dělat cokoli jiného. Měli by krátce, rychle promluvit s trenérem o nejdůležitějších věcech. Jestliže na povídání s trenérem čeká hromada plavců, bylo by lepší se nejdřív jít vyplavat a pak teprve si povídat s trenérem.

Po tomto krátkém povídání by měl plavec skočit do vyplavávacího bazénu a vyplavat se. V našem týmu by měli plavci skočit do vyplavávacího bazénu do dvou minut po dokončení závodu. Musí tedy spěchat. Čím dříve se začnou vyplavávat, tím lepší a účinnější je zotavení. Závodili-li naplno,

potřebují nejen uvolnit unavené a zatuhlé svaly, ale také uvolnit mysl po tomto stresovém vypětí. Plavci by měli považovat vyplavání za první krok v přípravě na další start.

Nejčastější chyba, kterou dělají závodní plavci všech věkových kategorií a všech výkonnostních úrovní, je, že se pořádně nevyplavou. Vyplaváním se míní skutečně plavat a ne sedět ve vodě a povídat si s kamarády, hrát si na žraloky a malé rybky nebo se zavěsit do žlábků a zírat na závody. Znamená to plavat přiměřeným tempem bez přestání a zastavovat pouze na loknutí vody nebo iontového nápoje. Někteří olympionici se vyplavávají více než půl hodiny, aby se dobře zotavili ze závodu. Takové dlouhé vyplavání není vždy nutné a pro plavce žákovských kategorií, když plavou několik závodů během každého půldne, je i nepraktické. Starší plavci by se obecně měli vyplavávat déle než mladší plavci a dokonce i ti nejmladší by se měli vyplavávat alespoň deset minut.

První polovinu vyplavání by měl plavec plavat způsobem, kterým právě závodil a druhou polovinu způsobem, kterým bude plavat. Instrukce pro délku předzávodního rozplavání je možné použít i pro délku vyplavání po závodě:

- Pro 10tileté a mladší plavce: 500 – 600 metrů
- Pro 11tileté až 12tileté plavce: 600 – 700 metrů
- Pro 13tileté až 14tileté plavce: 700 – 800 metrů

Intenzita vyplavání by se měla po několika stech metrech dlouhého, volného plavání přiměřeně zvýšit. Pak se svaly zotaví rychleji a efektivněji než po „uplácání“ pouze několika ohavných, pomalých bazénů. Po posledním startu v každém závodním dni, by měli plavci přidat pár set metrů k výše uvedeným vzdálenostem. Po zvláště náročném vytrvalostním závodě by se měli plavci vyplavávat tak dlouho, dokud se nebudou cítit dobře. Čím více se vyplavou, tím lepší bude jejich další závod.

Mezi závody

Poměrně často mají plavci mezi závody dostatek času – času, který obvykle vyplňují hraním videoher nebo karet, potloukáním se po bazéně nebo v šatnách. Pro plavce je však dobré mezi starty odpočívat a šetřit energii a existují lepší a horší způsoby, jak využít tento cenný čas pro regeneraci. Následuje několik tipů, kterými by se měli plavci řídit:

1. **Odpočívat na další závod.** Plavci by se měli snažit co nejméně postávat.
2. **Povzbuzovat svoje tréninkové kamarády.** I když děti neplavou vytrvalostní disciplíny (které jsou většinou poslední na programu závodů), měly by zůstat na bazéně a povzbuzovat ty, co plavou 800 nebo 1500 metrů. Závodníkům ve vodě utíká závod rychleji, když je bazén olemovaný plavci, kteří je povzbuzují.
3. **Být v teple.** Plavci by měli být oblečení od hlavy až k patě. Zahřáté uvolněné svaly jsou rychlé.
4. **Dávat pozor a naučit se správně používat rozlosování.** Aby plavci věděli, kdy budou plavat, musejí vědět, kolikátou plavou disciplínu, ve které rozplavbě a na které dráze, jaká disciplína se právě plave a kolik rozplaveb má disciplína před jejich závodem. Musejí také plánovat svoji vlastní přípravu na další závod. Je toho hodně ke sledování. Jestliže plavci nedávají pozor, vede to často k tomu, že nejsou na závod připraveni – každý z nás už viděl běžet plavce na start s brýlemi v ruce, když ostatní jsou už na bloku – nebo dokonce zmeškat závod. Nejhorší hřích je zmeškat odpolední finále. Trestem bývá vyloučení ze závodů celého půldne nebo dokonce z celých závodů.
5. **Správně jíst a pít.** To záleží na tom, za jak dlouho bude plavec plavat svoji další disciplínu. Jestliže mezi závody není dostatek času, měl by se plavec pouze napít iontového nápoje. Jestliže je více času, můžete sníst něco lehkého, výživného a lehce

stravitelného jako kousek ovoce nebo sladkého pečiva. Trenéři by měli zakázat a zabavit bonbóny, chipsy, dorty, limonády a jiné nezdravé a těžko stravitelné věci.

Speciální situace

Několikadenní závody dají zabrat při organizaci závodů i těm nejlepším. Stres z těchto závodů se postupně kumuluje. Jestliže plavci udělají špatná rozhodnutí hned na začátku závodů, následky těchto rozhodnutí budou působit až do konce závodů. Mezi rozplavbami a finálovým blokem potřebují plavci odpočívat, lehnout si, relaxovat tělo i mysl. Mezi jednotlivými závodními dny se potřebují dobře a správně najíst a jít brzy spát. Když se plavci naučí tyto rituály správného odpočinku, zvýší se šance, že si během celých závodů udrží hodně sil, zatímco soupeři budou odpadávat. Plavec by se měl během závodních dnů soustředit pouze na to, aby plaval rychle a využít čas mezi starty k přípravě na to, aby další závod plaval opět rychle.

V ideálním případě mají plavci po celou dobu závodů pro rozplavání a vyplavání k dispozici rozplavávací bazén, aby se mohli perfektně připravit na závod. Bohužel často není další bazén k dispozici a pořadatelé zařazují do programu krátké pauzy, během kterých je možné se rozplavat. Plavci musí vědět, kdy tyto pauzy budou, aby byli připravení a využili každou vteřinu k rozplavání či vyplavání bez ohledu na to, kdy skončil jejich poslední závod a kdy bude další start následovat.

Jestliže se plavci nemohou rozplavat před svým závodem a vyplavat se po něm, musí dělat jinou nejlepší možnou věc, aby zvýšili svoji tepovou frekvenci a rozproudili krev ve svalech – zařadit různá kalistenická cvičení nebo běh na místě. Mohou se také pod horkou sprchou protáhnout nebo promasírovat svaly. Není to ideální, ale lepší něco než nic.

Správná organizace při závodě je ještě důležitější, jestliže podmínky nejsou ideální a stresová zátěž je velká. Je-li při závodech extrémní horko, udrží si plavci, kteří dbali na správný pitný režim, více energie než ti, kteří

jsou dobrovolně vyprahlí. A když je počasí chladné a příšerné, budou mít plavci, kteří si přinesli teplé, suché a nepromokavé oblečení a zůstanou v teple a suchu za blokem až do poslední vteřiny, výhodu před těmi plavci, kteří jsou mokří, zmrzlí a klepou se zimou při přípravě na závod. Když je stres vysoký a plavci jsou velice nervózní, moc jim nepomůže, že se ještě musejí strachovat, jak se zahřát nebo kde vzít něco k pití a k jídlu. Jestliže si vytvoří rutinu, které se drží a kterou mají nacvičenou, pak rozhodnutí, jak se chovat, přicházejí přirozeně bez přemýšlení nebo obav.

Závody mimo domov

Závody jsou závody. Plavci si stoupnou na blok a plavou rychle. Ve svém domácím bazéně, v bazéně na druhém konci města, ve speciálním bazéně jako je v Indianapolis nebo v olympijském bazéně v Aténách či Pekingu. Ale závody, na které musí tým cestovat, jsou přece jen trochu odlišné. Zahrnují totiž cestování třeba na druhý konec země, nocleh v hotelech, bydlení v pokoji s tréninkovými kamarády, poslouchat trenéra, stravování v restauracích, cestování v přeplněných týmových autobusech nebo autech a závodění s plavci, které nikdy předtím neviděli, z týmů, o kterých nikdy předtím neslyšeli. Zjednodušeně řečeno, plavci nemohou kontrolovat prostředí jako doma a protože jejich rodiče za ně nemohou řešit každý problém, mají mnohem větší zodpovědnost, než jsou zvyklí, za všechna svá rozhodnutí. Všechny tyto faktory dělají závody mimo domov trochu odlišné a mnohem důležitější. Závody spojené s cestováním mimo domov učí plavce poprat se s mnoha problémy.

- Kvůli časovým změnám musejí plavci plánovat dopředu a přizpůsobit jídlo, spánek a dokonce i trénink tomuto novému rozvrhu.
- Jestliže se cestuje oddílovým autobusem, pak se nejprve spěchá a pak dlouho čeká. Všechno trvá déle, takže plavci musí počítat se zpožděním a naučit se trpělivosti. Existuje rovnováha mezi nahodilostí a přizpůsobivostí.

- Stravování v restauracích (zejména velká skupina) se zdá nekonečné a často je zapotřebí hodně potrápit představivost, aby plavci objevili nutričně vhodné jídlo.
- Děti nemohou mít svůj vlastní pokoj. Některé zvyky jejich týmových kolegů je mohou provokovat, ale musejí se naučit spolu vydržet, respektovat plány ostatních plavat rychle, a jestliže je to nezbytné, bojovat za svoje cíle.
- Ne vždy mohou být plavci na pokojích se svými nejlepšími kamarády, proto se musí naučit poznat i kolegy z oddílu, které dříve neznali nebo znali jen velice málo. Cestují jako jeden tým a ne jako pět tréninkových skupin.
- Plavci mají často hodně volného času a musí se naučit, jak tento čas smysluplně vyplnit, aby jim to pomohlo plavat rychle. Mezi jednotlivými závodními půldny by měli odpočívat. Měli by zůstat na bazéně a povzbuzovat svoje kamarády. Měli by se naučit být součástí týmu.
- Některé děti to s plaváním nemyslí vážně a ti, kteří to myslí vážně, se musí naučit, jak zabránit každému, aby poznamenal jejich výkony. Je to pouze jejich zodpovědnost, aby se sami za sebe postavily a chránily svoje cíle.
- Protože nezávodí pouze se stejně starými soupeři, je pro daný víkend společenská hierarchie zakázána, což zajišťuje nové možnosti, jak prorazit.
- Existuje zde více příležitostí k rozptylování než obvykle. Proto dostávají plavci více příležitostí soustředit se a dělat správná rozhodnutí.
- Protože jsou plavci sami bez rodičů, musí se naučit, jak být nezávislí, dělat dobrá rozhodnutí a zjišťovat, jak řešit problémy. Nezávislost vytváří sílu.
- Závodí, které jsou dostatečně důležité, aby se na ně vyplatilo cestovat, jsou většinou velké a rychlé. Nemůže být lepší

atmosféra pro rychlé plavání, než závodit dohromady se spoustou rychlých plavců z velké geografické oblasti.

- Závody mimo domov nebývají normální, předvídatelné ani perfektní. Zbaví plavce jejich obvyklé rutiny a pohodlí. A to je dobrá věc.
- Plavci mají více svobody a tudíž i více zodpovědnosti, protože jsou nuceni dělat mnohem více rozhodnutí, než jsou zvyklí. Musejí trénovat, jak tato dobrá rozhodnutí dělat (samozřejmě s trenérovou pomocí). Jejich rozhodnutí by měla ovlivňovat otázka: „Co mi pomůže plavat rychle?“
- Za účasti pouze trenérů a plavců (a snad několika členů doprovodu) jsou závody mimo domov skvělou příležitostí pro trenéra, aby plavce lépe poznal, viděl jejich reakci v různých situacích (a to dokonce v každodenních situacích, které má trenér zřídka kdy možnost vidět). A může je, delší dobu, než je normálně možné, učit způsoby šampiónů.

Závody mimo domov představují organizaci při závodech v koncentrované podobě. Urychlují plavcův závodní vývoj prostřednictvím všech výzev a lekcí, které nabízejí. Jsou extrémně poučné – nejcennější závody, jakých se mohou plavci zúčastnit.