

Poznátky z WADC 2025 Lund Švédsko

Seminář 9.-12.1.2025

Většinou 3-4 přednášky dopoledne, pauza 3-4 odpoledne

Kvalita byla různorodá

Přednášky byly rozděleny do 3 sekcí – závodní plavání, začátky plavání a skoky

World Aquatics Development Conference

Přednášející: Michael Peyrebrune, Walter Bolognani, Milton Nelms a další

Plánování v různých fázích rozvoje plavce

- **Mike Peurebrune**

1990 byl trenérem národního týmu Británie

Mezinárodní trenér

Ředitel plavání v Británii

PhD v aplikované psychologii

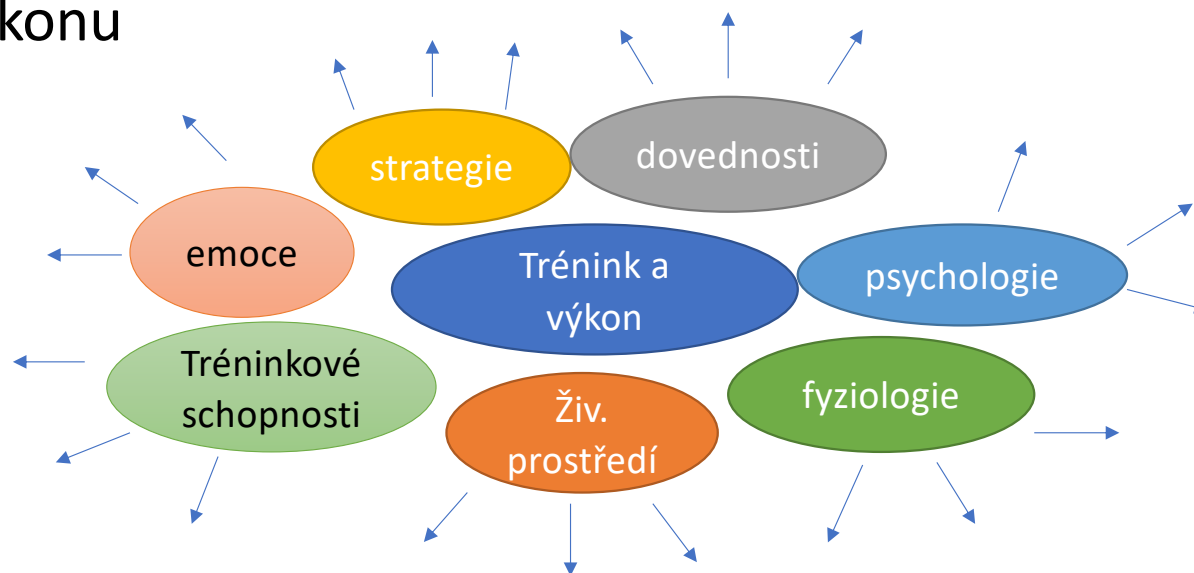
britského plavání

Nyní Univerzita Loughborough

Obsah jeho přednášky

- Context (kontext)
 - The Long-term Plan (dlouhodobý plán)
- Planning Process (proces plánování)
 - Work backwards from the end (pracujte zpětně od konce)
 - Macro/Meso/Micro Cycles (makro/mezo/mikro cykly)
- Age Group considerations (úvahy o věkových skupinách)
 - Example training weeks (příklady týdenní tréninkových plánů)
 - Set construction & variety (tvorba a různorodost sérií)
- Education (vzdělávání)
 - Pacing (simulace)
 - Kicking (nohy)
 - Race models (závodní modely)
 - Coaching character (trenérský charakter)

- Dlouhodobé systémy ve světě
- Klíčové principy ve všech krocích/fázích = nejprve naučte vynikající techniku a teprve poté ji zafixujte
- Složky tvořící výkon sportovce
- složení výkonu



- Cykly
- Dlouhodobý rozvoj sportovce je o optimálním tréninkové zátěži, závodění a regeneraci, zotavení, po CELOU závodní kariéru sportovce, zejména s ohledem na vývoj a dospívání u mladých, tedy juniorů.
- Trénování děvčat versus chlapců – různá „kritická“ období s ohledem na biologický věk, dospívání, změnu tvaru těla, psychice a dalších faktorů
- Ranná specializace – ano/ne?
- Dlouhodobé plánování
 - příklady OH cyklů
 - Příklad Phelps – roční cyklus
 - Týdenní plán juniorů /seniorů
 - Michael Brooks 2015 – příklad týdne, hodně technika

- **Vzdělávání 1**

- **technika**

- nastavení záběru pomocí drilu, opakování
- jednotlivé fáze převedte do celého pohybu
- kontrolujte dýchání

- **ploutve**

- použití pro správnou polohu těla
- nebudte závislí – nejsou pro líné plavce, ale pro pomoc s technikou

- **Práce pod vodou**

- počet kopů
- vzdálenost od stěny

- **DOBRÁ PRÁCE A OPAKOVÁNÍ JSOU PRO TRÉNINK ZÁSADNÍ**

- Vzdělávání 2
- Stimulace
 - Plavání v elipse – rozdělení, rozestupy (větší)
 - Běžné komplikace
 - příliš rychlý rozjezd série, zbytečně
 - mnoho plavců potřebuje více tréninku pro udržení tempa v opakující se sérii
 - mnoho jich neumí rozlišit 4 různé úrovně (rychlosti)
 - Lepší nebo horší při vyšší rychlosti – vyzkoušejte to!
 - Všechno to převedte do závodní rychlosti a délky tratě
- Každý den má svoji mantru – 5 OH kruhů
 - Doručení výsledků
 - Nastavení směru, cíle
 - Propojení lidí
 - Zůstat propojený
 - Důvěryhodnost
- USA - kompetence, charakter, důvěra, spojení

- Vzdělávání 3

- Závodní model

- Jednoduchý závodní model

- Nastavte realistický cílový čas
 - Vzhledem k věku a fázi přípravy
 - Rozdělte úsek do kratších úseků
 - Různé úseky různě rychle s perfektní technikou
 - Sledujte možné vylepšení techniky pro závod
 - Natáčejte
 - Měřte časy obrátky, výjezdy, vzdálenosti výjezdů

- Mladí plavci rychleji regenerují, proto je důležité opakování. Jeden úsek je pro ně velmi lehký, musí se dostat do zátěže
 - Testujte a pracujte se záběry, snadným plaváním s důrazem na techniku

- Charakter trénování

Jak nyní trenéři trénují?

Tělesná příprava, kondiční příprava

Technika, dovednosti

Duševní příprava

- Začněte charakterem = trénink dalších aspektů bude jednodušší

Jak toho dosáhnout?

- Vštěpujte správné chování již od mládí
- Změňte kulturu v rámci klubů/koučování
- Neustálé povědomí o „charakteru/
- Probíhající proces/diskuze
- Systematicky se rozvíjet
- V současné době se vyvíjejí modely pro trénování národního týmu

- **Závěr:**

- Cesta plavce = Každý je jedinečný
- Užijte si tento proces – vrcholy a pády = příležitosti k učení
- Závazek a docházka jsou kritické – nemůžeme pomoci nikomu, kdo tu není!
- Vzdělávejte se po celou dobu – trenéři, plavci, rodiče
- Zlepšení není lineární
- Plavání je velmi komplexní sport = dosažení úspěchu trvá dlouho

- Důležitá je pozornost věnovaná detailům: záměrná praxe