

# Bazénové plavání / dálkové plavání

Jan Srb, reprezentační trenér ČR  
pro dálkové plavání 2016-2024

**European aquatics plánuje spuštění povinného vzdělávání pro trenéry na jejich soutěžích.** Bez kreditů se nebude dát akreditovat jako trenér.

Na MEJ DP přednáška stříbrného olympionika z Ria Spirose Gianniotise:  
*Similarities and Differences Between Pool and Open Water Swimmers' Preparation*

EUROPEAN AQUATICS.

### Similarities, but..

<b>Training</b> Focus on endurance, speed, technique, and strength.	<b>Technique</b> Efficient stroke mechanics.	<b>Strength and Conditioning</b> Both require dryland training for core strength and flexibility.
<b>Mental Preparation</b> Essential for both, involving visualization and stress management.	<b>Diet and Nutrition</b> Proper nutrition and hydration are critical.	

Similarities and Differences Between Pool and Open Water Swimmers' Preparation

EUROPEAN AQUATICS.

### Differences

<b>Environment</b> Pool is controlled, OW has varying conditions.	<b>Navigation</b> Critical for OW swimmers.	<b>Weather and Water Conditions</b> OW swimmers must adapt to changes.
<b>Race Strategy</b> Pool focuses on speed and precision, OW on endurance and adaptability.	<b>Equipment</b> OW swimmers use wetsuits.	<b>Safety</b> Greater emphasis on safety in OW swimming due to natural conditions.

Similarities and Differences Between Pool and Open Water Swimmers' Preparation

# Pokračování přednášky... Spirose Gianniotise: *Similarities and Differences Between Pool and Open Water Swimmers' Preparation*

### EUROPEAN AQUATICS. Nutrition in Open Water Swimming

- Pre-Race Nutrition**
  - Carbohydrate loading
  - Hydration strategies
  - Timing of meals
- During the Race**
  - Energy gels and feeding
  - Avoiding gastrointestinal distress
- Post-Race Recovery**
  - Protein intake for muscle recovery
  - Rehydration
  - Replenishing glycogen stores
- Daily Nutrition**
  - Balanced diet
  - Importance of vitamins and minerals
  - Maintaining body weight and muscle mass
- Special Considerations**
  - Cold water impact on metabolism
  - Adjusting intake for different race lengths
  - Individual variability and personal preferences

### EUROPEAN AQUATICS. Importance of specialized training for OWS

- Endurance Training**
  - Long continuous swims
  - Building aerobic capacity
- Speed Work**
  - Interval training
- Technique Training**
  - Sighting practice
  - Navigation skills
  - Adapting stroke to open water conditions
- Strength and Conditioning**
  - Dryland exercises
  - Core strength and stability
  - Swim-specific strength training
- Adaptation to Conditions**
  - Training in various weather conditions
  - Acclimatization to cold water
  - Handling currents and waves
- Mental Preparation**
  - Developing race strategies
  - Building mental resilience
  - Visualization and focus techniques

### EUROPEAN AQUATICS. Differences

<b>Pool Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Controlled environment</li><li>Consistent temperature and conditions</li></ul>	<b>Open Water Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Variable conditions (temperature, currents, weather)</li><li>Continuous swimming with turning buoy</li></ul>	<b>Pool Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Focus on speed and technique</li><li>Interval training and sprints</li><li>Frequent use of drills and turns</li></ul>	<b>Open Water Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Focus on endurance and navigation</li><li>Long continuous swims</li><li>Adaptation to varying conditions</li></ul>
<b>Pool Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Starts and turns are crucial</li><li>Precise stroke technique</li><li>High intensity, short duration</li></ul>	<b>Open Water Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sighting for navigation</li><li>Energy conservation strategies</li><li>Adapting stroke to conditions</li></ul>	<b>Pool Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Focus on race strategy</li><li>Handling pressure of short, interval races</li></ul>	<b>Open Water Swimmers</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Dealing with uncertainty and changing conditions</li><li>Maintaining focus over long distances</li><li>Staying calm and conserving energy</li></ul>

**Conclusion**

- Importance of dedicated training for both disciplines
- Understanding unique demands of each type
- Optimizing performance

Podobnosti:

- *trénink vytrvalosti, rychlosti a síly*
- *provedení správné techniky*
- *příprava na suchu pro sílu a flexibilitu*
- *mentální příprava*
- *výživa a pitný režim*

Rozdíly:

- *stále podmínky v bazénu x proměnlivé venku*
- *navigace (čára na dně x venkovní podmínky)*
- *přizpůsobení se počasí*
- *rychlost a přesnost x vytrvalost a přizpůsobivost*
- *plavky x dlouhé plavky x neopreny*
- *bezpečnost*





*Důležité závěry:*

- *význam specializovaného tréninku pro obě disciplíny*
- *pochopení jedinečnosti každého typu*
- *optimalizace výkonu v závislosti na podmínkách*
  
- *příležitost si prodloužit sezónu o letní měsíce*
- *je o trochu „lehčí“ vybojovat MEJ/ME*
- *kvalifikace na bazénu (MČR, test repre, individuální start) a následně venku*
- *důležitost praktických dovedností na otevřené vodě*
  - *start v ČP, MČR, EP, SP, ME, MS, OH*
- *závody se plavou „negativ split“*
- *disciplíny 1 – 3 – 5 – 7,5 – 10 – 15 – 20 – ~~25~~ – maratón, štafeta, eliminace*

# Bazénové plavání / dálkové plavání



© deepbluemediateam a deepbluemediateamphoto  
pro ČSPS'a pro web www.beh.cz



Celostátní seminář trenérů plavání, SC Nymburk 21.- 22. 9. 2024



# Bazénové plavání / dálkové plavání



# Porovnání limitů bazén x dálkové podle FINA (WA) bodů

The points are calculated using a cubic curve. With the swim time (T) and the base time (B) in seconds the points (P) are calculated with the following formula:

$$P = 1000 * ( B / T )^3$$

Světový rekord 5 km na 50 m bazénu: Paltrinieri 50:56,4, Ponzoni 55:28,81

Český rekord 5 km na 50 m bazénu: Micka 52:22,9, Pechanová 57:25,2

# SCM

## bazén 1500K

	muži	ženy
2010	546	540
2009	592	571
2008	626	604
2007	700	700
2006	720	720
2005	740	740

## dálkové (5 km bazén, starty ČPDP)

	muži	ženy
2010	433	451
2009	453	470
2008	474	491
2007	497	512
2006	520	535
2005	546	559

# reprezentace

## bazén 1500K

	muži	ženy
2011	643	621
2010	643	621
2009	643	621
2008	681	658
2007	721	678
2006	750	750
2005	770	770
standard	830	830
TOP	860	860

## dálkové (5km bazén + MČR a MEJ/ME)

	muži	ženy
2011	669	691
2010	669	691
2009	678	699
2008	678	699
2007	686	708
2006	686	708
2005	761	777
standard	784	801
TOP	MS	MS

# Limit MEJ/ME/MS 2024

## bazén 1500K

	muži	ženy
2010	765	698
2009	765	698
2008	765	698
2007	788	719
2006	788	719
2005	847	781
U21	847	781
ME	872	804
MS	892	804

## dálkové (5 km bazén a venkovní z)

	muži	ženy
2010	669	691
2009	669	691
2008	678	699
2007	678	699
2006	686	708
2005	686	708
U20	761	777
ME	784	801
MS	784	801

# Analýzy závodů

Různé statistiky objektivních ukazatelů.

MS2024 Katar rychlost prvních 3 plavců při 5 km

(zdroj dr. Ricardo Peterson Silveira, PhD, @rpsportscience)

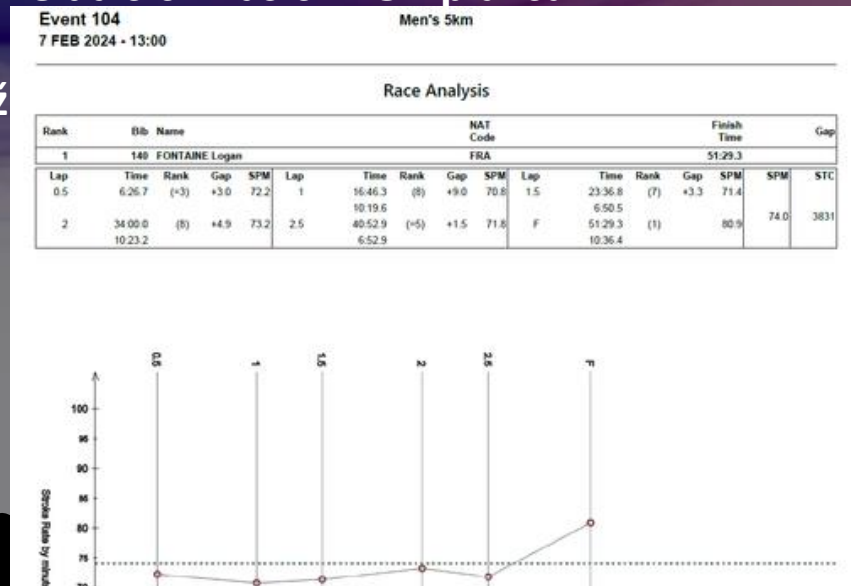
Muži plavali 1. kolo rychlostí 1:04,9 na stovku, 2. kolo 1:03,2 a 3. 1:01,3.

Český limit pro účast máme 1:06,3 průměr na 100 při 5 km.

Ženy plavaly 1. kolo rychlostí 1:12,4 na stovku, 2. kolo 1:09,9 a 3. 1:07,1.

Český limit pro účast máme 1:11,7 průměr na 100 při 5 km. Máme tedy co v tréninku dělat při výchově dalších našich TOP plavců.

Výsledky od omegatiming.com již



# Analýzy závodů

Nebo vlastní statistiky podle výsledků

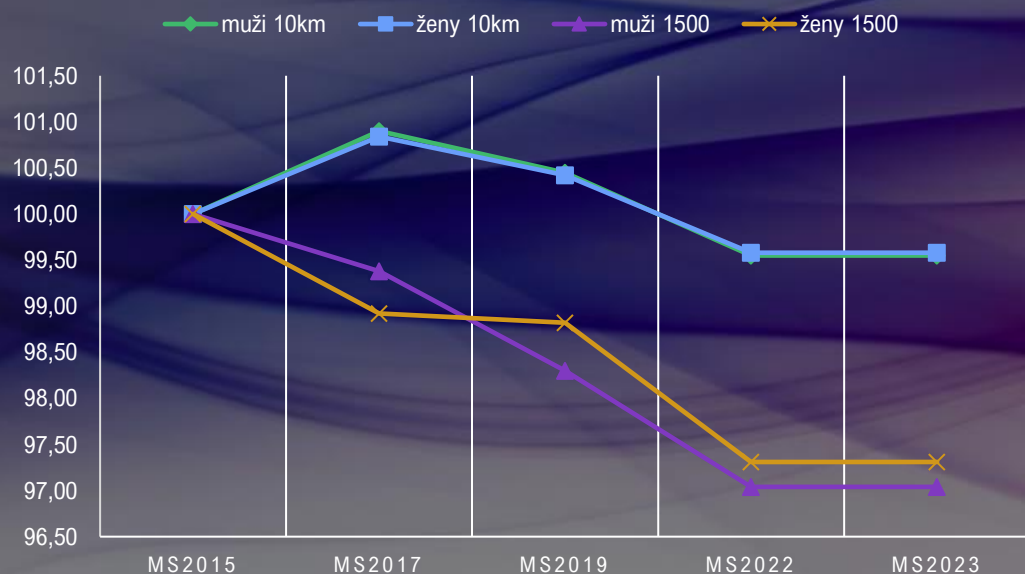
MEJ 2024 Vídeň a je součástí hodnocení repre trenéra

<u>Junioři 10 km</u> (1. kolo 1200m, 2.-7. 1250m, 8.1300m)								
Vítěz	13:27,70	14:09,77	14:04,64	14:22,26	14:25,43	14:17,76	14:08,20	14:28,06
3. plavec	13:31,83	14:09,61	14:08,58	14:16,91	14:23,50	14:19,41	14:10,20	14:33,89
10. plavec	13:37,81	14:10,06	14:11,46	14:18,41	14:20,65	14:27,64	14:42,78	15:26,38
Borovka	13:42,55	14:09,42	14:34,29	15:06,20	15:43,61	15:21,30	16:52,86	16:49,32
Reissmüller	13:38,80	14:46,20	15:05,01	15:19,93	16:02,94	16:07,10	16:19,95	16:49,08
průměry kol na 100m								
Vítěz	01:07,31	01:07,98	01:07,57	01:08,98	01:09,23	01:08,62	01:07,86	01:06,77
3. plavec	01:07,65	01:07,97	01:07,89	01:08,55	01:09,08	01:08,75	01:08,02	01:07,22
10. plavec	01:08,15	01:08,00	01:08,12	01:08,67	01:08,85	01:09,41	01:10,62	01:11,26
Borovka	01:08,55	01:07,95	01:09,94	01:12,50	01:15,49	01:13,70	01:21,03	01:17,64
Reissmüller	01:08,23	01:10,90	01:12,40	01:13,59	01:17,04	01:17,37	01:18,40	01:17,62
<u>Juniorky 10 km</u>								
Vítězka	15:23,63	16:27,38	16:27,79	16:19,25	16:19,65	15:58,84	16:12,67	16:42,39
3. plavkyně	15:31,22	16:27,03	16:28,37	16:16,97	16:20,72	16:23,59	16:42,49	16:56,28
10. plavkyně	15:28,70	15:26,22	16:28,65	16:19,73	16:26,54	16:21,88	16:48,83	17:54,46
Kopáčová	15:33,61	16:28,85	16:28,35	16:25,31	16:54,17	19:15,05	19:32,23	19:55,17
průměry kol na 100m								
Vítězka	01:16,97	01:18,99	01:19,02	01:18,34	01:18,37	01:16,71	01:17,81	01:17,11
3. plavkyně	01:17,60	01:18,96	01:19,07	01:18,16	01:18,46	01:18,69	01:20,20	01:18,18
10. plavkyně	01:17,39	01:14,10	01:19,09	01:18,38	01:18,92	01:18,55	01:20,71	01:22,65
Kopáčová	01:17,80	01:19,11	01:19,07	01:18,82	01:21,13	01:32,40	01:33,78	01:31,94

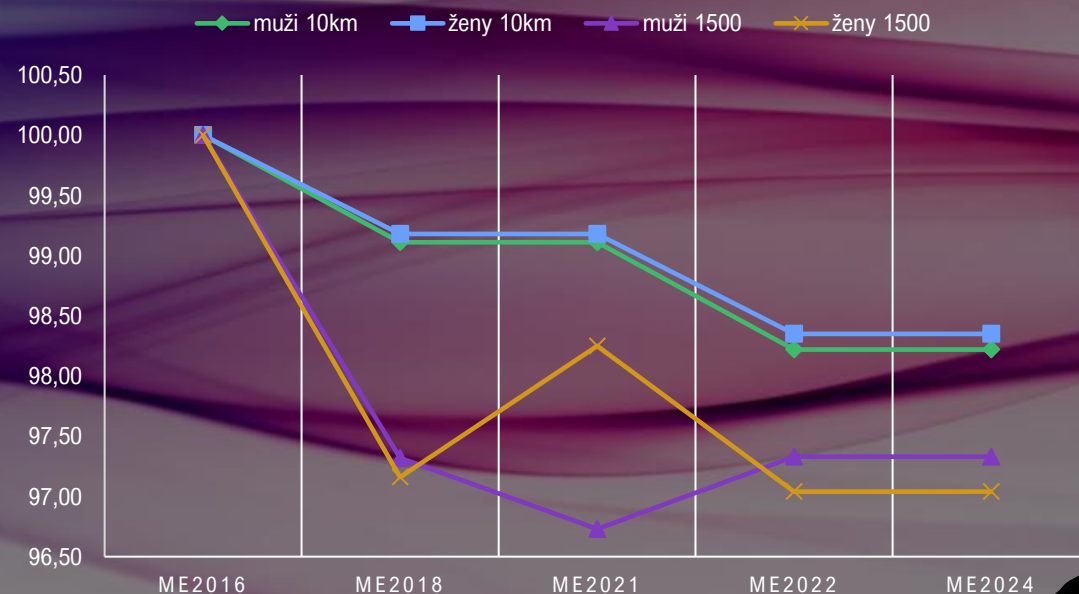
<u>Štafety 4x1500</u>				<u>pořadí na "1500"</u>			
FRA	Ž	Ž	M M	28.	36.	6.	1.
ESP	Ž	Ž	M M	25.	24.	17.	2.
GER	Ž	M	Ž M	44.	5.	23.	7.
HUN	Ž	Ž	M M	43.	31.	12.	4.
ITA	Ž	Ž	M M	41.	34.	11.	3.
BEL	Ž	Ž	M M	40.	35.	9.	13.
GRE	Ž	Ž	M M	39.	38.	8.	19.
TUR	M	Ž	M Ž	20.	42.	10.	33.
POL	Ž	Ž	M M	51.	49.	18.	14.
CZE	Ž	Ž	M M	50.	48.	29.	15.
ISR	Ž	Ž	M M	52.	47.	26.	16.
SUI	M	M	Ž Ž	30.	21.	46.	45.
AUT	M	M	Ž Ž	27.	22.	54.	56.
SVK	Ž	Ž	M M	55.	53.	37.	32.

# Vývoj limitu na ME a MS – bazén x DP

## MISTROVSTVÍ SVĚTA



## MISTROVSTVÍ EVROPY





# Osobní závěry , jako doporučení rozvoje DP v ČR a výchovy dalších vytrvalců

- 100+9 klubů plavalo ČPDP, 50+9+1 klubů na MČRDP
- Nesmíme se bát tréninku vytrvalosti a nezařazovat ji jen na začátku sezóny
- Závodit častěji ve vytrvaleckých disciplínách
- Pravidelně se účastnit závodů ČP DP a nejen MČR DP
- Je potřeba se věnovat výrazněji rychlosti v tréninku, plavat spousty závodů i na ČP ve vyšší a vysoké intenzitě! Na závodech v ČR se zbavit vláčeků či balíků v nízké intenzitě.
- Využívat objektivizovaných metod měření TF a podle nich trénovat a hodnotit. Je ovšem potřeba správně nadefinovat jednotlivá tréninková a závodní pásma. Není účelem být celý trénink v jedné zóně.
- Musíme se pokusit závodit rychle již od začátku. A přesto zvládnout negativ split.
- Je dobré se podívat někdy do zahraničí. Nemusí se jednat hned o EP, ale například v Německu či Rakousku se závodí 4x ročně, v Itálii jsou další závody spíše na kratší vzdálenosti a ve Francii se závodí kolem 50 závodů (dokonce i několik závodů v jeden den) v sérii francouzského poháru. Jsou pak i země, kde se DP prakticky neplave a přesto jsou závodníci úspěšní. Pozor na extrém jako na OH 2024, kde startovali čistí bazéňáci na 10 km v Seině. Důležitá pro DP závody je alespoň základní rychlost na 1500K na úrovni českého limitu na 5 km.