

PŘECHOD Z JUNIORSKÉ DO SENIORSKÉ KATEGORIE

autoři: Tom Froněk, Roman Havrlant

úpravy (zasazení tématu do českého prostředí): Roman Havrlant

listopad 2021

Přechod z juniorské do seniorské kategorie je jedno z nejtěžších období plavce.

Úkolem trenérů je pomáhat plavcům plnit jim jejich sny. Není ale jednoduché každému plavci cestu za jeho snem vystavět a realizovat.

Naplánovaná cesta totiž nemusí vždy vést k úplné spokojenosti plavce ani trenéra.



Po analýze postupu českých plavců ze žákovské do juniorské a z juniorské do seniorské kategorie, jsme dospěli k závěru, že pouze malé % plavců projde z juniorské kategorie do seniorské a v rámci seniorské kategorie na takovou výkonnostní úroveň, aby byli trvale schopní se prosazovat na předních pozicích evropské či světové plavecké špičky.

Mnoho 10 - 14letých plavců, kteří se umísťují na předních pozicích žákovského MR, se ne vždy prosadí v juniorské kategorii. Ještě těžší je přechod plavce z kategorie juniorů do kategorie seniorů. Bylo jednoznačně potvrzeno, že % posunu z kategorie juniorů do kategorie seniorů je minimální. V juniorském věku, kde mohou mladí plavci zvýšit svůj výkon tělesným růstem a zvýšením silových parametrů, u starších plavců tak úplně neplatí. **Přechod z juniorů do seniorů je zpravidla ovlivněn řadou vnějších faktorů**, se kterými se plavec i trenér musí vyrovnat (např. přechod na vysokou školu, změna prostředí, změna denního režimu, změna trenéra, změna systému přípravy apod.)

Plavci, kteří prošli juniorským systémem s dobrými výsledky, se mohou najednou ocitnout ve velmi obtížné rozhodovací situaci a mnozí z nich volí jednodušší řešení – buď výrazně omezit další přípravu, nebo ukončit kariéru.

Na druhou stranu plavci, kteří prošli juniorským systémem s obtížemi, mohou v těchto rozhodnutích najít cíle a jejich kariéra může být na vzestupu. Někteří z nich také hledají možnosti rozvoje v zahraničí.

Tento metodický materiál má za úkol přinést podněty pro řešení problémů v této oblasti.

Podle dlouhodobých pozorování je nejvíce ohroženou skupinou z hlediska další plavecké perspektivy věková kategorie 15-18 let. Plavci jsou v tomto věku vystaveni mnoha výzvám, které mají důležitý vliv pro jejich budoucí život.

Jako trenéři musíme být opatrní a pomáhat svěřencům ve všech aspektech života.

Zde je velmi důležité si uvědomit, že trenér není to stejné jako kouč a jaký je vlastně význam koučinku.

Kouč je člověk, který pomáhá lidem dosáhnout jejich cíle, a to ve formě pokynů, podpory, profesionálního poradenství. Kouč je důležitým spojovacím článkem mezi plavcem a vnějším světem, jehož „nástrahám“ musí plavec čelit.

Kouč je člověk, který má dostatek zkušeností s řešením různých situací, ve kterých se může sportovec ocitnout, a dokáže vhodnou formou naslouchat, komunikovat, povzbudit a nasměrovat sportovce na správnou cestu.

Kouč musí umět reálně posoudit, co bude přechod z juniorů do seniorů znamenat pro každého jednotlivce.

Je nutné, aby kouč přesně věděl, jaké zkoušky před každým sportovcem stojí, uvědomil si a ujistil se, v jaké situaci se konkrétní sportovec nachází a kam chce směřovat. (Cacija, 2007). Plavec, který vkročí do kategorie seniorů a využije tento přechodový fond, začne plánovat a specifikovat všechny dlouhodobé cíle a plánovat celý přechod do této kategorie. (Jorlen, 2007)

Výzkum ukázal, že mnoho plavců se cítí při přechodu do seniorské kategorie a na velkých soutěžích osamoceně (Cacija, 2007). Mnoho mladých plavců dělá v tomto přechodu řadu chyb. Často se na sebe snaží strhnout pozornost nevhodným chováním a vytváří tak podhoubí pro negativní vztah s trenérem i s týmem.

U těchto ještě mladých plavců se vše mění pomalu, ale jistě. Na mnoho věcí si musí přijít sami a mnohokrát musí vyřešit věci, které dříve řešit nemuseli. Jsou nuceni postupně přebírat zodpovědnost za svá rozhodnutí i činy.

Jedním z důležitých úkolů trenéra, který se stará o kritickou věkovou kategorii, je převzít také roli kouče. Není už jen trenér, který stojí u bazénu, vysvětluje trénink, a nemá třeba čas přemýšlet o tom, jakým směrem se jeho jednotliví svěřenci ubírají. Ne každý trenér si ale na roli kouče troufne a necítí se v ní zcela jistě. Nejdůležitější je, aby si trenér reálně přiznal a uvědomil, jestli na oblast koučinku sám stačí. Velkou roli hrají zkušenosti. Nesmí být pro trenéra něčím potupným, když si na oblast koučinku přizve jinou osobu, které svěří svou důvěru a bude od ní sbírat cenné rady.

Mladí plavci procházejí v tomto věku velkými změnami a mnoho z nich rozhoduje o své budoucnosti. Otázkou je, jak sport (plavání) zapadá do této budoucnosti. Většina trenérů vytváří něco jako obranný systém, ve kterém chrání své svěřence. Je ale důležité, aby mysleli na to, zda ve svých podmínkách mohou dát svému svěřenci to, co potřebuje.

V kategorii seniorů mají šanci vyniknout pouze jedinci, kteří dlouhodobě přemýšlí o své cestě a reálných možnostech jejich dalšího rozvoje, a kteří dovedou nové výzvy a překážky zpracovat pozitivně. V tabulce níže uvedeme řadu příkladů, jak mohou plavci projít tímto přechodem.

Podle dlouhodobého poznání sportovců je můžeme rozdělit do několika kategorií.

Kategorie	Charakteristika	Vysvětlení	Postup
Talenti	Plavci, kteří bez práce nebo s minimálním přispěním dosahují dobrých výsledků.	Tito plavci se dostanou do věkové kategorie 14-16 s úspěchy. Tady nastává čas, kdy talent musí nahradit práce. Podle statistik 90% těchto plavců nepřejde do seniorské kategorie.	Doporučení je tyto plavce identifikovat v útlém věku a začít s nimi pracovat. Nespoléhat se na to, že tito plavci se svým talentem projdou až na vrchol.

Kategorie	Charakteristika	Vysvětlení	Postup
Pracanti	Plavci, kteří dosahují průměrných až dobrých výsledku pouze tím, že velmi tvrdě pracují.	Tito plavci jsou zvyklí na těžkou práci a mnoho z nich toho využije a přejde do seniorské kategorie. Je důležité je obeznámit hned na začátku s tím, co se od nich očekává.	Pokud tito plavci mají náležité předpoklady, je důležité tyto plavce podpořit a vypracovat pro ně ??? co ???
Plavci opožděným vývojem	s Plavci, kteří dorůstají pomaleji než jejich vrstevníci.	Tato kategorie plavců může být velmi zajímavá. Je důležité, aby trenéři své plavce odhadli už v útlém věku. Pro tyto plavce je důležitá aerobní příprava na seniorský přestup.	Tito plavci mají největší šanci se dostat nahoru. Je důležité, aby trenér identifikoval tyto plavce a pracoval s nimi.
Akcelerovaní plavci	Plavci, kteří rostou mnohem rychleji než jejich vrstevníci.	Tato skupina je nejvíce riziková. Trenéři využívají dovednosti a nadměrnou sílu plavce v útlém věku a začínají je trénovat dříve na vyšší úroveň výkonnosti. Podle statistik jen 3% těchto plavců přejde úspěšně do seniorů.	Je důležité umět identifikovat tyto plavce včas a připustit jejich akceleraci. Pokud tito plavci mají náležité předpoklady, je nutné je „držet na uzdě“. Samozřejmě pokud předpoklady nejsou ideální, tak není na škodu dát tomuto plavci šanci uspět v útlém věku.
Plavci s vysokým fyzickým plaveckým předpokladem	Plavci, kteří mají velmi dobré plavecké předpoklady, jak fyzické, tak mentální	Velmi zajímavá skupina. Většinou vysocí štíhlí plavci, kteří jsou technicky velmi dobře vybaveni. Je nutné tyto plavce připravovat v aerobním základu od útlého věku.	Tato skupina by se měla opatrovat a jejich předpoklady zdokonalovat.

Kategorie	Charakteristika	Vysvětlení	Postup
Plavci s nízkým plaveckým předpokladem – ale pracovití a ukáznění	Plavci, kteří nemají příliš dobré plavecké předpoklady, ale jsou velmi pracovití a jinak prospěšní v týmu.	Bohužel do této skupiny patří poměrně hodně dětí, z nichž je ale velké % srdcařů a mohou být velmi užiteční, a to jako sparingpartneři nebo pro sociální tmelení skupiny a pro pozdější využití v organizaci klubu jako budoucí plavečtí činovníci (cvičitelé, trenéři, rozhodčí, kluboví manažeři apod.) Předpoklad, že se proplavou až do seniorské kategorie je u nich malý a pokud vydrží, je to spíše na hobby úrovni.	Pro trenéry není těžké tyto plavce identifikovat. Je ale těžké v těchto plavcích podpořit entuziasmus, i když dlouhodobě nedosahují dobrých výkonů. V určitém věku se mohou prosadit. Přichází to ale někdy trochu náhodně a na krátkou dobu. Pokud v nich ale vidíme dobré partáky nadšené pro plavání je potřeba jim nechat prostor pro realizaci.
Plavci s nízkým plaveckým předpokladem - narušovatelé	Plavci, kteří nemají ani dobré plavecké předpoklady, ani nejsou jiným přínosem pro tým. Spíše škodí svým nevhodným chováním a špatnou životosprávou. K plavání se dostali často z jiného popudu, než že by je bavilo.	Všichni víme, že se takové plavci objevují. Trenérovi ubírají často spoustu energie na řešení jejich prohřešků a problémů souvisejících s narušováním chodu tréninkové skupiny a klubu. Práce s nimi je náročná a problematická. Občas strhávají k nepravostem i ostatní členy týmu. Tlak často přichází i od rodičů, kteří potřebují své dítě někde „zaměstnat“.	Pokud trenér vynaloží dostatečné úsilí na řešení takového plavce bez tíženého efektu, je potřeba se takového jedince zbavit, než vážně naruší chod zaběhlé skupiny. Sem se ideálně hodí přísloví: „lépe obětovat jednoho vojáka než celou armádu.“

Určitě bychom mohli popsat ještě další typové skupiny plavců, ale v základu jsme schopni zařadit každého plavce do jedné z těchto uvedených.

Důležité je, aby trenér uměl včas a správně identifikovat své svěřence a pracoval s nimi na základě uvedených doporučení. Dále je důležité, aby trenér uměl vhodně interpretovat vztah ke každému plavci v rámci celé tréninkové skupiny. Plavci mají přirozenou tendenci se porovnávat, ale nemají ještě tolik znalostí a zkušeností s rozdílností biologického a mentálního vývoje a s různorodostí základních a specifických pohybových předpokladů.

Pokud trenér nemá schopnost plavce dobře odhadnout, nebo z nějakého důvodu plavce podceňuje nebo naopak přeceňuje, nebo nedovede vhodně reagovat na rozdíly v tréninkové skupině, může tím způsobit velké škody – u plavců samotných i u sebe samého (projeví se to množstvím nespokojených plavců, kteří trenéra nepodpoří; nespokojenost se bude šířit i na relativně spokojené plavce). Negativní dopad to může mít na komunikaci, na přístup k tréninku, na závodní výsledky a v neposlední řadě na pověsti trenéra.

V tomto článku se ale primárně chceme zabývat především skupinou plavců, která by měla přestoupit do seniorské kategorie.

V tomto přechodovém věku prochází mladí lidé různými změnami a životními zkouškami, které ale pro každého jedince představují jiný „problém“. To, co se jednomu jeví velmi komplikované, pro druhého může být pozitivní výzvou. Nelze tedy každou změnu paušalizovat jako pozitivní či negativní. Záleží na nastavení plavce, míře změny, která má nastat a na podmínkách, které by v novém prostředí měly představovat nový přínos, a to nejen v oblasti sportovního výkonu.

Zde jsou uvedeny příklady:

Oblast změny	Specifikace změny	Negativní vliv	Pozitivní vliv
Vztahy	Přítel / přítelkyně	Stress, omezování tréninku, nesoustředěnost, změna priorit,...	Zázemí, podpora, vyvážení.
Změna školy	Hledání dalšího vhodného vzdělání / zaměstnání	Stres z nejistoty, zvýšené nároky na učení, nevhodní spolužáci (nesportovci),...	Nové zkušenosti a vědomosti, životní posun, vyšší kredit ve společnosti, noví inspirativní lidé,...
Změna trenéra	V klubu / nebo při změně klubu	Neporozumění, netolerance, rozdílné cíle a pohledy na přípravu, ...	Nové podněty a metody, komplexnější pohled na život pro sportovce, nové možnosti a prostředí, porozumění...
Finance	Rodiče, stipendium, sponzor, jiné zdroje...	Vidina rychlého nabití financí; neefektivní nakládání s úsporami, možnost spadnutí do nevhodných aktivit a finanční pasti,...	Jistota zajištění základních i rozšířených osobních potřeb. Finance na studium, osobní rozvoj a odpočinek. Finance pro začátek budování vlastního zázemí a spoření.
Studijní stres	Velký objem učiva, náročné zkoušky, skloubení s náročným režimem	Komplikace s organizací učiva; příprava na zkoušky.	Možnost prokázat potenciál umění organizace a soustředění.
Výkonový stres	Tlak na kvalifikační časy a výsledek na důležité soutěži.	Dlouhodobé na nárazové nezvládnutí psychického tlaku, mentalni breakdown.	Známka psychické odolnosti a práce s nastavením cílů.
Změna prostředí - odloučení od rodiny.	Přestěhování do jiného města nebo země.	Nezvládání odloučení, nejistota, stesk.	Známka zvládání samostatného života.
Psychické změny	Nečekané životní nástrahy různého charakteru a tlaky okolí.	Stres, frustrace, deprese, anxiозita.	Zvýšená odolnost na nečekané změny a události.

Oblast změny	Specifikace změny	Negativní vliv	Pozitivní vliv
Fyzické změny	Mohou být žádoucí (pozitivní reakce na trénink) nebo nežádoucí (reakce na stres nebo důsledek špatné životosprávy).	Nežádoucí změny: negativní vliv na přípravu, samotný výkon a osobní rozvoj	Žádoucí změny: pozitivní vliv na přípravu, samotný výkon a osobní rozvoj

Starší junioři, kteří jsou na pokraji přechodu do seniorské kategorie, by měli být na tento krok dobře připraveni. Od rodičů, osobního trenéra i od všech, kteří mají důležitý vliv **na jejich** plavecký život. **Tak**, aby přechod do kategorie seniorů byli dobře připraveni, **změna přinesla** kýžený efekt a byli bez většího stresu.

Dlouhodobý efektivní systém péče a podpory talentů v českém plavání není jednoduché zrealizovat. Existují sice dílčí možnosti podpory na různých úrovních, ale rozhodně je třeba dále přemýšlet o tom, jak dosáhnout ještě více propracovaného modelu, abychom zvýšili procento plavců, kteří budou mít možnost s radostí trénovat a soutěžit do vyššího věku.

Je nutné zlepšit cílení a výběr skupin, u nichž je vysoká pravděpodobnost, že se budou jasně profilovat v přípravě seniorských plavců, kteří budou mít ideálně podmínky se udržet na elitní úrovni následující olympijské období. Rozhodně by měla být zvýšena podpora koučování a podpora plavců.

Na cílovou skupinu seniorských plavců by měla být upřena dostatečná pozornost ze strany metodického týmu ČSPS. Ve spolupráci s trenéry a subjekty poskytující podmínky seniorským plavcům, by mělo být poskytnuto strategické vedení plavců zahrnující promyšlené plánování výkonu, širší povědomí lidí okolo vytipovaných plavců, společné jednotné působení na plavce a otevřená komunikace napříč všemi aktéry, kteří mají podíl na rozvoji vybraných plavců.

Cílem je podpořit plavce i trenéry, minimalizovat negativní zásahy do tréninku a vytvořit takové prostředí, ze kterého plavec bude čerpat energii ve chvíli, kdy má podat špičkový výkon.

Tento jednoduchý, ale efektivní plán funguje téměř v mnoha plaveckých federacích.

Příklad:

Jan Novák. 16 let - gymnázium – přechod na vysokou školu za 3 roky.

- 1) Nastal čas začít na tomto přechodu pracovat.
- 2) Analýza plaveckých metod - využití videoanalýzy (cílená disciplína)
- 3) Vzdělání – analýza výběru vysoké školy
- 4) Současné domácí zázemí vs. možnosti nového zázemí
- 5) Finanční zázemí

Vytvořit plán na několik let, který zajistí snadný přechod plavce do seniorské kategorie.

Součástí přípravy na nové prostředí by mělo být postupné navykání plavce tím, že stráví nějaký čas v místě, kam chce přestoupit.

Druhá část, která je důležitá pro jednoduchý přechod, je obecná klasifikace a výkon tréninku.

Dnes je na obzoru v kategorii žáků nebo mladších juniorů mnoho zajímavých plavců. Tito plavci by nyní měli zůstat sledováni, ale na jejich budoucnost by neměl být vyvíjen žádný větší tlak.

Je velmi pravděpodobné, že na mezinárodní scénu se dostane pouze malé procento - cca 5% plavců (převzato z amerického plaveckého výzkumu).

Důvody:

Nevhodně volená zátěž v nízkém věku (demotivace, přetrénování).

Vysoké cíle od rodičů / trenéra

Neprofesionální příprava – (nedostatečné vzdělání trenéra, nedobře nastavený koncept klubu, omezené podmínky, náročné a nesmyslné tréninkové zátěže, apod.)

Vliv okolí – působení přátel, školy, apod.

Plavec má ve věku 15-18 let hodně důvodů ukončit svou kariéru.

Starší junioři jsou již kategorií, kterou je třeba více kontrolovat, a je důležité, aby trenéři těchto skupin byli odborníci a rozuměli trenérské práci a koučování.

Každý trenér, sportovec i rodič by si měl v první řadě uvědomit, že trénování není koučování!!!

Do procesu trénování patří:

- 1) dlouhodobé plánování sezóny
- 2) příprava každodenního tréninkového plánu, včetně promyšlené regenerace
- 3) vysvětlení každé tréninkové jednotky
- 4) správná organizace tréninku
- 5) průběžná kontrola tréninkového procesu
- 6) měření motivů a průběžná kontrola zátěže (TF, La, jiné metody)
- 7) okamžité reagování na výkyvy chování jedinců či celé skupiny
- 8) evidence a vyhodnocení tréninku
- 9) příprava plánů závodů a soustředění pro svěřence a rodiče (běžná komunikace)
- 10) přihlašování a odhlašování ze závodů

Z pozice sportovce a rodičů je nutné si uvědomit, že trenér má zpravidla ještě další povinnosti, které souvisí s organizací a administrativou klubu, včetně komunikace s návaznými subjekty, bez kterých by nebylo možné dlouhodobě zajišťovat tréninkový proces a soutěžení. Velmi často má také svou civilní profesi, které se musí věnovat.

Zároveň musí mít trenér čas na svůj vlastní rozvoj v oblasti zdraví, kondice a sebevzdělávání, na odpočinek a zajištění svého soukromí.

Do procesu koučování patří:

- 1) navozování vhodné atmosféry pro trénink
- 2) sledování a korekce přístupu svěřenců k běžným denním povinnostem (nevtíravě, citlivě)
- 3) průběžná individuální i skupinová motivace k plnění každodenních výzev (výstup z komfortní zóny)
- 4) vlastní sebekontrola jako součást výchovy (příklad vlastního chování pro své svěřence)
- 5) sledování a reagování na momentální stav chování jednotlivých členů skupiny (empatie)
- 6) dlouhodobé sledování života jednotlivých členů skupiny
 - rodinné zázemí a míra podpory rodiny ve sportu a životních priorit
 - životospráva a podpora správné životosprávy od svých nejbližších

- přístup ke studiu a studijní výsledky
 - vedlejší zájmy a koníčky
 - dlouhodobé projevy chování (základní psychologický profil osobnosti)
 - ambice každého svěřence (nejen ve sportovní oblasti)
 - sledování svěřenců v oblasti mezilidských vztahů (autority, kamarádi, partner...)
- 7) individuální práce s každým svěřencem v oblasti nastavení cílů
 - 8) individuální i skupinová práce na průběžné motivaci k dosažení cílů
 - 9) udržování dobrého vztahu se všemi členy skupiny
 - 10) nastavení komunikačních kanálů s rodiči (vzájemná informovanost o nastavení přístupu ke sportovci s obou stran, aby nešly přístupy proti sobě!)

Koučink se praktikuje od určitého věku plavců (postupně v jednotlivých bodech i podle vyspělosti a výkonnosti jedince), kdy má trenér stabilní skupinu, kterou stíhá kompletně obstarat.

(Koučink se netýká nehomogenních plaveckých skupin, kde jde o začátky trénování nebo o zábavu.)

V systému klubu si musíme tyto skupiny vytvořit a definovat jejich cíle. Výkonnostní skupina(y) by určitě měla(y) mít talentovaný a efektivní výběr.

Dále je potřeba mít pro nejlepší plavce z klubů vytvořenu výběrovou skupinu na oblastní (nebo celostátní) úrovni. (rezortní centra + detašovaná centra; reprezentace) s cílem systémového výběru perspektivních pracovitých talentů pro následující OH.

Tento systém se v ČR dotváří v závislosti na legislativních, personálních a materiálních podmínkách.

Výkonnost plavců je jednoduché určit nastavením kvalifikačních limitů, ale co tréninková zátěž?

Věková kategorie 15-18 let, jak bylo zmíněno, je kritická. Tito plavci musí mít základní závodní výkonnost ale zároveň i vysokou tréninkovou výkonnost. **Je ale důležité, aby se tito plavci měli pořád kam tréninkově posouvat.** A nejen to, kolik hodin denně (týdně) plavou a kolik kilometrů, ale také poměr tréninkových prostředků a hlavně především zda mají dobře nastaveny objemy v jednotlivých tréninkových zónách a zda je dodržují.

Příklad: pokud má 16 letý plavec výšku téměř 2 metry a plave 100m kraul za 52 sekund, ale na tréninku nedokáže plavat více než 4x100VZ za 1'15, jeho streamline je velmi špatný a nelepší se, tak lze usoudit, že tento plavec má minimální šanci se prosadit v pozdějším věku. Proč? Protože má zanedbaný tréninkový a technický základ.

Plavci musí být postupně připravováni a jejich tréninkové dny a intenzita musí být postupně zvyšovány. Plavci ve věku 15-18 let musí přijít do tréninkových skupin, které jim dají něco pro další roky, a které mají potenciál je posunout dál.

Každý člen tréninkové skupiny by měl být motivován k lepšímu výkonu, aby se mohla posouvat celá skupina! Velmi příhodně se zde hodí přísloví: Každý řetěz je tak pevný, jako jeho nejslabší článek.

Zamyšlení nad plošnou organizací systému

Na mnoha místech po celém světě již rezignovali na centralizaci.

Například Austrálie tento systém stáhla po OH v roce 2000.

Všichni plavci trénují pod trenéry ve svých klubech.

Existuje sice AIS (Australian Institute of Sport), ale plavci se tam cíleně necentralizují, pouze zde mají nabídku dobrých podmínek.

Důvody, proč se plavci necentralizují v různých centrech po celém světě, jsou podle časopisu US Coaching následující:

Vyspělé plavecké země mají:

- 1) systém, který produkuje dostatek profesionálních trenérů
- 2) standardně plošně rozšířené kvalitní podmínky pro tréninkovou přípravu
- 3) systém zajišťující dostatek financí pro udržení kvalitních trenérů a tréninkových podmínek
- 4) vazba trenér - plavec

Za těchto podmínek lze určitě od centralizace ustoupit. A jak vidíte, funguje to.

Nabízí se ale otázka: **Jak to vyřešit v České republice? Tři body z předchozích čtyř jsou v prostředí ČR jistě diskutabilní.**

Výchova plavců a přechod plavců z juniorské kategorie do seniorů jsou závislé na mnoha vnějších faktorech:

S čím nejvíce bojujeme?

- 1) není zde vidina plošné profesionalizace trenérů
- 2) není zde vidina plošného vytvoření adekvátních podmínek tréninku na špičkové úrovni (např. výstavba sportovních bazénů a dalšího zázemí pro doplňkovou přípravu a regeneraci)
- 3) finance do sportu jsou závislé na velké byrokracii a momentální politické situaci
- 4) klubová výchova představuje často až příliš pevné pouto plavce na mateřský klub a trenéra (je potřeba vytvořit motivační systém pro mateřské kluby, které posílají plavce do vyšších úrovní systému)

Předpoklady, na kterých lze stavět:

- 1) podpora svazu pro vytvoření efektivního systému přípravy talentů pro OH
- 2) obětavost a zkušenosti trenérů napříč ČR v klubech i u všech výběrových týmů
- 3) poměrně velké množství plaveckých talentů
- 4) zlepšování spolupráce mezi trenéry napříč celou ČR
- 5) slušné podmínky pro reprezentace a komunikace mezi reprezentacemi
- 6) zavedení systému metodické podpory pro trenéry a kluby
 - o hlavní metodik (flexibilní a mobilní)
 - o externí metodik (podpora poznatků ze světa)
 - o webové stránky metodiky ČSPS (strukturovaný archiv metodiky)
 - o zlepšení spolupráce s akademickým prostředím (spojení teorie a praxe)
 - o postupné zlepšování aktivity krajů v oblasti vzdělávání a motivační kvalifikační řád (vhodná a široká podpora vzdělávání)
 - o zlepšování metodických podkladů pro tréninkovou přípravu od útlého věku
- 7) možnosti resortních center (spolupráce a kofinancování přípravy nejlepších plavců)
- 8) finanční podpora talentů ze strany svazu
- 9) nezanedbatelná finanční podpora od státu na běžný chod klubů
- 10) nový projekt NSA pro výstavbu sportovišť
- 11) plošné pokrytí vysokých škol napříč celou ČR

Na základě výše uvedených faktorů má Česká republika spíše potenciál koncentrovat špičkové plavce přecházejících z juniorské kategorie do seniorské v rámci několika spádových „center“ každodenní přípravy. Zázemí těchto center by mělo být na vysoké úrovni jak po stránce tréninkových podmínek, tak také po stránce profesionálního trenérského zabezpečení, dosažitelnosti vzdělávacích institucí pro plavce, kvalitního domácího ubytování, nadstandardní možnosti stravování a regenerace.

Nabízí se rozvoj těchto center na základě současného stavu.

Je tedy možné vůbec uvažovat o tom, že systém „spádových středisek“ by mohl být pro ČR perspektivní? Je za současného stavu možné přemýšlet o efektivnější formě systému, který by vytvořil předpoklady pro přechod většího množství juniorů do seniorského věku? Bez širší spolupráce to zřejmě nebude úplně možné.