

VYTRVALOSTNÍ PROGRAM V TRÉNINKU VYTRVALCŮ?

- tradiční definice je: program s vyšším objemem (aerobní) práce nižší intenzitou, ve které jsou roztroušené menší ranky rychlejšího, závodně specifického tréninku
- objemy práce tvoří základ tréninku a potom závodních schopností
- během celé doby přípravy se plánují větší 'bloky' práce s plánovanými krátkými nárůsty objemu a intenzity
- toto navýšení slouží ke sledování zlepšení

CO ZNAMENÁ VYTRVALOSTNÍ PROGRAM?

- Vyváženost mezi:

- specifičností – na jaké disciplíny se závodník připravuje – jaké typy tréninkového zatížení budou pomáhat připravenosti na tyto disciplíny a potom úspěšnému závodění
- přetížením – upravování a zvýšení objemu práce, intenzity práce (rozvoj VŠECH energetických systémů), nervo - svalové opakování závodních dovedností (tempo, starty, obrátky, finiš, závodní strategie)
- zotavením – vyvážení stresu z vysokoobjemového zatížení odpovídajícími zotavovacími postupy
 - postupný vývoj během měsíců a let spíše než dnů a týdnů, které zahrnuje fyzický, psychologický a osobnostní rozvoj
 - program postupného vývoje od 10ti let až do dospělosti
 - tréninkové odezvy se mohou u jednotlivců značně lišit – adaptační principy
 - důležitost budování a potom zotavení v každé fázi tréninkového cyklu
 - celoživotní nácvik

OBECNÉ RYSY ÚSPĚŠNÝCH VYTRVALOSTNÍCH PROGRAMŮ:

a) Aerobní obsah

- většina plavání se provádí v aerobním energetickém systému - vytváří se aerobní základ
- širší základna 'pyramidy' budovaná během času = větší možnost pro vrchol pyramidy
- snadno sledovatelný a zaznamenanatelný
- snažit se uplatvat tolik opakovaných úseků s kratoučkým odpočinkem, aniž by se tepová frekvence jednotlivců zvedla z aerobní zóny
- vysoká pozornost se věnuje rozvoji práce na úrovni anaerobního prahu (nebo práce s kratším odpočinkem)
- aerobní práce slouží k podpoře, rozvoji a udržení záběrových vzorců a technické dokonalosti
- pomáhá k určení chyb v technice
- pomáhá při úpravě techniky
- vytváří základy pro další práci
- řízeně využívají práci na tepovou frekvenci nebo práci při maximální VO_2 a propojují čas dosažený v těchto sériích se specifickým závodním tempem

b) Práce na vylepšení anaerobních energetických systémů

- ATP-CP
- anaerobní glykolýze
- tréninkové série se sestavují tak, aby podporovaly rychlost (přirozenou i měnící se), laktátovou produkci a laktátovou toleranci a byly pravidelně začleňovány do každého mikrocyklu

c) Další obecné rysy úspěšných vytrvalostních programů:

- zvyšují zatížení od počátečního nízkého až středního objemu a intenzity

- postupně zvyšují objem a intenzitu, občas během mnohem větších 16 – 24 týdenních tréninkových 'bloků'
- propojují rychlejší práci s potřebami a taktikou závodního tempa a rozvíjejí tyto energetické systémy
- pro podporu tréninkových adaptací využívají odpočinek a zotavení
- uznávají rozdílnost pohlaví a umožňují individuální specifičnost
- individuální a týmové zlepšování jdou ruku v ruce
- užívají více programů v každé tréninkové jednotce
- využívají sportovní vědu
- chytře používají sílu a kondici

d) Využití principu tréninku nadtratí

- cílem je trénovat a závodit na delších úsecích (obvykle dvakrát tak dlouhých), než na které se plavec specializuje
- to pomůže získat potřebnou vytrvalost pro dokončení závodu
- tato strategie se využívá, jakmile má plavec dostatečný aerobní základ
- čas a vzdálenost se používají jako měřítko zlepšení aerobního základu

ŽÁKOVSKÉ VĚKOVÉ SKUPINY

Mějte na paměti, že je důležité URČITÉ OMEZENÍ každého plavce, když prochází vaším systémem

ŽENY

- vyšší týdenní kilometráž i v TJ
- 70 – 90 km týdně
- 85% aerobní obsah
- větší důraz na práci s krátkým odpočinkem

MUŽI

- 60 – 80 km týdně
- 70 – 75% aerobně
- práce krátkým odpočinkem je důležitá ale vytrvalostní série s

delším odpočinkem ŽIVOTNĚ

DŮLEŽITÉ

- rychlost přes vytrvalost a pak zdokonalovat
- zotavení dle požadavků
- 2 – 3 hlavní série týdně specifického závodního tempa
- větší důraz na plánované zotavení

INDIVIDUÁLNÍ ROZVOJ:

• vytrvalostní trénink je základní (možná NEJHLAVNĚJŠÍ) složkou během vývojových fází všech plavců

•11 – 14 let

- dívky: Toto je období, kdy mohou skutečně formovat svoje budoucí úspěchy ve sportu na fyzické a fyziologické úrovni
- rychlé adaptace na vytrvalostní práci
- chlapci: vytváření základů
- postupně periodizovat v průběhu let a nikoliv dní
- určit rozdíly v dozrávání
- specifické vytrvalostní programy pro středně až pozdně -náctileté (15+) uspokojí talentové požadavky v družstvu

• věková skupina 15+

- důležitý je přístup a mentální rozvoj
- trénink mentální odolnosti
- umožňuje sportovci se silnou pracovní morálkou závodit se 'supertalenty' předešlých let
- využít pro svou činnost kvalitní vytrvalost
- poskytuje více závodních příležitostí

MOŽNOSTI VÝBĚRU SPORTOVNÍCH DISCIPLIN

- některé disciplíny spoléhají na vhodný 'doživotní' a 'sezónní' vytrvalostní tréninkový základ
- vytrvalostní programy přidávají sportovcům 'více strun do jejich luku'
- možnosti jsou 1500VZ/800VZ; 200M, Z, P, VZ a PZ; 400PZ plus dálkové plavání
- stále ještě existuje i schopnost závodit v kratších disciplínách (zvláště v žákovském věku)
- programy založené na vytrvalosti umožňují, aby každý jednotlivec měl svoji vlastní oblíbenou disciplínu

Z originálu Dona Watsona-Browna upravil Tom Froněk a přeložil Jaroslav Strnad.