

6. května 2018, Praha

PLAVECKÝ SEMINÁŘ DEAN PUGH



**DLOUHODOBÝ
ROZVOJ PLAVCŮ**

Materiál pro vnitřní potřebu trenérů
Vysokoškolského sportovního centra MŠMT
a účastníky semináře

Přípravný trénink

Požadavky pro tréninkové jednotky

3x45 minut týdně

Požadavky pro obsah tréninku

Kondiční

Plavci jsou schopní uplavat následující tréninkové motivy:

6x50 m kraul

6x50 m znak

6x50 m prsa

6x50 m motýlek

6x50 m dolní končetiny

Kognitivní

Plavci umí přesně spočítat uplavanou vzdálenost a délku plavaných úseků.

Soutěžení

Účast na soutěžích s hlavním cílem rozvoje dovedností (např. závod přímo na čas, klubové závody, závody mezi kluby a ostatní soutěže).

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Startovní skok z bloku. Výdrž v hydrodynamické poloze v délce 1,5násobku tělesné výšky; zahájení činnosti dolních končetin o délce tělesné výšky a postupné dosažení hladiny koordinované se zahájením cyklu horních končetin.

Provedení kraulové, znakové, prsové a motýlkové obrátky v souladu s pravidly plavání včetně dokončení obrátkového úseku a zahájení souhry do vzdálenosti alespoň 10 m.

Pokrok v technice plavání, kompletní souhra prsa a motýlek.

Uplavat 100 m polohový závod podle pravidel plavání.

Motýlek

Dokončení 25 m motýlkem technikou vyhovující pravidlům plavání.

Ukázka korektní souhry v koordinaci horních končetin, dolních končetin a dýchání. Provedení vlnivého pohybu v průběhu souhry motýlek.

Prsa

Dokončení 25 m prsa technikou vyhovující pravidlům plavání.

Ukázka korektní souhry v koordinaci horních končetin, dolních končetin a dýchání.

Kognitivní

Po odrazu od stěny je plavec schopný spočítat pohybové cykly při kraulu (postupně i znaku, motýlku a prsou) v jedné zadané délce bazénu a trenér je zaznamená společně s dosaženým časem.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Koordinace pohybu ve všech plaveckých způsobech.

Aerobní vytrvalost, souvislé plavání po dobu 10 minut.

Kognitivní

Plavec začíná chápat dospívání, tělesný růst a výživu.

Pochopení a akceptace individuálních rozdílů v tělesných rozměrech mezi věkovými kategoriemi.

Pochopení, že energie pro pohyb a trénink se čerpá z výživy.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost

Plavec ukazuje, že pochopil principy sportovního chování fair play (např. nehází s pomůckami, pokud se mu nedaří nebo umí gratulovat soupeřům).

Plavec jedná s ostatními plavci, trenéry a rodiči stejně tak, jak chce, aby oni jednali s ním.

Plavec komunikuje s trenérem před a po každém závodě.

Pracovní etika a disciplinovanost

V průběhu tréninku plavec musí:

- Startovat v zadaném čase nebo intervalu.
- Dokončit úsek řádným dohmatem.

Splnit tréninkový motiv v požadovaném provedení (např. neplavat kraulem v úsecích motýlku nepoužívat horní končetiny, pokud plave samostatné dolní končetiny, provádět všechny obrátky podle pravidel plavání). Plavat v průběhu celého motivu (nechodit po dně bazénu, počítat počet metrů nebo úseků). Komunikovat se svým trenérem.

Organizace času

Plavec chápe důležitost pečlivé školní docházky a dělá školní úkoly v termínu. Plavec řeší vhodným způsobem úřední povinnosti (např. přihlášky na závody, odevzdává formuláře pro uvolnění, změnu adresu bydliště apod.).

Povinnosti a týmová sounáležitost

Plavec zná historii týmu, kterého je součástí. Plavec si vybere svůj sportovní vzor (může být i člen jeho týmu) a ví, v jakých disciplínách soutěží.

Plavec je hrdý na tým, který reprezentuje a svou příslušnost ukazuje především:

- Pobízí ostatní členy týmu v závodě.
- Zná jménem všechny trenéry klubu.
- Podporuje týmové kolegy na soutěžích nebo v tréninku.

Psychické dovednosti

Ovládání emocí

Umí popsat vztah nervozity a výkonu. Umí popsat propojení mysli a těla (negativní myšlenky, svalové napětí, nízkou výkonnost).

Sebepojetí

Chápe význam selhání a učení se z vlastních chyb, vnímá, že to je důležité dosažení vítězství.

Vnitřní hlas

Plavec všeobecně chápe důsledky vlastních negativních myšlenek a jejich vliv na výkon.

Mentální rozměr tréninku

Chápe, že důležitou součástí plaveckého tréninku je mentální rozměr.

Koncentrace

Plavec ví, na co se zaměřuje a jaké překážky postupně překonává v tréninku nebo závodech.

Má povědomí o tom, kdy klesá jeho pozornost a ví, jak se vrátit do soustředěného stavu (jak se koncentrovat).

Tréninková skupina nováčků

Požadavky pro tréninkové jednotky

4x60 minut týdně

Požadavky pro obsah tréninku

Plavci jsou schopní uplatit následující tréninkové motivy:

Plavci ve věku 10 let a mladší

3x200 m polohový závod @ 4'20"

6x100 m dolní končetiny @ 2'20"

8x100 m kraul @ 2'00"

A jeden z těchto motivů:

10x100 m kraul @ 1'55"

10x100 m znak @ 2'10"

10x100 m prsa @ 2'20"

6x100 m motýlek @ 2'20"

Plavci ve věku 11 až 12 let

4x200 m polohový závod @ 4'20"

7x100 m dolní končetiny @ 2'20"

10x100 m kraul @ 2'00"

A jeden z těchto motivů:

12x100 m kraul @ 1'55"

12x100 m znak @ 2'10"

12x100 m prsa @ 2'20"

8x100 m motýlek @ 2'20"

Plavci ve věku 13 let a starší

6x200 m polohový závod @ 4'20"

8x100 m dolní končetiny @ 2'20"

12x100 m kraul @ 2'00"

A jeden z těchto motivů:

14x100 m kraul @ 1'55"

14x100 m znak @ 2'10"

14x100 m prsa @ 2'20"

10x100 m motýlek @ 2'20"

Soutěžní výkonnost

Soutěží v následujících disciplínách a dosahuje těchto standardů:

100 m volný způsob v čase 1:20,0

100 m znak v čase 1:35,0

100 m prsa v čase 1:50,0

100 m motýlek v čase 1:40,0

200 m polohový závod v čase 3:20,0

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Zvládnout závod 200 m polohový závod s technikou vyhovující pravidlům plavání.

Kognitivní

Uplavat 50 m každým plaveckým způsobem ve stejném čase nebo rychleji, ale s využitím nižšího počtu pohybových cyklů v porovnání s tréninkem v přechodné etapě.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Koordinace pohybových vzorů: plavat všechny způsoby technikou vyhovující pravidlům plavání.

Aerobní vytrvalost: provádět test 1000 m na čas jednou v sezóně s meziročním zlepšováním výkonu.

Kognitivní

Plavci začínají rozumět vztahu tréninkového programu, dospívání a rozvoji kondičních schopností.

Plavci rozumí důvodům, proč používat ke kontrole měření srdeční frekvence.

Plavci si umí změřit klidovou srdeční frekvenci stejně, jako srdeční frekvenci okamžitě po zátěži.

Plavci ví, proč je důležité rozvíjet rozsah kloubní pohyblivosti pro zlepšení plaveckého výkonu.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost

Plavci zlepšují úroveň sportovního chování (např. respekt k soupeři, přátelí se s plavci bez ohledu na výkonnostní úroveň).

Pracovní etika a disciplinovanost

Plavec dochází na požadované závody a uvědomuje si, jak je nutné chodit včas na rozplavání při soutěži.

Plavec plní stanovená kritéria tréninkové docházky.

Plavci rozumí tomu, proč odmítat nedovolené prostředky pro zlepšení výkonnosti.

Plavci se učí, jak překonávat k tréninku na hranici svých aktuálních možností.

Organizace času

Plavci ukazují schopnost vyvážit školní a mimoškolní povinnosti se zájmovou činností.

Závazky a sounáležitost

Plavec si vybírá vzor z plavců národní úrovně výkonnosti a ví, v jakých disciplínách vyniká nebo vynikal.

Psychické dovednosti

Ovládání emocí

Plavec chápe vztah mezi přiměřenou aktivací a výkonem.

Plavec zná tři úrovně nervozity před závodem (příliš nízká, optimální, příliš vysoká).

Umí používat brániční dýchání jako relaxační techniku.

Plavec chápe, že stres vychází z vnitřního hlasu a chybného zaměření pozornosti.

Chápe, že největší zdroj stresů vychází ze skutečností, které nemůžeme mít pod kontrolou.

Vnitřní hlas

Plavec rozumí přínosu a využití pozitivního vnitřního hlasu a přesvědčení.
Pečlivě sleduje negativní myšlenky.

Koncentrace

Plavec chápe důležitost koncentrace v tréninku a soutěži a je schopen rozeznat nesoustředěnost a vrátit zpět svou pozornost ke stanovenému cíli.

Stanovení cílů

Chápe hodnotu stanovení cílů směřujících ke zlepšování výkonnosti.

Sebepojetí

Plavec je schopný přijmout kritiku od trenéra.
Plavec chápe, že kritika se vztahuje k pohybovému projevu a nesměřuje k osobě.

Základní trénink

Požadavky pro tréninkové jednotky

5x75 minut týdně

Požadavky na obsah tréninku

Kondiční

Plavci jsou schopní uplavat následující tréninkové motivy:

6x200 m polohový závod @ 3'40"

8x100 m nohy @ 2'00"

16x100 m kraul @ 1'40"

A jeden z následujících motivů:

20x100 m kraul @ 1'35"

20x100 m znak @ 1'45"

20x100 m prsa @ 1'55"

20x100 m motýlek @ 1'50"

Soutěžní výkonnost

Soutěžit ve všech plaveckých způsobech ve své věkové kategorii a dosáhnout všech následujících standardních výkonů:

100 m volný způsob v čase 1:15,0

200 m volný způsob v čase 2:40,0

400 m volný způsob v čase 5:20,0

800 m volný způsob v čase 10:40,0

1500 m volný způsob v čase 20:00,0

100 m znak v čase 1:25,0

100 m prsa v čase 1:35,0

100 m motýlek v čase 1:25,0

200 m polohový závod v čase 3:00,0

400 m polohový závod v čase 6:10,0

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Plavat jednu délku bazénu každým způsobem a udržet stejný nebo rychlejšího času s nižším počtem cyklů v porovnání s úrovní „Junior“.
Udržet stálou frekvenci pohybových cyklů a časů v tréninkových motivech.

Kognitivní

Plavec chápe parametry lokomoce (délka plaveckého kroku, frekvence pohybových cyklů a rychlost plavání).

Plavec dokáže pojmenovat dvě možnosti, jak snížit odpor vodního prostředí při plavání.

Plavec umí vysvětlit jedním důvodem, proč je sculling důležitý pro vytváření propulze.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Aerobní vytrvalost: provádět test 3000 m na čas dvakrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Kognitivní

Pochopení konceptu vyvážené stravy a základních energetických zdrojů pro plavecký trénink.

Plavec začíná chápat základy rozdílů v zapojení odlišných energetických systémů u výkonů ve sprinterských a vytrvalostních disciplínách.

Umí využívat měření srdeční frekvence ke sledování tréninkové intenzity a zotavení.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost

Plavec zná jménem všechny své soupeře.

Pracovní etika a disciplinovanost

Plavec se nenechá ovlivnit negativním chováním ostatních plavců v týmu.
Plavec přebírá odpovědnost za docházku, výkonnost a chování v tréninku a chápe, jak se tyto tři části vztahují k závodnímu výkonu.

Psychické dovednosti

Kontrola psychiky

Umí propojovat vnitřní hlas a sníženou, kontrolovanou dechovou frekvenci k ovládnutí emočního napětí.

Má jasné povědomí o svých stresorech.
Je schopný provádět progresivní svalovou relaxaci.

Rozpozná negativní vliv emočního napětí na tělo a mysl.

Zná techniky k ovládnutí mysli (pozitivní vnitřní hlas a imaginace) a těla (hluboké dýchání, progresivní svalová relaxace).

Imaginace a vizualizace

Chápe důležitost imaginace pro ovlivnění výkonu.

Zná principy provádění efektivní imaginace.
Základními dovednostmi dokáže provádět jednoduchou vizualizaci.

Koncentrace

Ze stavu nízké koncentrace umí rychle vrátit soustředěnou pozornost k tréninku nebo k závodu.

Stanovení cílů

Pochopení principů efektivního stanovování cílů.

Plavci si začínají stanovovat cíle na celou sezónu.

Vnitřní hlas

Plavec zná alespoň jednu techniku, jak se ubránit vlivu negativních myšlenek.

Trénink plavců státní úrovně

Požadavky pro tréninkové jednotky

6x90 minut týdně

Požadavky pro obsah tréninku

Kondiční

Plavci jsou schopní uplatit následující tréninkové motivy:

4x400 m polohový závod @ 6'20"

12x100 m dolní končetiny @ 2'00"

24x100 m kraul @ 1'30"

A jeden z následujících motivů:

24x100 m kraul @ 1'20"

24x100 m znak @ 1'30"

24x100 m prsa @ 1'40"

24x100 m motýlek @ 1'30"

Soutěžní výkonnost

Plavec musí dosáhnout kvalifikační limit pro účast na mistrovství Queenslandu (žákovské, juniorské nebo open) alespoň v jedné disciplíně.

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Uplatit 400 m polohový závod se správným provedením přechodů mezi jednotlivými způsoby.

Kognitivní

Plavec, společně se svým trenérem, dokáže vypočítat rychlost plavání a délku plaveckého kroku ze závodu nebo tréninku.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Svalová síla a vytrvalost: plavec umí provést sed-leh, klik, shyb podhmatem.

Aerobní kapacita: provádět test 3000 m na čas třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní kapacita / alaktátový metabolismus: provádět test 12x25 m každým způsobem 3x25m v polohovém pořadí @ 2'00" maximální rychlostí třikrát týdně.

Kognitivní

Znalost energetického hrazení pohybové aktivity: plavec umí vysvětlit aerobní a anaerobní metabolismus.

Plavec rozumí výživovým požadavkům tréninku a soutěže: prokazuje základní znalosti výživových principů, o zdrojích energie pro plavecký výkon, o sportovním jídelníčku, hydratace, o doporučeném denní množství živin a vitamínů pro plavce a o významu příjmu vyvážené stravy.

Prokazuje pochopení vztahu tréninkového programu s dospíváním a dopadem dospívání na soutěžní a tréninkovou výkonnost. Chápe, jak používat měření srdeční frekvence ke sledování tréninkového procesu.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost

Plavec se učí přijímat zodpovědnost za svou výkonnost.

Pracovní etika a disciplinovanost

Plavec se učí strategie pro zvládnutí tlaku od týmových kolegů.

Plavec se učí strategie pro zvládnutí tlaku od rodičů.

Plavec je schopný uvést 5 kategorií zakázaných látek.

Plavec chápe potřebu používat svou individuální strategii pro závody.

Organizace času

Plavec nachází rovnováhu mezi školou, společenskými aktivitami, plaváním a rodinou.

Povinnosti a týmová sounáležitost

Plavec umí efektivně hovořit o svých povinnostech se svými rodiči, trenérem a ostatními plavci z týmu.

Plavec zná týmové cíle a aktivně se podílí na plnění specifických a dosažitelných cílů tréninkové skupiny.

Plavec rozumí vztahu osobních povinností a výsledků.

Psychické dovednosti

Ovládání emocí

Plavec chápe koncept individuální zóny optimálního fungování (IZOF).

Umí odhalit svou zónu optimálního výkonu v tréninku i závodě.

Chápe osobní známky emočního napětí (nedostatečně nebo příliš nervózní).

Ovládá nejméně dvě dovednosti pro zvládnutí emočního napětí.

Imaginace a vizualizace

Plavec umí vizualizovat závod od startu do dohmatu. Umí kontrolovat obraz tak, že jeho vize je blízká aktuální výkonnosti.

Koncentrace

Plavec si vytváří předzávodní rituály.

Určuje si body pro získání koncentrace v závodním prostředí.

Sebepojetí

Plavec si uvědomuje, že pozitivní komentáře pomáhají snížit stres, budovat důvěru a mohou zvýšit potěšení ze soutěže nebo tréninku.

Plavec chápe škodlivost negativních myšlenek na sebevědomí, výkonnost a potěšení ze sportu.

Vytváření cílů

Plavec si vytvořil dlouhodobé cíle ve sportu. Rozvíjí krátkodobé a okamžité cíle, které jsou propojené a v souladu s dlouhodobými cíli.

Soutěžní a tréninkové návyky

Chápe účinky držení a pohybů těla na emoce. Používá strategii „jednej jako kdyby“ při volbě alternativní možnosti.

Trénink plavců národní úrovně

Požadavky pro tréninkové jednotky

7x120 minut týdně

Požadavky pro obsah tréninku

Kondiční

Plavci jsou schopní uplavat následující tréninkové motivy:

4x400 m polohový závod @ 6'10"

12x100 m dolní končetiny @ 1'55"

24x100 m kraul @ 1'25"

A jeden z následujících motivů:

20x100 m kraul @ 1'15"

20x100 m znak @ 1'25"

20x100 m prsa @ 1'35"

20x100 m motýlek @ 1'25"

Soutěžní výkonnost

Splnění kvalifikačních limitů pro účast v soutěžích na úrovni národního mistrovství žákovských a juniorských kategorií v jedné nebo více individuálních disciplínách.

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Pokračuje snaha zvyšovat délku plaveckého kroku nebo zvyšovat rychlost plavání při zachování stejné délky plaveckého kroku. Snižování počtu pohybových cyklů na délku bazénu v závodě.

Kognitivní

Plavec si dokáže spočítat rychlost plavání, délku plaveckého kroku a frekvenci pohybových cyklů.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Svalová síla a vytrvalost: plavec umí provést sed-leh, klik, shyb podhmatem se stálým výkonnostním zlepšováním.

Aerobní kapacita: provádět test 3000 m na čas třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní výkon: plavec musí projevít schopnost dokončit (případně plavat do stavu odmítnutí) test 12x100 m @ 2'30" s udržením tempa na 200 m (mezičas druhých 100 m v závodě) třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní kapacita / alaktátový metabolismus: provádět test 12x25 m hlavním způsobem @ 3'00".

Kognitivní

Plavec prokazuje znalosti energetické úhrady zátěže:

1. Umí zakotvit tréninkový motiv do odpovídajícího metabolického krytí.
2. Chápe plánování tréninku.
3. Plavec rozumí výživovým požadavkům pro trénink a soutěž.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost
Plavec přijímá zodpovědné chování lídra nebo sportovního vzoru a dává svým jednáním kladný příklad.

Pracovní etika a disciplinovanost

Plavec je schopný rozumně vysvětlit pět kategorií zakázaných látek.
Plavec demonstruje pochopení, jak zakázané prostředky působí na organismus sportovce krátkodobě i dlouhodobě.

Organizace času

Plavec zvládá plánování mimoplaveckých aktivit tak, aby nezasahovaly do tréninkové docházky nebo soutěžení.

Povinnosti a týmová sounáležitost

Plavec rozumí potřebě obětovat osobní zájmy pro týmové cíle.

Plavec ukazuje sounáležitost k týmu oddaným členstvím.

Psychické dovednosti

Ovládání emocí

Plavec si je vědom faktorů, které rozrušují nebo uklidňují sportovce.

Přiměřeně využívá relaxační techniky v soutěži tak, aby podal co nejlepší výkon. Zachovává optimální úroveň aktivace (pozitivní nervozita) a nebere ohled na nekontrolovatelné vlivy.

Učí se využití imaginace, aby se vypořádal se soutěžním stresem.

Imaginace a vizualizace

Pomocí instrukcí je plavec schopný vizualizovat si závod od startu po dohmat ve všech detailech (vizuální a sluchové vjemy, pocity)

Sebepojetí a stanovení cílů

Plavec si může pro sezónu stanovit konečný cíl k udržení intenzity a nasazení v trénincích.

Koncentrace

Plavec prokazuje schopnost rychle se vyrovnat s chybami a selháním.
Plavec umí úspěšně používat předstartovní rutinu a kontroluje pozornost v průběhu celého závodu.
Neustále plave „ve vlastní dráze“ v tréninku i soutěžích.

Vnitřní hlas

Plavec je schopný pozitivně přeměnit nekontrolovatelné vlivy a nepřízeň osudu k posílení sebedůvěry.

Trénink výběrové skupiny

Požadavky pro tréninkové jednotky

8x120 minut týdně

Požadavky pro obsah tréninku

Kondiční

Dokáží splnit následující tréninkové motivy:

4x400 m polohový závod @ 6'00"

12x100 m dolní končetiny @ 1'50"

24x100 m kraul @ 1'20"

A jeden z následujících motivů:

24x100 m kraul @ 1'15"

24x100 m znak @ 1'20"

24x100 m prsa @ 1'30"

24x100 m motýlek @ 1'20"

Soutěžní výkonnost

Dosažení kvalifikačních standardů pro účast na mistrovství Austrálie dospělých.

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Pokračuje ve zdokonalování délky plaveckého kroku a / nebo rychlosti plavání při závodech nebo tréninku.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Svalová síla a vytrvalost: prokazuje zlepšování svalové vytrvalosti (specifické pro hlavní způsob)

Aerobní kapacita: provádět test 3000 m na čas třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní výkon: plavec musí projevit schopnost dokončit (případně plavat do odmítnutí) test 12x100 m @ 2'30" s udržením tempa na 200 m (mezičas druhých 100 m v závodech) třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní kapacita / alaktátový metabolismus: provádět test 12x25 m hlavním způsobem @ 3'00" v maximální rychlosti třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Kognitivní

Plavec prokazuje znalosti energetického krytí.

- Zná své tréninkové časy v každé tréninkové kategorii.
- Umí diskutovat tréninkové potřeby na základě výsledků testů.

Plavec rozvíjí a chápe svůj výživový plán pro trénink a soutěž.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost

Plavec je zodpovědným lídrem týmu, že pracuje s mladšími plavci v týmu (např. mluví s nimi o tréninku, pomáhá s technikou plavání ve vodě).

Plavec chápe důležitost sezónního, ročního a čtyřletého tréninkového cyklu a kompaktnost těchto plánů s kratšími tréninkovými cykly. Plavec rozpozná efekty nedostatečné komunikace.

Pracovní etika a disciplinovanost

Plavec vnímá hrdost při provádění drobných věcí s pozorností a jde až za hranici svých povinností.

Plavec prokazuje míru vnitřní motivace.

Plavec předvádí, že pochopil nutnost zapojení se do testování přítomnosti zakázaných látek v jeho těle.

Psychické dovednosti

Ovládání emocí

Plavec umí ovládat soutěžní tlak (využívá předzávodní relaxační techniky).

Udržuje nadhled před důležitými soutěžemi a může je vnímat zábavně.

Je si vědomý svalového napětí a umí ho relaxovat, pokud je to nutné.

Rozvíjí a používá relaxační podněty před výkonem pro udržení a kontrolu úrovně emočního napětí.

Imaginace a vizualizace

Dokáže úspěšně užívat metody zvládnutí stresu.

Je schopný vytvořit si živější obrazy ve své mysli.

Plavec má pod kontrolou vnitřní obrazy a umí přeměnit negativní myšlenky na pozitivní.

Umí zhodnotit minulé závody pro zlepšení výkonu ve vrcholném období.

Sebepojetí

Plavec je schopný držet perspektivu nad závoděním a plaváním.

Nevnímá se skrz své soutěžní výsledky.

Závodní mentalita

Chápe, že o rychlém plavání je potřeba nepřemýšlet.

Rozvíjí sebedůvěru ve své schopnosti před závodem.

Učí se nemít obavu ze svých rychlých výkonů.

Vytváření cílů

Může využít konečný cíl pro překonávání průběžných překážek a proher.

Zcela vnitřně řízené.

Trénink skupiny vysoké výkonnosti

Požadavky pro tréninkové jednotky

9-10x120 minut týdně

Požadavky pro obsah tréninku

Kondiční

Dokáží splnit následující tréninkové motivy:

4x400 m polohový závod @ 5'50"

12x100 m dolní končetiny @ 1'45"

24x100 m kraul @ 1'15"

Soutěžní výkonnost

Plavec je mezi nejlepšími 16 v Austrálii alespoň v jedné olympijské disciplíně.

Rozvoj techniky plavání

Dovednosti

Pokračuje ve zdokonalování délky plaveckého kroku a / nebo rychlosti plavání při závodě nebo tréninku.

Fyziologický rozvoj

Kondiční

Svalová síla a vytrvalost

a. Udržení svalové síly

b. Rozvoj specifické svalové vytrvalosti pro záběrové fáze

Aerobní kapacita: provádět test 3000 m na čas třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní výkon: plavec musí projevit schopnost dokončit (případně plavat do stavu odmítnutí) test 12x100 m @ 2'30" s udržením tempa na 200 m (mezičas druhých 100 m

v závodě) třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Anaerobní kapacita / alaktátový

metabolismus: provádět test 12x25 m hlavním způsobem @ 3'00" v maximální rychlosti třikrát v sezóně se zlepšováním výkonu.

Kognitivní

Plavec rozumí výživovým požadavkům pro trénink a soutěž, je schopen aplikovat výživová doporučení v běžném každodenním životě.

Rozvoj charakteru a dovedností pro život

Vítězné chování a odpovědnost

Plavec rozumí plánování OH cyklu, ročního tréninkového cyklu a kratších cyklů a pracuje s trenérem na stanovení priorit.

Plavec rozpoznává důležitost komunikace s médii.

Plavec akceptuje a oceňuje reprezentaci plaveckého sportu a zodpovědně vystupuje na veřejných jednáních, při rozhovorech, při setkáních s dětmi apod.

Pracovní etika a disciplinovanost

Plavec ukazuje stálou, vysokou úroveň výkonnosti v tréninku.

Plavec dokáže řídit neúspěchy tak, že neovlivňují jeho dlouhodobé cíle.

Plavec se bez odporu podrobuje dopingovému testování.

Plavec důsledně směřuje ke kladnému ovlivňování tréninkových výkonů.

Plavec se aktivně podílí v programech antidopingové agentury příkladným chováním nebo veřejným vystupováním.

Psychické dovednosti

Ovládání emocí

Plavec umí podle potřeb zvýšit nebo snížit kontrolu emocí před soutěží.

Plavec má vytvořenou osobní zásobu několika relaxačních technik.

Umí se efektivně vypořádat s tlakem při soutěžích na národní a mezinárodní úrovni.

Má povědomí o výkonnosti konkurenčních plavců a zůstává klidným.

Zná nejlepší relaxační techniky a používá je automaticky hned, jak jsou nutné.

Vnitřní hlas

Plavec má schopnost plavat rychle i při přítomnosti negativních myšlenek z předchozí situace.

Umí se při závodě automaticky ponořit do tichého vnitřního dialogu.

Sebepojetí

Vytvořil si vnitřní pocity pohody ze svého sportovního vývoje.

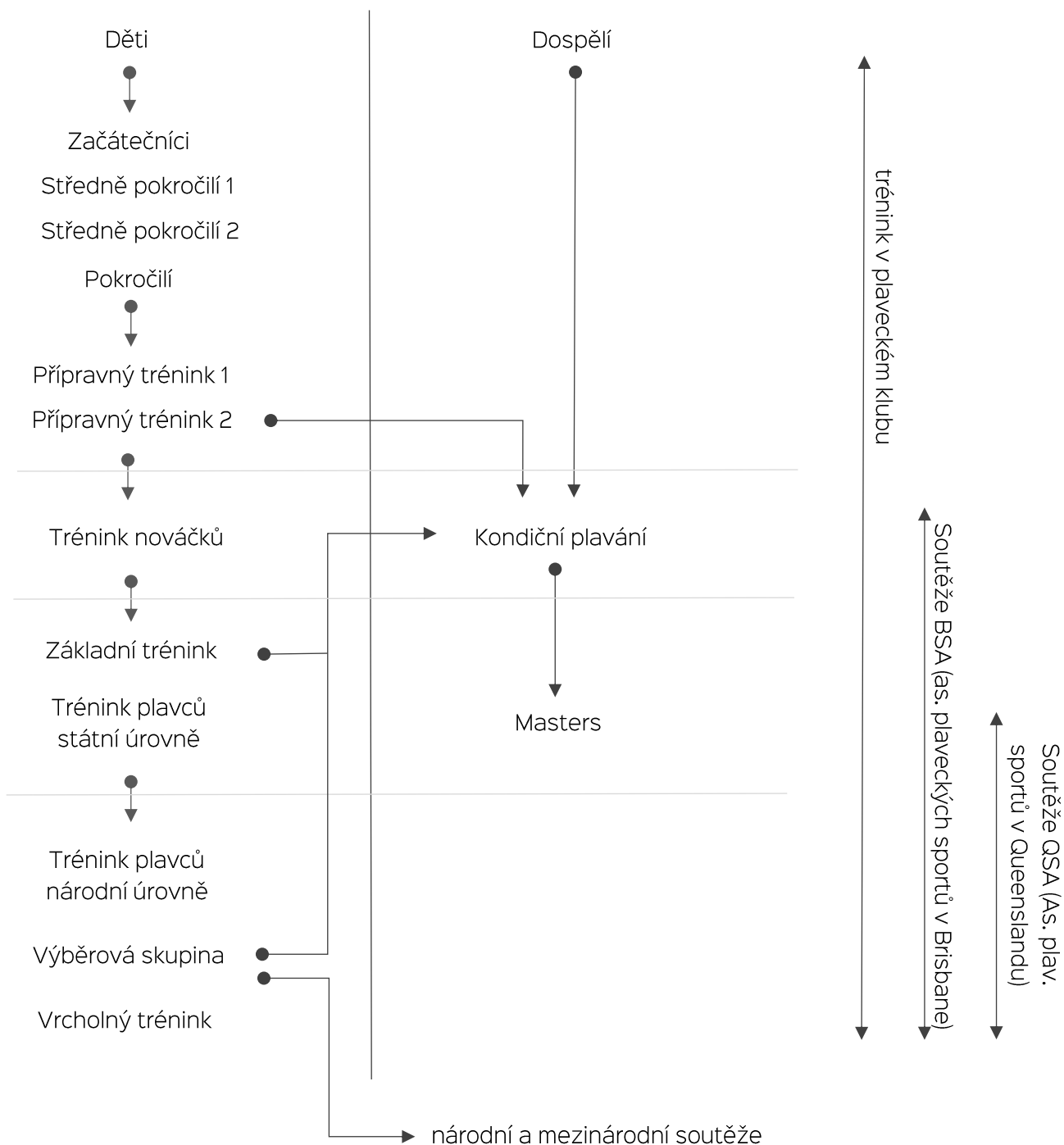
Má plně vyvinutý smysl pro houževnatost.

Koncentrace

Vybrané dovednosti vztahující se k plnému soustředění se na jednu činnost v tréninku i soutěži.

Kontrola koncentrace oko - ucho.

Dlouhodobý rozvoj plavce podle Deana Pughe



23 týdenní makrocycklus převrácené periodizace

týden	fáze	zaměření tréninku
1	Rozvoj rychlosti	zaměření na rychlost, nízký objem
2	Rozvoj rychlosti	
3	Přechodné období	přestávka
4	Přechodné období	
5	Rozvoj rychlosti /Produkce LA	nízký objem, rozvoj rychlosti a produkce LA
6	Produkce LA	
7	Produkce LA	
8	Produkce LA	
9	Produkce LA	
10	Tolerance LA	zvýšení objemu, zaměření na rychlost na konci závodu a tempo na 200 m
11	Tolerance LA	
12	Tolerance LA	
13	Tolerance LA	vysoký objem, odstranění LA a kondice
14	Odstranění LA	
15	Odstranění LA	
16	Odstranění LA / Aerobní	
17	Odstranění LA / Aerobní	
18	Odstranění LA / Aerobní	kombinované motivy, rozložené úseky
19	Závodní příprava	
20	Vylad'ování	snižování objemu, specifická závodní příprava
21	Vylad'ování	
22	Vylad'ování	
23	Soutěž	

Energetické systémy a zotavení - Bob Treffene

	Aerobní 1	Aerobní 2	Anaerobní práh	VO2max - aerob	VO2max - anaerobní	ATP-CP
% úsilí tempa na 100 m	Sprinteři – 70% Vytrvalci – 80%	Sprinteři – 75% Vytrvalci – 85%	Sprinteři – 80% Vytrvalci – 90%	93 – 100%	96 – 100 a více %	120 a více %
Zapojení svalových vláken	Pomalá červená	Pomalá červená	Pomalá červená a rychlá	Pomalá červená a rychlá	Bílá a červená	Bílá a červená
Srdeční frekvence pod maximem	60 až 80 tepů	40 až 60 tepů	30 až 40 tepů	10 až 20 tepů	N/A	N/A
Zásoby energie	hodiny	1,5 až 2 hodiny	60 až 80 minut	40 až 60 minut	15 minut v tempu 100 m 20 minut v tempu 200 m	8 minut
Čas k doplnění energetických zásob	Méně než 24 hodin	Méně než 24 hodin	Rychlá vlákna 12 hodin Pomalá vlákna – 24 hodin	24 – 36 hodin	3 dny (bílá vlákna)	CP – 20s Glykogen 3 dny*
Délka úseků	Libovolná až do souvislého plavání 1 hodinu	Až 1 hodinu	30 s až 15 min	30 s až 4 min	10 s až 40 s	6 až 8 s

*pokud jsou úseky delší než 8 s zapojuje se do hrazení glykogen

Struktura mikrocyklu pro plavce zaměřující se na bazénové disciplíny

1. - 3. týden - nárůst zátěže

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Aerobní 1	Dolní končetiny	Volno	Dolní končetiny	Aerobní 2	Rychlost
Rychlost	Aerobní 1	rychlost	Aerobní 2	Aerobní 1	volno

4. - 12. týden - zatěžování

Liché týdny v rámci mezocyklu

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Stupňovaný aerobní motiv	Dolní končetiny	Volno	Dolní končetiny	Aerobní 1-2	Motiv využívající srdeční frekvenci
Motiv využívající srdeční frekvenci	Sprinterský trénink	Aerobní, nadtratě na čas	Motiv využívající srdeční frekvenci	Aerobní 1-2	volno

2. týden v rámci mezocyklu

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Stupňovaný aerobní motiv	Dolní končetiny	Volno	Dolní končetiny	Aerobní 1-2	Sprint
Sprint	Motiv využívající srdeční frekvenci	Aerobní, nadtratě na čas	Motiv využívající srdeční frekvenci	Aerobní 1-2	volno

4. týden v rámci mezocyklu, kompenzační nebo soutěžní týden

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Stupňovaný aerobní motiv	Dolní končetiny	Volno	Zotavovací trénink	Zotavovací trénink	Zotavovací trénink nebo soutěž
Sprint	Motiv využívající srdeční frekvenci	Aerobní 1-2	Zotavovací trénink	Zotavovací trénink	Volno nebo soutěž



© Dean Pugh 2018