

DÁNSKÉ PLAVÁNÍ

dlouhodobý rozvoj plavce, plánování,
trénink dětí a juniorů, testování



obsah

Předmluva / Tomáš Brtník.....	4
Dánský postup při výchově mistrů / Nicklas Pirdol.....	6
Z přípravného plaveckého tréninku do olympijského finále / Paulus Wildeboer	7
Filozofie trenéra a rozvoj klubu HSK / Olaf Wildeboer.....	12
Kontrola a hodnocení plaveckého tréninku / Paulus Wildeboer	18
Tréninková zkušenost v dánském týmu / Simona Kubová.....	20

PŘEDMLUVA

Tomáš Brtník

Dánské sportovní plavání řadíme výčtem úspěchů v dospělé kategorii mezi úspěšné Evropské plavecké země. Plavci Dánska se pravidelně kvalifikují do finále na olympijských hrách, na těch posledních (Rio 2016) dokonce Pernille Blume zvítězila v disciplíně 50 m volný způsob a získala zlatou plaveckou olympijskou medaili pro Dánsko po 68 letech. Další, bronzovou, medaili na Olympijských hrách v Riu získala štafeta 400 m polohový závod žen. Na mistrovstvích světa patří Dánové v posledních 20 letech mezi medailisty a dosahují vysoké účasti ve finále. Za stejné období reprezentanti Dánska obsadili na mistrovstvích Evropy vždy několik medailových umístění. Výčet úspěchů shrnuje tabulka 1. Přestože jsou v ní uvedené pouze významné soutěže na 50m bazénu, podobně popisovaný trend lze vysledovat i na soutěžích v krátkém bazénu.

Tabulka 1. Úspěšnost Dánských plavců na vrcholných soutěžích na dlouhém bazénu od Olympijských her v Pekingu 2008.

soutěž	medaile	4. až 8. místo	9. až 16. místo	počet plavců
Mistrovství světa Gwangju 2019	0 - 0 - 0	3	9	8 žen, 4 muži
Mistrovství světa juniorů Budapešť 2019	0 - 0 - 0	1	1	1 žena, 1 muž
Mistrovství Evropy Glasgow 2018	0 - 3 - 1	6	20	14 žen, 3 muži
YOG Buenos Aires 2018	tým Dánska se neúčastnil			
Mistrovství světa Budapešť 2017	0 - 0 - 1	3	4	8 žen, 6 mužů
MS juniorů Indianapolis 2017	0 - 0 - 0	2	4	4 ženy
Olympijské hry Rio 2016	1 - 0 - 1	6	6	7 žen, 8 mužů
Mistrovství Evropy Londýn 2016	2 - 4 - 1	3	6	7 žen, 3 muži
Mistrovství světa Kazaň 2015	0 - 2 - 2	5	5	5 žen, 6 mužů
Mistrovství světa juniorů Singapur 2015	tým Dánska se neúčastnil			
Mistrovství Evropy Berlín 2014	6 - 1 - 2	3	10	10 žen, 5 mužů
YOG Nanjing 2014	tým Dánska se neúčastnil			
Mistrovství světa Barcelona 2013	1 - 3 - 0	4	2	4 ženy
Mistrovství světa juniorů Dubaj 2013	tým Dánska se neúčastnil			
Olympijské hry Londýn 2012	0 - 0 - 0	8	1	5 žen, 5 mužů
Mistrovství Evropy Debrecín 2012	tým Dánska se neúčastnil			
Mistrovství světa Šanghaj 2011	2 - 1 - 0	5	8	5 žen, 1 muž
Mistrovství světa juniorů Lima 2011	tým Dánska se neúčastnil			
Mistrovství Evropy Budapešť 2010	2 - 2 - 2	6	8	6 žen, 5 mužů
YOG Singapur	tým Dánska se neúčastnil			
Mistrovství světa Řím 2009	1 - 1 - 0	6	12	6 žen, 4 muži
Olympijské hry Peking 2008	0 - 0 - 1	1	5	5 žen, 4 muži

Pokud rozklíčujeme jednotlivé výkony, Dánská plavecká reprezentace se opírá především o vynikající výkony žen. Od roku 2008 to jsou plavkyně specializující se na různorodé disciplíny od vytrvalkyně Lotte Friis až k prsařce Rikke Møller Pedersen. Stabilní, plaveckými způsoby stále různorodou a nejpočetnější skupinu úspěšných plavkyň vystihuje jejich sprinterské zaměření. Kromě zmiňované olympijské vítězky se jedná například o motýlkářky Jeanette Ottesen a Emilie Beckmann, znakařku Mie Nielsen nebo kraulařky Sarah a Signe Bro. Mužskou část reprezentace v posledních letech zastupoval Mads Glæsner nebo Viktor Bromer. Budoucnost Dánského plaveckého týmu by mohli zajistit nadějní sportovci, kteří aktuálně vstupují do kategorie dospělých, jako sprinterka Julie Kepp Jensen nebo vytrvalec Alexander Nørgaard.

V Dánském plavání již několik let probíhá projekt dlouhodobého rozvoje plavců. Obrat Dánského plavání se začal odehrávat kolem roku 2003. V projektu spolupracovali na různých úrovních přední osobnosti světového plavání, mezinárodně velmi uznávaní myslitelé, jako například Mark Regan, Paulus Wildeboer nebo později Shannon Rollason. V obecném rámci je možné pozorovat, že plavci Dánska vynikají až v dospělých kategoriích. Juniorské soutěže často neobsazují nebo se jich účastní málo plavců a jejich výkonnost na těchto soutěžích nebývá z pohledu celého týmu ohromující. Dlouhodobé modely sportovní přípravy v Dánsku pracují především se skutečností, že výjimečného výkonu dosahují plavci až v dospělém věku. Proto je hlavním cílem projektů dlouhodobého rozvoje plavců vychovat, vzdělat a tréninkově připravit plavce tak, aby mohl plně využít své sportovní schopnosti a dovednosti ve věku, kdy dosahují své nejvyšší úrovně. Vyčerpaný, přetížený a vyhořelý junior, přestože výkonnostně vynikající, dospělý výkon podat nemůže a svých životních možností dosáhne velmi obtížně.

Trénink na vrcholné úrovni v Dánsku zajišťuje federace v Národním tréninkovém centru s tréninkovou základnou v nově postaveném plaveckém centru Bellahøj. Mnoho dospělých reprezentantů se připravuje v zahraničí, Dánové spolupracují velice intenzivně s univerzitami a profesionálními kluby v USA a Austrálii, ve kterých se připravují někdy na krátkodobých, ale obvykle dlouhodobých tréninkových pobytech.

Dánské plavání zdůrazňuje kolektiv. Snaží se, podobně jako Kanadský tým, vychovávat plavce do štafet. Myšlenka silného významu štafet se zdá účinná i pro výkonnost v individuálních závodech. Ve 100 m disciplínách a 200 m volný způsob si plavci navzájem vytváří konkurenci už na národní úrovni. Zaměření se na štafety tak plavce a trenéry podněcuje k tréninku techniky všech způsobů, rychlosti, ale také vytrvalosti potřebné pro dobrý výkon na 200 m. Štafetové závody tím přispívají k vyváženosti tréninkového vývoje mladých plavců. Význam zdravého týmu podporují i pravidla Dánské plavecké reprezentace. Hlavním mottem plaveckých národních týmů je „jeden tým, jeden cíl“.

V předkládaných článcích a přeložených prezentacích z různých konferencí je možné získat stručný přehled o dlouhodobém rozvoji plavců, tréninku nebo testování v Dánsku. Jedinečný je pak článek Simony Kubové, která popisuje osobní zkušenost s tréninkovým prostředím předního dánského klubu, se který opakovaně trénovala v různých obdobích úspěšné plavecké kariéry.

DÁNSKÝ POSTUP PŘI VÝCHOVĚ MISTRŮ¹

Nicklas Pirdol

Dánsko je známé pro spoustu věcí, ale sport je poněkud v pozadí za štěstím, Legem a Hansem Christianem Andersenem. Na Olympijských hrách v Riu získala výprava Dánska 15 medailí (2 zlaté, 6 stříbrných a 7 bronzových), v měření počtu medailí na milion obyvatel 5. nejúspěšnější země. Proč by to někoho mělo zajímat? Protože jsme vytvořili model, který nejen, že přináší získávat medaile, ale také pomáhá lidem vyrovnat se se životem v průběhu sportovní kariéry a po ní. Nezapomínejme na tento bod. Sportovci jsou, především, lidské bytosti.

Posledních 9 let jsem strávil studiem, výukou, výzkumem a využitím poznatků v praxi rozvoje sportovců na vrcholné úrovni. Na základě poznatků z jedinečné pozice jsem v první řadě zjistil, že ztrácíme talenty. Zažil jsem snahu trenérů, rodičů a odborníků tlačit sportovce k vysokému množství a intenzitě pohybu od útlého věku a odmítání všech dalších aktivit v životě dítěte, založeném na mylné představě, že právě to je jediný způsob, jak dosáhnout mistrovství. Myslí si, že sledovaná jedinečnost talentu u vybraných jedinců znamená, že děti musí obětovat všechno ostatní a pokud se s tím nedokážou vyrovnat, nejsou předurčeni vítězit.

Přesto sportovci, kteří v Riu (OH 2016) vybojovali medaile, vyrůstali jinak. Byli vychovávaní ve vhodném prostředí pro rozvoj svých talentů s cílem motivovat co nejvíce sportovců zůstat sportovně aktivní co nejdéle. Víte proč? Protože pokud nemáte tisíce sportovců, nemůžete je pouze tlačit a sledovat, kdo z toho vyvázne vítězně. Musíte dbát o každého z nich jako o hodnotnou součást celku. A ta nejdůležitější věc, skutečně věříme, že výchova výjimečného sportovce není v rozporu s výchovou výjimečného člověka. Věříme, že musíme vychovávat osobnosti, které se dokážou vyrovnat se svým životem a budou úspěšní v profesní kariéře a rodinném životě bez ohledu na to, kolik medailí získají. Přiznejme si, že medaile tu jsou pouze pro pár vyvolených, ale dobrý život by měl být dostupný i ostatním.

Jak to tedy děláme?

Náš recept je celkem jednoduchý:

1. Vytváříme prostředí pro rozvoj talentů, ve kterém učíme sportovce zlepšovat se spoluprací. Stále máme soutěže, ale místo podporování kultury „chci uspět na úkor tebe“ vytváříme kulturu „chci uspět společně s tebou tak, že můžeme posouvat jeden druhého“.
2. Máme dlouhodobou perspektivu. Víme, že vyhrát žakovské mistrovství je zábavné, především pro rodiče, ale odmítáme fyzický a taktický tlak na děti pouze proto, aby se staly 14letými mistry a za dva roky trpěly vyhořením.
3. Systematicky učíme sportovce psychosociální dovednosti stejně jako techniku, taktiku nebo rozvoj kondice. Jak plánovat a prioritizovat svůj čas, jak komunikovat s učitelem, trenérem a rodičem, jak dobít fyzické, psychické a sociální zdroje.
4. Dbáme na to, abychom udrželi ve sportu co nejvíce lidí co nejdéle tím, že utváříme flexibilní prostředí, ve kterém různé týmy v jednom klubu nebo spolupráce klubů dává sportovcům možnost přizpůsobovat se za všech okolností podle jejich současné výkonnosti, tělesného růstu, kognitivního a sociálního vývoje, motivace a vzdělání.
5. Podněcujeme spolupráci mezi kluby, školami, univerzitami, podniky, národními federacemi a sportovci vrcholné výkonnosti proto, aby sportovci získávali vzdělání nebo práci v aktivní sportovní kariéře.

¹ PIRDOL, Nicklas. The Danish way of creating champions. *Medium* [online]. 31 March 2017 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: <https://medium.com/@NicklasPyrdol/the-danish-way-of-creating-champions-48787101d873>

6. Zdůrazňujeme existenciální a ohleduplný přístup k psychickému rozvoji, při kterém sportovce učíme přijmout myšlenky a pocity, které jsou běžnou součástí sportu na vrcholné úrovni (a života) a soustředíme se na projevy osobních životních hodnot. Učíme sportovce zvládat úzkost, nejistotu, frustraci, než abychom v nich utvrzovali falešný pocit kontroly a důvěry.

Jsem hrdý na to, že jsem součástí kultury, ve které vytváříme vítěze lidsky. Není nutné myslet heslem „všechno nebo nic“. Vytvářet prostředí, ve kterém mohu všichni růst jako lidé a závodníci, přináší větší množství úspěšných sportovců, kteří budou úspěšní i v životě.

Z PŘÍPRAVNÉHO PLAVECKÉHO TRÉNINKU DO OLYMPIJSKÉHO FINÁLE^{2,3}

Paulus Wildeboer

„Každá vášeň má svůj osud.“

Každá cesta začíná prvním krokem. Jakým krokem bychom měli začít? Můžeme zůstat sedět a čekat, co se stane a kteří plavci k nám přijdou. Můžeme se modlit, aby za námi přišel talent. Jako trenéři můžeme měnit kluby. Můžeme také obviňovat výbory, rodiče, kluby nebo školní systém. Pokud nic z toho nezafungovalo, můžeme napomínat plavce za špatný přístup, nízkou tělesnou výšku, nadváhu, nedostatečnou kloubní pohyblivost, chabou svalovou sílu, neschopnost ovládnout všechny 5 plaveckých způsobů (motýlek, znak, prsa, kraul, vlnění), nespokojivou úroveň nohou, útěk od středních a vytrvalostních disciplín, průměrnost ve druhé polovině závodů, nedochvilnost nebo častou nemocnost...nebo můžeme kritizovat sami sebe a vytvořit ambiciózní dlouhodobý rozvoj plavců.

„Pokud jste se, byť jen jednou, vzdali tehdy, když byla vůle cestou k úspěchu, pak nejste schopní dosáhnout nejvyšší potenciál.“ - Mencius

„Nevím, jaká je cesta k úspěchu, ale klíč k neúspěchu je prosit všechny kolem sebe.“ - Bill Cosby

Nejdříve se ujistěte, čeho chcete dosáhnout, v co váš plavec věří a jaké jsou vaše pracovní podmínky.

Uspějete pouze v případě, že si stanovíte cíle, které můžete dosáhnout ve vašich skutečných podmínkách.

- Dánsko = kvalifikace do finále na olympijských hrách
- Austrálie = medaile na olympijských hrách

Olympijské hry: 432 finalistů, mnozí startují ve více finálech, přibližně 250 různých plavců ve finále olympijských her, rozděluje se 102 medailí

Tabulka 2. Objem tréninku v km, který by měli plnit plavci různých specializací za rok ve vztahu k pohlaví a věku. Model Španělské federace.

věk (roky)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ženy 50 - 200 m	95	225	380	690	940	1190	1520	1990	2520		
ženy 400 - 1500 m	95	225	380	690	940	1300	1700	2200	3000		
muži 50 a 100 m	95	225	380	540	730	950	1190	1280	1410	1590	1900
muži 200 a 400 m	95	225	380	540	730	950	1190	1395	1690	1990	2430
muži 800 a 1500 m	95	225	380	540	730	950	1190	1500	1860	2280	3000

² WILDEBOER, Paulus. *From learn to swim to the Olympic Final*. ASCTA Convention, Brisbane, Austrálie, (2012)

³ WILDEBOER, Paulus. *From learn to swim to the Olympic Final*. Seminář Dánské plavecké federace, Bellahøj, Dánsko, (2012)

DÁNSKÉ PLAVÁNÍ

Cíl Dánska: kvalifikovat se do finále na olympijských hrách

- jakou úroveň výkonů musíme dosáhnout, abychom splnili tento cíl?
- tabulka bodů za výkon (1000 bodů = finále na OH)
 - stanovení (odhad) výkonů pro postup do finále
 - teoretická křivka výkonů v dlouhodobém rozvoji plavců
 - máme představu o tom, jak finalista vypadá? (tabulka 3)

Trénink odpovídá vývoji dítěte, vyvarujte se nepřiměřenému tréninku příliš brzy; příliš vysokému zatížení, které neodpovídá věku plavce; nebo náhlému a rychlému zvyšování zatížení (tabulka 2).

Jednovrcholový roční cyklus pro velmi mladého nadějného plavce:

Suchá příprava: učit se kontrolovat své tělo

Pocit vody: splývání, sculling, různé druhy her ve vodě (i pod hladinou)

Nohy: pokud chceš plavat jakýkoliv závod, musíš mít velmi dobré nohy

Technika: učit se jednotlivé části závodních způsobů

Celek: plavat krátké vzdálenosti „perfektní“ technikou

Dvouvrcholový roční cyklus pro plavce žákovských kategorií (23 až 24 týdnů každý cyklus)⁴:

První cyklus:

Suchá a technika jako předchozí cyklus.

Rozvoj aerobní a anaerobní kapacity pro všechny 4 plavecké způsoby.

Rozvoj aerobního a anaerobního výkonu pomocí motivů VO_{2max} .

Soutěže na 25m bazénu, mnoho osobních rekordů.

Přechodné období 1 až 2 týdny (v létě 2 až 3 týdny).

Druhý cyklus:

Suchá a technika jako předchozí cyklus.

Rozvoj aerobní a anaerobní kapacity pro všechny 4 plavecké způsoby.

Rozvoj aerobního a anaerobního výkonu pomocí motivů VO_{2max} .

Tabulka 3. Tělesná výška jako indikátor plaveckého výkonu.

ženy			disciplína	muži		
semifinále	finále	medaile		semifinále	finále	medaile
174,25	172,38	174,00	100 m motýlek	187,81	190,00	193,67
173,25	176,50	174,33	200 m motýlek	183,06	184,75	189,00
176,88	176,88	177,33	100 m znak	188,73	191,00	198,25
175,75	173,13	175,00	200 m znak	188,63	189,75	193,67
171,69	170,75	176,00	100 m prsa	187,69	186,13	186,33
174,63	173,13	173,00	200 m prsa	185,69	185,25	187,67
177,13	179,13	182,00	50 m volný způsob	192,50	193,63	197,67
176,50	174,75	173,33	100 m volný způsob	190,69	193,00	193,25
174,88	174,63	176,00	200 m volný způsob	187,73	187,13	189,67
	175,63	171,33	400 m volný způsob		189,50	185,67
	174,63	174,33	800 m volný způsob			
			1500 m volný způsob		191,13	194,00
174,00	174,50	176,00	200 m polohový závod	186,31	185,75	190,33
	174,13	176,67	400 m polohový závod		187,75	190,33
	176,00	178,08	400 m Vz štafeta		191,47	192,67
	175,06	174,17	800 m Vz štafeta		188,00	190,08
	174,53	175,83	400 m Pz štafeta		187,19	187,92

⁴ poznámka překladatele: tréninkové metody založené na Olbrecht, J. *The Science of Winning: Planning, Periodizing and Optimizing Swim Training*. F&G Partners (2000).

Soutěže na 50m bazénu, zopakovat nebo překonat výkony na 25m bazénu.

Přechodné období 1 až 2 týdny (v létě 2 až 3 týdny).

Třívrcholový roční cyklus pro plavce juniorských kategorií (15 až 16 týdnů každý cyklus):

Suchá a technika jako předchozí cyklus.

Rozvoj aerobní a anaerobní kapacity co nejobecněji.

Rozvoj aerobní a anaerobní kapacity specificky.

Rozvoj aerobního a anaerobního výkonu podle individuálních potřeb.

Provést kompletní vyladění pro poznání potřeb plavce.

Soutěže na 25m bazénu, mnoho osobních rekordů.

Druhý cyklus na 50m bazéně, kvalitní trénink pro léto.

Třetí cyklus na 50m bazéně, dosáhnout nejlepších výkonů v sezóně.

Vývoj tělesného růstu člověka v průběhu plavecké kariéry, doporučené základní tréninkové parametry a účast v soutěžích (tabulky 4 až 7).

Tabulka 4. Tělesný růst a srovnání kalendářního a biologického věku.

kategorie ⁵	pohlaví	kalendářní věk	biologický věk	roční přírůstek tělesné výšky
žactvo 8 let	dívky	8	+ / - 2 roky	4 až 6 cm
žactvo 9 - 10 let	chlapci	9 / 10	+ / - 2 roky	4 až 6 cm
	dívky	9 / 10	+ / - 3 roky	4 až 6 cm
mladší žáci	chlapci	11 / 12	+ / - 3 roky	4 až 6 cm
	dívky	11 / 12	+ / - 4 roky	6 až 8 cm
starší žáci	chlapci	13 / 14	+ / - 4 roky	6 až 8 cm
	dívky	13 / 14	+ / - 4 roky	8 až 12 cm
	chlapci	15 / 16	+ / - 4 roky	8 až 12 cm
junioři	juniorky	15 / 16	+ / - 3 roky	2 až 4 cm
	junioři	17 / 18	+ / - 3 roky	2 až 4 cm
	ženy	17 a starší	+ / - 2 roky	0 cm + hmotnost
senioři	muži	19 a starší	+ / - 2 roky	0 cm + hmotnost

Tabulka 5. Tělesný růst a srovnání kalendářního a biologického věku.

kategorie	pohlaví	kalendářní věk	fáze DROP	rozhodující koncept
žactvo 8 let	dívky	8	základní nácvik	plavání je radost
žactvo 9 - 10 let	chlapci	9 / 10	budování techniky	plavání je radost
	dívky	9 / 10		učit se učit
mladší žáci	chlapci	11 / 12	trénink trénování	učit se učit
	dívky	11 / 12		motivace
starší žáci	chlapci	13 / 14	trénink trénování	motivace
	dívky	13 / 14		ambice
	chlapci	15 / 16		ambice
junioři	juniorky	15 / 16	trénink závodění	vytváření cílů
	junioři	17 / 18		vytváření cílů
	ženy	17 a starší		trénink pro
senioři	muži	19 a starší	vítězství	maximální individuální zájem

⁵ V tabulkách 4 až 10 se v položkách „kategorie“ nebo „fáze DROP“ pro snazší orientaci uvádí terminologie ČSPS. Následný obsah jednotlivých fází přesně odpovídá myšlenkám autora, který používá názvosloví jinak.

Tabulka 6. Systém soutěží, kterých se plavci účastní v průběhu kariéry.

fáze DROP	soutěž	počet, délka trvání	rozpis	disciplíny	kvalifikace	hlavní disciplíny	zaměření	medaile
základní nácvik	místní	6 až 8 / rok, půlden 2 hod	pouze rozplavby	25 a 50 m všechny způsoby; 100 m Pz	pro všechny	plavec nemá hlavní disciplínu	všestranný plavec	diplom
budování techniky				50 a 100 m všechny způsoby; 100 / 200 m Pz				
trénink trénování	regionální a letní republikové	10 až 15 / rok, půlden 3 hod	finále v létě	100 a 200 m všechny způsoby; 200 / 400 m Pz; 400 / 800 m Vz	žebříček podle všestrannosti plavce	léto	střední tratě	žakovské kategorie
	republikové a letní mezinárodní	10 až 20 / rok, půlden 3 hod		100, 200 a 400 m všechny způsoby; 400 m Pz; 800 / 1500 m Vz		zima a léto		
trénink závodění	republikové a mezinárodní	10 až 15 / rok	rozplavby a finále	olympijské disciplíny	limity	2 nebo 3x v sezóně	hlavní způsob (3 disciplíny)	podle věku
trénink pro vítězství	individuální	podle okolností		olympijské disciplíny	limity	individuálně	hlavní způsob (1 disciplína)	

Tabulka 7. Tréninkové parametry plavců v jednotlivých etapách sportovního vývoje.

fáze DROP	počet TJ / týden	plavání	sucho	metry / hodinu	objem / týden	objem / rok	zaměření
základní nácvik	mezi 2 až 5 (60 min)	50 %	50 %	600 až 1200 m	1 až 4 km	40 až 160 km	radost
budování techniky	mezi 3 až 6 (75 min)	60 %	40 %	1000 až 2000 m	3 až 8 km	120 až 320 km	technika
trénink trénování	mezi 6 až 9 (90 až 105 min)	70 %	30 %	2000 až 3000 m 2500 až 3500 m	10 až 20 km 20 až 30 km	450 až 900 km 900 až 1500 km	technika a aerobní kapacita
trénink závodění	mezi 8 až 10 (120 min)	70 %	30 %	3000 až 4000 m	35 až 50 km (juniorky) 35 až 45 km (junioři)	1500 až 2250 km	aerobní a anaerob. kapacita
trénink pro vítězství	všechny parametry individuální						

Plánování olympijského cyklu

Různě dlouhé cykly: tréninková jednotka - týden - přibližně 16 týdnů - roční cyklus - čtyřletý cyklus

Týdenní program Dánského plavce vrcholné výkonnosti:

pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota
6:45 - 7:30 suchá příprava	6:45 - 7:30 suchá příprava	6:45 - 7:30 suchá příprava	6:45 - 7:30 suchá příprava	6:45 - 7:30 suchá příprava	7:30 - 8:30 suchá příprava
7:30 - 9:30 plavání	7:30 - 9:30 plavání	7:30 - 9:45 plavání	7:30 - 9:30 plavání	7:30 - 9:30 plavání	8:30 - 11:00 plavání
15:45 - 17:00 suchá příprava	15:45 - 17:00 suchá příprava		15:45 - 17:00 suchá příprava	15:45 - 17:00 suchá příprava	
17:00 - 19:15 plavání	17:00 - 19:15 plavání		17:00 - 19:15 plavání	17:00 - 19:15 plavání	
celkem = 30 % suché přípravy, 70 % plaveckého tréninku					

Tabulkách 8 a 9 je uveden předpokládaný věk finalistů a finalistek na Olympijských hrách 2016 a 2020 a výběr ročníků plavců pro olympijské hry. Pozornost přitahují u mužů ročníky 1990 až 1994 (OH 2016), resp. 1995 až 1999 (OH 2020), u žen 1992 až 1996 (OH 2016), resp. 1997 až 2001 (OH 2020).

Tabulka 8. Předpokládaný věk finalistů a finalistek na OH 2016 a 2020.

muži	ročník	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
26	1990	23	24	25	26	27	28	29	30
25	1991	22	23	24	25	26	27	28	29
24	1992	21	22	23	24	25	26	27	28
23	1993	20	21	22	23	24	25	26	27
22	1994	19	20	21	22	23	24	25	26
ženy	ročník	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
24	1992	21	22	23	24	25	26	27	28
23	1993	20	21	22	23	24	25	26	27
22	1994	19	20	21	22	23	24	25	26
21	1995	18	19	20	21	22	23	24	25
20	1996	17	18	19	20	21	22	23	24

Tabulka 9. Předpokládaný výběr ročníků pro OH 2016 a 2020.

muži	ročník	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
26		1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994
25		1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
24		1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
23		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997
22		1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998
ženy	ročník	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
24		1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
23		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997
22		1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998
21		1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
20		1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000

FILOZOFIE TRENÉRA A ROZVOJ KLUBU HSK⁶

Olaf Wildeboer

Hovedstadens Svømmeklub (HSK) je dánský sportovní klub se sídlem v Kodani. Vedle mnoha plaveckých aktivit zajišťuje i plaveckou výuku, plavecký trénink, plavání masters a další plavecké sporty. Plavecké programy probíhají na 17 bazénech v Kodani a její aglomeraci. Stránky klubu je možné najít na <https://www.hsk.dk/>.

Ideovým leaderem klubu je Olaf Wildeboer

- bývalý plavec specializující se na 200 a 400 m Vz (reprezentant Španělska a Nizozemí)
- syn Pauluse Wildeboera a bratr Arschwina Wildeboera (znakař, bývalý světový rekordman, mistr Evropy, několikanásobný medailista z MS a ME)

Trenéři, kteří ho ovlivnili

- Paulus Wildeboer (12 let jako plavec, 1 rok jako asistent trenéra)
 - různý program v průběhu společných let
 - vždy založený aerobně
 - od Wolfganga Richtera⁷ (anaerobní práh) k Janu Olbrechtovi / Clive Rushtonovi
 - vysoký objem
 - suchá příprava (kondiční kruhové tréninky, síla a kloubní pohyblivost)
 - velký důraz na techniku, malý důraz na starty nebo obrátky
 - skutečná vášeň, miloval sport a profesi
- Jacco Verhaeren (2 roky jako plavec)
 - tréninkový program pro Pietera Van Den Hoogenbanda
 - založený na Janu Olbrechtovi
 - objem a intenzita vždy v bezpečném množství
 - velký důraz na techniku, starty i obrátky
 - suchá příprava (síla, tělesné jádro, pohyblivost)
 - velmi dobrý ve čtení a vedení plavce
 - chytrý a zaměřený na důležité cíle
- krátké příležitosti učit se od trenérů (Shannon Rollason, Dean Boles, Fred Vergnoux)

Filozofická poznámka: Jak se můžeme stát úspěšnými?

- náhodou (talentovaný plavec)
- záměrem (běžný plavec)

Struktura klubu

- „elite 1“ = muži 19 let a starší, ženy 18 let a starší
- „elite 2“ = junioři 16 až 18 let, juniorky 15 až 17 let
- „talent 1“ = chlapci 14 až 15 let, dívky 13 až 14 let
- „talent 2“ = odděleně chlapci 12 až 13 let, dívky 11 až 12 let
- „talent 3“ = odděleně chlapci 10 až 11 let, dívky 9 až 10 let

výzvy	změny
členská základna (nedostatek plavců v každém ročníku)	zaměřujeme se více na množství dětí
nevyvážený počet dívek a chlapců	v nejmladších kategoriích rozdělení dívek a chlapců
úvazky trenérů (délka / výměna)	úsilí vytvořit zajímavější smlouvy (několik plných úvazků)

⁶ WILDEBOER, Olaf. *Training philosophy & development of HSK elite 1*. Aquaclinic, Brøndby, Dánsko, (2019)

⁷ bývalý trenér plaveckého národního týmu NDR

Trenérský přístup - osobnost Olafa

- když něco děláš, dělej to pořádně
- když začneš něco zajímavého, dokonči to
- posedlý detaily a ztrácí pozornost, pokud jsou věci hotové jen napůl
- silný charakter
- nezadržuje zášť, každý den je nový start
- je na plavce náročný, ale spravedlivý (náročný ve smyslu být tvrdý ve správnou dobu)
- pokud se mýlí, omluví se

Trenérský přístup - pohled na výuku

- nezávislý a zodpovědný plavec (samostatný, soběstačný)
- zpětná informace z tréninku a závodu
- zaměřuje se na proces (snaží se vyhnout rozhovorům kolem osobních rekordů)
- vytváří zdravé zvyky a principy a je opatrný s pouhým motivováním plavců

Motivace je dočasná a krátkodobá investice, na druhou stranu, zvyk nebo princip je trvalý a vytváří základ dlouhotrvající kariéry.

Trenérský přístup - vedení týmu

- přijímá odpovědnost za všechno, především to špatné, ale i dobré
- snaží se mluvit co nejvíce to jde ve druhé osobě
- rovnováha plavání a každodenního života (škola, strava, večírky a společenská shromáždění vs. režim mnichů)
- přístup k lidem je jedinečný, neexistuje jeden univerzální přístup ke všem

Filozofická poznámka: Je každý ve vašem týmu schopný zvednout 100 kg na benchpress? Individualizujte (neznamena specializujte) všude, kde je to možné.

Filozofická poznámka: Co podle Olafa dělá dobrého trenér

- dobrý trenér plánuje trénink podle plavce, průměrný trenér plánuje trénink podle sebe
- dobrý trenér slepě věří svému plánu (poněkud narcistní), průměrný trenér lepí různé postupy z různých možných zdrojů, až s nimi program udusí. Různé cesty vedou do Říma, všechny jsou skvělé, ale vyberte si jen jednu.
- dobří trenéři se snaží nedělat kompromisy (řekněte ne).
- dobří trenéři rozhodují s vědeckými podklady (testy, biomechanika, atd.) a intuicí (šestý smysl), průměrní trenéři mají buď jedno, nebo druhé

Trenérský přístup - individualizace vs. specializace

- individualizujte nejvíce, jak je to možné do okamžiku, ve kterém byste narušili týmového ducha
- investujte do těch plavců, kteří si to zaslouží (ne do těch, kteří si vyžadují pozornost)
- rozdělte tým do dvou, třech, čtyřech, ...
- rozvážně využívejte prostor dráhy
- vytvořte asistenta / pomocníka pro určité tréninky nebo používejte nové technologie
- tréninkové motivy mají různou intenzitu v různých dnech
- používejte různá cvičení v různých dnech specificky pro každého plavce

Kdy byste měli plavce specializovat? Obtížná otázka...

průměrný věk ve všech OH disciplínách	ženy	muži
finále OH 2012	22,8 (od 15,4 do 35,0)	24,5 (od 17,2 do 32,1)
finále OH 2016	23,3 (od 16,1 do 32,0)	24,0 (od 17,7 do 35,2)
nejlepší 3 plavci v národních kvalifikacích*	21,6	23,1
finalisté v národních kvalifikacích*	20,9	22,4

* kvalifikace USA, Austrálie, Japonska, Velké Británie, Ruska a Brazílie

DÁNSKÉ PLAVÁNÍ

Trenérský přístup - vyváření tréninkových motivů ve vhodné intenzitě

- 30 x 100 m kraul v 1:25 srdeční frekvence 138 až 144 (tj. 23 až 24 za 10 s)
chlapci plavou za 1:12 = 13 s interval odpočinku
dívky plavou za 1:17 = 8 s interval odpočinku
- 30 x 100 m kraul v 1:25 srdeční frekvence 138 až 144 tepů za 60 s (tj. 23 až 24 za 10 s)
chlapci plavou za 1:12 **se startem v 1:25** = 13 s interval odpočinku
dívky plavou za 1:17 **se startem v 1:30** = 13 s interval odpočinku
- 85 % týmu dokáže splnit zadané časy, ale srdeční frekvence je po končení motivu mezi 156 až 162 tepy za 60 s (tj. 26 až 27 tepů za 10 s). Co to znamená a co s tím dělat?
- 30 x 100 m kraul (TF 138 - 144) v 1:25 nebo 1:30 **s přidaným intervalem odpočinku 60 s po každém 10. úseku, nebo**
- 30 x 100 m kraul v 1:25 nebo 1:30, **první úsek TF 126 - 132, 2. - 10. úsek TF 138 - 144**

Technika

- „3R = Relaxation, Range & Rhythm (Relaxation, DPS & Stroke Rate)“, tzn. uvolněnost, rozsah pohybu a rytmus (uvolněnost, délka plaveckého kroku, frekvence pohybových cyklů)
- energie pohybu nezačíná v končetinách (dlaně a chodidla), ale zevnitř
- rozdělte techniku do jednotlivých prvků, pokud nemůžete najít příčinu chyby
- široké svaly zádové, fixátory ramenního kloubu (na zádech) a triceps mají zásadní roli při vytváření silného záběru
- tělesné jádro je zásadní pro transfer kopu a udržuje zapojené boky

Testy

- vytrvalostní test 3 km (vs. T-30 nebo T-20)⁸
- step test sprinteři = 10 x 100 m hlavní způsob
středotračaři = 10 x 200 m hlavní způsob, kraul nebo polohový závod
vytrvalci = 5 x 400 m kraul nebo polohový závod
- test efektivity záběru 7 x 50 m hlavní způsob 2x v 1:30 / 2x v 1:45 / 2x v 2:00
(cílový výkon v prvním úseku je osobní maximum +8 s, každý další úsek rychleji o 1 s až do posledního úseku maximální intenzitou)

Tréninkové motivy a zaměření

Jak plavci zvládnou závodní tempo, frekvenci pohybových cyklů a techniku bez adekvátního zatížení organismu v tréninku?

- mimořádně důležité pro plavce, kteří jsou méně zkušení, nebo kteří se výrazně zlepšili a ztratili kontrolu nad tempem nebo frekvencí pohybových cyklů
- rozhodnutí, které motivy chceme provádět před soutěží a k nim v průběhu několika týdnů směřovat
- jak pracovat na závodním tempu 16 až 12 týdnů před soutěží (aerobní výkon), aniž by došlo k ovlivnění ostatních energetických systémů? Někdy lze použít:
 - 32 x 50 m v tempu 200 m v 1:30
 - 24 x 50 m v tempu 200 m v 1:15
 - 18 x 50 m v tempu 200 m v 1:05
 - ... atd. až do týdnů před soutěží / před vyladováním
- limity ve frekvenci pohybového cyklu lze zvýšit motivy kraulových paží (dovolují dosáhnout vyšší frekvence pohybových cyklů než obvykle)
 - začněte kratší vzdáleností úseků, kterou postupně prodlužujete (až do 200 m)
 - střídejte využití velkých a malých pacek, piškotu a gumy

⁸ pozn. překladatele: modifikované terénní testy vycházející z testu 3 km. T-30 (20) je 30 (20) minutové souvislé plavání s cílem dosáhnout co nejdělsí vzdálenosti.

uvažujte nad vhodným zařazením těchto motivů v programu, abyste plavcům umožnili zotavit se a předcházeli tím zranění (nepoužívat ve stejném dni se silovým tréninkem na suchu nebo při vysokém objemu)

Plánování - standardní (tabulka 10)

- založené na Olbrechtovi a Rushtonovi
- běžné 16týdenní
 - 8 týdnů aerobní kapacita, anaerobní kapacita a sprint
 - 8 týdnů aerobní / anaerobní výkon, aerobní kapacita a sprint

Převrácená periodizace⁹

- založená na zkušenostech u Shannon Rollasona
- upravené objemy (Olafem), když se mu dalo, že jsou trochu menší ve srovnání s jejich běžným tréninkem
- hlavní pravidlo: plavci musí být dobře kondičně připravení a vrátit se do tréninku po důležité soutěži
- rychlostní období: 5 - 7 tréninkových jednotek za týden
- produkce laktátu (anaerobní kapacita): 7 - 8 tréninkových jednotek za týden
- tolerance laktátu (anaerobní výkon): 8 - 9 tréninkových jednotek za týden
- zakončení cyklu / vytrvalost (aerobní kapacita a výkon): 9 - 10 tréninkových jednotek za týden

Vyladování

- založené na MUJIKAI, I. *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL: Human Kinetics (2009).¹⁰

Suchá příprava

Suchá příprava vždy doplňuje plaveckou, ne naopak. Pouze ve specifických případech, když je potřeba rozvíjet některé schopnosti v posilovně.

Rozvoj kloubní pohyblivosti na začátku každého období, nejen s blížící se soutěží nebo před intenzivní tréninkovou jednotkou.

Časté uvolňování pomocí masážních válců, zvyšovat množství s blížící se soutěží

Tělesné jádro celý rok

Síla celý rok

Vyhnout se zvětšování svalové tkáně, dokud poměr přírůstků svalové síly za cenu hypertrofie a s tím spojené zvětšení odporu těla ve vodě není pro výkon plavce výhodný.

Zvedat těžké hmotnosti, držet nízký počet opakování, vyhnout se cvičení do vyčerpání

Všeobecná kondiční zdatnost (kruhový trénink s hmotností těla, medicine bally, výskoky, plavecké gumy, atd.)

Často

Opatrnost při dávkování poměru zatížení a odpočinku, aby plavci nerozvíjeli aerobní výkon v období rozvoje aerobní kapacity a anaerobního výkonu

⁹ pozn. překladatele: takovou možnost plánování podrobněji přednesl Dean Pugh na semináři v Praze v květnu 2018, materiály z této konference jsou k dispozici na metodických stránkách ČSPS

¹⁰ části publikace přeložil Ing. Strnad a jsou dostupné v metodické části stránek ČSPS

Tabulka 10. Příklad ročního tréninkového plánu podle Olafa Wildeboera.

Vysvětlivky: min - minimální objem, pr - průměrný objem, max - maximální objem, ma/mackl - makrocycklus, me/meckl - mezocycklus, mi/mickl - mikrocycklus, tdn - týden, VT - soustředění, AEK - aerobní kapacita, AEV - aerobní výkon, ANK - anaerobní kapacita, ANV - anaerobní výkon, SP - sprint, ZÁV - závody, reg - intenzita pro regeneraci, STE - kruhový trénink, STR - rozvoj svalové síly, FLX - kloubní pohyblivost, core - zpevňovací cvičení (tělesné jádro), Dtest - vytrvalostní test, Stest - stupňovitý test.

cykly	datum										aktivity			tréninkové zaměření				objem			cykly			
	ma	mi	tdn	měsíc	po	út	st	čt	pá	so	ne	soutěž	poznámka / VT	testy	plavání		suchá příprava		min	pr		max	me	ma
makrocycklus #1	start	15	31	srpen	1	2	3	4	5	6	7	povinný začátek sezony			AEK	SP		STE	FLX	10	15	20	start	
	meckl #1	14	32	srpen	8	9	10	11	12	13	14		VT Sakskøbing		AEK	SP		STE	FLX	20	23	25	meckl #1	
		13	33	srpen	15	16	17	18	19	20	21				AEK	ANK	SP	STR	FLX	30	33	35		
		12	34	srpen	22	23	24	25	26	27	28	Christiansborg			AEK	ANK	SP	AEV	STR	FLX	30	35		40
		11	35	srp/září	29	30	31	1	2	3	4		Aqua Clinic (Vejen)		AEK	SP	ANK	AEV	STE	STR	FLX	35		40
	meckl #2	10	36	září	5	6	7	8	9	10	11		Dtest/video technika		AEK	ANK	SP	AEV	STE	STR	FLX	50	55	60
		9	37	září	12	13	14	15	16	17	18	Frederiksberg			AEK	ANK	SP	ZÁV	STE	FLX	STR	55	60	65
		8	38	září	19	20	21	22	23	24	25	Klubmesterskab			AEK	ANK	AEV	SP	STE	STR	FLX	50	55	60
		7	39	září/říj	26	27	28	29	30	1	2	Triple meet	GTI Cup		AEK	SP	ANK	ZÁV	STR	Core	FLX	50	55	60
	me #3	6	40	říjen	3	4	5	6	7	8	9	Swedish Games	Stest/video technika	Reg	ZÁV	SP	AEK	FLX	STR	Core	35	40	45	
		5	41	říjen	10	11	12	13	14	15	16		VT Varna		AEV	SP	AEK	ANK	STR	Core	FLX	45	50	55
		4	42	říjen	17	18	19	20	21	22	23		VT Varna		AEV	SP	AEK	ZÁV	STR	Core	FLX	45	50	55
		3	43	říjen	24	25	26	27	28	29	30	Øst-K			Reg	ZÁV	SP	AEK	FLX	Core	STR	30	35	40
	me #4	2	44	říj/list	31	1	2	3	4	5	6				ANV	AEV	SP	AEK	Core	STR	FLX	45	50	55
		1	45	listopad	7	8	9	10	11	12	13	DJM-K			Reg	SP	ANV	AEV	Core	STR	FLX	30	35	40
	makrocycklus #2	0	46	listopad	14	15	16	17	18	19	20	DM-K			Reg	ZÁV	SP	AEV	Core	STR	FLX	30	35	40
meckl #1		19	47	listopad	21	22	23	24	25	26	27				Reg	SP	AEK		STR	Core	STE	20	26	25
		18	48	lis/pros	28	29	30	1	2	3	4				SP	AEK	AEV	Reg	STR	Core	STE	30	34	40
		17	49	prosinec	5	6	7	8	9	10	11	NJM-K	Mistrovství Skotska		SP	ZÁV	AEV	AEK	Core	STR	FLX	40	45	50
		16	50	prosinec	12	13	14	15	16	17	18	DM-H			Reg	ZÁV	SP	AEV	Core	STR	FLX	30	38	40
me #2		15	51	prosinec	19	20	21	22	23	24	25	Vánoční prázdniny			ANK	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	25	27	35
		14	52	pros/led	26	27	28	29	30	31	1	volno			ANK	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	45	34	55
meckl #3		13	1	leden	2	3	4	5	6	7	8				ANK	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	45	50	55
		12	2	leden	9	10	11	12	13	14	15				ANK	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	45	55	55
		11	3	leden	16	17	18	19	20	21	22	Lyngby Open	Vtest/video technika	ZÁV	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	45	50	55	
10	4	leden	23	24	25	26	27	28	29	GP Malmö		video starty	ZÁV	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	45	50	55		

Pokračování tabulky 10. Příklad ročního tréninkového plánu podle Olafa Wildeboera.

makrocykl #2	meč	10	4	leden	23	24	25	26	27	28	29	GP Malmö		video starty	ZÁV	AEV	AEK	SP	STR	STE	FLX	45	50	55	rocyklus #2	
		9	5	led/únor	30	31	1	2	3	4	5				Reg	AEK	SP	AEV	FLX	Core	STR	35	39	45		
	mečl #4	8	6	únor	6	7	8	9	10	11	12		VT Pretoria			AEK	ANV	AEV	SP	STE	STR	FLX	50	55		60
		7	7	únor	13	14	15	16	17	18	19		VT Pretoria			AEK	ANV	AEV	SP	STE	STR	FLX	55	60		65
	mečl #4	6	8	únor	20	21	22	23	24	25	26		VT Pretoria			AEK	ANV	AEV	SP	STE	STR	FLX	50	65		60
		5	9	únor/bře	27	28	1	2	3	4	5			vytrvalostní test	Reg	AEK	SP	ANV	FLX	Core	STR	35	47	45		
	#5	4	10	březen	6	7	8	9	10	11	12	Edinburg Int.				AEK	ZÁV	AEV	SP	STE	Core	STR	50	54		55
		3	11	březen	13	14	15	16	17	18	19	Triple meet				AEK	ZÁV	AEV	SP	STE	Core	STR	45	49		55
	me #6	2	12	březen	20	21	22	23	24	25	26					Reg	AEK	SP	AEV	Core	STR	FLX	35	38		45
		1	13	bře/dub	27	28	29	30	31	1	2	Danish Open				Reg	ZÁV	SP	AEV	Core	STR	FLX	30	32		40
	me #6	0	14	duben	3	4	5	6	7	8	9	Danish Open				Reg	ZÁV	SP	AEV	Core	STR	FLX	30	32		40
		15	15	duben	10	11	12	13	14	15	16	Velikonoce	běžný trénink			AEK	ANK	SP	AEV	STR	STE	FLX	25	30		35
makrocykl #3	mečl #1	14	16	duben	17	18	19	20	21	22	23			video Nizozemsko	AEK	ANK	SP	AEV	STR	STE	FLX	35	40	45		
		13	17	duben	24	25	26	27	28	29	30				AEK	ANK	SP	AEV	STR	STE	FLX	40	45	50		
	me #2	12	18	květen	1	2	3	4	5	6	7	Farum Cup				AEK	ANK	SP	ZÁV	STR	STE	FLX	45	50	55	
		11	19	květen	8	9	10	11	12	13	14			video technika	AEK	ANK	SP	AEV	STR	STE	FLX	45	50	55		
	me #2	10	20	květen	15	16	17	18	19	20	21	Hicken Int.	Great Danes Ca			Reg	ZÁV	AEK	SP	FLX	STR	STE	35	40	45	
		9	21	květen	22	23	24	25	26	27	28		Great Danes Ca			Reg	AEK	SP	ANK	STR	STE	FLX	35	40	45	
	me #3	8	22	květ/čer	29	30	31	1	2	3	4			step test	AEK	ANK	SP	AEV	STR	STE	FLX	50	55	60		
		7	23	červen	5	6	7	8	9	10	11	Triple meet	Citadellsim	video technika	AEK	ANK	SP	AEV	STR	STE	FLX	45	50	55		
	me #3	6	24	červen	12	13	14	15	16	17	18	Mare Nostrum				Reg	ZÁV	AEK	SP	FLX	STR	STE	35	40	45	
		5	25	červen	19	20	21	22	23	24	25	Sette Colli	Canet			AEK	ZÁV	SP	AEV	STR	STE	FLX	45	50	55	
	me #4	4	26	čer/čvc	26	27	28	29	30	1	2					Reg	SP	AEK	AEV	FLX	STR	STE	35	40	45	
		3	27	červenec	3	4	5	6	7	8	9	DM-L				Reg	ZÁV	SP	AEK	FLX	STR	STE	30	35	40	
	mečl #5	2	28	červenec	10	11	12	13	14	15	16		Hódmezövásár			AEK	AEV	SP	Reg	STR	STE	FLX	45	50	55	
		1	29	červenec	17	18	19	20	21	22	23	VM-L	Hódmezövásár			Reg	AEV	SP	AEK	FLX	STR	STE	34	40	45	
	mečl #5	0	30	červenec	24	25	26	27	28	29	30	VM-L				Reg	ZÁV	SP	AEK	FLX	STR	STE	30	35	40	
-1		31	čvc/srp	31	1	2	3	4	5	6	Světový pohár	Moskva / Berlín			Reg	ZÁV	SP	AEK	FLX	STR	STE	30	35	40		

dlouhodobý rozvoj plavce, plánování, trénink dětí a juniorů, testování

KONTROLA A HODNOCENÍ PLAVECKÉHO TRÉNINKU¹¹

Paulus Wildeboer

- testování by se mělo provádět každý den ke kontrole adaptace plavců na tréninkové a soutěžní zatížení
- nejlepší kontrolu může poskytnout trenér, který má otevřené oči, pozoruje, měří a zjišťuje všechny aspekty tréninku
- hodnocení začíná 10 až 15 minut před tréninkovou jednotkou pozdravem, podáním ruky, osobním kontaktem
- v průběhu tréninku se neustále hodnocené vztahuje k časům, mezičasům, frekvenci pohybových cyklů, srdeční frekvenci, laktátu, technice, startům, obrátkám, dohmatům, atd.
- komentář po tréninku při účasti celé skupiny
- zájem o výsledky, společenské aspekty, apod.

Hodnocení a plánování vychází ze skutečně provedeného tréninku

Příklad 1: Plánování sezóny za sezónou. V prvním kroku se plánuje soutěžní kalendář, po něm tréninkový plán. Mezocykly jsou obvykle různě dlouhé (16, 9, 23 týdnů), nelze je srovnávat, neustále se mění a proto je téměř nemožné je hodnotit a nacházet, co proběhlo špatně nebo jaký byl důvod zlepšení výkonnosti. Tato situace utváří běžné obviňování všech ostatních za špatné výsledky místo zpochybňování vlastního jednání před kritikou ostatních.

Příklad 2: Plánování po olympijských cyklech (4, 8, 12leté plánování). Každá sezóna se skládá ze tří mezocyklů, každý trvá 16 týdnů. Mezocykly lze srovnávat různě mezi sebou s logickým postupným zvyšováním objemu a intenzity. Testy a kontroly by se měly objevovat vždy ve stejnou dobu (ve stejném týdnu, dni, dopoledne nebo odpoledne, po stejném zatížení v předchozích dnech). Na pracovních schůzkách by se mělo diskutovat o plánech a hodnotit výsledky vztažené k plánu (každý mezocyklus, každá sezóna, každý olympijský cyklus).

Měl by se dodržovat přirozený poměr mezi tréninkovým zatížením a zotavením.

- Jaké jsou mé cíle? Čím specifičtěji jsou vyjádřené, tím je snazší je hodnotit, a tím je vyšší šance zlepšit se v dlouhodobém výhledu
- Jaké tréninkové zatížení je potřeba k dosažení svých cílů?
- Jaké testy jsou vhodné ke kontrole dosažení svých cílů?
- S jakou kontrolou z předchozího období lze srovnávat výsledky?

Vlastní zkušenost s testováním

- běžně se pracuje se dvěma druhy testů, laboratorními a terénními. Oba mohou být na suchu (obecné) a ve vodě (specifické)
- lze dohledat informace o mnoha testech, všechny zjišťují „to stejné“. Každý trenér by měl zkoušet různé testy a pravidelně používat ty, které mu poskytují nejvíce informací, a které následně využívá
- nelze předstírat, že jste nejlepší, když nemáte promyšlený plán. Promyšlený plán zahrnuje testování a hodnocení

Co udělá z testu dobrý test?

- plán se vytváří od konce, to znamená, začíná hlavní soutěží
- olympijské čtyřleté plánování, každá sezóna je srovnatelná s ostatními
- každá sezóna zahrnuje mezocykly srovnatelné mezi sebou

¹¹ WILDEBOER, Paulus. *Training control and evaluation in swimming*. Dánská plavecká federace (2011)

- sestavení přechodných období, která jsou srovnatelná mezi sebou. Makro-, mezo-, a mikrocykly srovnatelné mezi sebou
- ukotvení testů do období s podobným tréninkovým zatížením a zotavením, která dovolují výsledky testů porovnávat mezi sebou
- každý test musí mít alespoň dva objektivní výstupy, jakými jsou srdeční frekvence, frekvence pohybových cyklů, laktát, čas, vzdálenost, ...
- zapojení ostatních trenérů do testování, lidé pak nepodvádí
- mělo by se jednat o výjimečnou aktivitu s vysokou motivací
- kreativní, pozitivní a podněcující prostředí
- hodnocení provádí nejdříve tým trenérů, později s plavci

Test techniky plavání

- počet záběrů v každé délce bazénu v každém úseku
 - přidat vzdálenost, ale udržet stejný počet záběrů
 - snížit počet záběrů (bez přidání počtu kopů pod hladinou po odrazu), ale udržet stejnou vzdálenost
 - snažit se vyrovnat počet záběrů u motýlka a prsou, stejně jako u kraulu a znaku
- faktor času = test popsáný výše, ale snaha udržet nebo snížit čas se stejným počtem záběrů

Test všeobecné kondice plavce

- opakované úseky v délce mezi 200 a 400 m v různých rychlostech, vždy stupňovaně
- příklad step testu 10 x 200 m, měřit čas, mezičas, srdeční frekvenci, laktát, frekvenci pohybových cyklů, index efektivity záběru a zotavení

Step test 10 x 200 m hlavním způsobem	
dopoledne	3 x 200 m, interval odpočinku 10 s; vyrovnané mezičasy; kontrola srdeční frekvence po dohmatu a laktátu v první minutě (AE 1)
dopoledne	2 x 200 m, interval odpočinku 30 s; vyrovnané mezičasy; kontrola srdeční frekvence po dohmatu a laktátu v první minutě (AE 2 / AE 3)
dopoledne	2 x 200 m, interval odpočinku 60 s; vyrovnané mezičasy; kontrola srdeční frekvence po dohmatu a laktátu ve druhé minutě (AT)
dopoledne	1 x 200 m, snaha o vyrovnané mezičasy; kontrola srdeční frekvence po dohmatu a laktátu ve druhé až třetí minutě (LC)
dopoledne	1 x 200 m, snaha o vyrovnané mezičasy; kontrola srdeční frekvence po dohmatu a laktátu ve třetí minutě (VO _{2max})
odpoledne	2 x 100 m, interval odpočinku 30 s; snaha plavat co nejlépe osobnímu maximu; kontrola laktátu ve třetí až páté minutě (ANR)

Test aerobní kapacity (AEK)

- zvyšovat délku plavaného úseku (déle než 30 minut) s udržením tempa, nebo plavat stejnou vzdálenost rychleji
- 3000 / 5000 m s měřením mezičasů (100, 500, 1000, 1500 m), frekvence pohybových cyklů, doby cyklu, indexu efektivity záběru a laktátu

Test maximální rychlost plavání

- krátký úsek (zatížení kratší než 15 s) co nejrychleji
- příklad 3 x 25 m s maximálním úsilím
 - 1x souhra, 1x nohy, 1x ruce s mezičasem na 15m, frek. pohybových cyklů a doba cyklu
 - Start (15 m), obrátka (5 m ke stěně, 10 m od stěny), dohmat (15 m)
 - vyřadování

Test závodního tempa

- libovolná vybraná část závodu plavaná přesnou rychlostí, frekvencí pohybových cyklů, dobou cyklu, obrátkami, atd.

DÁNSKÉ PLAVÁNÍ

- úkol je splnit všechny parametry „s co nejnižším úsilím“
- plavci by měli být schopní tento test plavat, kdykoli, jakýkoli den, na jakémkoli místě
- testy závodního tempa „pro ujistění“:

4 x 100 m se startem ve 3:00 v tempu druhé 100 m v disciplíně 200 m. Vždy vyrovnané mezičasy nebo negativně. Závodní frekvence pohybových cyklů nebo nižší, pokud možná kontrola laktátu

8 x 50 m v závodním tempu v disciplíně 200 m, poslední dva úseky rychleji, interval odpočinku 21 / 19 / 17 / 15 / 13 / 11 / 9 s po každém úseku

4 x 200 m maximálním úsilím, každý úsek jedním způsobem, vždy negativně, vždy druhá polovina úseku v tempu 400 m polohový závod, laktát by měl být 8 mmol / l nebo nižší, úplné zotavení po každém úseku

4 x (100 m závodním tempem, 50 m vyplavání), kombinace dvou způsobů, prvních 50 m v tempu 400 m polohový závod, druhých 50 m o 2 s rychleji

4 x (50 - 100 - 150 m, interval odpočinku 15 s), přidat interval odpočinku 30 s mezi sériemi, v tempu 800 / 1500 m (především druhých 50 m v úseku 150 m - mezičas s obrátkami), přesná frekvence pohybových cyklů, přesné tempo

8 x 200 m se startem v 2:45, sudé úseky aerobní intenzita (AE2), liché úseky v tempu 800 / 1500 m (tempo „X“ na každou 50m, mezičasy po 50m = X / = X / = X - 0,5 s / = X - 1 s)

Testy při vyladování

- každý den nebo každý druhý den jedno opakování na biokinetiku (plavecký trenažér) proti izokinetickému odporu (velikost odporu 9, explozivní projev). Čím vyšší výkon, tím více je plavec odpočinutý
- celkový čas v testu 3 x 25 m (souhra / ruce / nohy)
- frekvence pohybových cyklů vztažená k tempu a rychlosti v motivech závodním tempem
- poslední týden pouze submaximální intenzita

Test rychlosti v soutěži

- testem je závod
- analýza závodu (start, obrátky, dohmat, rychlost plavání, frekvence pohybových cyklů, doba cyklu, čas, mezičasy, laktát, zotavení, ...)
- vždy srovnání se soupeři

TRÉNINKOVÁ ZKUŠENOST V DÁNSKÉM TÝMU

Simona Kubová

V Aalborgu jsem byla celkem dvakrát. Poprvé jsem se domluvila s Mie Nielsen po nepovedeném ME v Berlíně (2014). Přiletěla jsem do Aalborgu 4 dny před odletem na soustředění na Floridu. Nielsenovi mě ubytovali u sebe doma, hned jsme si začali tykat, a to mě vůbec neznali 😊. První znak Dánů, jsou velmi přátelští. První trénink mě měl čekat 2000 m kraul na čas, ze kterého si stanovují základní tréninkové zóny. Ty v Dánsku mají rozdělené dle barev:

- white (vyplavávací tempo),
- pink (základní vytrvalost = Laktát 2 až 3 mmol.l⁻¹),
- red (kolem laktátového prahu),
- blue (nepříjemná intenzita, VO_{2max}, 6 x 100 m hlavním způsobem ve 2 min hodně rychle),
- purple (tempo 200 m),

- green (tempo 100 m),
- gold (sprint).

V Dánsku mají 8 až 10 plaveckých tréninků. Plavou vždy 3 až 4 týdny naplno a každý 4. až 5. týden odpočívají ve smyslu, že mají od pátku odpoledne do neděle odpoledne volno. Zkrátka 5 půldnů volno. Kdo ale v tomto týdnu nějaký trénink zameškal, musí si ho v pátek odpoledne doplatit. Ráno většinou plavou na krátkém bazénu, odpoledne na dlouhém. Ráno, i když mají od 5:45, přijíždějí všichni na trénink na kole a potom jedou do školy. Suchou přípravu mívají v úterý a čtvrtek po odpoledním tréninku a v sobotu po ranním tréninku v posilovně na bazéně (těžkou činku a v ostatní dny po odpoledním tréninku trochu lehčí posilovnu spíše s vlastní tělesnou hmotností, medicinbaly, velké míče, TRX). Ranní tréninky v době školy mají od 5:45 do 7:15 až 7:45, odpolední začíná kolem 16:00, sobotní trénink je od 8:00. Intenzitu tréninků mají rozdělenou vždy do 5 tréninků. Dvakrát mají AEC (aerobní kapacita). To jsou dlouhé aerobní série, nejčastěji plavou dlouhé série kraulovýma rukama s malými packami a potom hlavní způsob nohy s ploutvemi. Jeden trénink je AEP (aerobní výkon) nebo ANC (anaerobní kapacita, trénink především hodně rychlých 100 m úseků - blue, všichni hlavním způsobem - motýlkáři motýlkem). Další trénink je ANC nebo ANP (anaerobní výkon). ANP je například 3 x (3 x 50 m hlavním způsobem se startem v 1:30 green + 250 m vyplavání). Poslední trénink je kratší, mívá do 5 km, ale je tam hodně sprintů i odporovými pomůckami. Čas od času (vždy před a po soustředění a pak jednou za 1 až 2 měsíce) plavou STEP test hlavním způsobem.

Kontrolní motiv 10 x 100 m hlavním způsobem:

- nejdříve jsou 3 x 100 m se startem v 1:40 intenzita „pink“ až „red“, po nich asi 7 min vyplavat a volno;
- následuje 3 x 100 m se startem v 1:50 rychleji, stejný interval odpočinku 7 min po 3. úseku;
- dalších 3 x 100 m se startem ve 2:00, intenzita „blue, stejný interval odpočinku 7 min po 3. úseku;
- motiv končí 100 m maximálním úsilím se startovním skokem

Nejtěžší motiv pro mě byl 40 x 100 m hlavním způsobem se startem v 1:50 na dlouhém bazénu:

- 4 x 100 m (osobní rekord + 14 s), 1 x 100 m „white“,
- 3 x 100 m (osobní rekord + 12 s), 2 x 100 m „white“,
- 2 x 100 m (osobní rekord + 10 s), 3 x 100 m „white“,
- 1 x 100 m (osobní rekord + 8 s), 4 x 100 m „white“,
- 1 x 100 m (osobní rekord + 14 s), 1 x 100 m „white“,
- 2 x 100 m (osobní rekord + 12 s), 2 x 100 m „white“,
- 3 x 100 m (osobní rekord + 10 s), 3 x 100 m „white“,
- 4 x 100 m (osobní rekord + 8 s), 4 x 100 m „white“

Mají také odplavat „reprezentační testy“. Když jsem tam byla já, tak zrovna plavali testy nohama. Plavali jsme 8x 50 m nohy hlavním způsobem se startem v 1:30 na nejlepší průměr. Další test byl 50 m nohy hlavním způsobem maximálním úsilím. Další pak 200 m nohy hlavním způsobem maximálním úsilím.

Zajímavý trénink pro mě byl například: 4 x (100 m hlavním způsobem maximálním úsilím se startovním skokem a 300 m vyplavání asi v 8 minutách), kde jsem mohla plavat vedle Mie.

Mie má například fantastické nohy. Zvládne uplavat 200 m nohy kraul nebo znak naplno na dlouhém bazénu kolem 2:40, 50 m znakové nohy maximálním úsilím má kolem 32 s. Na tempové 50 m úseky (green) jsme plavaly přibližně stejně kolem 29 - 30 s. Tempové 100 m (blue) jsme plavaly také podobně, ona jich ale vydržela více v tempu. Přesto má 200 m znak na dlouhém přes 2:13. V kraulu je Mie lepší a rychlejší. 200 m kraul na dlouhém bazénu má kolem 1:58 a 100 m pod 55 sekund.

DÁNSKÉ PLAVÁNÍ

Victor Bromer byl naopak schopný držet neuvěřitelné tempo na tempové 100 m úseky motýlem a byl schopný odplavat klidně až 4 km motýlem v tempu.

Vždy absolvují jedno 14denní soustředění v únoru, někdy v březnu a potom v říjnu. Na více soustředění jezdí vzácně. Možná reprezentanti na reprezentační soustředění, ale těch si myslím, mají po málu.

Kromě tréninku v družstvu ale panuje skvělá atmosféra. Plavci se vždy pozdraví s trenérem podáním ruky, jejich trenér z Islandu je velký klidás, funguje i jako psycholog a svým plavcům dokáže poradit. Vytrénoval takové hvězdy jako je Mie Nielsen a Victor Bromer, nebo juniorskou mistryni Evropy na 100 a 200 m motýlek Vilumsen. Fajn je také, že každé úterý byla týmová večeře pro nejlepší u Nielsenů a každou středu u rodičů jednoho plavce. Moc neobědvají (bagety, těstoviny s omáčkou), mají spíše kvalitnější večeře.

