KLÍČOVÉ TRENÉRSKÉ TIPY A OBLASTI ZÁJMU V KANADSKÉM PLAVECKÉM SYSTÉMU

1. JAKÉ JSOU CÍLE TÉTO PREZENTACE

- Co prosazujeme všude v kanadském plavání a proč, trenérské tipy
- Toto je použitelné ve všech klubech i ve vysokoškolských programech a s určitým přizpůsobením to může být všem užitečné

2. TÉMATA: CO POŽADUJEME A JSTE PŘIPRAVENI PLNIT ÚKOLY?

- Příprava na ty správné závody
- Neholit se a nevylaďovat náhodně bez rozmyšlení
- Více tréninku a ne zábavu v tréninku – tréninkové „jednohubky“(*autor zde myslí nerozmělňovat trénink, nepřeskakovat z vlastnosti na vlastnost- pozn j.str)*
- Kluby a trenéři musí nastavit, co očekávají od svěřenců, jste na to připraveni?
- Disciplíny 400m a delší potřebují rozvíjet (méně tréninkových „jednohubek“)
- Každodenní trénink v týmovém prostředí
- Přesun plavců od trenéra k trenérovi– vliv trenéra – je třeba přemýšlet, co je pro plavce nejvhodnější. Každodenní tréninkové prostředí na světové úrovni
- Dovednosti a vlnění pod vodou
- Jak často startovat ze závodních bloků….a znakařský start ze závodní lišty?
- Plavci musí být připravováni jako plavci na 200/400m a potom po dozrání mohou jít nahoru nebo dolů
- Dlouhodobý rozvoj plavce (DROP) nebo jenom rozvoj plavce (ROP)

3. PŘÍPRAVA NA SPRÁVNÉ ZÁVODY

- Jaké jsou cíle na sezónu?
- Jsou obsaženy ve Vašem ročním tréninkovém plánu (RTP)?
- Jste zaměřeni na vrcholný závod nebo po celý rok jen zkusmo zkoušíte plnit limity a dělat OR?
- Kanaďané se soustřeďují na kvalifikační závody na jaře (junioři a senioři) a v létě se všichni zaměřují na juniorské/seniorské mistrovství
- Nepodporujeme dlouhé vylaďování v prosinci ani dlouhé volno po skončení letní sezony, potřebujeme plavce zpátky na počátku září
- 48týdenní rok

4.NEHOLIT SE A NEVYLAĎOVAT NÁHODNĚ, BEZ ROZMYŠLENÍ

- Dvakrát ročně na jaře a v létě
- Prostor pro špičkový výkon……březen/duben a potom červenec/srpenec
- Ne v listopadu, prosinci, únoru

5.VÍCE TRÉNINKU A NE ZÁBAVNÝ TRÉNINK = MÉNĚ TRÉNINKOVÝCH „JEDNOHUBEK“……

- Délka sérií musí být taková, abyste dostali fyziologickou odezvu, kterou požadujete
- Určitou dobu série narůstají a potom směrem k vylaďování klesají
- 6 km tréninky a 6km tréninky…….

6. KLUBY A TRENÉŘI MUSÍ NASTAVIT, CO OČEKÁVAJÍ OD SVĚŘENCŮ, DĚLAT ROZDÍLY, JSTE NA TO PŘIPRAVENI?

- Kluby a trenéři by měli dělat rozdíl mezi dobrými a míň dobrými, s tím, co od nich očekávají
- Plavání vyžaduje 48 týdnů v roce, nelze začínat v říjnu, mít volno o Vánocích, udělat přestávku na jaře a končit na počátku července…..(žádná chalupa)

7.DISCIPLÍNY DELŠÍ NEŽ 400m POTŘEBUJÍ ROZVÍJET (MÉNĚ PLAVECKÝCH „JEDNOHUBEK“)

- Ne všechno nové je dobré a ne všechno, co je staré, je špatné……

- Ženský vytrvalostní program začal v roce 2013, pokračoval a přinesl nějaký (ale omezený) úspěch, 3 klíčové série týdně, 32 základních, 100vky, série 400/800vek
- 200M, 400PZ, 800/1500 a dálkové plavání

8.KAŽDODENNÍ TRÉNOVÁNÍ V KOLEKTIVNÍM PROSTŘEDÍ

- Jak připravujete sportovce a také sebe, abyste se stali součástí národního týmu *(tj aby svěřenci i trenér byli týmovými hráči a nemysleli jen na sebe pozn.j.str*)
- Jak vypadá prostředí/okolí

9.PŘESUNY PLAVCŮ MEZI TRENÉRY……VLIV TRENÉRA – MUSÍTE PŘEMÝŠLET, CO JE PRO SPORTOVCE NEJLEPŠÍ. KAŽDODENNÍ TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDÍ NA SVĚTOVÉ ÚROVNI

- Co můžete svým plavcům nabídnout?
- Trénujete plavce až do závodů, které jsou jejich hlavním cílem?
- Nemá smysl mluvit o vrcholové přípravě a pak netrénovat své plavce do konce léta, tj na MSJ, MEJ

10. DOVEDNOSTI A VLNĚNÍ POD VODOU

- Na MS byla jedna plavkyně poražena o stejnou vzdálenost, o kterou byla pozadu na prvních 15m. Moje zkušenost je, že ti, kteří jsou dobří na 15 metrech (delfínového vlnění), jsou vždy dobří a ti, kteří jsou špatní ve 12 letech, jen zřídkakdy se zlepší.
- Ale pokud trenér a sportovec opravdu chtějí zlepšení, potom mohou…..Analýza nedostatků a plán zlepšování a trenér který dělá, co je nutné, pro zlepšení chyb
- Jde o rychlost do 15m a ne jak daleko umíte doplavat pod vodou….Jaké série používáte k rozvoji rychlosti vlnění pod vodou..?

11. JAK ČASTO PROVÁDÍTE STARTY Z ODSKOKOVÉHO BLOKU…..ZNAKAŘSKÉ STARTY S ODSKOKOVOU LIŠTOU?

- Plánujte to v tréninku a ne jen tak náhodně
- FES série („first end speed“ série)(*série na rychlost na začátku závodu, většinou rychlost v první 1/4 závodu-pozn j.str)*

12. PLAVCI POTŘEBUJÍ BÝT PŘIPRAVOVÁNI JAKO PLAVCI NA 200/400 A PO DOZRÁNÍ MOHOU JÍT NAHORU NEBO DOLŮ

- Pokračujte práci s těmi, kteří mají talent pro 100 disciplíny, ale ti, kteří závodí na tratích 200/400 a delších, budou potřebovat vít práce
- Podle mého by všichni junioršti a žákovští plavci měli být středotraťaři, kteří během dospívání mohou jít v tratích nahoru i dolů, podle toho, jak se vyvíjí

13. DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE???

- Kanadský plavecký svaz převzal zodpovědnost za rozvoj klíčových témat v tréninku žákovských, dorosteneckých a juniorských plavců.
- Raději než Dlouhodobý rozvoj sportovce (*náš DRoP/ j.str*) bychom to nyní měli nazývat Rozvoj sportovce.

14. ABYCHOM MĚLI SKVĚLÉ SENIORSKÉ PLAVCE, ZVAŽTE NÁSLEDUJÍCÍ;
A I KDYŽ TO NEMUSÍ BÝT JEDINÝ ZPŮSOB JAK VYTVOŘIT ÚSPĚŠNÉ SENIORSKÉ PLAVCE, LZE TO OVLIVNIT

15. JUNIORSKÁ/DOROSTENECKÁ TÉMATA

* Tréninkové a závodní plány pro 11 – 17leté plavce by měly být založeny na všech 4 způsobech

- Dopředu naplánujte závodní kalendář pro celou sezonu tak, aby pokryl plavcovy klíčové soutěže (plavecké způsoby a tratě)
- Svůj tréninkový program navrhněte tak, aby podporoval závodní program
- Startujte ve štafetách
- Velmi důležité jsou technické dovednosti - start, záběr, obrátky a finiš

16. DEJTE PŘEDNOST POČTU ZÁBĚRŮ PŘED FREKVENCÍ ZÁBĚRŮ

- Budujte techniku záběru před objemovým tréninkem a intenzitou
- Zabudujte záběrovou spolehlivost do tréninkových požadavků.
- Abyste maximalizovali trénink, plánujte při sestavování tréninkových sérií počty záběrů
- Kontrolujte frekvenci záběrů při hodnocení závodů a vypracujte tréninkové cíle pro frekvenci záběrů

  - velmi důležité pro motýlkáře a prsaře

- ICS – individuální kontrolní rychlost, 50/100/150/200/300, počítat záběry

17. CVIČENÍ

- Jaké cvičení používáte?
- Téměř každé cvičení má svá pozitiva i negativa
- Raději udělejte pár cvičení skutečně dobře než spoustu špatně

  - motýlek 3L/3P/3obě a mnoho podobných kombinací; silné kopy; počítat záběry
  - znakařská cvičení na rotaci
  - prsa 3NP/1RP; 2NP/1RP; cvičení na splývání/polohu; velmi důležité je počítání záběrů

- kraulařské rotační cvičení (přenos, vysoký loket nebo natažené paže)

18. ZLEPŠENÍ PRÁCE NOHOU

- Jako prioritu ve svém tréninkovém plánu si určete zlepšení práce nohou
- Zlepšit rychlost i vytrvalost
- Důsledně kontrolujte zlepšování
- Rychlé delfínové vlnění na břichu i na zádech je 5. plavecký způsob, který by měl být trénován, ale plavat rychle, rozhodující je rychlost, ne uplavaná vzdálenost
- Vytvořte náročné série kombinací nohy-souhra

19. ZÁVODNÍ DOVEDNOSTI

- Do tréninkového programu důsledně zařazujte závodní dovednosti a jejich části
- Na všech úrovních rozvoje vašich tréninkových skupin nezapomeňte: učit dovednosti správně; procvičovat dovednosti; trénovat dovednosti; trénovat dovednosti v závodním tempu; zařazovat dovednosti do závodních plánů a závodních analýz
- Neodpočívejte před každými závody…..

20. ZÁVODNÍ TAKTIKA

- Plánujte závodní taktiku do tréninkových sérií
- Na všech úrovních rozvoje vašich tréninkových skupin nezapomeňte: učit taktiku; procvičovat taktiku; navrhovat série, ve kterých nacvičujete a zdůrazňujete taktiku; zdůrazňovat taktiku při plavání závodním tempem; zařazovat taktiku cílového plaveckého výkonu do závodních plánů a do závodních analýz tak, jak postupuje sezona
- Nehodnoťte žádné plavání v tréninku jako úspěch, pokud nezahrnuje úroveň dovedností a taktiku, kterou chcete na konci sezony (cílové časy při

frekvenci/počtu záběrů, ne pouze plavat rychle!! Co vlastně znamená rychle ….?)

21. PŘÍPRAVA NA ZÁVODY

* Na začátku sezony seznamte plavce se všemi očekáváními a cíli pro sezonu.

- Ujistěte se, že vaši plavci znají všechny cíle, očekávání a detaily pro příští závody, aby se na ně mohli pořádně připravit. To zahrnuje seznam přihlášených; disciplíny, které poplavou; časový program; podmínky na bazénu, podmínky pro rozplavání a pro vyplavání; cíle; taktické a závodní dovednosti a očekávání
- **Žákovští plavci nevylaďují ale odpočívají !!!!!!!!!!**

22. ZÁVODNÍ PLÁN

* Pečlivě zvažte různou úroveň dostupných závodů

- Ujistěte se, že plavci závodí v závodech, které
  - budou náležitě náročné (3 na jejich úrovni)
  - jsou zaměřeny na úspěch (2 pod jejich úrovní)
  - jsou nad jejich možnosti (1 nad jejich úrovní)
- **3, 2, 1 princip**….. 3, 2, 1….pro rozvíjející se plavce
- Nejlépe bez odpočinku, porovnávat jeden s druhým, srovnávat sezony, tj v listopadu jednoho roku bez odpočinku srovnávat se stejným závodem další rok

23. RYCHLOST A MIN – MAX

- Rychlost by měla být přidávána ke skvělé technice a ne naopak. **Nepřehánějte sprintování u juniorských plavců a neobětovávejte techniku a aerobní rozvoj**
- Min-Max cvičení a série

24. TÉMATA 10-13/14ti LETÝCH

- 50% aerobního tréninku by mělo být odplaváno znakem
- Počty záběrů na 100PZ: motýl 8 / znak 12 / prsa 8 / kraul 12
- Důsledně vyžadujte a sledujte 400m nohy na čas
- Důsledně testujte aerobní kombinaci K/PZ
- Ujistěte se, že postupujete od „ učení a procvičování směrem k trénování“
- Vyhodnocujte závodní pokrok s důrazem na techniku, taktiku a dovednosti, ne podle času
- Opatrně sledujte u vyvíjejících se plavců zvýšení doby tréninku, intenzity a objemu

25. PLAVECKÉ DISCIPLINY PRO ŽÁKY

- Rozhodující pro plavce v žákovském věku jsou 200PZ,200VZ (ještě lépe 400PZ a 400VZ)
- Trénujte nahoru a dolů z 200VZ/PZ
- Nepřehánějte 50m disciplíny se špatnou technikou (Min-Max)
- Je dobré startovat ve všech disciplínách; ale rychlost se rozvíjí v tréninku, ne přehnaným závoděním ve sprinterských disciplínách

26. TYPICKÉ SÉRIE

- Od 14ti letých a mladších plavců můžete žádat náročné série, dobře je zvládají, rychle se zotavují
- Série 20/30/40 x 25M – připraví plavce pro úspěch na motýlkových tratích, pomohou vybudovat motýlek a u mladších plavců udržet techniku
- Aerobní práce znakem 8 x 200/16 x 100/ 32 x 50
- Sestupné prsařské série nohama s držením počtu záběrů
- Série 20/24/28/30 x 100VZ s krátkým odpočinkem na vysokou TF, tj 20 -10 tepů pod maximální TF

27. MAJÍ VAŠI PLAVCI URČENÉ CÍLOVÉ ČASY A MEZIČASY?

- Každou sezonu vypracujte pro každého plavce tabulku s cílem na 25m a 50m bazénu a tréninková tempa, zalaminujte ji a plavci by jí měli mít s sebou na každém tréninku, aby věděli, jakým tempem mají plavat
- Například 1:04, 30,5, 33,5
- Jak určovat tréninkové rychlosti? Ze stupňovitého testu ….x200
- Používejte třeba stupňovitý test 7 x 200rovnoměrným tempem, sestupně

28. DALŠÍ MYŠLENKY

- „Nevypouštět“ rozplavby v domácích závodech
- Plavat na 25m bazénu od září do prosince, žádný odpočinek a žádná dlouhá pauza o Vánocích, v dubnu kvalifikační závody a potom se soustředit na léto (všichni, bez vyjímky i pro ty, kteří to nepotřebují…..)
- BES = Rychlost v konci závodu……procvičujte to v tréninku s počtem záběrů a frekvencí (*většinou v druhé polovině závodu -tento trénink popisuje prof A.Vorontsov v popisu přípravy S. Sjostrom na OH2016 – pozn. J.str.)*
- Úkol je čas, tj trenéři pracují na věcech, které u talentovaných sportovců způsobí rozdíl a nerozptylují se věcmi, které rozdíl nezpůsobí
- Nekomplikujte věci

29.MYŠLENKY O LIDECH A JEJICH VLIVU NA VRCHOLOVOU VÝKONNOST

- Je důležité poznat lidi, kteří se podílejí na vrcholové výkonnosti
- Také rozpoznejte nejvhodnější program a důležité také je, co je v nejlepším zájmu sportovce
- Jak plavec přemýšlí o trenérovi…….
    - Má ho rád a důvěřuje mu
    - Nemá ho rád ale důvěřuje mu
    - Má ho rád ale nedůvěřuje mu
    - Nemá ho rád a nedůvěřuje mu

30. MYŠLENKY JAK MAXIMALIZOVAT VÝKON

- Ne všechny staré cesty jsou špatné
- A ne všechno, co je nové, je vždy skvělé
- Podle mého názoru budou v roce 2020 a pak 2024 úspěšní ti trenéři, kteří si umějí vzít to nejlepší z obojího a začlenit to do svého programu
- Mají tréninkové série fyziologickou odezvu, jakou požadujete? Používáte série 30 x 100 rovnoměrným tempem nebo série…x 400, nebo 8 minut ve 100m tempu nebo 20 x 50 v tempu druhé poloviny závodu na 200m nebo 12 x 50Z v tempu 100Z, měřené a zaznamenávané s počtem záběrů, frekvencí záběrů, atd nebo více „jednohubek“ než ve španělské restauraci