

Vyladování individuálních vytrvalostních sportů

Jak jsme se už dozvěděli dříve, většina dostupných informací ve vědecké literatuře, jak už experimentálního nebo pozorovacího charakteru, se zabývá vytrvalostními sporty a disciplínami. Tímto se myslí různé druhy pohybu jako plavání, cyklistika, běhání, veslování a kombinace různých pohybů na příklad triatlon. Jsou dva důvody, proč se výzkum zabývá právě individuálními sporty. Za prvé, u těchto sportů je střední až vysoká korelace mezi fyzickými schopnostmi, základními tréninkovými činiteli jako je objem a intenzita a závodním výkonem. A za druhé, je o moc jednodušší oddělit a vyčíslit tréninkové a výkonnostní činitele u individuálních sportů než u sportů kolektivních.

Bob Bowman

Vyladění mistrů světa v plavání

Plánování

Jedna věc se zdá jasná, když přemýšlíme jak dosáhnout výkonnost: „Chyba v plánování je plánem k neúspěchu.“ Trenér musí naplánovat všechny složky a čtyřletý cyklus přípravy a potom upřesnit krátkodobé cíle v rámci tohoto plánu. První a nejhlavnější je sportovec sám. Je to sportovec mezinárodně zkušený nebo spíše začátečník? Jaké jsou jeho či její technicky silné a slabé stránky? Co jeho fyzická zdatnost, síla a vytrvalost? Co celkové zdraví a schopnost vydržet těžké tréninkové dávky? Je sportovec psychicky silný nebo potřebuje vyžrát v podmínkách pod velkým tlakem?

Každý trenér bude mít odlišná kritéria a bude plánovat olympijský cyklus jiným způsobem podle speciálních potřeb sportovce. Vždy jsem věřil, že v plánování se musí postupovat od obecného (dlouhodobý cíl) ke specifickému (krátkodobé cíle), a od jednoduchého (makrociklus) ke složitému (mikrociklus):

- **Makrocykly.** Poté co je stanoven obecný cíl pro každého sportovce (např. vítězství na OH), je třeba naplánovat specifičtější a detailnější program. V každém roce čtyřletého cyklu budou významné mezinárodní závody nebo důležité národní závody. Každý tréninkový rok by měl být rozdělen do dvou makrocyklů: jeden s domácím vrcholem a

druhý s vrcholem na mezinárodních závodech (mistrovství světa). V každém makrocycly by mělo být přechodné období, období výstavby, intenzity, závodění a specifického tréninku. Každý makrocycly také musí obsahovat vyladování nebo období vystupňování formy, přičemž v makrocycly s mezinárodními závody musí být delší propracované vyladění. Podívejte se např. na tabulku 9.1, kde je roční plán 2000-2001 Michaela Phelpse. V okamžiku, kdy trenér stanovil plán závodů pro každý makrocycly a určil tréninková období, může se zaměřit na plánování mikrocykly.

- **Mikrocykly.** V našem programu mikrocykly hrají rozhodující roli, protože obecná osnova tréninků zůstává stejná v každém týdnu. Důraz kladený na určitou složku tréninku (např. na aerobní vytrvalost, svalovou vytrvalost, anaerobní sílu, a smíšený trénink) určí zaměření tréninku v daných obdobích.

Přestože se důraz na různé typy práce a jejich objem mění s postupem sezony, je každý typ tréninku zařazen do každého mikrocykly. To je základ plánu pro vyladění, který zajišťuje, aby plavec postihl každý důležitý energetický systém v každém tréninkovém bloku. Standardní mikrocyklus pro středotračáře uprostřed sezony v klubu Wolverine by vypadal podobně jako mikrocyklus popsany v tabulce 9.2.

Složky vyladování

Nejnáročnější úkol při sestavování závěrečného plánu pro plavce je udržet pod kontrolou různé složky, které se při vyladování navzájem ovlivňují. Není např. rozumné snížit současně objem i intenzitu tréninku. Proto v našem vyladovacím plánu nejdříve snižujeme objem provedené práce a zachováváme stejnou intenzitu.

Vyladování formálně začíná přibližně 21 dní před startem první disciplíny v hlavních závodech. Já dělám ještě jeden extra stupeň asi 6 týdnů před závody.

Jeden způsob jak snížit objem práce je snížit počet tréninkových jednotek za týden (tabulka 9.3). Často plavcům snížím asi 6 týdnů před vrcholným závodem počet ranních tréninků v mikrocykly ze čtyř na tři. Tato automatické zmenšení zajišťuje důsledné snížení objemu zejména v počátečních stádiích vrcholného období, ve kterém se v tréninku požaduje vysoká intenzita (rychlost). Také to vytvoří jednotnější model tréninků během vyladování.

Intenzita je rozhodující složka a musí se udržovat během většiny vyladovacího období. Pouze v závěrečných dnech před závody, kdy se objem práce snižuje na svou nejnižší úroveň, by se měla snížit i intenzita tréninků na udržovací úroveň.

Podívejme se na konkrétní plán vyladování pro elitního plavce (tabulka 9.4). V této tabulce je prezentováno vyladění Michaela Phelpse před Mistrovstvím světa 2007.

Plán požaduje postupné snížení tréninkového objemu. Michael v hlavní sezoně průměrně plave 6000 metrů ráno a 7000 metrů odpoledne. Klasický vyladovací program začíná 20 dní před závody, dva týdny před tím se objem postupně snižuje o 20% proti plnému tréninku ale intenzita tréninku zůstává stejná. Tréninkové tempo pro prahovou a kvalitní práci zůstává také stejné, s jediným rozdílem, že se sníží počet opakování nebo čas strávený určitým typem práce. Poměr mezi určitým typem tréninku a celkovým tréninkovým objemem se nemění.

Vyladovací plán zahrnuje velice náročnou cestu do Austrálie a adaptaci na nové časové pásmo. Michael je velice zkušený cestovatel a dělá všechna preventivní opatření, aby minimalizoval případné komplikace z pásmové nemoci.

Zaměření na konkrétní disciplínu

Během přípravy na hlavní závody musí trenér rozumět individuálním potřebám každého sportovce ve své skupině. Muži a ženy budou mít odlišné plány, hlavně pro suchou přípravu. Muži potřebují mnohem více odpočinku od intenzivní práce na suchu, zatímco ženy musí pracovat na udržení síly i během vyladování. Pro vytrvalce musí být tréninkový objem vyšší než pro středotračaře a sprintery. Starší sportovci potřebují obvykle více odpočívat a menší objem než mladší sportovci. V naší přípravě na Mistrovství světa v Melbourne trénovali všichni (Michael Phelps, Peter Vanderkaay a Klete Keller) podle stejného obecného vyladovacího plánu. Všichni plavali ve štafetě 4 x 200 volným způsobem ale vyladování každého se mírně lišilo od obecného plánu.

Michael svůj čas dělil mezi čtyři plavecké způsoby, protože je polohovkář. Peter a Klete trénovali pouze na 400 a 200 metrů kraul. Ale Klete plaval více aerobních kilometrů, což je normální pro plavce, který není zrovna svalnatý a má vytrvalostní tréninkový základ. Peter plaval mírně menší objemový trénink, protože je svalnatý a potřebuje odstranit zbytkovou únavu, která se může objevit během vyladování.

Tabulka 9.1. Plán pro Michaela Phelpse v sezoně 2000/2001

Tabulka 9.3. Příklad mikrocyklu

10- TO 11-SESSION MICROCYCLE							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
a.m.	X	X		X	X	X	(X)
p.m.	X	X	X	X	X		
9- TO 10-SESSION MICROCYCLE							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
a.m.	X		X		X	X	(X)
p.m.	X	X	X	X	X		

Tabulka 9.2. Střed sezony pro plavce – středotráťe

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
a.m.	Aerobic and technical work (kick and pull)	Power and overload training	Off	Aerobic and technical work (kick and pull)	Power and overload training	$\dot{V}O_2$ max training	Off or easy swimming and recovery modalities
p.m.	Endurance training up to anaerobic threshold	Active rest (speed play)	$\dot{V}O_2$ max training	Endurance and threshold training	Active rest and technical work	Off	

Mentální příprava

Mentální příprava je klíčem k vynikajícím výkonům na světové úrovni. Zahrnuje vizualizaci, zvyšování sebevědomí a učení se nedbat na krátkodobé krize. Doporučujeme našim plavcům, aby si začali představovat své závody 6 týdnů před závody. Učí se představovat závody tak, jak si přejí, aby se staly a co možná nejspecifičtěji, s nejvyšším možným počtem detailů. Vyladování je velice cenné období, kdy si sportovec může nacvičit různé stránky závodu. I když není možné přesně zopakovat celý závod v tréninku, je možné se zaměřit na jednotlivé části závodu. Rozhodující je plavat v tempu závodu, trénovat start, obrátky a finiš. Nabádáme plavce, aby si během trénování jednotlivých částí představovali sebe, jak plavou závod.

Trenér musí v tomto období překypovat sebevědomím. Každý plavec bude během vyladování prožívat dny a tréninky, kdy se nebude cítit dobře nebo rychle. V našem programu neklademe příliš důraz na to, jak se plavec cítí den ze dne. Zaměřujeme se na techniku záběru a na tréninkové časy plavané na určitých úsecích. Nemusíte se cítit dobře, abyste plavali rychle.

Tři dny pře začátkem Mistrovství světa v Melbourne plaval Michael Phelps jeden z nejhorších tréninků za celý rok. On ale věděl, že to jak se cítí 3 dny před závodem není důležité. Dobře se připravoval celý rok a jeden trénink nemohl ovlivnit jeho výkon v závodě. Trenér a sportovec musí plánu věřit a nepanikařit, když se objeví přechodný pokles.

Období vyladování není magický čas, kdy trenér dělá zázraky. Je to jen přirozené vystupňování celoroční přípravy. Pokud je příprava během těžkého tréninku dobře naplánována a provedena, bude vyladění úspěšné. Trenér musí „prodat“ svůj plán sportovcům a postupem roků společné spolupráce svůj plán upravovat, aby vyhovoval individuálním potřebám sportovců. Pokud si trenér a sportovec věří a mají důvěru ve společný plán, je všechno nastaveno na vynikající výkon.

Shrnutí

Použití rad Boba Bowmana

Jak říká trenér Bowman, chyby v plánování je plán k neúspěchu. Je nutné myslet na individuální zvláštnosti a potřeby každého sportovce při vytváření dlouhodobých, střednědobých a krátkodobých plánů pro trénink i vyladování. V tomto textu jste mohli zjistit,

jak Bob sestavuje vyladovací plán pro plavce, klade důraz na specifiky disciplíny a mentální přípravu plavců. Klíčové je všechno udržovat v pozitivním světle, nezáleží na tom, jak se plavec cítí ze dne na den (tj. věřit plánu i přes přechodné poklesy) s tím, že vyladění je vystupňováním celoročního tréninku.

Table 9.4 Michael Phelps' World Championship 2007 Taper Plan

Day, date	Days out	VOLUME (TRAINING TYPE)	
		a.m.	p.m.
Monday, 5	20	4.0 (P)	6.0 (E) VK
Tuesday, 6	19		6.0 (AR) ODPOR
Wednesday, 7	18	3.5 (T)	5.0 (MVO ₂)
Thursday, 8	17		6.0 (E) VK
Friday, 9	16	3.5 (P) ODPOR	4.5 (T) TECH
Saturday, 10	15	5.0 (MVO ₂)	
Sunday, 11	14		4.0 (T) TECH
Monday, 12	13	3.5 (P) ODPOR	5.0 (E) VK
Tuesday, 13	12	4.0 (T) TECH	Travel to Australia
Wednesday, 14	11		
Thursday, 15	10	Arrive (10:15)	3.5 (T) TECH
Friday, 16	9	4.0 (T and P)	4.0 (E) VK
Saturday, 17	8	TECH + ODPOR	5.0 (AR) ODPOR
Sunday, 18	7	3.5 (P) ODPOR	3.5 (MVO ₂)
Monday, 19	6		4.5 (T) TECH
Tuesday, 20	5	3.0 (T and P)	3.0 (Pace)
Wednesday, 21	4	TECH + ODPOR	4.0 (T) TECH
Thursday, 22	3	2.5 (T) TECH	2.5 (T) TECH
Friday, 23	2		3.0 (T and Pace)
Saturday, 24	1	2.5 (Easy)	TECH + TECH P

E = endurance training up to anaerobic threshold; MVO₂ = quality speed work at VO₂max or higher; AR = active rest (speed play or fartlek training); T = technical work (stroke improvement); P = power training (resistance work with equipment); Pace = rehearsal swimming at race speed.

Table 9.1 2000-2001 Seasonal Plan for Michael Phelps (NBAC)

Dates	Months	September			October			November			December			January			February							
	Microcycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	Week Begins	25 September	2 October	9 October	16 October	23 October	30 October	6 November	13 November	20 November	27 November	4 December	11 December	18 December	25 December	1 January	8 January	15 January	22 January	29 January	5 February	12 February	19 February	26 February
Calendar of Meets	Domestic																							
	International																							
	Location								World Cup			Christmas Meet					Atlanta		World Cups					
Periodization	Training phase	Transition period			Building base						Intensity phase			Competition			Specific							
	Strength	Rehabilitation			Progressive						Power			Maintenance			Progressive/Power							
	Endurance	Maintenance			General progressive						Mixed			Maintenance			Specific							
	Speed	Maintenance			Maintenance						Progressive			Maximum			Progressive							
Testing Dates																								
Medical Control																								
Volume		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
100																								
90																								
80																								
70																								
60																								
50																								
40																								
30																								
20																								
10																								

Courtesy of Bob Bowman.

