

Shannon Rollason

Lámání rekordů v plaveckých sprintech

Před hlavními závody dávám přednost začít s vyladováním svých sprinterů 21 dní před startem jejich první disciplíny. Je možné, že první disciplína není nejdůležitější závod, ale závodníci se musejí cítit dobře i pár dní před svojí hlavní disciplínou. Se svými plavci používám dva tvary vyladování - lineární a exponenciální. Alice Mills a Jodie Henry užívaly oba tvary vyladování a dosáhly mezinárodních úspěchů. U exponenciálního vyladění je výraznější snížení objemu. První týden se plave okolo 68% objemu tréninku v sezoně (před vyladováním), druhý týden 48% a 33% v týdnu posledním. Při lineárním vyladování se snižuje objem na asi 75%, 50% a 25% během 3 týdnů.

Během posledních 21 dní před závodem je důležité, aby se trenér a sportovec nesnažili najít rychlost, pokud to necháte, najde vás sama. Plavci by měli plavat submaximální a lehké tréninky (rád to nazývám „rychle-pomalou“) bez zbytečného zdůrazňování kopů nohama. Hledám toto a spolu s délkou záběru. Další motiv, který používám odhadu stavu plavce, je 1x200 s kontrolou tepové frekvence. Nechám plavce zaplavat 200 při 30 až 40 tepech pod maximem (TFmax – 30/40) a zaznamenávám to s jejich zaplavaným časem. Tento jednoduchý test mi naznačí, v jaké fázi vyladění plavec je. Během vyladování už nikdy nemluví o kondici, většinou už jen zdůrazňují efektivitu a vyváženost (mezi prací nohou a paží) ve vodě.

Moje rozhodnutí nad tvarem vyladění u Alice a Jodie zaleželo na tom, jak nepřerušovaná byla jejich příprava. Tabulka 10.3 ukazuje vyladění Jodie Henry před OH 2004. Toto vyladění bylo lineární. Její maximální metráž v 15týdenní přípravě byla 48 km a týdenní průměr měla 38,5 km. 6 týdnů před Olympiádou Jodie onemocněla a tento týden uplavala pouze 15 km. To byl jediný zádrhel v jinak bezproblémové sezoně. Stojí za to podotknout, že cílem přípravy na Olympijské hry, na který jsme se soustředili, bylo zlepšení její už tak silné druhé 50ky. Jodie během vyladění naplavala první týden 31km, 20km týden druhý a 12 km poslední týden před svým prvním závodem, což byla štafeta 4x100kraul.

Je důležité si uvědomit, že to co plavci dělají během závodů je stejně důležité jako vyladování před závodem. Tabulka 10.4 ukazuje závodní a tréninkový rozvrh Jodie během Olympijských her.

Psychologie je rozhodující

Trenér by si měl uvědomovat a to hlavně během posledních 5 až 7 dnů před závodem a také při plánování spolubydlích během závodů, že každý sportovec má svojí individuální osobnost. Podle mé zkušenosti, není vhodné dát na pokoj dva plavce, kteří jsou hodně vzrušiví. Další věc při 8midenních závodech je, aby se plavci spolu hodil podle toho kdy končí závodění (Je dobré spárovat sportovce podle toho, kdy plavou poslední závod (např. plavec A plave 1., 2. a 4. den, zatímco plavec B plave 4., 7. a 8. den, tito sportovci by nebyli vhodní spolubydlíci). Poslední věc, na kterou myslím, je emociální náboj, hlavně u plavců, kteří plavou 50K a závodí poslední 2 až 3 dny. Výkon může být oslaben, pokud jsou plavci přehnaně vyhecováni rychlými výkony ostatních spoluplavců.

Table 10.3 Jodie Henry's Pre-Olympic Taper, 2004

WEEK 1

	Saturday 24 July	Sunday 25 July	Monday 26 July	Tuesday 27 July	Wednesday 28 July	Thursday 29 July	Friday 30 July
a.m.	Gym 1,500 m: short power work in water	No training	4,500 m: pull set	4,400 m: aerobic pull and kick Gym	No training	600 m: light swim	No training
p.m.	No training	No training	4,000 m: HRC 2:08.80 (168 beats/min); 1,000 m decreasing set: 400, 300, 200, 100, lactate 6.8 mM	No training	No training	No training	4,200 m: HRC 2:11.80 (152 beats/min); session aerobic pull and kick

WEEK 2

	Saturday 31 July	Sunday 1 August	Monday 2 August	Tuesday 3 August	Wednesday 4 August	Thursday 5 August	Friday 6 August
a.m.	4,000 m: kick 1,000 m Gym	3,600 m: general light swimming	3,000 m: quality 4 x 50 on 55s, push (27.3 s, SR 48; 28.4 s, SR 47; 28.5 s, SR 46; 28.0 s, SR 48)	No training	3,200 m: some quality kick: 25 m 15.1 s; 50 m 35.7 s	No training	2,500 m: very light general work
p.m.	4,000 m: 1,000 m HR 40 BBM: 2 x (5 x 100 on 1:50)/60 s rest, lactate after set 1, 2.7 mM; after set 2, 3.9 mM	No training	No training	3,000 m: general, some relay changeover work	No training	No training	3,500 m: HRC 2:06.70 (180 beats/min); 2 x 25 push band only 13.17 s, 13.01 s; 25 m kick 15.31 s; 25 m dive 12.14, SR 49; 2 x 30 m push 14.71 s, 14.40 s
boundary			Jodie didn't feel good, so 4 x 50 only once			Jodie sick, sore throat, so no training at all today	Jodie feeling better so did HRC; looked very good, so decided to do some quality training

WEEK 3

	Saturday 7 August	Sunday 8 August	Monday 9 August	Tuesday 10 August	Wednesday 11 August	Thursday 12 August	Friday 13 August
a.m.	2,000 m: mix general Gym	400 m: choice light swimming	2,200 m: pull work, aerobic type	3,300 m: HRC 2:11.1 (166 beats/min)	No training	2,000 m	"Peanut pool" swim
p.m.	3,000 m: 750 m: 3 x 100 m decreasing on 1:50/60 s recovery (69.4 s, 65.3 s, 63.1 s, HR 164 beats/min); 3 x 100 m decreasing on 1:50/40 s recovery 65.8 s, 65.2 s, 63.3 s, HR 172 beats/min); 100 m at HR 10 BBM on 1:30 (58.4 s); 50 m at HR 10 BBM (28.4 s, lactate 8.3 mM)	No training	Last gym session	1,200 m: some "hypoxic" work: 4 x 50 pull, no breathing	2,300 m: quality: 50 m max pull 27.6 s; 2 x 50 in race suit, 1st dive (25.38 s, SR 55-51, 39 strokes); 2nd push (25.51 s, SR 53)/60 s recovery	1,000 m	No training

SR = stroke rate; HRC = heart rate check.

Před OH 2004 nebyla Jodie Henry favoritkou. Snažil jsem se, aby její jméno bylo v novinách co nejméně. Ale když ve štafetě 4X 100K zaplavala mezičas 52.95, začalo se mezi plavci říkat, že by mohla vyhrát. Jodie to trochu znervóznělo, a tak jsem jako její trenér musel uklidnit a připomenout jí, aby žila v přítomnosti – co bude, to bude! Instrukce na závod, které jsem jí řekl, nebyly vůbec o závodě samotném, jen o 10 až 15 minutách před závodem – co dělat v okolí bazénu. Naštěstí, splnila tyto instrukce do puntíku. A to nebylo poprvé, co jsem použil tuto taktiku. Na MS 2003 jsem udělal to samé s mladičkou Alicí Mills, která na tomto šampionátu získala dvě stříbrné individuální medaile. Hodně plavců plave svůj závod před tím, než jejich závod vůbec začne, což není dobré.

Nemluvil jsem s Jodie o tom, co budou dělat její soupeřky, jestli začnou první 50ku pod 26 sekund, protože ony to stejně neudělaly! V trenérství je stejně důležité to, co neřeknete, jako to, co řeknete. Také si pamatujte, že načasování je všechno – neříkejte správnou věc v nepravý čas.

Tabulka 10.3. Vyladění Jodie Henry před OH 2004

BBM = počet tepů pod úrovní maximální tepové frekvence

SR= frekvence záběrů

TF= tepová frekvence

1. Týden

Sobota 24.7. <u>ráno</u> : tělocvična, 1,5: krátká silová práce ve vodě	<u>odpoledne</u> : volno
Neděle 25.7. <u>ráno</u> : volno	<u>odpoledne</u> : volno
Pondělí 26.7. <u>ráno</u> : 4,5: série paží 2:08,80 (168 tepů/min), 1,0 klesající série : 400,300,200,100 laktát 6,8mM	<u>odpoledne</u> : 4,0: kontrola TF
Úterý 27.7. <u>ráno</u> : 4,4: aerobní paže a nohy –Tělocvična	<u>odpoledne</u> : volno
Středa 28.7. <u>ráno</u> : volno Cesta do Německa na aklimatizační soustředění	<u>odpoledne</u> : volno poznámka:
Čtvrtek 29.7. <u>ráno</u> : 0,6, lehké plavání	<u>odpoledne</u> : volno
Pátek 30.7. – <u>ráno</u> : volno 2:11,80(152 tepů/min): aerobní paže a nohy	<u>odpoledne</u> : 4,2: kontrola TF

2. Týden

Sobota 31.7. ráno: 4,0: nohy 1,0 tělocvična odpoledne: 4,0 :1,0 TF40
BBM: 2x (5X 100 st 1:50) mezi 60" odpočinek, laktát po první sérii 2.7 mM a po druhé sérii 3.9 mM

Neděle 1.8. ráno: 3,6 libo lehké plavání odpoledne: volno

Pondělí 2.8. ráno: 3,0: kvalita 4X50 st 55" z vody, 27.3 /SR 48, 28.4 /SR 47, 28.5 /SR 46, 28.0 /SR 48) odpoledne: volno

poznámka: Jodie se necítila dobře, tak plavala 50ky jen jednou

Úterý 3.8. ráno: volno odpoledne: 3,0: všeobecné, štafetové předávky

Středa 4.8. ráno: 3,2: nějaké kvalitní nohy 25 m 15.1, 50m 35.7s odpoledne: volno

Čtvrtek 5.8. ráno: volno odpoledne: volno
poznámka : Jodie je nemocná, bolí ji v krku, netrénovala

Pátek 6.8. ráno: 2,5 velice lehká všeobecná práce odpoledne: 3,5 : kontrola TF 2:06,70 (180 tepů/min) 2X 25 z vody RK jen s gumou 13.17, 13.01, 25 m nohy 15.31, 25 se startem 12.14/SR 49, 2x30m z vody 14.71, 14.40 poznámka: Jodie už se cítí lépe, tak plavala test- kontrola TF, který byl velice dobrý, proto jsem se rozhodl plavat kvalitu

3. Týden

Sobota 7.8. ráno: 2,0: všeobecné, tělocvična odpoledne: 3,0: 750m 3X100 stupňovaně st1:50/60" odpoč (69.4,65.3,63.1 TF 164 tepů/min), 3X100m stupňovaně st1:50/40" opočinek 65.8, 65.2, 63.3, TF 172 tepů/min) 100 m na TF 10 BBM st 1:30 (58.4), 50 na TF 10 BBM (28.4, laktát 8.3 mM)

Neděle 8.8. ráno: 400 lehké plavání odpoledne: volno
poznámka: příjezd do olympijské vesnice

Pondělí 9.8. ráno: 2,2 : paže, aerobně odpoledne: poslední tělocvična

Úterý 10.8. ráno: 3,3 : kontrola TF 2:11.1 (166 tepů/min) odpoledne: 1,2 : hypoxická práce 4X50 paže bez dechu

Středa 11.8. ráno: volno odpoledne: 2,3: kvalita: 50 paže max 27.6, 2X50 v závodních plavkách, 1. se startem (25.38/ SR 55-51, 39 záběrů), 2. z vody (25.51/SR 53) 1' mezi
poznámka: vše podle plánu, odcestovali jsme do tréninkového bazénu, abychom si vyzkoušeli dobrou vodu : jsme připraveni!

Čtvrtek 12.8. ráno: 2,0 odpoledne: 1,0

Pátek 13.8. ráno: zaplavání odpoledne: volno

Tabulka 10.4 Olympijský týden Jodie Henry v roce 2004

1. Týden

Sobota 14.8. ráno: štafeta 4X 100K – rozplavby mezičas 54.04 odpoledne: štafeta 4X 100K – finále mezičas 52.95, druhá 50ka 27.38) poznámka: **vyhrály zlatou medaili a zaplavali nový světový rekord**, Jodie zaplavala nejrychlejší druhou 50ku ve svém životě, dřívější osobní maximum bylo 27.70 – cíl splněn

Neděle 15.8. ráno: volno
plavání

odpoledne: 2,0 lehce všeobecné

Pondělí 16.8. ráno: 1,8 : 3X 100 stupňovaně a pár krátkých sprintů odpoledne: 1, 5 : podobný trénink ale bez 3X100 27.46 při 100 SR, z vody

Úterý 17.8. ráno: volno
vody

odpoledne: 1,0 : 25 tempově z

Středa 18.8. ráno: 100K – rozplavba 55.19 (druhá 50ka 27.97) odpoledne: 100K – semifinále 53.52 (druhá 50ka 27.28)

poznámka: ráno postupovala 7., pouze vypadala O.K. odpoledne, se velice dobře rozplavala a byla rychlá bez tlaku – **zaplavala světový rekord**

Čtvrtek 19.8. ráno: volno
(druhá 50ka 27.46)

odpoledne: 100K – finále 53.84

poznámka: nebyla tak uvolněná jako včera večer. Také nebyla tak rychlá při rozplavání – vyhrála **zlatou medaili**

Pátek 20.8. ráno: volno

odpoledne: lehké plavání

2. Týden

Sobota 14.8 ráno: závodní rozplavání

odpoledne: štafeta 4X 100PZ –

finále, K úsek 52.97 poznámka: **získaly zlatou medaili a zaplavaly světový rekord**

Table 10.4 Jodie Henry's Olympic Week, 2004

WEEK 1							
	Saturday 14 August	Sunday 15 August	Monday 16 August	Tuesday 17 August	Wednesday 18 August	Thursday 19 August	Friday 20 August
a.m.	Women's 4 × 100 m freestyle relay (heat): split 54.04 s	No training	1,800 m: 3 × 100 m decreasing and some short sprints	No training	100 freestyle (heat): 55.19 s (2nd lap 27.97 s)	No training	No training
p.m.	Women's 4 × 100 m freestyle relay (final): split 52.95 s (2nd lap 27.38 s)	2,000 m: light and general	1,500 m: similar session but no 3 × 100 m. 27.46 s at 100 m SR, push	1,000 m: 25 m pace work, push	100 freestyle (semifinal): 53.52 s (2nd lap 27.28 s)	100 freestyle (final): 53.84 s (2nd lap 27.46 s)	Light swim after yesterday's excitement
Comments	Won gold medal, set world record Her fastest-ever 2nd lap, previous best 27.70 s: goal achieved				a.m., qualified 7th, only looked OK p.m., warmed up very well and was very fast without pushing it Set World record	Not as relaxed as night before. Also not as quick in warm-up Won gold medal	Did not compete in women's 4 × 100 m medley relay heat (Alice Mills swam fastest leg in heat: 53.54 s)

WEEK 2

Saturday 21 August	
a.m.	Race warm-up-style swim
p.m.	Women's 4 × 100 m medley relay (final): anchor leg 52.97 s
Comments	Won gold medal, set world record

Olympic total
3 gold medals
3 world records

HR = heart rate; SR = stroke rate.

Shrnutí

Použití rad Shannona Rollasona

Nejdůležitější poznatek z tohoto plánu je vyladovat na první start a udržet výkonnostní úroveň po dobu mistrovství. K dalším metodám Shannona Rollasona patří soustředění na efektivitu plavání a vyváženost paží a nohou ve vodě, raději než soustředění se na kondici a rychlost; brát v úvahu sportovcovu osobnost; pomáhat dosáhnout optimální psychologickou připravenost a užívání správných sdělení v pravý čas (tj. co trener řekne je stejně důležité jako to, co neřekne a musí se vyvarovat, aby řekl správnou věc v nesprávný čas).