

B. Olbracht

VĚDA O VÍTĚZSTVÍ

Plánování, periodizace a optimalizace plaveckého tréninku

Kapitola č. 9

Vzory pro plánování a periodizaci

Abychom pomohli trenérovi se systematickým a dobře propracovaným plánováním a periodizací tréninku, načrtli jsme vzory pro plánování:

- víceletého plánu
- ročního plánu
- makrocyklu s různými periodizacemi
- mezocyklu a mikrocyklu

Pracovní plány pro makrocyklus, mezocyklus a mikrocyklus jsou doplněny praktickými a užitečnými doporučeními a směrnicemi, které zajišťují postupné kroky. Všechny tyto vzory jsou nejen užitečné pro tréninkové plánování a periodizaci, ale mohou být také použity pro zaznamenání nejdůležitějších pozorování a dat provedeného tréninku. Tato tréninková dokumentace pomůže zajistit přehled o dokončeném tréninku a dodat základ pro vyhodnocování jeho účinků.

Hodně štěstí při plánování!



Víceletý plán

| | Víceletý plán | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|---|---|---|---|------------------|---|---|-------------------|----|
| | Základní trénink | | | | | budovací trénink | | | Vrcholový trénink | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tréninkový rok: | | | | | | | | | | |
| Výkonnostní cíle: | | | | | | | | | | |
| Tréninkové týdny | | | | | | | | | | |
| Počet / rok: | | | | | | | | | | |
| Tréninkové dny | | | | | | | | | | |
| Počet / rok: | | | | | | | | | | |
| Tréninkové jednotky | | | | | | | | | | |
| Počet / týden: | | | | | | | | | | |
| Délka trvání: | | | | | | | | | | |
| Dvoufázový trénink | | | | | | | | | | |
| Počet týdnů: | | | | | | | | | | |
| Objem | | | | | | | | | | |
| Km / rok: | | | | | | | | | | |
| Posilovací trénink | | | | | | | | | | |
| Typ: | | | | | | | | | | |
| Počet jednotek / týden: | | | | | | | | | | |
| Délka trvání: | | | | | | | | | | |
| Doplňkové sporty | | | | | | | | | | |
| Strávený čas / měsíc: | | | | | | | | | | |
| Typ: | | | | | | | | | | |
| Výhodnocovací testy | | | | | | | | | | |
| Typ: | | | | | | | | | | |

| | Roční plán: | | | | | | Rok: | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|-------|----------|----------|-------|------|-------------|--|--|--|--|
| | Září | Říjen | Listopad | Prosinec | Leden | Únor | | | | | |
| Z i m a | | | | | | | | | | | |
| Závody | | | | | | | | | | | |
| Všeobecné cíle | | | | | | | | | | | |
| Testy | | | | | | | | | | | |
| Počet tréninkových jednotek za týden | | | | | | | | | | | |
| Trvání | | | | | | | | | | | |
| Objem | | | | | | | | | | | |
| Typ tréninku | | | | | | | | | | | |
| Suchá příprava | | | | | | | | | | | |

| L é t o | Březen | Duben | Květen | Červen | Červenec | Srpen |
|---|--------|-------|--------|--------|----------|-------|
| Závody | | | | | | |
| Všeobecné cíle | | | | | | |
| Testy — | | | | | | |
| Počet tréninkových jednotek za týden | | | | | | |
| Trvání | | | | | | |
| Objem | | | | | | |
| | | | | | | |
| Typ tréninku | | | | | | |
| Suchá příprava | | | | | | |

Doporučení pro periodizaci makrocyklu

| Krok | Popis | Návod k provedení úkolu |
|---|-------|--|
| 1. Číslo tréninkového týdne <u>Datum – pondělí</u> | ⇒ | * Vlož datum pondělka každého tréninkového týdne (pondělí / měsíc: např.: 05/05 = pondělí, 5. května) |
| 2. Závody | ⇒ | * Nejprve urči vrcholné závody, potom závody kontrolní (později je vždy možné přidat další závody, vyhovují-li periodizaci) |
| 3. Období Mezocyklus Mikrocyklus | ⇒ | <p>* Urči období, která mohou ovlivnit průběh tréninku (např.: zkoušky = nepravidelná docházka; prázdniny = možnost objemového tréninkového programu; (povinná) tréninková soustředění = tato musí být připravena a vyvážena).</p> <p>* Po uvážení všech těchto prvků rozdeľ makrocyklus, nejprve urči závodní tréninkové období, potom přechodné období a nakonec základní tréninkové období. Potom rozdeľ makrocykly na jednotlivé mezocykly a mikrocykly. Toto rozdeľení přehledně sestavuje tréninkové cíle ročního plánu do časové stavby (např.: Ve kterém mezocyklu a jak dlouho se bude pracovat na aerobní kapacitě?).</p> <p>* Postupně očisľuj mezocykly a mikrocykly pro tréninkový deník.</p> |
| 4. <u>Tréninkové jednotky ve vodě</u> Tréninkové jednotky na suchu | ⇒ | * Vyplň počet tréninkových jednotek ve vodě a na suchu. Každý závodní půlden se počítá jako tréninková jednotka. |
| 5. REG. AEK 1 (AEK 2) ANK AEV ANV MS VS VyS | ⇒ | <p>* Urči zamýšlený počet různých typů tréninku ve vodě a na suchu v jednom týdnu (viz. Zkratky).</p> <p>Protože s výjimkou regeneračního tréninku (REG.) se tyto počty vztahují k typům cvičení a ne k tréninkovým jednotkám obsahujícím tato specifická cvičení, součet všech typů cvičení se může lišit od počtu tréninkových jednotek (např.: jedna tréninková jednotka může obsahovat série anaerobní kapacity (ANK) i anaerobního výkonu (ANV).</p> <p>Poznámky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - REG. = celý trénink je strávený regenerací (intenzita LA1 nebo dokonce pomaleji) a relaxací. Může obsahovat <u>několik</u> sprintů, cvičení, techniku. - AEK 1 = v jedné tréninkové jednotce je obsažena intenzivní i extenzivní práce (objem série nejméně 600 – 1200 metrů, žádná cvičení; technika, atd. v hlavní sérii). - AEK 2 = extenzivní práce je naplánována do tréninkové jednotky následující po jednotce intenzivní (závod nebo jednotka obsahující dlouhou sérii ANK, ANV nebo AEV). Zaznamenej počet jednotek AEK 2 (v závorce za počet jednotek AEK 1). |
| 6. <u>Objem</u> HZ =  <u>Intenzita</u> Intenzita ↑ Objem ⇒  | ⇒ | <p>* Nakonec zhruba a schématicky urči týdenní objem a intenzitu. Přesná čísla budou zaznamenána později.</p> <p>Tento schématický koncept nám pomůže navrhout tréninkový plán, který je postupně náročnější a pomáhá vyvarovat se „trénování příliš mnoho, příliš brzo“, což by způsobilo, že plavec je vyčerpaný, když začíná náročné závodní tréninkové období.</p> <p>Pro každý „kvalitnější trénink“ (náročnější než extenzivní nebo regenerační trénink) specifikujeme stupeň intenzity pomocí malého trojúhelníku, výška reprezentuje intenzitu, základna objem.</p> |
| 7. <u>Ostatní</u> | ⇒ | * Použij tento prostor je k zaznamenání jiných typů tréninku, například běhu atd. ... uvést návštěvu lékaře, testy... atd. |

Zkratky: REG = regenerace, AEK = aerobní kapacita, ANK = anaerobní kapacita, AEV = aerobní výkon, ANV = anaerobní výkon, HZ = hlavní způsob, Suchá příprava: MS = trénink maximální síly, VS = trénink výbušné síly, VyS = trénink vytrvalostní síly

Doporučení pro vypracování plánu na mezocyklus a mikrocyklus

| Krok | Popis | Návod k provedení |
|--------------------------------------|--|--|
| 1. | Mezocyklus | ⇒ * Určení mezocyklu v makrocyklu |
| 2. | Plav. Trénink: dopo: Typ Objem TJ odpo: Typ Objem TJ Suchá příprava: Typ Délka trvání TJ Ostatní | ⇒ * Hlavní operací je naplánovat různé typy tréninkových cvičení a jejich objem, aby bylo zajištěno dosažení maximálních výhod z tréninkového podnětu. Často je třeba najít kompromis mezi ideální, ale teoretickou situací a tím, co je prakticky proveditelné (např.: přístup na bazén může být někdy omezený, a tím jsou limitovány tréninkové možnosti). Každý z následujících kroků musí být proveden současně jak pro plavecký trénink, tak pro trénink na suchu, aby byla zajištěna souhra obou typů tréninku současně. Jsou navrženy a sestaveny všechny mikrocykly v mezocyklu současně, aby se udržel přehled a zajistila souvislost obsahu tréninku <u>Postup:</u> a-* Začít s plánováním nejdůležitějších tréninkových cvičení vzhledem k cílům makrocyklu. b-* Potom zařadit méně důležité tréninkové prvky, avšak vyvarovat se jakýchkoliv negativních vzájemných působení mezi různými typy tréninkových cvičení. Sprinty, trénink frekvence a techniky nejsou v makrocyklu zvlášť uvedeny, ale nyní musí být specifikovány. Sprinty musí být naplánovány ve třech z pěti tréninkových jednotek (ne příliš mnoho opakování, ale musí být dobře provedeny). c-* Nakonec jsou mezery vyplněny regeneračním tréninkem. d-* Denně je zaznamenán celkový objem tréninkové jednotky stejně jako různých typů tréninkových cvičení. e-* Jsou zaznamenány všechny jiné činnosti, poznámky které mohou být důležité pro plánování. <u>Praktický návod:</u> Je stále více důležité specifikovat různé typy cvičení, zejména série aerobní kapacity. a-* V tomto stádiu je možné stanovit pouze série AEK 1 a proto je pro tento typ cvičení použita zkratka AEK AEK 2 přichází v úvahu, až když je intenzivní tréninková jednotka (může být závod) následována velmi extenzivní jednotkou. Frekvence jednotek AEK 2 za týden je zaznamenána pouze v týdenním přehledu. b-* Do závorek je zaznamenán objem typu cvičení. V případě AEK je specifikována do závorek intenzivní vložka, tj. typ cvičení použitý v intenzivní části a jeho objem, doplněný objemem extenzivního zbytku série. Jestliže je ANK kombinována s tréninkem frekvence, ANK (m) bude doplněno o Fp, kde p znamená počet progresivních úseků (například 4 x 3 x 50 m progresivně 1-3 ⇒ p = 3) a m = celkový objem série. c-* Další specifikace: SPR (p) = počet sprintů, TE (x) = počet minut strávených tréninkem techniky (například starty, obrátky....), P (m) = objem série plavané pažemi, P (m) + Pa / Pb = série plavaná pažemi s packami a/nebo s pullbuoykou, N (m) = objem série plavané nohama. |
| <u>Informativní příklady:</u> | | |
| | <i>AEK (ANK 400 + 1200) = AEK obsahující sérii 400 m ANK a po ní 1200 m extenzivní práce</i> <i>AEK (AEV 500 + 1500) = série AEK obsahující vložku AEV o 500 m a 1500 m extenzivní práce</i> <i>ANK (300) = série ANK v celkové délce 300 m</i> <i>ANK (750) F3 = série ANK v celkové délce 750 m postavená jako trénink frekvence se 3 progresivními úseky</i> <i>TE (15) = 15 minut techn. cvičení</i> <i>SPR (5) = 5 sprintů</i> | |
| 3. | Celkem TJ Plavecký trénink Km Suchá příprava TJ Délka trvání min | ⇒ * V tomto týdenním přehledu je uveden celkový týdenní počet pro: -plavecký trénink: počet tréninkových jednotek (TJ), počet bloků AEK2, ANK a ANV a závodních startů, (objem tréninku- km, REG, AEK 1, počet bloků AEV) -suchá příprava: počet tréninkových jednotek (TJ), jejich doba trvání v minutách (D min), a čas strávený MS, VS a VyS. |

Zkratky: Typ = typ tréninkového cvičení, REG = regenerace (La < nebo = 1), , AEK1 + AEK2 = aerobní kapacita, ANK = anaerobní kapacita, AEV = aerobní výkon, ANV = anaerobní výkon, Z / S = počet závodů / počet startů, TJ = počet tréninkových jednotek, Km = objem v kilometrech, D min = doba trvání v minutách, MS = trénink maximální síly, VS = trénink výbušné síly, VyS = trénink vytrvalostní síly, TE a F = trénink techniky a frekvence, P = paže, N = nohy, SPR = sprinty, Pa = packy, De = destička, Pb = pullbuoyka

| Mezocyklus | Mikrocyklus I. | | | | | | | Mikrocyklus II. | | | | | | | Mikrocyklus III. | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|----|----|----|-----|----|---|-----------------------------|----|----|-----|----|----|--|-----------------------------|----|-----|----|----|----|---|--|-----|--|
| | Po | Út | Čt | Pá | So | Ne | | Po | Út | Čt | Pá | So | Ne | | Po | Út | Čt | Pá | So | Ne | | | | |
| Plav. Trénink | Dopo. Typ Objem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Odbo. Typ Objem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Suchá příprava : | Typ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Doba trvání TJ : | D min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ostatní | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Celkem TJ | REG AEK 1 AEK 2 ANK AEV ANV | | | | | | | REG AEK 1 AEK 2 ANK AEV ANV | | | | | | | REG AEK 1 AEK 2 ANK AEV ANV | | | | | | | | | |
| Plavecký trénink | Km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Suchá příprava TJ | MS | | VS | | VyS | | P | | N | | Z/S | | MS | | VS | | VyS | | P | | N | | Z/S | |
| Doba trvání | D min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Mezocyklus | Mikrocyklus IV. | | | | | | | Mikrocyklus V. | | | | | | | Mikrocyklus VI. | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne |
| Plav. Trénink Dopo. Typ Objem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Odpo. Typ Objem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Suchá příprava : Doba trvání TJ : Typ D min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ostatní | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Celkem TJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Plavecký trénink Km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Suchá příprava TJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Doba trvání D min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |