

B. Olbracht VĚDA O VÍTĚZSTVÍ

Plánování, periodizace a optimalizace sportovního tréninku

Část II.: Plánování a periodizace tréninku

Kapitola 5

Definice a popis

Plánování tréninku

Plánování tréninku znamená přípravnou práci trenéra, která se skládá ze systematicky vytvořeného členění tréninkového procesu podle tréninkových cílů a výkonnosti plavce. Plánování je založeno na zkušenostech trenéra a na jeho znalosti nejnovějších vědeckých poznatků.

Tréninkový plán obsahuje všechny prvky, které pomohou plavci každé výkonnostní úrovni zlepšit výsledky při závodě. Tento plán obvykle pokrývá více než jeden rok s tím, že doba určená ke zlepšení jednotlivých složek je dána jen v hrubých rysech.

Klíčové prvky zaznamenané v tréninkovém plánu podle své důležitosti:

- hlavní soutěže
- hlavní výkonnostní, mentální a technické změny, kterých je zapotřebí dosáhnout
- očekávaný vývoj výkonnosti (klíčové cíle pro každý jednotlivý rok, např.: umístit se do třetího místa na dorosteneckém mistrovství, pokořit minutovou hranici na trati sto metrů znak atd.)
- všeobecný popis plaveckého tréninku a suché přípravy (např.: jiné sportovní aktivity, které doplňují plavecký trénink, případný trénink ve vysokohorském prostředí atd.)
- počet tréninkových jednotek a celková kilometráž za týden (např.: kdy začít s dvoufázovým tréninkem atd.)
- testy, které podporují a kontrolují efektivnost tréninku (např.: video-analýza, laktátové testování atd.)
- závazky nezahrnující sportovní činnost (sponzorské nebo školní závazky atd.)

Protože vývoj plavcovy výkonnosti není stoprocentně předvídatelný, tréninkové plány je potřeba během sezóny upravovat podle vývoje testů a podle vyhodnocování tréninkových a závodních výsledků. Také vnější faktory (jako jsou školní závazky, zdravotní problémy a zranění, závazky ke sponzorům nebo plaveckým federacím) mohou donutit trenéra změnit jeho plány.

Proč plánovat?

- abychom porozuměli a měli přehled o tréninkovém procesu
- aby se zvýšila motivace plavce
- aby byla zajištěna kontrola a načasování změn výkonnosti pomocí testů, závodů a vyhodnocování tréninkových výsledků
- aby bylo zajištěno plynulé dlouhodobé zlepšování výkonnosti v závodech

Tréninkový plán by měl být navržen již na počátku plavcovy kariéry. Pro začínající závodní plavce je stanovení tréninkového plánu poměrně jednoduché, protože pro tuto skupinu plavců je trénink směřován hlavně ke zlepšování základních složek, jako jsou technika, ohebnost a vytrvalost, s pouze omezeným množstvím jiných tréninkových prostředků. Jakmile však trenér pracuje s elitními plavci, stává se tréninkový plán komplexnějším, nejen pro rozmanitost typů tréninků, které musí být ve správné posloupnosti včleněny do přípravy, ale také pro velké množství sportovně i nespportovně zaměřených faktorů, s kterými musí trenér počítat:

| Výkonnostní stupeň plavce | Sportovně a nespportovně zaměřené faktory |
|----------------------------------|---|
| Začínající plavci | Tréninkové skupiny/ kluby Školní a jiné závazky |
| Pokročilí plavci | Závazky vůči střední škole či universitě Národní soutěže- (dorostenecké/ seniorské mistrovské soutěže) |
| Elitní plavci | Sponzorské závazky Olympijské nominace Mezinárodní závazky |

Tabulka 5.1. Sportovní a nespportovně zaměřené faktory, které ovlivňují plánování.

Například, je-li plavec na vysoké škole, může mít závazky související se školním programem. Při navrhování tréninkového plánu pro elitní plavce musí také trenér strávit více času analyzováním tréninku z předchozích let, stejně tak jako vyhodnocováním techniky a plavcovy výkonnosti.

Periodizace tréninku

Prvním krokem v tréninkové procesu je plánování tréninku, které obsahuje všechny nezbytné složky (závody, testy, typy tréninku, všechny druhy dalších sportovních i nespportovních aktivit), které mají za úkol zlepšit závodní výkon při soutěži. Druhý krok - nazývaný periodizace tréninku – plánuje, organizuje a stanovuje sladění a trvání jednotlivých typů tréninků, testování, atd. na jeden rok vzhledem k pevně daných cílům.

Periodizace tréninku je rozložení tréninkového roku do různých po sobě jdoucích a na sobě nezávislých tréninkových cyklů, které mají přivést plavce ve správnou dobu k vrcholné formě.

Vrcholná forma je dočasný, ale stabilní stav, který umožňuje plavci provést nejlepší výkon v jeho specifické disciplíně. Dosažení vrcholné formy je vyvrcholením tří po sobě jdoucích vývojových period:

- **základního tréninkového období**, které se skládá z budování všech základních výkonnostních složek
- **závodního tréninkového období**, které se rozděluje na:
 - *předzávodní období*, nebo-li období vyvolávající vrcholnou formu. Během tohoto období jsou všechny snahy soustředěny na sladění a optimalizaci získaných základních výkonnostních složek (např.: aerobní a anaerobní kapacity, mentální připravenosti, tolerance stresu atd.), aby bylo dosaženo maximálního výkonu
 - *závodního-mezizávodního tréninkového období*, tedy období se snahou o udržení vrcholné formy. V tomto období je hlavním cílem stabilizace vrcholné formy.
- **přechodného tréninkového období**: období relativního odpočinku s dočasným snížením výkonnosti, poté co bylo dosaženo vrcholné formy.

Pro trenéra je důležité přizpůsobit se těmto třem hlavním tréninkovým obdobím i jejich posloupnosti, protože:

- mnoho biologických a psycho-fyziologických adaptací na tréninkové úsilí vyžaduje stabilní rytmický vzorec, který zahrnuje:
 1. zvyšování intenzity dané aktivity
 2. stabilizaci aktivity
 3. redukci aktivity
- rozdílné typy tréninku nutné k dosažení vrcholné výkonnosti nelze dokončit ve stejném časovém období. Posloupnost hlavních typů tréninků musí být proto pečlivě promyšlena, aby závodní výkon byl systematicky a metodicky vybudován, tedy aby plavec dosáhl své vrcholné formy ve správný okamžik.
- tréninkové dávky, které může sportovec zvládnout, mají určitý limit, který může být zvýšen pouze optimálním vztahem mezi intenzitou a odpočinkem.

Posloupnost tří tréninkových období se může podle počtu vrcholných soutěží opakovat dvakrát až třikrát za rok. Vhodným naplánováním načasování a trvání těchto tří neoddělitelných tréninkových období, navrhuje trenér optimální přípravu na celou sezónu.