

PŘÍPRAVA MLADÝCH PLAVCŮ MIMO BAZÉN

Radim Jebavý
UK FTVS Praha



KOMPONENTY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

■ Rychlost



■ Síla



■ Flexibilita



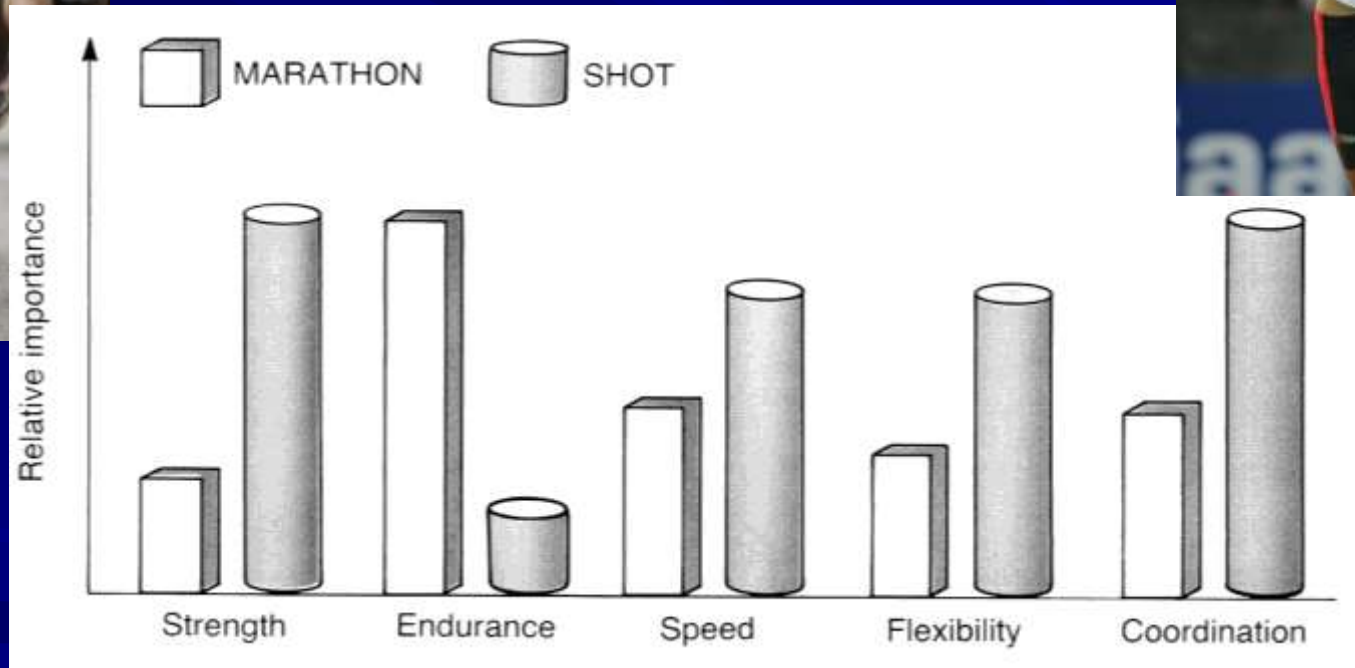
■ Koordinace



■ Vytrvalost



ROZDÍLY V PŘÍPRAVĚ



Plavec vytrvalec má odlišnou přípravu než plavec sprinter (nebo vrhač)

ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI U DĚTÍ

Děti ve věku 8 – 13 let se ve své přípravě mají primárně soustředit na rozvoj **rychlosti a koordinace**.

Další důležitou složkou je **pohyblivost**.

Silové schopnosti a vytrvalost u dětí netrénovat primárně, pouze doplňkově!

Většinu pohybových aktivit před 10. rokem provádět formou hry!

ZLATÝ VĚK MOTORIKY

- Období mezi 7 – 12 lety
- Optimální vývojové stádium na rychlý rozvoj pohybových schopností a dovedností
- Období před akceleračním růstem (nástupem puberty)
- Rozvíjí se dobře i rychlost a pohyblivost
- Děti si rychle osvojují nové činnosti

ROZVOJ RYCHLOSTI A KOORDINACE U DĚTÍ

- Rychlost a koordinace se z důvodu zlatého období rozvoje motoriky stimuluje primárně
- Způsob rozvoje - rychlostní pohybové hry, štafety, opičí dráhy, gymnastika atd.
- Koordinace se rozvíjí nejlépe samostatně při pomalejší rychlosti a pak jako součást rychlostního cvičení (i agility)

ROZVOJ SÍLY U DĚTÍ

- S rozvojem síly není kam spěchat. Obecně se doporučuje začít mezi 13 – 14 rokem
- Síla se u plavců rozvíjí postupně dle technické vyspělosti
- Primárně se rozvíjí **oblast trupu**

ZÁKLADNÍ ETAPY ROZVOJE PS U DĚTÍ

A) Raná specializace - upřednostňuje specializovaný trénink nad všestranným před pubertou. Brzká výkonnost, brzký konec kariéry. Hrozí vysoké riziko vyhoření a zranění.

B) Rozvoj odpovídající věkovému vývoji – upřednostňuje všestrannost nad specializací před pubertou. Pozdější nárůst výkonnosti s vyšším vrcholem.

Doporučený poměr 70/30 pro všestrannost

ETAPY DLOUHODOBÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

- ETAPA předpřípravy – do 8 let. Základem jsou hry a radost z pohybu. Poměr aktivit **nespecifická 90/specifická 10**
- ETAPA všestranné sportovní výchovy - 8 – 11 let

Pohybové a sportovní hry, rychlost, koordinace, pohyblivost, např. základy běhání, skákání i házení včetně chytání. Poměr aktivit **nespecifická 70/specifická 30**

ETAPA základního tréninku

Mladší žactvo 12 – 13 let. Základem je všestrannost. Poměr aktivit **nespecifická 60/specifická 40**

Starší žactvo 14 – 15 let. Zahájení pravidelného silového tréninku přiměřenému vývoji. Poměr aktivit **nespecifická 50/specifická 50**

ETAPY DLOUHODOBÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

ETAPA specializovaného tréninku - 16 – 19 let.

Dorost 16 – 17 let. Poměr aktivit **nespecifická 40/specifická 60**

Junioři 18 – 19 let. Poměr aktivit **nespecifická 30/specifická 70**

ETAPA maximální sportovní výkonnosti - vrcholové přípravy. Poměr aktivit **nespecifická 20/specifická 80**

CO BY PLAVCI MĚLY DO 12 LET UMĚT

- **Gymnastika** – kotoul vpřed, vzad, hvězda, stojka, most, holubička
- **Atletika** – běhat, základy hodů, skoky přes švihadlo, odrazy snožmo
- **Flexibilita** – dotyk prstů země, spojit ruce za zády
- **Síla** – dřepy, kliky na vyvýšené opoře, zdvihy DK v lehu, vyšplhat, ručkovat po žebřinách, zpevnit se

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU 12 – 15 LET PLAVÁNÍ

- důraz na **všestranný vývoj** PS a správné držení těla,
- důraz na rychlost a koordinaci (formou štafet, her nebo atletiky – běžecká a překážkářská ABC),
- přirozené posilování (úpoly, gymnastika, šplh, úpoly, trup atd.),
- odhody a odrazy (medicinbaly, rozfázované skoky, skokanská a vrhačská ABC)
- nácvik silových cviků – dřep a jeho modifikace, kliky, přitahy (shyby).

CO MAJÍ SPOLEČNÉHO TITO PLAVCI?



POHLED NA ZAČÁTKY PŘÍPRAVY ELITNÍCH PLAVCŮ ČR

- Simona Kubová – do 13. let dva sporty (gymnastika a plavání)
- Bára Seemanová – na ZŠ mixovala atletiku, plavání a s rodiči pravidelně jezdila v zimě na běžky
- Kristýna Horská – na ZŠ akvabela, v zimě pravidelně s rodiči běžky
- Tomáš Franta – na ZŠ basket a pravidelné ranní tréninky až od SŠ

DŮLEŽITÁ PODMÍNKA

- VELKÝ PODÍL na budoucím úspěchu plavců v dospělosti hraje v dětství druhý sport
- Vhodnou variantou k plavání je gymnastika, atletika, sportovní hry (odlišné pohybové vzory)
- Optimální doba druhého sportu je do konce ZŠ
- V období ZŠ nepřehánět počty TJ ve vodě!

ČINKY A DĚTI?



Mladí plavci by měli začínat s nácvikem dřepu mezi 8 - 11 rokem. Po jeho zvládnutí pokračovat komplexními cviky. Zlepšuje se tím primárně koordinace, ne síla.

ROZVOJ SÍLY PLAVCŮ V OBDOBÍ PUBERTY

- Primární je technika! Dokud plavec neumí provést dobře technicky silový cvik, nenavýšuje se velikost odporu!
- Většinou se odpor začíná výrazněji zvedat až na konci puberty (15-16 let).
- Předčasné zvýšení zátěže je velké riziko na celý pohybový aparát.

ROZDÍLY V POSILOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE



- Rozpoznat biologický + kalendářní věk
- Cvičit trup a posilovat s vlastní hmotností
- Více výbušných komplexních cvičení s medicinbalem
- Preferovat techniku silových cviků nad velikostí zátěže!



Diagnostika (testy) = vstupní informace

- Dokud nejsou zanalyzované silové schopnosti plavců, nemožné připravit efektivní plán
- Diagnostiku provádět průběžně v každém období minim. 1x (přípravné období I., II., III., předzávodní)
- Diagnostika velkých hnacích svalových skupin (HK a DK) je jednoduchá – příklady výbušné síly, maximální síly, vytrvalostní síly
- Diagnostika kvality trupu (coru) – obtížné - JAK???

DOPORUČENÉ TESTY VŠESTRANNOSTI

- Skoky z místa (výbušnost DK)
- Hody na dálku (výbušnost komplex nebo HK)
- Starty z poloh (reakce a akcelerace – agilita)
- Síla trupu a HK (např. přednosy, šplh, shyby nebo výdrž ve shybu)
- Gymnastika (kotouly, stojky, váhy, hvězdy)
- Flexibilita (předklony – DK a záda, s tyčí – HK)
- Koordinační testy (např. běh s obraty, opičí dráhy)

PŘÍKLADY TESTŮ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

- Rychlost – akcelerační 20 m
- Výbušná síla
 - Skok z místa (dolní končetiny)
 - Aut s medicinbalem (horní končetiny a trup)
- Vytrvalost – Cooper test 12 min
- Pohyblivost – hloubka předklonu

SKOK DALEKÝ - HODNOTY

| Body | Chlapci – věk | | | | |
|------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| | 10 | 12 | 14 | 16 | 18–20 |
| | 1 | <120 | <132 | <148 | <176 |
| 2 | 121–129 | 133–142 | 149–160 | 177–186 | 184–193 |
| 3 | 130–138 | 143–152 | 161–172 | 187–197 | 194–204 |
| 4 | 139–147 | 153–163 | 173–184 | 198–208 | 205–214 |
| 5 | 148–156 | 164–174 | 185–196 | 209–219 | 215–225 |
| 6 | 157–166 | 175–184 | 197–208 | 220–229 | 226–235 |
| 7 | 167–175 | 185–195 | 209–220 | 230–240 | 236–246 |
| 8 | 176–184 | 196–205 | 221–232 | 241–251 | 247–256 |
| 9 | 185–193 | 206–216 | 233–244 | 252–262 | 257–267 |
| 10 | >194 | >217 | >245 | >263 | >268 |

Děvčata od kategorie U12 cca o 20 cm méně

PRAVIDELNÁ CVIČENÍ

Než děti začnou skákat snožné odrazy (žabáky), měly by umět cviky jako dřep a různé modifikace kotníkových odrazů (přes švihadlo) a koordinačních skoků přes nízké překážky



ZÁSADY ROZVOJE SÍLY MLADÝCH PLAVCŮ

- Technika cviků určuje počet i velikost zátěže
- Funkční tělesný střed (core)
- Pohyblivost a mobilita
- Unilaterální varianta posilování
- Zvyšování stability
- Zvyšování síly přiměřeně dle vyspělosti plavců



PROSTŘEDKY PRO ROZVOJ SÍLY U MLÁDEŽE

- Od dorostu pravidelně činka v základní podobě
- Využití jednoruček na unilaterální (zvýšení nároků na stabilitu)
- Poměr unilaterálních a bilaterálních cviků je v přípravě přibližně shodný
- U mládeže dominují metody na rozvoj rychlé síly v různých podobách

ZÁKLAD = FUNKČNÍ TĚLESNÝ STŘED

- Tělesný střed je převodní stupeň mezi HK a DK. Vstupuje do „hry“ vždy jako první a při každém plaveckém pohybu.
- Při slabém jádru se naruší harmonie pohybů vykonávaných horní a dolní částí těla.
- Oslabení trupu = bolest zad
- Umět pohyby pomalé i rychlé



NÁCVIK TECHNIKY SILOVÝCH CVIČENÍ

- Pro osvojování techniky je důležitý výběr ze širokého zásobníku cviků. Základem je stabilní dřep.



- Učme je v různých modifikacích od žactva.
- KONTROLOVANÁ rychlost a nižší hmotnost náčiní, velký rozsah pohybu.
- Po zvládnutí základní techniky přistupujeme k postupnému nárůstu zátěže.

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA PLAVCŮ DO 15 LET (ČETNOST)

- Zima krátký bazén i kratší čas na přípravu (2 - 4 měsíce)
- Léto dlouhý bazén i delší čas na přípravu (5 - 7 měsíců dle vrcholu)
- Přípravné období obsahuje 3 – 4x/týdně kondiční TJ (dominuje síla) a ?? x voda
- V předzávodním a závodním období - síla 1 – 2x/týden

VHODNÉ DOPLŇKOVÉ AKTIVITY V ÚVODU PŘÍPRAVY

- V úvodu přípravy před zimní nebo letní sezonou je vhodné zařadit týdenní mikrocyklus odlišný od plavání
- Mentální odpočinek, zapojení odlišných svalů a zvyšování odolnosti



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ POHYBOVÁ SCHOPNOST V PŘÍPRAVĚ MIMO BAZÉN

- **Silová složka** je pro plavecký výkon v rámci přípravy nejčastěji stimulovaná
- U dospělých plavců tvoří asi 80% ze všech činností mimo bazén, u dětí asi 40%
- U dětí před pubertou je preference rovnoměrného zastoupení!! Neděje se tak!

Příklady cviků CT - základ

- Pozice na zádech, předloktích, vzporu
- Statická výdrž a pomalé kontrolované provedení, bez externí volné zátěže (tlak druhé osoby)
- Koncentrace na dech do oblasti břicha, nitrobřišní tlak



ROZVOJ SÍLY VELKÝCH SVALOVÝCH SKUPIN

■ POHYBY:

- K SOBĚ (přítahy)
- OD SEBE (tlaky)
- VÝDRŽE (izometrie)
- ROTACE
- Plavci se učí od U12



ZÁKLADNÍ SILOVÉ CVIKY

- Pro HK – přitahy, bench pressy, shyby, pulovery, odhody



ZÁKLADNÍ SILOVÉ CVIKY

- Komplex a DK - mrtvý tah, přemístění, trh, dřepy, bulharské dřepy, odrazy, výpady, zdvihy ze sedu



ZÁVĚR

- **Trénink mimo bazén má být rovnocenný tréninku ve vodě.**
- **Plavat 10x týdně v U13 a neprovádět systematickou přípravu mimo bazén není cesta pro vrcholové dospělé plavání.**
- **Základem je funkční trup, dobrá koordinace, rychlost i pohyblivost!**
- **Pestrý trénink mimo bazén baví a dítě se zlepšuje dlouhodobě až do dospělosti!**

LITERATURA

Kontakt:

rjebavy@ftvs.cuni.cz

www.radimjebavy.cz

METODICKÉ LISTY

Kondiční příprava plavců

Zaměřeno na tréninkovou přípravu výkonnostních plavců mimo bazén v mládežnických kategoriích



Děkuji Vám za pozornost!



K

