

## METODICKÝ POKYN - DLOUHODOBÝ ROZVOJ PLAVCE (tabulka 1)

název etapy	dětství				pozdní dětství			dospívání			raná dospělost			dospělost		
chlapci	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18+		
dívky	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		16+		
počet TJ ve vodě	1 - 2x / týden				3 - 5x / týden			6 - 9x / týden			6 - 9x / týden			8 - 12x / týden		
délka TJ ve vodě	30 - 45 minut				60 - 90 minut			120 minut			120 minut			120 - 150 minut		
km/týden	do 1 km	2 km	6 km	6-10 km	12-15 km	16-25 km	25-35 km	35-45 km		45 - 65 km			50 - 80 km			
suchá příprava	3 - 4x / týden				60 - 120 min / týden			120 - 180 min / týden			120 - 180 min / týden			180 - 240 min / týden		
								1 - 2x samostatná TJ			1 - 3x samostatná TJ			2 - 3x samostatná TJ		
počet týdnů / rok					36 - 42 týdnů			40 - 46 týdnů			42 - 46 týdnů			46+ týdnů		
km/rok dívky	nepodstatný parametr				200 - 300	300 - 400	800 - 1100	1000 - 1300	1300 - 1600	1500 - 1800	2100 - 2400	držet objem a postupně zvyšovat intenzitu a specifčnost tréninku				
km/rok chlapci					400 - 600		950 - 1150	1100 - 1300	1300 - 1600	1900 - 2100						
intenzita	pod aerobním prahem	není důležité sledovat				40,50%	30%	25%	22%	20%	18%	17%	individualizace intenzity tréninku v závislosti na jedinečnosti plavce a jeho hlavní disciplíně			
	základní vytrvalost					46%	50%	54%	54%	52%	47,50%	43%				
	ANP + VO <sub>2max</sub>					10%	15%	16%	19%	21%	26%	30%				
	La tolerance/produkce					2%	3%	3%	3%	5%	6%	7%				
	maximální rychlost					1,50%	2%	2%	2%	2%	2%	2,50%				3%
obsah etapy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- všestrannost</li> <li>- hra jako metoda, zábava</li> <li>- rozvoj základních pohybových dovedností: rovnováha, koordinace, klouzání ve vodě, splývání, uchopení vody, kop</li> <li>- vhodné období pro rozvoj rychlostních schopností</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- technika všech plaveckých způsobů, startů a obrátek</li> <li>- polohový základ tréninku</li> <li>- rozvoj aerobní rychlosti, síly a techniky plavání nohou</li> <li>- optimální období pro rozvoj kloubní pohyblivosti u dívek</li> <li>- rozvoj pohybových dovedností</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobní trénink formou středních a dlouhých úseků</li> <li>- polohový základ tréninku</li> <li>- udržování rozvoje dovedností</li> <li>- základy techniky posilování s činkou (u dívek na konci etapy posilování s činkou)</li> <li>- druhé vhodné období pro rozvoj rychlostních schopností</li> <li>- dívky schopny mnohem vyšší objem, nejvhodnější období pro rozvoj vytrvalosti</li> <li>- rozvoj kloubní pohyblivosti u chlapců</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysoký objem zatížení, ale se zvýšenou intenzitou</li> <li>- specializace plavců v disciplíně</li> <li>- individuální vypracování kondiční přípravy na suchu</li> <li>- rozvoj kloubní pohyblivosti</li> <li>- u chlapců rozvoj síly pomocí činek</li> <li>- sprinterů/středotratářů/vytrvalců</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- důraz na specializaci a na zlepšení výkonnosti</li> <li>- vysoký objem vysokou intenzitou po celý rok</li> <li>- individualizace všech stránek tréninku</li> <li>- rozvoj síly</li> </ul>		

Zpracoval Strnad, J. a Brtník, T. (2017)