METODICKÝ POKYN - DLOUHODOBÝ ROZVOJ PLAVCE (tabulka 2)

věk		7 - 9 let holky 7 - 10 let kluci	10 - 11 let holky 11 - 12 let kluci	12 - 13 let holky 13 - 14 let kluci	14 - 16 let holky 15 - 17 let kluci	16+ holky 17+ kluci
etapa		"FUNdamentals"	"SwimSkills"	"Train toTrain"	"Train to Compete"	"Train to Win"
zaměření		- základní plavecké dovednosti; - technika plav. zp. (K a Z); - technika startu, obrátek, dohmatů a štafet. předávek - pozitivní přístup k tréninku; - trénink součástí denního režimu;	- rozvoj techniky všech plavec. zp. a součástí plavec. výkonu; - prvky zatěžování; - upevnění kolektivu; - rutinní tréninkové návyky; - zábava a radost z tréninku	- zdokonalení techniky a součástí plaveckého výkonu; - progresivní zatěžování; - periodizace tréninku; - zodpovědnost, cílevědomost, sebedůvěra; - organizace času, výživa	- individualizace techniky pl. zp.; - specializace na konkrétní plav. disciplínu; - skupinový tréninkový program; - periodizace tréninku; - nárůst specifických prostředků	- optimalizace individuální techniky plavání; - individuální tréninkový program; - specifické trénink. prostředky; - životní priority
tréninkové úkoly	km / rok	N/A	400 - 600	750 - 1100	1500 - 1900	individuální
	"n" týdnů	40	40 - 42	44 - 46	48 - 48+	48+
	TJ / týd.	2 - 3	4 - 5 (11 - 17 km / týden)	6 - 7 (18 - 24 km / týden)	8 - 9 (26 - 45 km / týden)	individuální
	délka TJ	2x45 min / 2x60 min / 3x75 min	4x90 min / 5x90 min	6x90 min / 6x90 min + 1x75 min	...3x120 + 3x90 + 3x75 min	individuální
	m / TJ	N/A	2500 - 3500 m	3500 - 4500 m	3500 - 6500 m	individuální
	obsah	- rozvoj ZPD; - poloha těla, technika DK, souhr K+Z, technika vlnění; - hra jako metoda	- technická cvičení pro všechny pl. zp. (poloha, DK, souhra); - zatěžování v malém množství; - hrové činnosti v každé TJ	- zatěžování E systémů (aerobní); - technická cvičení; - různorodost tréninkových podnětů	- zatěžování všech E systémů; - specifická technická cvičení; - (různorodost tréninkových podnětů)	- zatěžování energet. Systémů podmiňujících výkon; - specifické podněty; - závodní tempo
	suchá příprava	2x45 min, jindy než plavecká TJ	2x30 min před pl TJ + 1x60 min	3x30 min před pl TJ	2x30 min + 2x60 min před pl TJ	individuální
		- pohybová gramotnost; - rychlost	- pohybová gramotnost, - pohyblivost	- pohybová gramotnost; - nespec. - sval. síla, aerobní vytr.	- ne/spec. sval. síla, vytrvalost, - kompenzační cvičení	- maximální svalová síla, - specifické / kompenzační cv.
soutěže		10/sezónu, (PoČR10)	12x, OPŽ, (PoČR10+11, MČR12)	12x, OPŽ, (MČR12/13/14), 50 m	ČP, (MČRdor, mezinár. soutěže)	ČP, mezinár. soutěže, (MČR)
		- 50Vz, 50Z, 50P, **ŠTAFETY** - (1Vz, 1Z, 1Pz, 50 m M)	- všechny 100 m, **ŠTAFETY** - 2Vz, 2Pz, 4Vz	- všechny 200 m, **štafety** - 4Pz, 4Vz, 8/15Vz	- podle specializace + co nejvyšší počet dalších disc.	- podle specializace + doplňkové disciplíny
"přidaná hodnota"		rozcvičení, sculling, hry	šnorchl, ploutve, plavecké vzdělání intervalový trénink	tréninkové kat., videoanalýza, sprint cv, hypox. vylaďování, síla ve vodě, (packy)	závodní tempo laboratorní testování (biochem, technika, fyziologie,…)	specifické tréninkové pomůcky

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