

Plánování

- sportovní trénink je proces, který nesmí postrádat promyšlenou kontinuitu!
- plánování je základ úspěchu
- promyšlený plán eliminuje nahodilost v tréninkovém procesu
- přemýšlím nad cílem a zaměřením tréninku, jaké využiju prostředky a metody, nad přístupem
- trénink musím pravidelně vyhodnocovat

Sportovní trénink

- Definice: „Tréninkový cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkové procesu.“ (Dovalil,2002)
- základ tréninku střídá zatížení a zotavení
- tréninkové cykly rozlišujeme na
 - mikrocyklus
 - mezocyklus
 - makrocyklus

Tréninkové cykly

- MIKROCYKLUS: krátkodobý / vícedenní tréninkový cyklus
- MEZOCYKLUS: střednědobý/vícetýdenní tréninkový cyklus
- MAKROCYKLUS: trvá několik měsíců až let, nejtypičtější je RTC – roční tréninkový cyklus

Tréninkové cykly

- Plánování tréninku znamená přípravnou fázi 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 (B. Olbracht)

Plánování

- přehled a porozumění tréninkovému procesu
- zajištění plynulého a dlouhodobého zvyšování výkonnosti plavce
- zajištění kontroly tréninkového procesu prostřednictvím testů a kontrolních závodů
- načasování změn výkonnosti

Proč plánovat?

- společné stanovení CÍLE
- hlavní soutěže
- hlavní výkonnostní, dovednostní, technické a mentální změny, kterých je třeba dosáhnout
- očekávaný vývoj výkonnosti (cíle pro každý rok (umístění, dosažený čas...))
- všeobecný plán přípravy: plavecký trénink, suchá příprava, jiné sportovní aktivity,...
- počet tréninkových jednotek (a celková kilometráž za týden, plán, kdy začít s dvoufázovým tréninkem)
- testy, které kontrolují a podporují efektivnost tréninku (videoanalýza, laktátové testování,...)
- testy, které ověřují trénovanost (kontrolní závody, tréninkové testování)
- závazky mimo sportovní činnost (škola, sponzoři,...)

- Pamatujte na to, že vše naplánovat a předvídat nelze!

Co plánovat?

- ihned (na počátku kariéry)
- stanovení plánu pro začínající plavce je poměrně jednoduché. Základem je práce na technice, ohebnosti, vytrvalosti a nácviku plaveckých dovedností. Důraz by neměl být kladen na výkonnost, ale na vysokou úroveň plaveckých dovedností.
- s pokročilými plavci plán musí být komplexnější, posloupný a dostatečně rozmanitý zohledňující sportovní (výsledky) i nesportovní (škola, sponzoři) faktory

Kdy začít s plánováním?

- první krok je plánování tréninku vč. všech nezbytných složek (závody, testy, typy tréninku), které mají za úkol zlepšit výkon při soutěži
- druhý krok, tzv. periodizace tréninku, plánuje, organizuje a stanovuje sladění a trvání jednotlivých typů tréninků a testování, které se vztahují k daným cílům
- Definice: **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**

Jak na to?

- VRCHOLNÁ FORMA je dočasný, ale stabilní stav, který umožňuje plavci podat nejlepší výkon v jeho specifické disciplíně
- dosažení vrcholné formy je výsledkem tří po sobě jdoucích vývojových period
 - základní tréninkové období = budování základních výkonnostních složek
 - závodní tréninkové období
 - předzávodní období = vyvolání vrcholné formy
 - závodního – mezizávodního období = prokázání a udržení vrcholné formy
 - přechodné tréninkové období = období odpočinku s dočasným snížením výkonnosti po té, co bylo dosaženo vrcholné formy

VRCHOLNÁ FORMA

- doporučuji plánovat v olympijském cyklu, s využitím ročních tréninkových cyklů
- samotný RTC je kreativní dílo každého trenéra
- je individualizovaný pro konkrétního plavce a nemyslím si, že by pro kohokoliv jiného byl srozumitelný
- není univerzální a použitelný pro jiného plavce
- není žádná přesně předepsaná forma a každý trenér si zpracovává podle potřeb svých a svých plavců tak, aby s ním mohl efektivně a jednoduše pracovat
- plány jsou trenérské KNOW-HOW

Vytvoření plánu

- společně s každým mým plavcem si stanovíme cíle sezóny a zvážíme cíle dlouhodobé
- společně stanovíme časy, kterých chceme dosáhnout a disciplíny, na které se budeme soustředit
- potom vybereme společně závody, na kterých
 - prokážeme vrcholnou formu (obvykle M ČR)
 - se pokusíme splnit kvalifikaci na vrcholnou akci
 - následuje výběr závodů tzv. kontrolních a tréninkových startů
 - Dětem termínovou listinu sestavuji sama (a dávám k dispozici dětem i jejich rodičům). U dospělých plavců je to víceméně naše společné dílo. Rozhodující slovo mám já 😊

Můj obvyklý postup

- dále stanovíme to, co je třeba zlepšit, čeho jsme si vědomi, že je naše slabina
- pokud plavec cítí něco, na čem by chtěl pracovat, začleníme to do přípravy taky
- tím získáme velmi konkrétní časový rámec a velmi konkrétní zadání na kterém pracovat

Můj obvyklý postup

- tréninkový plán naplním podle své vlastní trenérské filosofie
 - intenzita a rozvržení zatížení
 - obsah tréninku
 - poměr a obsah suché přípravy
 - regenerace
 - extra tréninky a tréninkové finty
 -a vše, co mně přijde pro konkrétního plavce podstatné a užitečné případně to, co bych chtěla vyzkoušet

Můj obvyklý postup

- Co je důležité:
 - vést si docházku a tréninkový deník
 - stanovit si dílčí cíle a systematicky je vyhodnocovat
 - kontrolovat trénovanost prostřednictvím tréninkových testů a kontrolních startů
 - vytvořit plán dostatečně pestrý a dostatečně motivační
 - vědět o svých plavcích hodně
 - nebát se s plánem pracovat

Můj obvyklý postup

- plán může být dobrý i špatný. To jaký byl zjistíme až dojdeme do cíle.
- práce s plánem, jeho přizpůsobení, žádá už určitou zkušenost
- výkonost se nedá napláňovat přesně, neovlivňuje ji jen fyzická připravenost
- rovněž cíle nejsou konstantní – mohu je upravit
- já dělám plán jen pro ty sportovce, na kterých vidím vůli tvrdě pracovat pro dosažení cíle. Vidím, že chtějí oni. Trenér nemůže mířit výš, než jeho svěřenec. Je to plýtvání energií.

Práce s plánem