

TRENÉR II. TŘÍDY

1. Vývoj plavání z historického hlediska, mezinárodní a národní plavecké organizace
2. Plavecký způsob prsa, současná technika, pravidla, disciplíny
3. Plavecký způsob znak, současná technika, pravidla, disciplíny
4. Plavecký způsob kraul, současná technika, pravidla, disciplíny
5. Plavecký způsob motýl, současná technika, pravidla, disciplíny
6. Plavecký výcvik - systém, základní plavecký výcvik – základní pravidla
7. Faktory determinující plavecký výkon
8. Význam plavání, rizika, vrcholový sport
9. Zásady plaveckého tréninku, výběr talentů
10. Další plavecké sporty, dálkové plavání, masters,

Otázky k SZZ

Cíle a úkoly sportovního tréninku

{ v plavání

- ⌘ Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně (Dovalil, 2002)
- ⌘ Sportovní trénink lze definovat jako systematickou a záměrnou aktivaci svalů s cílem zlepšit výkonnost prostřednictvím morfologických (strukturálních) a funkčních změn v organismu (Hollmann, 1990).
- ⌘ Sportovní trénink je komplexní proces, který má usnadnit praktické zvládnutí sportovních dovedností. Musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám (zvýšení) sportovní výkonnosti. Na základě tohoto poznání volíme adekvátní obsah tréninku, jeho koncepci, stavbu a vhodné metody, které nám pomohou dosáhnout stanovených cílů.

Sportovní trénink

- ⌘ dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje sportovce
- ⌘ systematická příprava jedince / týmu na závody / soutěže
- ⌘ cílů ST je dosahováno prostřednictvím tréninkového procesu

Cíle sportovního tréninku

- ⌘ Tréninkový proces je plánovité a systematické rozvíjení vrozených schopností, získaných dovedností a volných vlastností v daném sportovním odvětví a disciplíně. Během tréninkového procesu dochází ke změnám chování i vlastností samotného sportovce.
- ⌘ Sportovní výkonnost je schopnost dosahovat dlouhodobě vysokých výkonů
- ⌘ Sportovní výkon je aktuální projev sportovní výkonnosti
- ⌘ Struktura sportovního výkonu je komplex faktorů (somatických, kondičních, technických, taktických a psychických), které tento výkon vytváří a podmiňují

Pojmy

- ⌘ Úkoly ST se zaměřují za tělesný, psychický a sociální rozvoj, osvojení sportovních dovedností, rozvoj kondice, osvojení správných návyků, přístupu a zodpovědnosti (osobnost sportovce)
- ⌘ Obsah ST stanovuje, co musí být vykonáno, aby byly splněny úkoly ST a bylo dosaženo cíle ST
- ⌘ Tréninkové prostředky využíváme k plnění úkolů tréninku (pomůcky, stopky, videa, rozbory, výpočty), ale také k zotavení
- ⌘ Tréninkové metody = důkladně promyšlený a naplánovaný způsob (cesta), který vede k dosažení cílů ST
- ⌘ Trénovanost = připravenost sportovce
- ⌘ Sportovní forma = stav připravenosti pro konkrétní sportovní výkon
- ⌘ Výkon = řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportu, aktuální maximálně možné uplatnění toho, co jsme natrénovali. Výkon je ovlivněn faktory somatickými, kondičními, technickými, taktickými a psychickými.

Pojmy

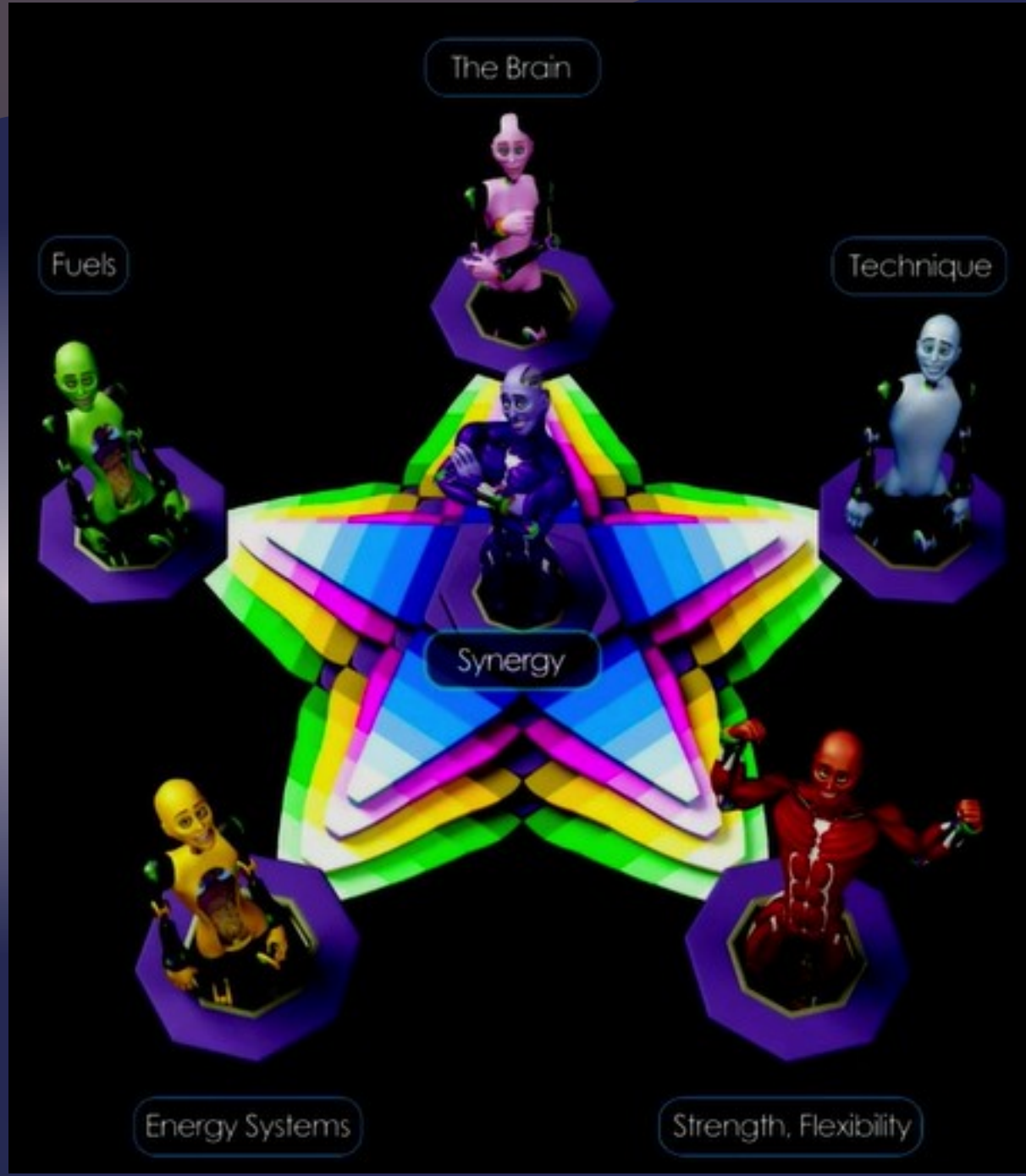
- ⌘ V minulosti: „přehrávání“ výkonu v soutěžích – např. běžec na 100 m běhal opakovaně svoji trať, v tréninku simuloval soutěžní podmínky. Jenže pouhé opakování výkonu nestačí.
- ⌘ Komplexní přístup k tréninku vypadá jinak: nezáleží jen na tom, kolik km odplavu. Důležité je jak je odplavu! a jak vypadá moje příprava celkově. Při stanovení tréninkové zátěže trenér využívá poznatky z fyziologie, biomechaniky, psychologie plus aplikuje svoje znalosti a zkušenosti z daného sportu.
- ⌘ Trenéři často spolupracují s fyzioterapeuty, nutričními specialisty, lékaři, v plavání s kondičními trenéry pro suchou přípravu.
- ⌘ Trenér nemůže do detailu znát všechny vědní obory, ale musí mít znalosti potřebné k tomu, aby dokázal smysluplně naplánovat sezónu a vést jednotlivé tréninkové jednotky a vyhodnocovat je takovým způsobem, aby jeho svěřenci dosáhli pokud možno maximální možné výkonnost

Sportovní trénink

- ⌘ struktura sportovního výkonu
- ⌘ plánování
- ⌘ všestranná a specializovaná příprava
- ⌘ nepřetržitost tréninkového procesu
- ⌘ postupné zvyšování zátěže
- ⌘ zohlednění adaptačních podnětů (rozvoj nebo udržení trénovanosti)
- ⌘ zatížení a regenerace
- ⌘ variabilita – pestrost tréninkového programu
- ⌘ specifčnost a individualizace

Principy sportovního tréninku

Struktura sportovního výkonu



- ⌘ PALIVO = výživa, pitný režim, spánek, celkový životní styl
- ⌘ ENERGETICKÉ SYSTÉMY = vytrvalost, rychlost, explozivní síla (fyziologie)
- ⌘ SÍLA a FLEXIBILITA = svaly a svalová kontrakce, kosti, šlachy
- ⌘ TECHNIKA = způsob provedení pohybového úkolu
- ⌘ MOZEK = kam směřuji, proč tam chci, jak se tam dostanu (psychologie)
- ⌘ SYNERGIE = SOUHRA/VYLADĚNÍ VŠECH VYJMENOVANÝCH FAKTORŮ

Struktura sportovního výkonu

- ⌘ Než začneme tvořit plán, je třeba se zamyslet nad několika otázkami:
 - ⌘ Kam směřuji a proč tam směřuji?
 - ⌘ Co je mým cílem?
 - ⌘ Za jak dlouho se tam dostanu?
 - ⌘ Jak se tam dostanu?
 - ⌘ Jak často je třeba trénovat?
 - ⌘ Jak často je třeba závodit?
 - ⌘ Jak stanovím dílčí cíle?
 - ⌘ Jakým způsobem budu kontrolovat, že postupuji směrem k cíli?
 - ⌘ Chtějí to stejné také moji svěřenci?
-
- ⌘ Když znám odpovědi, můžu se pustit do plánování sezóny.
 - ⌘ Je zřejmé, že odpovědi se budou lišit – trénování je individuální záležitost, každý trenér může mít jiné cíle, dokonce i jiné otázky. A především jiné svěřence. Odpovědi na některé otázky je výhodné řešit společně s plavci.

Plánování

- ⌘ **S**pecific: specifický = konkrétní formulace
- ⌘ **M**easurable: měřitelný = jak poznám, že jsem cíl splnil/a
- ⌘ **A**ttainable: dosažitelný = realistický cíl, kterého je možné skutečně dosáhnout
- ⌘ **R**elevant: vhodný a užitečný = musí pro vás mít význam
- ⌘ **T**ime bound: časově ohraničený = znám termín

Cíl musí být SMART

- ⌘ Stanovení cílů by mělo vznikat ve spolupráci s plavci.
- ⌘ cíle by měly být stanoveny dlouhodobé, střednědobé i krátkodobé – tj. čeho chci dosáhnout v budoucnu, za rok za dva, v této sezóně
- ⌘ trenér a plavec by měli chtít to stejné

- ⌘ nebude fungovat, pokud trenér nastaví nedosažitelný cíl (např. účast na světové soutěži) a jeho svěřenci tento cíl nemají a uspokojí je účast na krajském přeboru. Anebo dosažení takového cíle je nad jejich možnosti.
- ⌘ Platí to i naopak – přehnané ambice plavců (a mnohdy také jejich zákonných zástupců) nemusí fungovat, pokud sportovec není ochoten odvést zodpovědnou a svědomitou práci. A zrovna tak, ne každý trenér má ambice anebo vědomosti a zkušenosti, aby dotáhl své svěřence tak daleko.

Cíl

- ⌘ K dosažení cílů napomáhá osobnostní rozvoj
- ⌘ Mnoho faktorů lze ovlivnit. Např. vzdělání, motivaci, přístup, výživu, denní režim, poctivý přístup, rozvoj dovedností.
- ⌘ Ale jsou faktory, které jsou dané a jsou ovlivnitelné jen minimálně – somatotyp, míra vrozeného talentu (cit pro vodu), fyziologické (sprinter / vytrvalec) ...
- ⌘ A pak je tu psychologie. Je velkou výhodou, pokud je někdo myslí jak vítěz a ví, že prohry jsou součástí každého úspěchu. Umění zvítězit a respektovat soupeře. A je velkou nevýhodou při poráženeckém myšlení.
- ⌘ Cíle nejsou konstantní a mohou se v čase měnit, možná přesněji přizpůsobovat aktuální situaci. Pokud dosahují hodnotnější výkonů, je ideální zvýšit cíle tak, aby stále byli dosažitelné, ale nebyli lehce dosažitelné. A naopak, pokud se mi nedaří (zranění, nemoc, psychologická náročnost) je možné cíle upravit tak, aby jejich dosažení bylo aktuálně možné.
- ⌘ Když má trenér a závodník cíl, vědí oba přesně, co pro jeho dosažení udělat

Cíl

- ⌘ naplněním úkolů ST vede k dosažení cílů
- ⌘ je třeba mít plán, filosofii a koncept, kterému bude věřit trenér i jeho sportovci
- ⌘ stanovení vrcholu sezóny, kvalifikačních a kontrolních startů
- ⌘ nutnost evidence tréninku (obsah tréninku, měření, kontrola trénovanosti, vyhodnocování)
- ⌘ docházka
- ⌘ zatížení: stanovení obsahu cvičení, objemu a intenzity
- ⌘ využití tréninkových metod
- ⌘ vytrvalecký a sprinterský trénink
- ⌘ nezanedbávat skills - plavecké dovednosti
- ⌘ rozvíjet techniku
- ⌘ pracovat na taktice

Úkoly ST