

# Trénink dětí

{ zásady, na co klást důraz, doporučení

- ⌘ úspěch v období do 14 let souvisí s biologickým rozvojem
- ⌘ úspěch v seniorském věku je výsledkem mnoha dalších faktorů
- ⌘ děti, které dospívají později mívají delší sportovní kariéru a vrcholných výkonů dosahují později
- ⌘ připomínám ranou specializaci a trénink odpovídající vývoji
- ⌘ sportovní příprava, která respektuje vývoj jedince je kvalitnější a sportovní kariéra trvá déle
- ⌘ klubové podmínky, zázemí, vybavení a další možnosti
- ⌘ JE DOBRÝ MÍT PLÁN

# Co ovlivňuje výkon v dětském věku?

- ⌘ aerobní systém se přednostně rozvíjí do 12 let věku dítěte
- ⌘ základem dlouhodobé a úspěšné kariéry je rozvoj aerobní vytrvalosti
- ⌘ rozvoj kapacity energetických systému (aerobní, anaerobní) a fyzické (i psychické) zotavení by mělo být spojováno s myšlenkou dlouhodobé sportovní kariéry
- ⌘ kondiční trénink na suchu = obecný rozvoj dovedností
- ⌘ převládají pozitivní pocity: co mně dělá radost, u toho vydržím, co mne stresuje, od toho utíkám

# Rozvoj kondice

- ⌘ neustále myslet na techniku
- ⌘ vysoká úroveň techniky = základ vysoké efektivity
- ⌘ modelová technika vs. individuální styl plavce
- ⌘ učení – správné provedení – rychlé a správné provedení – rychlé a správné provedení ve stresu
- ⌘ stupeň kondiční připravenosti a všestrannosti ovlivňuje rozvoj dovedností a techniky

# Rozvoj techniky

- ⌘ je důležitý pro udržení motivace a pravidelnému tréninku
- ⌘ respektovat věk: děti nejsou malí dospělí a opačně, dospělí plavci nejsou děti
- ⌘ pozitivní prostředí v tréninku
- ⌘ neúspěch je způsob, jak objevit nedostatky a posunout se dál
- ⌘ úkolem trenéra je opravovat chyby a nedostatky = neustálá kritika, proto nesmí zapomínat chválit a povzbuzovat a ocenit i dílčí zlepšení či úspěchy

# Rozvoj psychiky

- ⌘ co trenér, to názor
- ⌘ každý trenér má svou vlastní metodu, se kterou pracuje: ze začátku se učí od zkušených trenérů a z metodických pouček a později s narůstajícími zkušenostmi upravuje tak, aby jeho tým dosahoval požadovaných výsledků
- ⌘ odborné znalosti, tacitní znalosti
- ⌘ plán není univerzální pro všechny: záleží jaké družstvo se vám sejde. I dvě výkonnostně obdobná družstva mohou mít zcela odlišnou přípravu

# Etapy sportovního tréninku

Etapa	Plavání 100m a 200m		Plavání 400m, 800m, 1500m	
	Ženy (věk)	Muži (věk)	Ženy (věk)	Muži (věk)
Počáteční přípravy	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Předběžné základní přípravy	10 - 12	11 - 12	10 - 12	11 - 12
Specializované základní přípravy	12 - 16	13 - 18	13 - 15	13 - 16
Maximální realizování individuálních možností	17 - 19	19 - 22	16 - 19	17 - 20
Udržování výkonnosti	20 - 22	23 - 25	19 - 20	19 - 20

Platonov - 1986

Počátek etapy:	Určení období se základní charakteristikou
6 – 7 let	<i>Osvojení správné záběrové techniky:</i> období trvající po dobu 4 - 5 let, zaměřeno na hry rozvíjející koordinační schopnosti, osvojení si základ. záběrových mechanismů, zlepšení pohyblivosti a reakční rychlosti.
10 – 12 let	<i>Základní trénink:</i> doba trvání asi čtyři roky, plavec stráví postupně více času ve vodě při specifickém tréninku, rozvoj všeobecné vytrvalosti.
14 – 16 let	<i>Budování výkonu:</i> doba trvání 3 roky, zaměření na výstavbový trénink, důraz na mentální trénink, aerobní výkon, začátek vytrvalostní síly.
17 – 19 let	<i>Vrcholový trénink:</i> věková skupina plavců 17 – 25 let, rozvoj nespecifických priorit (všeobecná vytrvalost, mentální trénink), rozvoj specifických priorit (rychlost a frekvence pohybů ve vodě, aerobní kapacita, aerobní a anaerobní výkon, vytrvalostní síla, maximální síla).

# Olbracht - 2000



1. každá tréninková etapa by měla mít svůj vlastní obsah a cíl, adekvátní strukturu tréninkových jednotek a volbu tréninkových metod zatěžování;
2. trénink ve skupině je veden na základě individuálního přístupu k jedinci ve vztahu k jeho biologickému věku a emoční a sociální zralosti;
3. rozvoj plaveckých dovedností probíhá postupně, na osvojení určité úrovně plavecké techniky a získané fyzické kondice v dané etapě navazuje etapa následující;
4. v jednotlivých etapách plaveckého tréninku věkových skupin obecně postupujeme od zvyšování objemu, přes zvyšování počtu tréninkových jednotek až k postupnému zvyšování intenzity tréninkového zatížení – ve všech případech se zřetelem k adaptačním mezím mladého plavce;
5. záznamy „výkonnostního růstu“ každého jednotlivce – mladého plavce slouží k posouzení probíhajících adaptačních změn v organismu na tréninkové podněty.

# Richards 1996

Charakteristika vývojového modelu pro jednotlivé věkové skupiny				
Věk	ženy / muži 8 let ( $\pm 1$ )		ženy / muži 10 let ( $\pm 2$ )	
Tréninkové rozmezí	2 roky		2 roky	
Počet TJ / týden	<b>bazén</b>	<b>tělocvična</b>	<b>bazén</b>	<b>tělocvična</b>
délka TJ	2-4 TJ 40 min.-1 hod.	1-2 TJ 15-25 min.	3-5 TJ 1-1,5 hod.	2 TJ 20-30 min.
Objem / TJ	0,75-2 km		2-3,5 km	
Objem / rok	24-30 týdnů 75-250 km		30-36 týdnů 250-500 km	
	<b>Tréninkové úkoly</b>		<b>Tréninkové úkoly</b>	
	technika všech plaveckých způsobů, startů, obrátek; rozvoj závodních dovedností; rozvoj aerobní vytrvalosti; sculling; rozvoj rychlosti 25-50 m; jednoduché tréninkové motivy a hry.	rozvoj flexibility, síly, koordinace; skupinové hry.	rozvoj techniky a závod. Dovedností; rozvoj aerobní vytrvalosti a rychlosti do 50 m; využití různých tréninkových metod a motivů.	posilování vlastní vahou těla - rozvoj všech sval. skupin včetně svalstva trupu; flexibilita.

# Richards 1996

<i>Věk</i>	ženy 12 let / muži 13 let ( $\pm 1$ )		ženy / muži 14 let ( $\pm 2$ )	
<i>Tréninkové rozmezí</i>	2 – 3 roky		3 – 5 let	
<i>Počet TJ / týden</i>	bazén	tělocvična	Bazén	tělocvična
	4-6 TJ	2-3 TJ	6-10 TJ	2 TJ
<i>délka TJ</i>	1-1,25-1,5 hod.	30-45 min.	1,5-2 hod.	20-30 min.
<i>Objem / TJ</i>	3,5-6 km		4-8 km	
<i>Objem / rok</i>	36-44 týdnů		40-46 týdnů	
	500-1000 km		1000-2500 km	
	<b>Tréninkové úkoly</b>		<b>Tréninkové úkoly</b>	
	udržení techniky ve fázi akcelerace růstu; zvyšování objemu; zvyšování síly; zdokonalování závodní dovednosti; rychlost do 50m a rozvoj akcelerace a frekvence pohybu; vhodný intervalový trénink.	testování kondice; posilování s hmotností vlastního těla s jednoduch. gymnast. nářadím; rozvoj flexibility.	zvyšování objemu a intenzity zatížení; počátky plavecké specializace; zdokonalování techniky a závodních dovedností; rozvoj samostatnosti a odpovědnosti; rozvoj osobnosti.	rozvoj síly; udržení flexibility; využití cvičení vytrvalostního charakteru (běh, běh na lyžích atd.).

# Richards 1996

Parametry přípravy	VĚK				
	11	12	13	14	15
Počet trénink. týdnů	44 - 45	45 - 47	47	47	47
Počet TJ v týdnu(voda)	6	6 - 9	6 - 9	8 - 10	8 - 10
Počet TJ v týdnu(sucho)	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4	4 - 5
Zatížení v týdnu (hod.)	10 - 12	12 - 15	12 - 15	14 - 18	16 - 20
Celk. roční zatížení (h)	500	600	700	650 - 850	750 - 950
Celkový objem (km)	600-800	850-1000	1100-1300	1400-1600	1600-1800

#### **Předpubertální období:**

- přes 60% aerobní plavání (nenáročné zatížení – plavání dlouhých tratí)
- 30% aerobně – anaerobní (submaximální zatížení – tempo 400 – 800 m)
- 2 – 3% krátké sprinty, anaerobní zatížení

#### **Období puberty:**

- 70 – 80% aerobní a aerobně – anaerobní zatížení
- 10 – 30% anaerobně – aerobní činnosti
- 2 – 3% anaerobní a alaktátové činnosti

#### **Období postpubertální:**

- 30 – 35% smíšené (aerobně – anaerobní, anaerobně – aerobní)
- 15 – 18% anaerobní glykolytické (v určitých období)
- 3 – 5% alaktátové zatížení

# Sterlin 1999

Věk: 6 - 8 let: charakteristika tréninku	Věk: 9 - 10 let: charakteristika tréninku
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ plav. trénink 3-4 x týdně po 45min.-1 hod.;</li> <li>▪ důraz na prožitky a na zdokonalení techniky;</li> <li>▪ TJ (rozplavání, zdokonalování dovedností, pobavení, závodění);</li> <li>▪ důraz na sociální kontakt mezi plavci;</li> <li>▪ trénink na suchu - protažení možná i cvičení s odpory;</li> <li>▪ 11 – 12 závodů ročně (mezi jednotlivými závody (půldenními) několika týden.volno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aplikace týdenního zatížení je obdobné jako u skupiny 6/8letých dětí;</li> <li>▪ postupně se zvyšuje objem naplavaných kilometrů, prodlužují se plavané série;</li> <li>▪ příležitostně 1x nebo 2x za týden se trénink podobá tréninku starších plavců;</li> <li>▪ závodní disciplíny by měli stimulovat jak jejich fyzické předpoklady, tak i mysl;</li> <li>▪ trenéři by je měli pozitivně hodnotit každý dokončený závod plavce – motivace.</li> </ul>

# Maglischo 1993

Věk: 11/12 let: charakteristika tréninku	Věk: 13/14 let: charakteristika tréninku
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trénink je více strukturovaný a intenzivní pětkrát v týdnu po 1,5 – 2 hodinách;</li> <li>▪ trénink se začíná podobat tréninku dospělých /časově kratší i objemově menší;</li> <li>▪ důraz je kladen na sportovní snažení „stát se lepším plavcem“ – stále velký podíl zábavy v tréninku;</li> <li>▪ stanovení cílů je ve vztahu k individuálním schopnostem plavce tak, aby tyto cíle byly těžké, ale pro plavce dosažitelné</li> <li>▪ motivační trénink nebo zábavné motivy zařazujeme 1x týdně, možnost vyrovnání hodnoty úspěchu v tréninku a v závodní činnosti;</li> <li>▪ tréninky jsou celý rok, přestávka 2–3 týdny v létě a v zimě,</li> <li>▪ počet závodů může vzrůstat a může obsahovat i některé vícedenní závody v letních měsících.</li> <li>▪ trenéři mohou zahájit trénink síly na suchu - všeobecně posilovací</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ délka trvání tréninkové jednotky: 2 – 2,5 hod., zatížení i 6 dnů v týdnu;</li> <li>▪ tréninkový objem se zvyšuje;</li> <li>▪ není doporučováno ráno (dvoufázový trénink) - mimo letních měsíců;</li> <li>▪ tréninkový objem a intenzita se podobá seniorům;</li> <li>▪ silový trénink (speciální) je zastoupen jen v menší míře;</li> <li>▪ rozpis závodů by měl být ustanoven tak, aby plavci měli volný každý druhý víkend;</li> <li>▪ mezi zimní a letní sezónou by měli mít plavci 2 – 3 týdenní tréninkové volno;</li> <li>▪ někteří plavci tohoto věku jsou akcelerovaní a mohou závodit i na mezinárodních soutěžích.</li> </ul>

od 15 let mohou plavci trénovat jako senioři – pokud sami chtějí

# Maglischo 1993

- ⌘ přístup se, zdá se, mění
- ⌘ tréninková náročnost zůstává, ale ...
- ⌘ ...zohledňujeme věk svěřenců a trénink přizpůsobujeme jejich schopnostem
- ⌘ individualizace
- ⌘ klade se větší důraz na všestrannost (jiné sporty)
- ⌘ preferujeme kvalitu před kvantitou
- ⌘ situace se trošku komplikuje, protože konkurence sportovních odvětví roste, v ČR plavání není extra populární, a dnešní děti udržet u pravidelné fyzické aktivity v jednom sportovním odvětví není úplně jednoduché
- ⌘ team, přátelství, dobré vztahy, dobrý trenér

# Závěry