

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Roční tréninkový plán v základní etapě plavců

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Babeta Chrzanovská

Vypracovala:

Petra Landová

Praha, srpen 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou/diplomovou) práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Podpis diplomata

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použije ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Mgr. Babetě Chrzanowské, trenérovi plaveckého oddílu KSP Kladno Pavlovi Círnfusovi a předsedovi oddílu KSP Kladno Slavomíru Círnfusovi.

Abstrakt

Název: Roční tréninkový plán v základní etapě plavců

Cíle: Cílem práce je prezentovat roční tréninkový plán (2013-2014) základní etapy plaveckého tréninku Kladno. Aktuální plán porovnat s tréninkovými plány z let minulých. Dílčím způsobem provést komparaci s publikovanými plány jednoho z nejúspěšnějších klubů v USA.

Metody: Analýza a sumarizace dat získaných ze shromážděných podkladů v podobě tréninkových plánů základní etapy KSP Kladno v roce 2013 – 2014.

Metodou komparace aktuálního tréninkového plánu (2013-2014) s tréninkovými plány z let minulých v uvedeném plaveckém klubu chceme zjistit, zda v průběhu let došlo k nějakým změnám v tréninkových ukazatelích. Dílčím způsobem jsou získaná data porovnána s plánováním jednoho z nejúspěšnějších klubů v USA.

Výsledky: Bylo zjištěno, že roční tréninkový plán KSP Kladno je velice systematický a plní všechny funkce, které má tréninkový plán v oblasti sportovního plavání plnit. Ve srovnání s plány z let minulých nebyly zjištěny žádné významné změny v oblasti tréninkových ukazatelů. V případě dílčí komparace s nejúspěšnějším klubem v USA, byly nalezeny největší rozdíly v organizaci a obsahu tréninkových jednotek.

Klíčová slova: roční tréninkový plán, základní etapa tréninku, tréninkové ukazatele

Abstract

Title: The annual training plan for the essential phase swimmers.

Goals: The goal of the work is to present annual training plan for the essential phase of training of swimmers from the swimming club Kladno for the season 2013-2014. To compare the obtained information with the data from the passed seasons. In the next part of the work to do the partial comparison with the already published training indexes of the one of the most successful clubs from the USA.

Methods: To achieve the goals and to answer all questions it is needed to collect training plans for the essential phase swimmers from the KSP Kladno for the season 2013-2014. It is also necessary to analyze the acquired data and summarize the required training indexes.

For comparison of the actual training indexes with the indexes from the passed seasons the comparative method should be used. Then to realize partial comparison of the acquired data with the currently published training indexes of the one of the most successful clubs from the USA.

Results: It was found that annual training plan of KSP Kladno is very systematic and fully complies all functions, that training plan in the field of sport swimming should perform. There were not found any significant differences from passed seasons. Training units of essential phase swimmers in KSP Kladno were summarize and compared to the most successful club from the USA.

Key words: annual training plan, essential phase of training, training indexes

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Teoretická východiska práce.....	11
2.1	Základní etapa plaveckého tréninku	11
2.2	Roční tréninkový plán.....	12
2.3	Periodizace ročního tréninkového plánu.....	13
2.3.1	Přípravné období	14
2.3.2	Předzávodní období	16
2.3.3	Závodní (hlavní) období	18
2.3.4	Přechodné období	21
2.4	Cykly ročního tréninkového plánu	22
2.4.1	Makrocycklus.....	23
2.4.2	Mezocycklus	23
2.4.3	Mikrocycklus	24
2.4.4	Tréninková jednotka	28
2.5	Oddíl KSP Kladno	32
3	Cíl práce	33
3.1	Úkoly práce	33
3.2	Výzkumné otázky	33
4	Metodika práce	34
4.1	Charakteristika základní etapy plavců KSP Kladno	34
4.2	Použité metody	34
5	Výsledková část.....	35
5.1	Roční tréninkový plán v základní etapě plavců KSP Kladno	35
5.2	Složení skupiny	35

5.3	Rozdělení sezóny	35
5.4	Tréninková období.....	36
5.5	Plavecké kontroly	37
5.6	Volno.....	37
5.7	Státní svátky a školní prázdniny	38
5.8	Základní rozvrh tréninkových hodin.....	38
5.9	Mistrovské, pohárové, přebornické a krajské soutěže	39
5.10	Týdenní tréninkové schéma 2013/2014	40
5.11	Tréninkový plán na sezónu 2013/2014	42
5.12	Tréninkový plán na sezónu 2013/2014 – Kondiční příprava	44
5.13	Srovnání RTP v minulých letech se současným RTP na sezónu 2013/2014	46
5.14	Komparace trénování KSP Kladno s klubem v USA.....	47
6	Diskuze	51
7	Závěr	53
	Seznam použité literatury	55

Seznam použitých symbolů a zkratk

RTC – roční tréninkový cyklus

RTP - roční tréninkový plán

MZC – mezocyklus

KSP Kladno – Klub sportovního plavání Kladno

D – delfín

Z – znak

P – prsa

K – kraul

p – paže

n - nohy

vytr-tech – vytrvalostní technika

PZ tech – polohovka technika

ZI – základní intenzita

HZ – hlavní způsob

VI – vysoká intenzita

RY - rychlost

1 Úvod

Téma bylo zvoleno na základě vlastní 12leté praxe v klubu KSP Kladno z toho 6 let reprezentace ČR a s cílem zkvalitnit své dosavadní praktické zkušenosti a prohloubit vlastní teoretické znalosti z oblasti plánování plaveckého tréninku.

Plavecký oddíl v Kladně patří již tradičně dlouhá léta k nejúspěšnějším klubům v ČR. Ve své historii měla TJ LaRS (tělovýchovná jednota lázeňské a rekreační služby) pouze dva předsedy, prvním se stal roku 1990 pan Tomáš Špalek, který ve své funkci vydržel do roku 1991, kde ho poté vystřídal pan Slavomír Cirnfus. Mezi významné trenéry patří Pavel Cirnfus, který vychoval řadu reprezentantů ČR. Nejvýraznější osobností je kladenský odchovanec Jan Bidrman, účastník LOH v Barceloně, kde plaval 200m VZ a 400m PZ. Po ukončení plavecké kariéry se stal mezinárodně uznávaným trenérem. Trénoval takové hvězdy jako je Marianne Kriel. Dnes je trenérem Calgary Academy of Swimming Excellence a Swim Alberta.

Záměrem této práce je shromáždit informace o aktuálním plánování pro plavce v základní etapě tréninku v klubu KSP Kladno. Získaná data porovnat s tréninkovými plány z let minulých a pokusit se dílčím způsobem komparovat některé tréninkové ukazatele s aktuálně publikovanými ukazateli plaveckého klubu, ve kterém absolvoval základní etapu plavecké tréninku nejlepší plavec světa posledních let Michael Phelps.

2 Teoretická východiska práce

2.1 Základní etapa plaveckého tréninku

Dovalil, Jansa 2009 zdůrazňují, že prvořadým úkolem základní tréninkové etapy je celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného tělesného a psychického vývoje. V rámci uvedeného úkolu je nutné řízení tréninkového procesu prostřednictvím plánování. Cílem plánování je připravovat podmínky pro dlouhodobý rozvoj sportovce. Podle délky období, na které je plán sestavován, uvádí autoři perspektivní tréninkový plán, roční tréninkový plán a plány na jednotlivá období (makrocykly, mezocykly, mikrocykly a tréninkové jednotky).

Procházka (1985) definuje základní etapu plavců do 13 let. Z hlediska ontogeneze ji řadíme do období prepubescence a pubescence. Období 10 - 12 let lze považovat za nejpříznivější věk pro motorické učení. Objevuje se jistota pohybu s dobře zvládnutými prvky tělesného cvičení. U chlapců vzniká odvaha. Období dobré ovladatelnosti sportovce. U prepubescentů využíváme spontánního zájmu o sport, abychom přispěli k jejich všestrannému rozvoji. Období pubescence je z hlediska motoriky nejbouřlivější fází přeměny dítěte k dospělému sportovci. Silně se projevuje nerovnoměrný vývoj, který ovlivňuje hlavně motoriku sportovce. Protože růst kostry a svalstva, zvláště končetin je nerovnoměrný, dochází pak k disproporcím, které se projevují i v pohybu. Zhoršuje se koordinace, přesnost a plynulost pohybové činnosti. Charakterizuje pubescenta jako motoricky neklidným, vyznačuje se neuvědomělými pohyby, stále zaměstnává ruce. Popsané negativní jevy v motorice vrcholí u děvčat koncem základní etapy sportovního tréninku, u chlapců o něco málo později. Psychika pubescenta je labilní, chová se klackovitě, těžce nese autoritativní rozhodování, zejména u svého trenéra. Cílem této etapy je vytvořit dobré základy taktické, tělesné, technické a psychologické připravenosti sportovce.

Brooks (2011), americký trenér, který se věnuje přípravě plavců od 8 – 18 let. Definuje základní etapu podobně. Na začátku by mělo být pro trenéra cílem zvládnutí základních technik plavání, následovat správné taktické, technické i psychologické poznání a následná specializace na danou trať. U Brookse tvoří technika plavce jeden vrchol trojúhelníku, fyziologie a mentální vlastnosti sportovce zbylé dva vrcholy.

Olbrecht (2000) dělí plavecký trénink na základní, výstavbový a vrcholový, přičemž uvádí, že základní trénink začíná u dětí mezi 10 a 12 lety a trvá přibližně 4 roky. Zdůrazňuje, že na počátku této fáze leží důraz na:

- co možná nejširším všeobecném fyzickém rozvoji mladého začínajícího plavce
- technice plaveckých způsobů a koordinaci (starty a obrátky), které si plavec nejnaději osvojuje v mladším věku
- vývoji plavcovy kapacity přizpůsobit se tréninkovému zatížení
- neplaveckých aktivitách
- osvojení závodních pravidel a naučení se používat tréninkové pomůcky, atd.
- plavcově zdravotním stavu. Lékařské prohlídky se směřují jako prevence pro případné problémy, které by mohly v budoucnu negativně ovlivnit další trénink, nebo by mohly ovlivnit plavcovo zdraví při nárůstu tréninkového zatížení

V pozdějším stadiu základní tréninkové fáze:

- je věnováno více pozornosti rozvoji sportovní specifické kondice
- se postupně zvyšuje objem tréninku, zejména nárůstem počtu tréninkových jednotek týdně, přičemž délka každé tréninkové jednotky je omezena do 60 minut
- se postupně vypěstovává správný postoj k závodění

2.2 Roční tréninkový plán

Dovalil, Jansa (2009) uvádí, že roční tréninkový plán konkretizuje úkoly perspektivního plánu.

„Roční tréninkový plán se jako nejtypičtější makrocycklus všeobecně považuje za základní jednotku dlouhodobě organizované sportovní činnosti. Vychází se z kalendářní časové periodizace roku i z reálné dynamiky sportovní výkonnosti, z faktu, že výraznější změny trénovanosti vyžadují delší časový úsek a nelze je očekávat v krátkodobém horizontu. Jeho stavba pak směřuje k tomu, aby maximální sportovní výkonnost kulminovala v požadovaném čase“ (Dovalil a kol., 2002, s. 256).

Olbrecht (2000) tvrdí, že plánování je založeno na zkušenostech trenéra a na jeho znalosti nejnovějších vědeckých poznatků.

Dovalil (2002) uvádí, že se o obsahovém a organizačním ztvárnění přípravy na sportovní výkon přemýšlelo již v době počátků řízeného tréninku. Většího pokroku bylo ale dosaženo až po druhé světové válce. Jedním z prvních, kdo uvedl trénink jako celoroční plán, byl Ozolin (1949). Jednoduchá a případně zdvojená (tj. dvě přípravná, předzávodní, závodní a přechodná období) periodizace ročního tréninkového plánu byla zdůvodněna už v polovině minulého století (v literatuře jako jeden z prvních Matvějev 1965), trenéři z ní čerpají do dnes. *Především v praxi vrcholového sportu se postupně objevovaly případy většího počtu opakování standardního schématu v průběhu roku, přičemž se více nebo méně zkracovala délka jednotlivých období. Spojuje se to s někdy až s drastickým rozšiřováním kalendáře soutěží a tlakem na co nejdelší udržení sportovní vysoké sportovní formy* (Dovalil a kol., 2002, s. 257).

Náležitou pozornost ročnímu tréninkovému plánu i sezónám věnuje ve své knize Hannula (1995), přiklání se též k většímu počtu opakování, a jako cíl při sestavování ročního tréninkového plánu je kalendář soutěží. Tréninkový plán by měl být navržen již na počátku plavcovy kariéry.

2.3 Periodizace ročního tréninkového plánu

Olbrecht (2000) uvádí, že 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. Zdůrazňuje tři po sobě jdoucí vývojové periody:

- **základní tréninkové období** (budování všech základních výkonnostních složek)
- **závodní tréninkové období** (vyvolávající vrcholnou formu a udržení vrcholné formy)
- **přechodného tréninkového období** (období relativního odpočinku s dočasným snížením výkonnosti, poté co bylo dosaženo vrcholné formy).

Dovalil a kol. (2002) tvrdí, že s vývojem tréninkové praxe byl zformulován teoretický názor na podobu sportovního tréninku v průběhu ročního plánu, který se osvědčuje ve většině sportovních specializací. Úkoly a zaměření tréninku se během roku neustále mění. Tomu i v praktické rovině odpovídá standardní periodizace, rozlišující přípravné, závodní (také hlavní nebo soutěžní) předzávodní, a přechodné období. Jednotlivá období mohou být tvořena několika počty mezocyklů.

Tabulka č. 1 – Rámcové schéma periodizace ročního tréninkového plánu (Dovalil, 2002, s. 257)

Období	Hlavní úkol období
Přípravné	Rozvoj trénovanosti
Předzávodní	Vyladění sportovní formy
Závodní	Prokázání a udržení vysoké výkonnosti
Přechodné	Dokonalé zotavení

Olbrecht (2000) uvádí, že mladí plavci všeobecně trénují na maximálně dva vrcholy v jednom roce ostatní čas by měl být stráven budováním výkonnosti, což je u mladých plavců nejdůležitější cíl pro zlepšování závodních výsledků v pozdějších letech. Po posledním závodě nastává přechodné období, během kterého doporučuje, aby plavec relaxoval fyzicky i mentálně (a tím regeneroval). V ročním plánu trenér detailně rozpracovává tréninkový plán na jeden rok. Tento plán je vytvořen v souladu s víceletým plánem, může být vytvořen pro jednoho plavce stejně jako pro celou skupinu a opírá se o vývoj plavcovy výkonnosti a využívá zkušeností a informací z předchozích tréninkových období.

2.3.1 Přípravné období

Dovalil, Perič (2012) ve své knize zmiňují, že přípravné období lze považovat za nejdelší období a pro svoji charakteristiku i za nejdůležitější období v ročním

tréninkovém cyklu. Jeho hlavním úkolem je zvýšit trénovanost sportovce na základě vytvoření pevných základů pro budoucí růst jeho výkonnosti. Tento úkol nelze zařadit do pozdějších etap nebo období tréninkového procesu kvůli jejich orientaci na další komponenty sportovního tréninku. Proto by nedoceníení tohoto období mohlo vést ke stagnaci výkonnosti sportovce a k jeho zhoršenému výkonu.

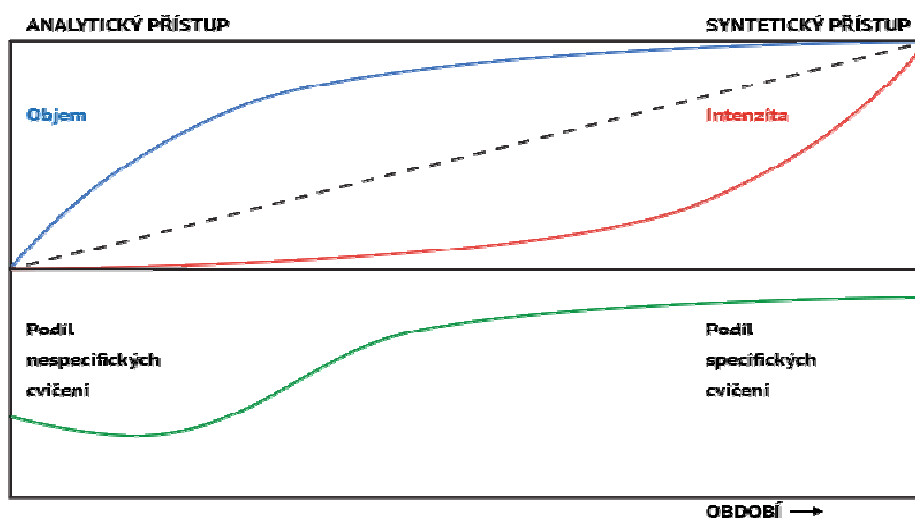
Perič (2004) definuje tréninky v přípravném období, že jsou zaměřené zejména na rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností a dovedností po taktické i technické stránce. Zvyšování funkčních stropů organismu (kapacita srdečně cévního systému, dýchací systém, energetické rezervy organismu apod.), získávání vědomostí z daného sportovního odvětví, ovlivnění psychiky. Chceme dosáhnout řady adaptačních změn, které jsou způsobeny vhodnými stimulačními metodami v průběhu přípravného období. Musíme si však uvědomit, že adaptační změny v těle organismu se objeví až po několika týdnech či měsících kontinuálního zatížení.

Podle Dovalila (2002) má přípravné období vytvořit základy budoucího výkonu sportovce a zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Jeho hlavním úkolem je zvýšení trénovanosti. V jistém smyslu můžeme přípravné období považovat za nejdůležitější. Mnohé zkušenosti naznačují, že podcenění tréninku má za následek stagnaci výkonnosti sportovce. Toto období by mělo jít cestou diferencovanou (ovlivněním stropů jednotlivých funkcí, rozvojem pohybových schopností, osvojováním a zdokonalováním sportovních dovedností, jejich technické i taktické stránky, vytvářením potřebných vědomostí, ovlivněním psychiky a chování sportovce), i cestou komplexnějšího komponování sportovního výkonu, tj. propojením všech jeho faktorů. Na začátku má trénink v přípravném období analytický charakter. Odpovídá to snaze o ovlivnění jednotlivých faktorů výkonu jakoby odděleně s cílem dosáhnout co největší změny. Postupně se přechází na specializovaný trénink, tzn. ve větší míře se používají cvičení s vyšší až maximální mírou specifčnosti. Důležitým znakem tréninku je syntetický charakter. Kategorickým příkazem tohoto období je naplnit zásadní požadavek adaptace – manipulací se zatížením zajistit postupné zvyšování síly adaptačních podnětů. Zmíněný požadavek se v období realizuje odlišně: v první části období má být zvyšován objem zatížení (narůstá počet tréninkových dnů a jednotek, druhých a dalších fází, délka tréninkových jednotek se prodlužuje), ve druhé části pokračuje zvyšování zatížení nárůstem jeho intenzity (např. přibývá dynamických cvičení, zatížení má více anaerobní charakter) při dosažené úrovni objemu zatížení nebo

jeho mírném poklesu. Z vlastních zkušeností bych dodala, že trénink v přípravném období má velký vliv i na psychiku sportovce. I trénink taktických vědomostí se zařazuje převážně do přípravného období

„Úvahy o přípravném období vycházejí především z kalendáře mistrovských soutěží příslušné specializace. Současně si ovšem musíme uvědomit, že podstatné adaptační změny jsou záležitostí týdnů a měsíců (např: je známo, že morfologické změny ve svalech jako báze silového rozvoje se nedají očekávat dříve než za několik měsíců, funkční změny podmiňující aerobní procesy se objevují až po 6 – 8 týdnech apod.)“ (Dovalil a kol., 2002, s 259).

Tabulka č. 2 – Principiální schéma konstrukce přípravného období (Dovalil, 2002, s. 258)



2.3.2 Předzávodní období

Olbrecht (2000) tvrdí, že předzávodní období nebo-li období vyvolávající vrcholnou formu trvá obvykle dva až tři měsíce. Během tohoto období jsou všechny snahy soustředěny na sladění a optimalizaci získaných základních výkonnostních složek (např: aerobní a anaerobní kapacity, mentální připravenost sportovce, tolerance stresu atd.), aby bylo dosaženo maximálního výkonu.

Perič a Dovalil (2010) ve své knize uvádějí, že předzávodní období je přibližně časově shodné s obdobím přípravným. Jeho trvání je přibližně 2 – 4 měsíce. Mělo by zde v tréninku dojít k převedení ze všeobecně rozvíjejícího tréninku na speciální.

Trénink by si měl zachovat hlavně vysoký objem a intenzitu. Do tréninku jsou zařazována různá speciální cvičení, která jsou ještě stále kombinována s cvičeními všeobecně rozvíjejícími. Měli bychom se snažit postupně zapojovat techniku a taktiku dané disciplíny ve své sportovní specializaci. A nezbytným parametrem zůstává vysoké kondiční zatížení. Na konci tohoto období většinou přichází speciální způsob tréninku, který nazýváme ladění sportovní formy. Jeho trvání je nejčastěji 10 dní až tři týdny.

„Hlavní tréninkové zásady ladění sportovní formy.“

- snížení objemu zatížení při současném udržení jeho vysoké intenzity,
- důraz na kvalitu tréninkové činnosti,
- dostatek odpočinku,
- důsledné využití speciálních cvičení,
- využívání přípravných startů jako tréninkového prostředku,
- zdůraznění psychologické přípravy (Dovalil a kol., 2002, s. 260).

Perič a Dovalil (2010) mezi zásady ladění sportovní formy uvedli:

- Přejít od objemu v tréninku k intenzitě.
- Používání metod kontrastu (nespecifické a specifické prostředky)
- to znamená, že v tréninku střídáme různé situace, které jsou prováděné ve zlehčených podmínkách, se situacemi daleko složitějšími.
- Zvyšování zatížení komplexního typu (propojení všech složek tréninku) - zařazujeme do tréninku všechny složky (kondiční, technickou, taktickou). Sportovci v nich musí dosahovat závodní intenzity a přitom správně realizovat techniku – taktické požadavky cvičení.
- Stabilizaci rozhodujících faktorů ve své dané disciplíně a specializaci.
- Dostatečná a správná regenerace sportovce.

- Postupně zvyšujeme počet tréninkových jednotek modelující sportovní situace. Trénink zaměřený na zátěžové situace v co nejpřesnějším znění soutěže.
- Přípravné kontrolní starty, soutěže a utkání.

Richards (1988) uvádí, že vyladovací trénink je do určité míry individuální. Zvýšenou pozornost věnujeme zdravotnímu stavu plavce a jeho případnému ohrožení (např: prochladnutí, zranění). Negativní ovlivnění i v předzávodním období představuje porušení správné životosprávy a denního režimu. Toto vše může vést ke znehodnocení předchozí přípravy.

„Sportovní forma znamená stav optimální specializované připravenosti sportovce či družstva“ (Dovalil a kol., 2002, s. 260).

2.3.3 Závodní (hlavní) období

Dovalil (2002) závodní období charakterizuje snížením celkového objemu zátěže, přičemž intenzita tréninku zůstává stejná. Mimo jiné se v rámci sportovního tréninku zařazují kontrolní starty na závodech (čistě individuální přístup sportovce a trenéra). Cílem trenéra je vyladění a udržení plavecké formy sportovce na hlavní závod i ostatní důležité soutěže. V Závodním období by plavec měl být připraven jak fyzicky, tak především i psychicky na podání svého maximálního výkonu. Plavec by měl být zdravě motivován v závodě.

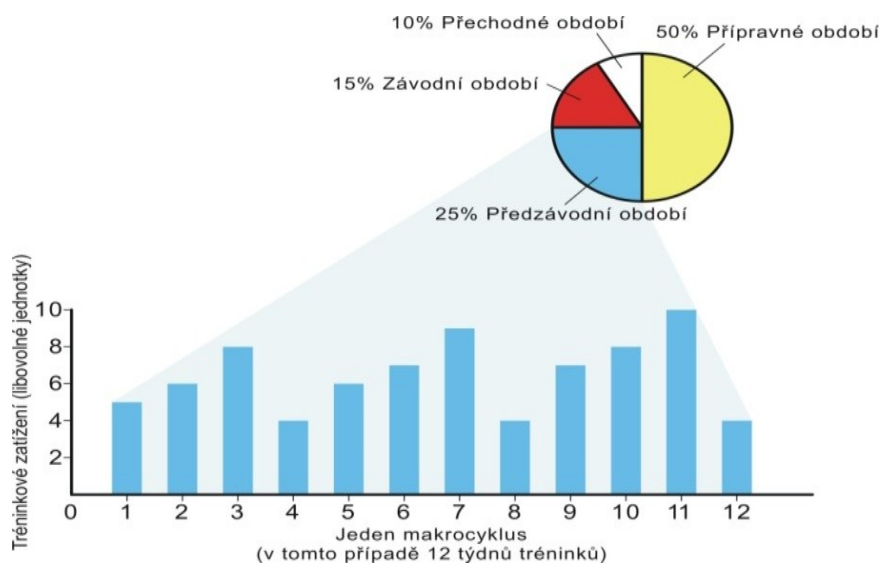
Ve své knize Olbrecht (2000) tvrdí, že složitost závodního tréninkového období závisí ve velké míře jak na počtu závodů, tak na jejich rozložení v závodním období. Když se plavec připravuje pouze na jeden start (nebo jeden závod) hovoříme o tom jako **„jednoduchém závodním tréninkovém období“**. Celé závodní období pak bude použito na sladění a vyvážení složek výkonnosti sportovce, které jsou specifické pro závod, na který se plavec připravuje delší dobu. V tomto případě se závodní období skládá pouze ze předzávodního nebo „vrcholnou formu vyvolávajícího tréninkového období“. V tomto období je převážně obsaženo vyladění formy.

Perič (2010) ve své knize uvádí za hlavní cíl závodního období podat co nejlepší výkon ve své disciplíně nebo soutěži. Samotný trénink v tomto období by měl být zaměřen na udržení (popřípadě ještě další zlepšení) sportovní formy. Vlastní formu však

sportovec udrží pouze dva až tři měsíce, poté již dochází k poklesu výkonnosti. Zaměřujeme trénink na přípravu na příští start či utkání. Frekvence jednotlivých závodů je individuální, při účasti dvou až tří plaveckých závodů za měsíc, se čtyřmi až šesti disciplínami za závod. Závody trvají dva až tři dny (např: mistrovské závody), kdy každý závodník má na den od tří a více startů, s přidávajícím semifinále a finále. Proto závodní období přizpůsobujeme více na méně objemu, více intenzity a zvýšené pozornosti regenerace a psychologické připravenosti.

V závodním období podle Periče (2010) se zaměřujeme převážně na kalendáře soutěží a jejich rozpis. Pouze při přestávkách v soutěžích můžeme zařazovat určité série mikrocyklů, které pak podle potřeby zaměříme na formy regenerační, vyladovací, kontrolní popřípadě rozvíjející.

Tabulka č. 3 – Schéma morfologické a funkční adaptace organismu na zátěž (<http://www.google.cz/#q=p%C5%99%C3%ADpravn%C3%A9+obdob%C3%AD>)



Dovalil (2002) tvrdí, že v závodním období jsou klíčovým slovem soutěže. Právě ty nám zhodnotí předchozí přípravu, stávají se měřítkem úspěšnosti talentu i tréninku. Jsou nejen cílem tréninku, ale také zdrojem motivace. Udávají prožitek úspěchu či neúspěchu. Soutěže jsou právě tak náročné, protože se odehrávají v prostředí kvalitativně odlišném od samotného tréninku (diváci, význam soutěže, atmosféra, rodina apod.). Můžeme soutěže brát i jako další snahu o zvyšování sportovní výkonnosti. Plavec nemůže vše zvládnout v přípravě, v tréninkových podmínkách. Rozdělujeme závody na hlavní a pomocné. Hlavní zahrnují mistrovské a další

významné soutěže, zatímco pomocné, jsou starty, v nichž samotný výkon nemusí být prvořadý, ale slouží ke zdokonalení, ověření a kontrole. U sportovců se kolem 50 let objevují četné problémy vyplývající z přehnaných nároků na tréninkové a soutěžní zatížení. Důvody pro větší počet startů jsou zřejmé, národní a mezinárodní systém soutěží, národní reprezentace, možnosti startů dostupné po celý rok (severní a jižní polokoule). Otázka nutnosti zvyšování počtu startů zůstává stále otevřená. Samotný závod je bezpochyby velmi silným stimulem, avšak kolik startů je pro sportovce snesitelných?

„Teoretické východisko v tomto smyslu formuloval Tschiene (1994): výkonný sportovec musí umět disponovat s individuálně a adaptačně postačujícími periodami tréninkového zatížení a zotavení. V praxi to znamená striktní diferenciacistartů, odvahu k jejich omezením (často navzdory prémiovému vábení), prostor k ladění sportovní formy a přiměřené zotavení. Objevují se tak snahy zkoušet nové modely cyklů, zkušeností s jejich zobecněním je však dosud málo“ (Dovalil a kol., 2002, s. 262).

Dle Maglischa (1993) se stává závodní období vytvoření podmínek pro udržení, případně opakované vyladění sportovní formy. Dáte-li toto období moc dlouhé, objeví se problémy s jejím udržením. Dále se snažíme snížit objem zatížení, ale udržujeme jeho intenzitu. Jednotlivé složky tréninku se začínají sblížovat a vzájemně prolínat:

- Kondiční příprava – je speciální
- Technická příprava a taktická příprava – stabilizace dovedností a současně udržení nebo rozšíření míry variability (převážně soutěžní starty)
- Psychologická příprava – má dominující postavení, převažuje příprava krátkodobá, zaměřená bezprostředně na konkrétní soutěž, na níž Maglischo zaměřuje největší pozornost

V psychologické literatuře uvádí Slepíčka, Hošek, Hátlová (2009), že soutěže se řadí mezi náročné životní situace, úzkost vyvolaná ze strachu ze závodu může mít negativní, ale i pozitivní působení na sportovce.

„Obecně lze vyslovit předpoklad, že se stoupající úzkostí roste celková aktivita člověka a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Přesáhne-li vzestup úzkosti určitou

individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží ve výkonnosti člověka negativně“ (Slepička, Hošek, Hátlová 2009, s. 69).

2.3.4 Přechodné období

Dovalil (2002) uvádí, že přechodné období (3 – 6 týdnů), neboli odpočinková/zotavovací fáze je nezbytné pro podání zdravého výkonu v soutěži. Lze ji provádět aktivní neboli pasivní formou. Aktivní forma je v rámci tréninků ve vodě: zaměření na technická cvičení, plynulé snížení intenzity zátěže. Tréninky by měly navodit psychickou pohodu sportovce, především na závod. Pasivní forma odpočinku je zařazení různých regeneračních a rehabilitačních metod (lázně, sprchy, vířivky, masáže atd.).

Olbrecht (2000) uvádí, že nejen trénink směřující k získání vrcholné formy, ale také výkon podaný na některé vrcholné soutěži představuje pro organismus velký výdej energie. Tento mezocyklus, také nazývaný „mezocyklus aktivního zotavení“, obvykle trvá 2 až 4 týdny a systematicky rychle snižuje riziko přetrénování. Toto období je charakteristické:

- absence závodů a intenzivního tréninku
- velmi malé množství specifické práce
- všechny druhy plavecky nespécifických sportovních aktivit
- použití dalších zotavných aktivit jako je sauna, masáže atd.

Dle Periče (2010) se přechodné období výrazně liší od ostatních období v ročním tréninkovém plánu. Hlavním cílem období je regenerace a odpočinek (jak po fyzické tak psychické stránce). Naopak v tomto období výrazně snižujeme objem i intenzitu zatížení. Snižuje se i specifčnost jednotlivých cvičení. Trénink v přechodném období by měl hlavně plnit zotavnou funkci. Obsahem také mohou být různé doplňkové sporty (fotbal, volejbal, basket, atletika), starty i v jiných sportech, které přímo nesouvisejí s danou specializací. Další významný aspekt přechodného období se stává i psychické zotavení. Doporučuje se změna prostředí, jiná atmosféra kolem sportovce (hory, moře, lesy, příroda). Samotný tréninkový proces by měl probíhat zábavnou

formou, odreagování sportovce bez zvýšených nároků na výkon a tréninkové povinnosti. Přechodné období vytváří předpoklady pro následující roční tréninkový plán. Na konci tohoto období by měl sportovec být fyzicky i psychicky zotaven, měl by pociťovat chuť a energii do další sezony. Důležitým aspektem by měly být nové cíle, které si sportovec na konci tohoto období určí. Nesmí se zapomínat však na to, že toto období není důvodem k porušení správné životosprávy ani denního režimu, nemělo by dojít ani k zásadnímu poklesu výkonnosti.

2.4 Cykly ročního tréninkového plánu

Olbrecht (2000) tvrdí, že na rozdíl od plánování, které se skládá z udání základních tréninkových osnov pro jeden rok či více let, týká se tréninková periodizace rozložení tréninkového roku do rozdílných tréninkových období, které mají za cíl maximální formu plavce ve správný čas a dobu. Nedávno byla ještě periodizace plavecké sezóny velmi jednoduchá, protože trenér musel uvažovat většinou jen o jednom vrcholu za rok. Více světových soutěží a vývoj k větší profesionalizaci plavání způsobuje, že plavec musí dosáhnout vrcholné formy více než jedenkrát ročně. Podle toho, chce-li plavec dosáhnout vrcholu jednou, dvakrát nebo dokonce vícekrát v jednom roce, zvažuje trenér jedno, dvou nebo více-vrcholovou tréninkovou periodizaci. Mladí plavci všeobecně trénují na maximálně dva vrcholy v jednom roce. Více vrcholů v jednom roce zabírá čas, který by měl být stráven budování výkonnosti, což je u mladých plavců nejdůležitější cíl pro zlepšování výsledků v pozdějších letech.

„Pro jednotlivé cykly platí dvě zákonitosti:“

1. Cyklus vyšší úrovně je vždy složen z cyklů nižší úrovně.

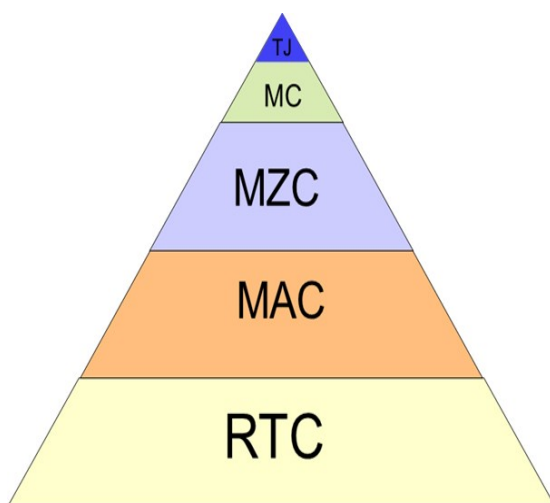
- Několik tréninkových jednotek tvoří mikrocyklus.
- Několik mikrocyklů tvoří mezocyklus.
- Několik mezocyklů tvoří makrocyklus.
- Několik makrocyklů tvoří roční tréninkový cyklus.

2. Cíle cyklů nižší úrovně vždy vycházejí z cyklů vyšší úrovně. (Perič, Dovalil 2010, s. 54 - 55).

„Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu“ (Dovalil a kol., 2002, s. 255).

Tabulka č. 4 – Druhy tréninkových cyklů

(<http://www.google.cz/#q=makrocyklus>)



2.4.1 Makrocyklus

Perič, Dovalil (2010) ve své knize označují makrocyklus za dlouhodobý, tzv. období ročního tréninkového cyklu, který trvá obvykle jeden až tři měsíce. V praxi označují všichni autoři makrocyklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období; makrocyklus je tvořen mezocykly.

2.4.2 Mezocyklus

Olbrecht (2000) zmiňuje mezocyklus jako časově menší úseky – střednědobých cyklů. Sled mezocyklů střídajících a opakujících se podle stavby tréninku se nazývá makrocyklus. A sled několika mikrocyklů se nazývá mezocyklus (nebo střednědobý i vícetýdenní cyklus). Využití je i v přípravném období. Znakem mezocyklu můžeme

označit opakující se sled mikrocyklů. Struktura a obsah jsou dány obsahem sportovního tréninku (změny trénovanosti, zotavení apod.). Přípravné období začíná úvodním mezocyklem (tvořen 1 – 3 mikrocykly), pak následuje mezocyklus základní, můžeme rozlišit mezocyklus závodní (závodní mikrocykly), předzávodní (vyladovací mikrocykly) a zotavný (mikrocykly zotavné).

„Pod pojmem mezocyklus je třeba chápat období tréninkové přípravy, které trvá déle než dva mikrocykly, ale není tak dlouhé a ani svým charakterem nesplňuje požadavky na makrocyklus. Vzhledem k zaměření tréninku v jeho průběhu je možné jej rozdělit do dvou a tří mezocyklů, mezi nimiž se uplatní jeden regenerační mikrocyklus. Druhým typickým příkladem je vložený mezocyklus v přestávce ligové soutěže. Jak je tedy patrné, zaměření mezocyklů je různé a vychází z cílů a potřeb makrocyklů, které jsou jim nadřazeny“(Perič, Dovalil 2010, s. 58 - 59).

2.4.3 Mikrocyklus

Perič, Dovalil (2010) definují mikrocyklus jako podřízený cyklus úkolům mezocyklu. Je nejdůležitějším tréninkovým cyklem, z jehož úkolů se vychází při realizaci tréninkových jednotek. Trvání je okolo jednoho týdne (2 – 10 dní).

„Z hlediska obsahové a zátěžové variability je možné stanovit 7 základních typů mikrocyklů“

- *Všeobecně rozvíjející mikrocyklus:*
 - *rozboj kondiční složky výkonu,*
 - *objem i intenzita zatížení jsou vysoké,*
 - *speciální průpravná a doplňková cvičení na hřišti, v tělocvičně či v terénu,*
 - *významnou úlohu hrají také všestranná příprava zajišťující variabilitu zátěžových podnětů.*

- *Speciálně rozvíjející mikrocyklus:*
 - *vysoké nároky na objem a intenzitu zatížení ve specifických podmínkách, blízkých výkonu ve specializaci,*

- *sjednocení technicko-taktických a kondičních aspektů výkonu,*
- *obsah zatížení je tvořen především speciálním tréninkem (závodní cvičení),*
- *není vynechána ani složka kondiční.*

- *Kontrolní mikrocyklus:*
 - *posouzení účinnosti předchozího tréninkového procesu,*
 - *tréninková činnost je omezena a kombinována s tréninkovými závody či testy trénovanosti,*
 - *nízký objem; výrazněji je zde zastoupen technicko-taktický trénink, malé procento mají závodní cvičení,*
 - *kondiční složka ustupuje do pozadí.*

- *Vylad'ovací mikrocyklus:*
 - *završuje speciální přípravu na soutěže,*
 - *cílem je vyladit co nejlépe sportovní formu,*
 - *zdůrazňuje se tempo, rychlost, specifičnost, trénuje se méně, ale kvalitněji,*
 - *odpočinek,*
 - *nižší objem; intenzita zatížení kombinuje trénink v 02 zóně se závodní intenzitou.*

- *Soutěžní mikrocyklus:*
 - *v hlavním období,*
 - *tři základní požadavky (udržení sportovní formy, zajištění dostatečné regenerace, příprava na další start),*
 - *nižší objem; intenzita je především v aerobním pásmu, doplnění tréninkem v závodní intenzitě.*

- *Stabilizační mikrocyklus:*
 - *udržení trénovanosti či sportovní formy,*
 - *obvykle při kratším přerušení soutěží (např. 14 dnů mezi soutěžemi),*
 - *může mít i rozvíjející tréninkové jednotky.*

- *Regenerační mikrocyklus:*
 - *výhradně k regeneračním účelům, mohou se objevit i dny bez tréninku,*
 - *zatížení se snižuje, veškerá zátěž probíhá v aerobní zóně (výjimečně doplněné zatížením v závodní intenzitě),*
 - *převládá všeobecná příprava (především hry), která dodává emocionalitu bez vypjatých psychických nároků“ (Perič, Dovalil 2010, s. 58 - 61).*

Tabulka č. 5 – Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (Dovalil, 2002, s. 264)

<i>Typ mikrocyklu</i>	<i>Hlavní úkol</i>	<i>Obsah</i>	<i>Celkové zatížení</i>	<i>Využití v ročním cyklu</i>
UVODNI	příprava k náročnější tréninkové činnosti	specifická i nspecifická cvičení	malé	počátek přípravného období, po delším přerušení
ROZVIJEJICI	stimulace trénovanosti	specifická (i nspecifická)	velké	přípravné období (závodní podle cvičební potřeby)
STABILIZAČNI	udržení dosažených výkonů	specifický	střední	přípravné období
KONTROLNI	hodnocení aktuálního stavu	starty, utkání, turnaje, testy trénovanosti	střední až velké	přípravné období
VYLAĐOVACI	ladění sportovní formy	specifický, starty	střední až malé	předzávodní období závodní období
SOUTĚŽNÍ	demonstrace výkonu udržení sportovní formy	účast v soutěžích specifická cvičení	střední	závodní období
ZOTAVNY	dílčí nebo celkové zotavení	doplňkové sporty nespecifická cvičení odpočinek	malé	přípravné období závodní období přechodné období

Perič, Dovalil (2010) považuje posloupnost a stavbu mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu za nejobtížnější trenérské úlohy. Trenér by měl do svého plánu

jednotlivých mikrocyklů promítat určité „bloky“, kde se dané mikrocykly nacházejí. Umožňuje manipulovat se zatížením a zároveň při tom udržovat dlouhodobé působení na sportovce, které vyplývají z vyšších cyklů.

Tabulka č. 6 – Příklad řazení mikrocyklů v přípravném období (Dovalil 2002, s. 267)

Týden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mikrocyklus	Úvodní	Rozvíjející	Rozvíjející	Rozvíjející	Stabilizační	Rozvíjející	Rozvíjející	Regenerační	Kontrolní	Rozvíjející
Křivka zatížení											

Tabulka č. 7 - Příklad využití mikrocyklů v závodním období (Dovalil 2002, s. 267)

Týden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...
Mikrocyklus	Vylad'ovací	Soutěžní	Soutěžní	Soutěžní	Soutěžní	Regenerační	Soutěžní	Soutěžní	Rozvíjející	Vylad'ovací	Soutěžní

Příklad ve sportech, které nemají souvislý pravidelný a zhuštěný kalendář soutěží.

2.4.4 Tréninková jednotka

Dovalil, Perič (2010) charakterizují tréninkovou jednotku jako základní cyklus sportovního tréninku. Tréninková jednotka má ustálenou strukturu, která je ovlivněna mnoha činiteli. Proto je důležité, aby struktura byla chápána jako pouhé doporučení, které se však v praxi mnohokrát osvědčilo a i výzkumné práce ji potvrzují. Obvykle rozeznáváme 3 - 4 části tréninkové jednotky:

- úvodní
- hlavní
- závěrečnou

Někdy je uváděna i část průpravná, která by měla najít svoje místo mezi úvodní a hlavní částí.

Tabulka č. 8 – Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti (Dovalil, 2002, s. 258)

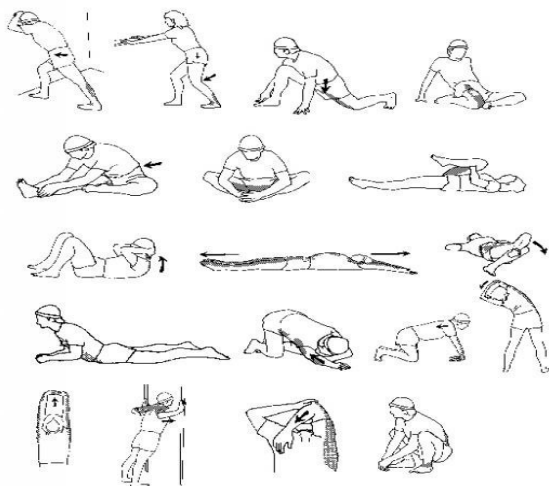
Úvodní část	seznámení s úkoly, organizace tréninkové jednotky, rozcvičení (strečink, zahřátí), dynamická část, speciální zaměření
Hlavní část	tréninková jednotka monotematická nebo více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinační a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	zotavení, uvolnění svalového a psychického napětí

Z pohledu Counsilmana (1971) má úvodní část připravit sportovce po stránce psychické i funkční na následující pohybovou činnost. Při zahájení tréninkové jednotky by se měly stručně charakterizovat úkoly, upozornit na některé momenty a vysvětlit organizaci. Dá se i stručně vrátit k předešlému tréninku nebo předchozímu závodu.

Nejdůležitější částí uvádí Connolly (2012) je rozcvičení, které má připravit organismus na tréninkové zatížení. Jedná se o navození stavu optimální aktivity, zvýšení lability nervových procesů a zvýšení aktivity systémů organismu včetně jejich koordinace. Trenér by měl brát ohled na prevenci proti poškození pohybového systému, což má být rozcvičení, zahájené statickým protahováním (výdrž 4 - 6s), a přitom systematicky přecházet od jednoho konce těla k druhému. I lehká pohybová činnost může vést neprotahováním svalů ke svalovému mikrotraumatu. Následuje zahřátí, většinou cyklického charakteru (nejčastěji klus, plavání, bruslení atd.) a obecnější dynamická část (gymnastické nebo atletické cvičení). Rozcvičení ukončují cvičení aktivující CNS a všechny orgány příští pohybové činnosti v hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení má zpočátku nižší, později vyšší intenzitu až po výbušná cvičení. Za optimální stav se považuje na konci rozcvičení dosažení individuální úrovně anaerobního prahu (160-170 tepů za minutu). Rozcvičení obvykle trvá 20 - 30min podle druhů sportů a potřeby sportovce. Nepřímou součástí rozcvičení můžeme považovat i těsně předcházející masáže nebo automasáže s cílem zvýšit vnitřní prokrvení svalů.

J. Alter (1998) potvrzuje veliký a nezbytný přínos rozcvičení ke sportu. Optimalizuje proces, při kterém se sportovec učí, nacvičuje a provádí mnoho různých pohybových dovedností. Může vést k prohloubení duševní a tělesné relaxace sportovce, prohlubuje pohybové vnímaná, snižuje nebezpečí úrazů, snižuje pravděpodobnost onemocnění páteře, snižuje svalovou bolestivost, zmírňuje bolestivé menstruace u sportovkyň apod. Měl by se stát nezbytným pomocníkem k dosažení vysoké výkonnosti.

Tabulka č. 10 – Příklady protahovacích cvičení (statická i dynamická)
(<http://www.google.cz/#q=posilov%C3%A1n%C3%AD+statick%C3%A9+i+dynamick%C3%A9>)



Perič, Dovalil (2010) poznamenávají, že hlavní část tréninkové jednotky má za úkol plnit cíl tréninku. V ní je situováno hlavní zatížení této části. Hlavní část mívá obvykle dvě základní organizační podoby:

- Monotematická (probíhá pouze jeden typ zatížení)
- Multitematická (rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností)

Posloupnost jednotlivých cvičení je následující:

1. Koordinačně náročná cvičení – vysoká úroveň CNS, zatížení kde nedochází k výraznějšímu čerpání. Přidáváme požadavek na soustředění a udržení pozornosti. Nácvik techniky, nácvik nových herních zkušeností, cvičení akrobatického a gymnastického charakteru, to jsou všechno taková cvičení, o která se praxe opírá.
2. Rychlostní cvičení – vysoké požadavky na množství energetických zdrojů (ATP – CP zóna) pro pohyb a vysoké nároky na aktivitu CNS. V tréninku využíváme krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení. Důležitý požadavek je maximální intenzita zatížení.

3. Silová cvičení – až na třetím místě v hlavní části, naplní jsou různá úpolová cvičení, posilování s vlastní hmotností, speciální silové prostředky a cvičení ve ztížených podmínkách.
4. Vytrvalostní cvičení – na závěr hlavní části, můžeme využít předchozích cvičení. Tato cvičení jsou také náročná na vůli vydržet i přes určité nepříjemné pocity. V praxi se pak zařazují na závěr výběhy, kondiční cvičení (jízda na kole, plavání apod.). kruhový trénink a hry (sportovní či modifikované).

Atkinson a Sweetenham (2006) se zmiňují, že závěrečná část tréninkové jednotky má vést k postupnému uvolnění svalů a nervového napětí. Volíme cvičení s mírnou intenzitou (chůze, klus, plavání) a postupným přechodem na strečink. V rozsáhlejší provedení může mít i regenerační zaměření. Atkinson klade na část protažení a následnou část uklidnění velkou pozornost a nutí plavce to dodržovat.

„Na tréninkovou jednotku může trenér pohlížet nejen z hlediska jejich částí, ale i z hlediska aspektů tzv. sociálně-interakčních forem. Za tímto složitě znějícím názvem se skrývá organizace tréninkové jednotky z hlediska vztahu trenéra a sportovce a možnosti komunikace mezi nimi. Rozlišujeme tři základní formy“(Peric, Dovalil 2010).

- Hromadnou
- Skupinovou
- Individuální

Důležití ukazatelé tréninkové jednotky, které Procházka (1985) definuje takto:

- Dny zatížení: - Zaznamenávají se dny jednotek tréninkového zatížení.
- Hodiny ve vodě: - Počet hodin tréninkového zatížení ve vodě.
- Hodiny na suchu: - Tréninkové zatížení, počet hodin kondičního charakteru na suchu (běh, posilovna, sportovní a jiné druhy her atd.).
- Celkový počet kilometrů - Zaznamenává se celkový počet naplavaných kilometrů za roční tréninkový plán (prvkové plavání, plavání se zatížením, ve vysoké i nízké intenzitě atd.).
- Počet hodin regenerace - Zde se zaznamenává pouze doba použití fyzikálních regeneračních prostředků (masáže, zábaly, pára, sauna atd.).

- Absence – Dny kdy plavec aktivně netrénuje z nějakého důvodu (nemoc, dovolená atd.).

2.5 Oddíl KSP Kladno

„Tělovýchovná jednota LaRS Kladno je občanské sdružení, které právně vzniklo registrací Ministerstvem vnitra Československé republiky dne 18. 5. 1990. Ve své patnáctileté historii měla TJ LaRS pouze dva předsedy. Prvním byl v roce 1990 zvolen tehdejší ředitel rozpočtové organizace Lázeňské a rekreační služby města Kladna pan Tomáš Špalek. Ten však z funkce ředitele městské organizace koncem roku 1991 odešel a ve funkci jak ředitele LaRS, tak předsedy TJ LaRS ho vystřídal pan Slavomír Cirnfus. Ten zastává funkci předsedy TJ dosud“ (<http://www.google.cz/#q=www.kspkladno.cz>)

3 Cíl práce

Cílem práce je prezentovat roční tréninkový plán (2013-2014) základní etapy plaveckého tréninku Kladno. Aktuální plán porovnat s tréninkovými plány z let minulých. Dílčím způsobem provést komparaci s publikovanými plány jednoho z nejúspěšnějších klubů v USA.

3.1 Úkoly práce

Na základě formulovaného cíle a s ohledem na zvolené metody práce byly stanoveny následující úkoly:

1. Prostudovat odpovídající literaturu, dokumentaci a plánování KSP Kladno.
2. Charakterizovat základní etapu plavců KSP Kladno.
3. Sejít se s předsedou a vedoucím trenérem KSP Kladno Slavomírem Círněm, konzultovat plánování v letech minulých a podílet se na plánování pro rok 2013-2014.
4. Plány sumarizovat a graficky znázornit.
5. Plánování komparovat s nejúspěšnějším zahraničním klubem USA a posoudit a zaznamenat rozdíly.
6. Vypracovat závěry a případná doporučení pro praxi

3.2 Výzkumné otázky

1. Jaká je periodizace RTC v RTC 2013-14 v KSP Kladno?
2. Došlo ke změnám v plánování v tréninkové sezóně 2013 – 2014 oproti předešlým rokům?
3. Co je zajímavé a odlišné v plánování základní etapy plaveckého tréninku v úspěšném americkém klubu?
4. Lze plánování RTC uvedeného amerického plaveckého klubu aplikovat v podmínkách klubů v ČR?

4 Metodika práce

4.1 Charakteristika základní etapy plavců KSP Kladno

Závodní plavání se zrodila na Kladně už v roce 1990 a do dneška se stále drží mezi osmi nejlepšími plaveckými oddíly v ČR. I přes to, že existují oddíly s větší základnou plavců, než má Kladno, můžeme se i tak řadit se vztyčenou hlavou mezi nejlepší plavce na mistrových soutěžích. Členská základna tvoří více jak 80 závodníků, 10 trenérů, 5 cvičitelů a 21 rozhodčích. Od založení, ale tento klub vedli dva trenéři předseda klubu pan Cirnfus Slavomír a jeho bratr pan Cirnfus Pavel. V základní etapě v plaveckém oddílu KSPKladno trénuje šest závodnic od věku 13 – 15 let, jejímž trenérem je pan Slavomír Cirnfus. Skupina základní etapy zvládá trénink devětkrát v týdnu. Nejdelší tréninková jednotka trvá dvě hodiny a kondiční přípravu mají třikrát v týdnu po dobu 1,5 hodiny (posilovna, běh, sportovní hry).

4.2 Použité metody

Analýza a sumarizace dat získaných ze shromážděných podkladů v podobě tréninkových plánů základní etapy KSP Kladno v roce 2013 – 2014.

Metodou komparace aktuálního tréninkového plánu (2013-2014) s tréninkovými plány z let minulých v uvedeném plaveckém klubu chceme zjistit, zda v průběhu let došlo k nějakým změnám v tréninkových ukazatelích. Dílčím způsobem jsou získaná data porovnána s plánováním jednoho z nejúspěšnějších klubů v USA.

Spolupráce s předsedou a trenéry trvala necelé 3 měsíce, kdy se postupně shromažďovali veškeré podklady pro roční plánování.

5 Výsledková část

5.1 Roční tréninkový plán v základní etapě plavců KSP Kladno

Trenér podle složení skupiny, výkonnosti plavců, kalendáře soutěží, materiálních podmínek sestavil roční tréninkový plán pro rok 2013-2014. Tento plán je sestavený pro skupinu dětí do 14 let. Tréninková skupina je uváděna jako TS – B. Roční tréninkový plán se sestavoval na základě kalendáře soutěží s cílem o zlepšení osobních rekordů a umístění na vyšších soutěžích. Byl brán ohled na pohlaví, věk, počet sportovců ve skupině, výkonnost jednotlivých plavců, specializované disciplíny, finanční a materiální zabezpečení. Grafické znázornění bylo převzato z originálních dokumentů plaveckého klubu KSP Kladno, a proto nebylo nijak upravováno.

5.2 Složení skupiny

- 2 trenéři
- závodníků ve věku do 14 let (dívky)

5.3 Rozdělení sezóny

Specifickým znakem tréninkových plánů je rozdělení RTC do 4 - týdenních cyklů (viz tab. č.16)

CYKLUS	OD	DO	POČETTÝDNŮ
1	2. 9. 2013	29. 9. 2013	4
2	30. 9. 2013	27. 10. 2013	4
3	28. 10. 2013	24. 11. 2013	4
4	25. 11. 2013	22. 12. 2013	4
5	23. 12. 2013	19. 1. 2014	4
6	20. 1. 2014	16. 2. 2014	4
7	17. 2. 2014	16. 3. 2014	4

8	17. 3. 2014	13. 4. 2014	4
9	14. 4. 2014	11. 5. 2014	4
10	12. 5. 2014	8. 6. 2014	4
11	9. 6. 2014	6. 7. 2014	4
12	7. 7. 2014	3. 8. 2014	4

5.4 Tréninková období

Následující období jsou specifikované mezocykly (MZC)

1. ČÁST	OD	DO	POČET TÝDNŮ
A, přípravné I.	2. 9. 2013	29. 9. 2013	4
B, přípravné II.	30. 9. 2013	27. 10. 2013	4
C, hlavní	28. 10. 2013	8. 12. 2013	6
D, závodní	9. 12. 2013	22. 12. 2013	2
2. ČÁST			
A, přípravné I.	2. 1. 2014	9. 2. 2014	5,5
B, přípravné II.	10. 2. 2014	30. 3. 2014	7
C, hlavní	31. 3. 2014	8. 6. 2014	9
D, závodní	9. 6. 2014	13. 7. 2014	5

5.5 Plavecké kontroly

V KSP Kladno se používá pojem kontrola pro specifické testování ve vodě i na suchu. Kontroly probíhají pravidelně v níže uvedených termínech.

CYKLUS	TÝDEN	OD	DO
2	3.	14. 10. 2013	20. 10. 2013
4	1.	25. 11. 2013	1. 12. 2013
7	2.	24. 2. 2014	2. 3. 2014
9	1.	14. 4. 2014	20. 4. 2014

Kontroly:

- 8x200 K (kraul)
- 400Kp (kraulové paže)
- 8x50Kn (kraulové nohy)
- 200 PZ + 4x50 PZ (polohově)
- 60min. K
- Běh 2km

5.6 Volno

CYKLUS	TÝDEN	OD	DO
5	1. a 2.	23. 12. 2013	1. 1. 2014
7	4.	10. 3. 2014	16. 3. 2014

5.7 Státní svátky a školní prázdniny

Níže uvedené termíny znamenají, že plavecký trénink se nekoná.

DATUM		DŮVOD
28. 9. 2013	sobota	Státní svátek
28. 10. 2013	pondělí	Státní svátek
29. – 30. 10. 2013	úterý a středa	Podzimní prázdniny
17. 11. 2013	neděle	Státní svátek
21. 12. 2013 – 5. 1. 2014	sobota – neděle	Vánoční prázdniny
31. 1. 2014	pátek	Pololetní prázdniny
10. – 16. 3. 2014	pondělí – neděle	Jarní prázdniny
17. – 21. 4. 2014	čtvrtek – pondělí	Velikonoční prázdnin
1. 5. 2014	čtvrtek	Státní svátek
8. 5. 2014	čtvrtek	Státní svátek

5.8 Základní rozvrh tréninkových hodin

Den	Plavecká příprava	Kondiční příprava	Plavecká příprava
Pondělí	6,00 – 7,00hod.	15,00 – 15,45hod.	16,00 – 17,30hod.
Úterý	6,00 – 7,00hod.	15,45 – 16,45hod.	17,00 – 18,30hod.
Středa			15,00 – 17,00hod.
Čtvrtek	6,00 – 7,00hod.	16,30 – 17,45hod.	18,00 – 19,00hod.
Pátek			15,00 – 16,45hod.
Sobota	7,00 – 9,00hod.		

Celkem:

- Plavecká příprava 12,75 hod.
- Kondiční příprava 3,00 hod.

5.9 Mistrovské, pohárové, přebornické a krajské soutěže

Datum	Název závodů	Místo
12. 10. 2013	Krajská základní soutěž žactva 2013 – 3. Kolo	Kralupy
26. 10. 2013	Krajská základní soutěž žactva 2013 – 4. kolo	Příbram
1. a 2. 11. 2013	Zimní přebor Prahy a Středočeského kraje	Kladno
16. 11. 2013	Zimní pohár Středočeského kraje žactva	Beroun
23. a 24. 11. 2013	Zimní přebor Středočeského kraje žactva	Neratovice
28. 11. – 1. 12. 2013	Zimní mistrovství ČR a zimní mist. ČR dorostu	Plzeň
7. a 8. 12. 2013	Zimní pohár ČR jedenáctiletého žactva - 2002	
7. a 8. 12. 2013	Zimní pohár ČR desetiletého žactva – 2003	Plzeň
14. a 15. 12. 2013	Zimní mistrovství ČR st. žactva – 1999	Kopřivnice
14. a 15. 12. 2013	Zimní mistrovství ČR st. žactva – 2000	Trutnov
+ 22. 2. 2014	Mistrovství ČR družstev 2014 – 1. Kolo	Kladno
+	Krajská základní soutěž žactva 2014 – 1. kolo	
+	Krajská základní soutěž žactva 2014 – 2. kolo	
+	Letní přebor Prahy a Středočeského kraje	
+ 31. 5. a 1. 6. 2014	Letní přebor Středočeského kraje žactva	
+ 14. a 15. 6. 2014	Letní mistrovství ČR st. žactva – 2000, 2001	
+ 20. – 22. 6. 2014	Letní mistrovství ČR dorostu 1996 - 1999	
+ 11. – 13. 7. 2014	Letní mistrovství ČR	

+ = termín a místo soutěže bude upřesněno

5.10 Týdenní tréninkové schéma 2013/2014

Tabulka č. 11 – Přípravné období I.

Den		<i>Hl. náplň</i>	Č	CE	ZI	VI	RY	PR	OS	KP
PO	R	<i>K vytr-tech, Dn, posil.</i>	1,00	2,8				0,8	2,0	
	V	<i>K-D fartlek, Dp, Kn</i>	1,25	3,6	0,8			1,2	1,6	1,00
ÚT	R			0,0						
	V	<i>K, Z vytr-tech, Kp, dech</i>	1,25	3,6				1,6	2,0	1,50
ST	R			0,0						
	V	<i>K fartlek, P tech, Pn</i>	2,00	5,2	1,2			0,8	3,2	
ČT	R	<i>D tech, Dn, Kp</i>	1,00	2,8				1,6	1,2	
	V	<i>Z vytr-tech, Zn, Dp</i>	1,00	2,8				0,8	2,0	1,50
PÁ	R			0,0						
	V	<i>K vytr-tech, Dn, Pp</i>	1,75	4,6				1,4	3,2	
SO	R	<i>PZ tech, RY, Kn, Kp</i>	2,00	5,0			0,2	1,6	3,2	
CELKEM			11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4	4,00

Tabulka č. 12 – Přípravné období II.

Den		<i>Hl. náplň</i>	Č	CE	ZI	VI	RY	PR	OS	KP
PO	R	<i>ZI-K, Kn, Dp</i>	1,00	2,8	1,2			0,8	0,8	
	V	<i>ZI-pol., Z tech, Dn, Kp</i>	1,50	4,2	1,6			1,2	1,4	0,50
ÚT	R	<i>ZI-Z, Zn, Pp</i>	1,00	2,8	1,2			0,8	0,8	
	V	<i>ZI-K,D, Kp, Dn</i>	1,50	4,2	2,0			1,2	1,0	1,00
ST	R			0,0						
	V	<i>K fartlek, P tech, Pn</i>	2,00	5,2				1,2	4,0	
ČT	R	<i>ZI-K, Kn, Dp</i>	1,00	2,8	1,2			0,8	0,8	
	V	<i>ZI-PZ, Pp, posil</i>	1,00	2,8	1,2			0,8	0,8	1,25
PÁ	R			0,0						
	V	<i>K, Z vytr-tech, Kp, dech</i>	1,75	4,8				1,6	3,2	
SO	R	<i>ZI-K,HZ, RY, Kn, Dn</i>	2,00	5,1	2,0		0,3	1,6	1,2	
CELKEM			12,75	34,7	10,4	0,0	0,3	10,0	14,0	2,75

Tabulka č. 13 – Hlavní období

Den		Hl. náplň	Č	CE	ZI	VI	RY	PR	OS	KP
PO	R	ZI-K, Kn, Dp	1,00	3,0	1,6			0,6	0,8	
	V	K vytr, ZI-PZ, pol.	1,50	4,4	2,4				2,0	
ÚT	R	ZI-pol, Kp, dech	1,00	3,0	1,6			0,6	0,8	
	V	ZI-Z,D, VI-K,	1,50	4,2	1,6	0,8			1,8	1,00
ST	R			0,0						
	V	ZI-K, VI-HZ, PZ, RY	2,00	5,6	2,0	0,8	0,3		2,5	
ČT	R	K-D fartlek, Dp, Kn	1,00	2,8				1,2	1,6	
	V	Z tech, VI-K,	1,00	2,8		1,2			1,6	1,25
PÁ	R			0,0						
	V	ZI-pol, Kp, dech	1,75	4,8	2,0			1,0	1,8	
SO	R	ZI-K, VI-HZ, PZ, RY	2,00	5,4	1,6	0,8	0,3		2,7	
CELKEM			12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6	2,25

Tabulka č. 14 – Závodní období

Den		Hl. náplň	Č	CE	ZI	VI	RY	PR	OS	KP
PO	R	K-Z fartlek, Pp, Dn	1,00	3,0				1,2	1,8	
	V	ZI-K, VI-HZ,	1,50	4,2	1,2	0,8			2,2	
ÚT	R			0,0						
	V	ZI-pol, VI-K, RY	1,50	4,2	1,0	0,6	0,2		2,4	
ST	R			0,0						
	V	K vytr, ZI-HZ, pol, RY	1,75	4,6	1,2	0,6	0,3		2,5	
ČT	R	ZI-PZ, Kn, Dp	1,00	3,0	1,2			0,8	1,0	
	V	ZI-K, VI-HZ, PZ	1,00	2,8	0,8	0,8			1,2	
PÁ	R			0,0						
	V	ZI-pol, VI-K, RY	1,75	4,8	1,6	0,8	0,2		2,2	
SO	R	ZI-K, VI-HZ, PZ, RY	1,50	4,4	1,2	0,8	0,3		2,1	
CELKEM			11,00	31,0	8,2	4,4	1,0	2,0	15,4	0,00

Tabulka č. 15 – Plavecké kontroly

Den		Hl. náplň	Č	CE	ZI	VI	RY	PR	OS	KP
PO	R	ZI-K, Kn, Dp	1,00	3,0	1,2			1,0	0,8	
	V	ZI-pol, VI-K, RY	1,50	4,2	1,2	0,6	0,2		2,2	
ÚT	R	ZI-PZ, Kp, dech	1,00	3,0	1,6			0,6	0,8	
	V	400 Kp, 8x50 Kn	1,50	4,0	1,2			0,8	2,0	1,00
ST	R			0,0						
	V	8x200 K	2,00	5,3	1,6		0,3	1,2	2,2	
ČT	R	ZI-PZ, Kn, Dp	1,00	3,0	1,2			0,8	1,0	
	V	200 PZ + 4x50 pol	1,00	2,8	0,8	0,4		0,4	1,2	1,25
PÁ	R			0,0						
	V	60'K	1,75	6,0	3,8			1,0	1,2	
SO	R	ZI-K, VI-HZ, RY, Kn, Dn	2,00	5,5	1,6	0,6	0,3	0,8	2,2	
CELKEM			12,75	36,8	14,2	1,6	0,8	6,6	13,6	2,25

5.11 Tréninkový plán na sezónu 2013/2014

Tabulka č. 16 Tréninkový plán na sezónu 2013/2014

CYK	TÝD	OD	DO	TJ	ČAS	Plavecká příprava							
						TJ	Čas	CELK.	ZI	VI	RY	PR	OS
1	1,	2.9.	8.9.	5	6,50								
	2,	9.9.	15.9.	12	16,25	8	11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4
	3,	16.9.	22.9.	11	14,25	7	9,25	25,4	2,0	0,0	0,0	8,2	15,2
	4,	23.9.	29.9.	12	16,25	8	11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4
	CELKEM				40	53,25	23	31,75	86,2	6,0	0,0	0,4	27,8
2	1,	30.9.	6.10.	11	15,50	8	12,75	34,7	10,4	0,0	0,3	10,0	14,0
	2,	7.10.	13.10.	10	13,50	7	10,75	29,6	8,4	0,0	0,0	8,4	12,8
	3,	14.10.	20.10.	10	15,00	8	12,75	36,8	14,2	1,6	0,8	6,6	13,6
	4,	21.10.	27.10.	10	13,50	7	10,75	29,6	8,4	0,0	0,0	8,4	12,8
	CELKEM				41	57,50	30	47,00	130,7	41,4	1,6	1,1	33,4
3	1,	28.10.	3.11.	8	10,50	6	9,00	25,8	9,2	2,8	0,3	2,4	11,1
	2,	4.11.	10.11.	10	15,00	8	12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6
	3,	11.11.	17.11.	10	15,00	8	12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6
	4,	18.11.	24.11.	9	12,25	7	10,75	29,8	8,8	2,8	0,3	2,6	15,3
	CELKEM				37	52,75	29	45,25	127,6	43,6	12,8	1,8	11,8
4	1,	25.11.	1.12.	10	15,00	8	12,75	36,8	14,2	1,6	0,8	6,6	13,6
	2,	2.12.	8.12.	15	23,50	11	20,50	56,5	28,6	5,2	0,4	5,5	16,8
	3,	9.12.	15.12.	6	7,75	6	7,75	21,8	5,4	2,8	0,5	2,0	11,1
	4,	16.12.	22.12.	7	9,50	7	9,50	26,6	7,0	3,6	0,7	2,0	13,3
	CELKEM				38	55,75	32	50,50	141,7	55,2	13,2	2,4	16,1
5	1,	23.12.	29.12.	0	0,00			0,0					
	2,	30.12.	5.1.	4	6,25	3	4,75	12,4			0,2	3,8	8,4
	3,	6.1.	12.1.	12	16,25	8	11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4
	4,	13.1.	19.1.	12	16,25	8	11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4
	CELKEM				28	38,75	19	27,25	73,2	4,0	0,0	0,6	23,4
6	1,	20.1.	26.1.	12	16,25	8	11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4
	2,	27.1.	2.2.	11	14,25	7	9,25	25,4	2,0	0,0	0,0	8,2	15,2
	3,	3.2.	9.2.	12	16,25	8	11,25	30,4	2,0	0,0	0,2	9,8	18,4
	4,	10.2.	16.2.	11	15,50	8	12,75	34,7	10,4	0,0	0,3	10,0	14,0
	CELKEM				46	62,25	31	44,50	120,9	16,4	0,0	0,7	37,8

CYK.	TÝD.	OD	DO	TJ celkem	ČAS celkem	Plavecká příprava							
						TJ	Čas	CELK.	ZI	VI	RY	PR	OS
7	1,	17.2.	23.2.	10	13,75	7	11,00	30,4	8,0	0,0	0,0	8,2	14,2
	2,	24.2.	2.3.	10	15,00	8	12,75	36,8	14,2	1,6	0,8	6,6	13,6
	3,	3.3.	9.3.	11	15,50	8	12,75	34,7	10,4	0,0	0,3	10,0	14,0
	4,	10.3.	16.3.	0	0,00			0,0					
	CELKEM			31	44,25	23	36,50	101,9	32,6	1,6	1,1	24,8	41,8
8	1,	17.3.	23.3.	11	15,50	8	12,75	34,7	10,4	0,0	0,3	10,0	14,0
	2,	24.3.	30.3.	11	15,50	8	12,75	34,7	10,4	0,0	0,3	10,0	14,0
	3,	31.3.	6.4.	10	15,00	8	12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6
	4,	7.4.	13.4.	9	12,25	7	10,75	29,8	8,8	2,8	0,3	2,6	15,3
	CELKEM			41	58,25	31	49,00	135,2	42,4	6,4	1,5	26,0	58,9
9	1,	14.4.	20.4.	10	15,00	8	13,00	35,8	13,6	1,0	0,8	6,6	13,8
	2,	21.4.	27.4.	10	15,00	8	12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6
	3,	28.4.	4.5.	8	10,50	6	9,00	25,8	9,2	2,8	0,3	2,4	11,1
	4,	5.5.	11.5.	9	12,25	7	10,75	29,8	8,8	2,8	0,3	2,6	15,3
	CELKEM			37	52,75	29	45,50	127,4	44,4	10,2	2,0	15,0	55,8
10	1,	12.5.	18.5.	10	15,00	8	12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6
	2,	19.5.	25.5.	10	15,00	8	12,75	36,0	12,8	3,6	0,6	3,4	15,6
	3,	26.5.	1.6.	9	12,25	7	10,75	29,8	8,8	2,8	0,3	2,6	15,3
	4,	2.6.	8.6.	15	24,50	11	21,50	58,2	30,2	5,3	0,4	5,5	16,8
	CELKEM			44	66,75	34	57,75	160,0	64,6	15,3	1,9	14,9	63,3
11	1,	9.6.	15.6.	6	7,75	6	7,75	21,8	5,4	2,8	0,5	2,0	11,1
	2,	16.6.	22.6.	6	8,00	6	8,00	22,9	5,4	2,2	0,5	2,0	12,8
	3,	23.6.	29.6.	7	10,25	7	10,25	26,6	7,0	3,6	0,7	2,0	13,3
	4,	30.6.	6.7.	8	11,00	8	11,00	31,0	8,2	4,4	1,0	2,0	15,4
	CELKEM			27	37,00	27	37,00	102,3	26,0	13,0	2,7	8,0	52,6
12	1,	7.7.	13.7.	6	8,00	6	8,00	22,9	5,4	2,2	0,5	2,0	12,8
	2,	14.7.	20.7.	0	0,00			0,0					
	3,	21.7.	27.7.	0	0,00			0,0					
	4,	28.7.	3.8.	0	0,00			0,0					
	CELKEM			6	8,00	6	8,00	22,9	5,4	2,2	0,5	2,0	12,8
SEZÓNA				416	587,25	314	480,00	1330,0	382,0	76,3	16,7	241,0	614,0

5.12 Tréninkový plán na sezónu 2013/2014 – Kondiční příprava

Tabulka č. 17 – Tréninkový (kondiční) plán na sezónu 2013/2014

CYK.	TÝD.	OD	DO	TJ celkem	ČAS celkem
1	1,	2.9.	8.9.	5	6,50
	2,	9.9.	15.9.	4	5,00
	3,	16.9.	22.9.	4	5,00
	4,	23.9.	29.9.	4	5,00
	CELKEM			17	21,50
2	1,	30.9.	6.10.	3	2,75
	2,	7.10.	13.10.	3	2,75
	3,	14.10.	20.10.	2	2,25
	4,	21.10.	27.10.	3	2,75
	CELKEM			11	10,50
3	1,	28.10.	3.11.	2	1,50
	2,	4.11.	10.11.	2	2,25
	3,	11.11.	17.11.	2	2,25
	4,	18.11.	24.11.	2	1,50
	CELKEM			8	7,50
4	1,	25.11.	1.12.	2	2,25
	2,	2.12	8.12.	4	3,00
	3,	9.12.	15.12.		
	4,	16.12	22.12.		
	CELKEM			6	5,25
5	1,	23.12.	29.12.		
	2,	30.12.	5.1.	1	1,50
	3,	6.1.	12.1.	4	5,00
	4,	13.1.	19.1.	4	5,00
	CELKEM			9	11,50
6	1,	20.1.	26.1.	4	5,00
	2,	27.1.	2.2.	4	5,00
	3,	3.2.	9.2.	4	5,00
	4,	10.2.	16.2.	3	2,75
	CELKEM			15	17,75

CYK.	TÝD.	OD	DO	TJ celkem	ČAS celkem
7	1,	17.2.	23.2.	3	2,75
	2,	24.2.	2.3.	2	2,25
	3,	3.3.	9.3.	3	2,75
	4,	10.3.	16.3.		
	CELKEM			8	7,75
8	1,	17.3.	23.3.	3	2,75
	2,	24.3.	30.3.	3	2,75
	3,	31.3.	6.4.	2	2,25
	4,	7.4.	13.4.	2	1,50
	CELKEM			10	9,25
9	1,	14.4.	20.4.	2	2,00
	2,	21.4.	27.4.	2	2,25
	3,	28.4.	4.5.	2	1,50
	4,	5.5.	11.5.	2	1,50
	CELKEM			8	7,25
10	1,	12.5.	18.5.	2	2,25
	2,	19.5.	25.5.	2	2,25
	3,	26.5.	1.6.	2	1,50
	4,	2.6.	8.6.	4	3,00
	CELKEM			10	9,00
11	1,	9.6.	15.6.		
	2,	16.6.	22.6.		
	3,	23.6.	29.6.		
	4,	30.6.	6.7.		
	CELKEM			0	0,00
12	1,	7.7.	13.7.		
	2,	14.7.	20.7.		
	3,	21.7.	27.7.		
	4,	28.7.	3.8.		
	CELKEM			0	0,00
SEZÓNA				102	107,25

5.13 Srovnání RTP v minulých letech se současným RTP na sezónu 2013/2014

Komparací RTP v sezóně 2013/2014 s RTP v letech minulých byly zjištěny minimální rozdíly, které byly způsobeny změnami provedenými v průběhu plnění plánů.

Hlavním důvodem bylo snížení objemů, ale i intenzity tréninkového zatížení přestože bazénové hodiny zůstaly stejné. Podle trenéra je hlavní příčinou snižující se tréninková píle a celkové zdatnost a tréninkové odolnost dětí a mládeže.

Ve srovnání s lety minulými současní plavci nemají zájem evidovat výsledky vlastního tréninkového zatížení formou tréninkových deníků a záznamy jsou pouze výsledkem jejich vlastní iniciativy přestože možnosti elektronické evidence jsou v současnosti daleko rozsáhlejší než v letech minulých.

Další změnou oproti letům minulých jsou kontroly (testy) v kondiční přípravě. Byly zrušeny obratnostní testy „opičí dráha“, posilovací, srovnávací testy a zmírnil se běh ze 4km na 2km. To odpovídá i menší časové a objemové náročnosti na kondiční přípravu. Plavecké testy zůstaly stejné, proto se můžeme přesvědčit, že výsledky jsou v porovnání s výsledky z let minulých daleko nižší. Struktura tréninků zůstává stejná neboť plavecký klub s ohledem na vývoj plavání v ČR (snižující se počet plavců v základní etapě) i nadále vykazuje výborné výsledky. Pouze technologie zaznamenávání výsledků soutěží se díky vývoji elektronické časomíry zjednodušilo a urychlilo.

Z důvodů změny v termínech mistrovských soutěží byla poněkud pozměněna periodizace plánování.

Bylo zjištěno, že i nadále mají plavci z Kladna nejvyšší výkonnostní růst ve věku 14 až 17 let. Pokud se chtějí závodníci plavání věnovat vrcholově je pro ně vhodnější, z důvodů lepších materiálních i tréninkových podmínek přejít do jiného oddílu, tak, jak tomu bylo i v minulosti. Plavecký klub na Kladně patří mezi 8 nejlepších a nejúspěšnějších oddílů v ČR

5.14 Komparace trénování KSP Kladno s klubem v USA

Srovnání provedeme s plaveckým oddílem York YMCA v Pensylvánii a oddílem North Baltimore Aquatic Club, který je domácím klubem Michaela Phelpse.

Americký trenér Michael Brooks, který se věnuje plavcům ve věku 8 – 18 let po více než 20 let, je vedoucím trenérem v těchto klubech. V oddíle North Baltimore Aquatic Club působil jako vedoucí trenér 5 let. Nyní je od roku 2006 vedoucím trenérem v oddíle York YMCA v Pensylvánii. Spolupracoval po boku Boba Bowmana a Murraye Stephense. Dvakrát byl jmenován americkým trenérem roku plavců žákovských kategorií a středoškolských plavců.

Představíme některé návrhy na různé typy tréninků a porovnáme styly trénování na Kladně a v USA.

Michael Brooks (2011) ve své knize *Developing Swimmers* doporučuje tréninkový program pro plavce žákovských kategorií. Program je osvědčený, ale nejedná se o jediný způsob trénování. Zdůrazňuje, že by se trenéři měli neustále učit a jejich tréninkové metody neustále vyvíjet. Trénink plavců žákovské kategorie připodobňuje maratónu, vyžaduje dlouhodobé myšlení, rozhodování a plánování. Cílem je trénink pro budoucnost, pomalé několikaleté budování fyziologických kapacit, které by měly v budoucnu sloužit jako nepostradatelný základ. Jednou z hlavních myšlenek trenéra Brookse je, že by se každý plavec v tomto věku měl stát polohovkářem, aby měl v budoucnu více možností. Pro každou tréninkovou skupinu mají jediný tréninkový program. Ve dnech věnovaných motýlku plavou všichni pouze motýlka, ve dnech věnovaných znaku plavou všichni jenom znak. Všichni jejich plavci mají stejný základní trénink a trénují naprosto stejné dovednosti. Až později se mohou od této cesty odchýlit, ale až tehdy když jejich těla rozhodnou, jaký typ plavců budou.

Z hlediska periodizace a plánování uvádíme následující rozdělení.

Příklad tréninkového roku plavců žákovských kategorií Brooks 2011, s. 26

Tréninkové fáze		Roční období = krátký bazén
Fáze výstavby a různorodosti	-	Konec srpna + září
Fáze kvantity (aerobní budování)	-	Říjen až polovina ledna

Fáze kvality	-	Polovina ledna až začátek března
Fáze vyladování	-	Polovina až konec března
Fáze aktivního odpočinku	-	Začátek dubna

Treninková fáze

Roční období = dlouhý bazén

Fáze výstavby a různorodosti	-	Polovina dubna
Fáze kvantity	-	Konec dubna až polovina června
Fáze kvality	-	Polovina června až polovina července
Fáze vyladování	-	Polovina července až začátek srpna
Fáze aktivního odpočinku	-	Začátek srpna až polovina srpna

Příklad tréninkového týdne s hlavními a vedlejšími motivy Brooks 2011 s. 11

	Hlavní motiv	Vedlejší motiv
Pondělí	Kraul	Motýlek (technika)
Úterý	Motýlek	Obrátky
Středa	PZ a nohy HZ	Znak (technika)
Čtvrtek	Znak	Prsa (síla)
Pátek	P, obrátky se sprinty	
Sobota	K a nohy (nejslabší způsob)	

Brooks (2011) navrhuje, aby žákovské kategorie ve věku 13 – 14 let během tréninku naplavali přibližně 7000 metrů. Doporučuje rozplavání až na 2km a různá série velice často během tréninku opakuje. Vyplavání je individuální dle potřeby sportovce. Největší důraz klade v tréninku žákovských kategorií na techniku plaveckých způsobů, zdůrazňuje všestrannost a trénuje všechny 4 způsoby rovnoměrně a jeho plavci musí perfektně zvládat polohovku. Vytrvalost považuje v základní etapě tréninku za nejdůležitější a uvádí, že z aerobního tréninku se děti rychle zotaví. Odmítá sprinterský trénink spojený s brzkou specializací. Z hlediska rychlosti zlepšení nervosvalové

koordinace a prosazuje trénink akcelerace při startech i obrátkách. Velmi zajímavý je trénink nohou neboť série plavané nohama považuje za rovnocenné se sériemi plavanými souhrou. Navíc často trénuje plavání nohou bez desky aby šetřil ramena a naopak procvičuje každý den pružnost kotníků. Suchou přípravu zaměřuje na koordinaci, hbitost, výbušnost a sílu a vytvořit optimální rozsah v klíčových kloubech. U 13-14letých přidává specifické posilování ve vodě i na suchu . Prostředí často zařazuje posilování na suchu v kombinaci s plaváním. Zařazuje velice málo protahovacích cviků zaměřených na ramena!

Příklad tréninků Brookse zaměřený na motýlka a prsa v žákovské kategorii 13 – 14 let.

Příklad 1. Motýlek (Celkový objem 7500 metrů)

- 2000 rozplavání (400PZ, 4X100MN na zádech, 400PZ, 4X100M-TC, 400PZ)
- 16X50 st45“, střídát M-TC a MN na zádech
- 4x (2x50M – TC st45“ + 100MN na zádech st1:30, 4x25M stupňovaně st25“)
- 2x1000
(25K+25M+50K+50M+75K+75M+100K+100M+100K+100M+75K+75M+50K+50M+25K+25M) 1. série souvisle 2. série – 25 st25“, 50 st45“, 75 st1:05, 100 st1:25
- 300 Znak, dlouze, krásně
- 4x (4x25M ostře! /po sériích st20“, 25“, 30“,35“ / + 100K max DPS st1:30)
- 8+50 K st45“, dlouze, krásně

Příklad 2. Prsa (Celkový objem 6900 metrů)

- 2000 rozplavání (400PZ, 400PN stupňovaně, 400PZ, 8x50P int. 10“, maximální délka záběru, 400PZ)
- 5x300P, int. 15“, v každé 300 střídát: 100TC zaměřené na nohy (paže se dvěma nebo třemi kopy), 100TC zaměřené na paže (prsové paže s motýlkovým nohama nebo s destičkou), 100P s maximální délkou záběru
- 16x50 P st50“, střídát P s důrazem na maximální délku záběru a P rychle

- 16x50 P st45“, střídat střední K a rychleji P
- 16X50 P st50“, střídat střední K a co nejrychleji P
- 1000 souvisle, střídat 75Z (dlouze, lehce) + 25 P sprint
- Vyplavání

6 Diskuze

Plánování KSP Kladno v základní etapě plaveckého tréninku odpovídá v souladu s termínovou listinou se zaměřením na hlavní soutěže- mistrovství ČR žactva dané věkové kategorie. V souvislosti s tím je RTC rozdělen na MZC, které jsou charakterizovány specifickým obdobím viz kap. 5.4

Zvláštností uvedeného plánu jsou 4týdenní cykly, které jsou specifické pro osobnost trenéra stejně jako tzv. kontroly. Speciální testy ve vodě i na suchu viz kap. 5.5

V průběhu let došlo ke změnám v plánování z důvodů změny termínů vrcholných soutěží a dále pak v průběhu plnění plánů došlo ke snižování objemů a intenzity tréninkového zatížení přestože bazénové hodiny zůstaly stejné. Hlavní příčinou je snižující se tréninková píle a celková zdatnost a tréninková odolnost dětí a mládeže. Ve srovnání s lety minulými současní plavci nemají zájem evidovat výsledky vlastního tréninkového zatížení formou tréninkových deníků a záznamy jsou pouze výsledkem jejich vlastní iniciativy přestože možnosti elektronické evidence jsou v současnosti daleko rozsáhlejší než v letech minulých. Další změnou oproti letům minulých jsou kontroly (testy) v kondiční přípravě. Byly zrušeny obratnostní testy „opičí dráha“, posilovací, srovnávací testy a zmírnil se běh ze 4km na 2km. To odpovídá i menší časové a objemové náročnosti na kondiční přípravu.

Ke komparaci s americkým klubem došlo díky publikovaným myšlenkám i plánům jednoho z nejlepších trenérů mládeže M. Brookse u kterého trénoval i M.Phelps nejlepší plavec světa v posledních letech. Lze se tedy domnívat, že plánování takto úspěšného plaveckého klubu je jistě hodno následování případně alespoň porovnání.

Stejně jako u nás v základní etapě tréninku mají v USA plavci dvouvrcholovou sezónu a v průběhu RTC se připravují na vrcholné soutěže v žákovské kategorii – zimní a letní národní mistrovství. Z toho důvodu je i plánování RTC obdobné.

V uvedeném klubu v Baltimore se klade daleko větší důraz na rozplavání než na Kladně. Rozplavání je až 2 km. Velký důraz je kladen v žákovských kategoriech na techniku všech plaveckých způsobů což se projevuje důrazem na zvládnutí polohových závodů. Výrazným odlišením od tréninků u nás je plavání nohou neboť série plavané nohama považuje za rovnocenné se sériemi plavanými souhrou. Navíc často plavou nohy bez desky aby šetřili ramena a naopak procvičuje každý den pružnost kotníků.

Prostředí často zařazuje posilování na suchu v kombinaci s plaváním. Zařazuje velice málo protahovacích cviků zaměřených na ramena!

Co se týká možnosti aplikace myšlenky a názorů M. Brookse do našich podmínek jsou rozhodně reálné. Řeší stejné problémy materiální, klimatické (období zimy a tmy), obezity a prohlubující se pohodlnosti dětí a mládeže. Přesto je pro naše podmínky patrně nereálné z důvodů tradic aj. okolností splnit tzv. fázi aktivního odpočinku, kterou v klubu v Baltimore omezují pouze na neuvěřitelný jeden týden na jaře a na jeden a půl týdne v létě.

7 Závěr

Pro dosažení cíle této bakalářské práce bylo nutné splnit dílčí úkoly. Z počátku bylo seznámení s teoretickými východisky práce, které se zaměřují na roční tréninkový plán v základní etapě plavce, následně s dokumentací KSP Kladno kde spolu s trenérem a předsedou oddílu bylo konzultováno a sestavováno schéma ročního tréninkového plánu na sezónu 2013/2014. Pro lepší pochopení se následně přepracoval roční tréninkový plán do tabulek a grafického znázornění.

Roční tréninkový plán KSP Kladno je několik let jeden z nejlepších trenérských způsobů trénování. Několik špičkových plavců, kteří v dospělosti přešli do jiného klubu mu vděčí za své úspěchy. Někomu se tento RTP zdá příliš výkonnostně náročný pro základní etapu plavání, ale mohu z vlastní zkušenosti potvrdit, že náročný je, nicméně zároveň také jeden z neúčinnějších způsobů jak dosáhnout vrcholu. Po spolupráci s Pavlem Cirnfusem víme, že tento plán už je aplikovaný velice dlouhou dobu, novější metody trénování přijmout nechtějí. Osobně si myslím, že je to škoda. Ale i nadále z plaveckého oddílu na Kladně vychází několik skvělých reprezentantů ČR.

Po srovnání s minulostí bylo dokázáno, že struktura se skoro vůbec nezměnila, až na pár ubraných a přejmenovaných tréninkových období, pár ubraných naplavaných kilometrů a méně tréninkových hodin, zůstal roční tréninkový cyklus stejný. Může se jednoduše říci, že „starého psa novým kouskům nenaučíš“.

Velice naučné bylo srovnávání oddílu KSP Kladno s nejúspěšnějšími oddíly v USA North Baltimore Aquatic Club nebo York YMCA v Pensylvánii. Zjistilo se, že když jsou k dispozici materiální a finanční podmínky, tak se nechá trénovat velice odlišně a jednoduše. Samotná struktura tréninku nám zůstává v základní etapě plavců stejná, hlavní cíl je všestrannost. Rozdíl už začíná v hodinách, místech a prostorách tréninku. Dále působení kvalifikovaných trenérů a jiných specialistů. Končí to o hodně rozsáhlejší základnou mladých plavců, kteří se hlásí na tento sport.

Dále bychom se mohli zabírat pouze s jedinou možnou variantou jak tento problém alespoň trochu vyřešit. Větší zájem občanů o tento sport, větší reklamní upoutávky na přípravu mladých plavců, snaha dětí chtít se naučit plavat, větší návštěvnost občanů na plaveckých závodech, toto vše by nám mohlo pomoci k tomu, aby plavání jako sport nezůstalo v nepovšimnutí oproti jiným sportům.

Na závěr bych dodala, že tato práce mi dala hodně zkušeností z oblasti sestavování ročního tréninkového plánu, zajímavých postřehů ze sportovních oddílů společně s minulostí mého domácího klubu. Spolupracovat s takovými trenéry jako Slavomír Cirnfus a Pavel Cirnfus byla pro mě čest. Trénovat pod takovými odborníky, kteří za svůj život vychovali několik světových plavců vidím zpětně jako svou velkou výhru.

Seznam použité literatury

1. ALTER, M., J. *Strečink*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-763-X
2. BROOKS, M. *Developing Swimmers*. Human Kinetics, 1964. ISBN – 13: 978-0-7360-8935-7.
3. BROOKS, M. *Rozvoj plavců žákovských kategorií*. Vydáno jako metodický materiál pro vnitřní potřeby ČSPS.
4. BROOKS, M. *Rozvoj plavců žákovských kategorií*. 2. vyd. Vydáno jako metodický materiál pro vnitřní potřeby ČSPS.
5. CONNOLLY, D. *Trénink podle srdeční frekvence*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4036-2.
6. COUNSILMAN, J. E. *Schwimmen*. Frankfurt am Main: Limpert – Verlag, 1971.
7. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
8. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
9. DOVALIL, J., JANSÁ, P., *Sportovní příprava*. Praha: 2009. ISBN 978-80-903280-9-9
10. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: PAIDO, 2000. ISBN 80-85931-79-6
11. HANNULA, D. *Coaching swimming successfully*. Human Kinetics, 1995. ISBN 0-87322-492-2.
12. KATUŠČÁK, D., DROBÍKOVÁ, B., PAPIK, R., *Jak psát závěrečné a kvalifikační práce*. ENIGMA, 2008. ISBN 978-80-89132-70-6
13. KEITH F. PUNCH. *Úspěšný návrh výzkumu*. Praha, 2008. ISBN 978-80-7367-468-7.
14. MAGLISCHO, E., W. *Swimming faster*. 2. Vyd. USA: Human Kinetics, 2003. ISBN 0-7360-3180-9.
15. OLBRECHT, J. *The Science of Winning*. Luton, England, 2000.

16. PERIČ, T., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
17. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
18. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9.
19. PROCHÁZKA, J. a kol. *Plavání – Základní programové materiály pro oblast vrcholového sportu*. Praha: ÚV ČSTV, 1985
20. RICHARDS, R. J. *Coaching swimming*. Australian Swimming: 1988. ISBN 0 646 29777 5
21. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
22. SWEETENHAM, W., ATKINSON, J., *Trénink plaveckých šampionů*. Praha: Olympia, 2006. ISBN 80-7033-978-0.