



Výtah z dlouhodobé přípravy plavce 8-14 let – Swimming Australia

Autor: Vince Raleigh

Úprava: Tom Fronek

Překlad: Lenka Baláčová

Víceletý model rozvoje plavce

Věk 8 (+/- 1 rok)

Tréninkové období 2 roky

Tréninkový čas za týden – počet TJ (tréninkových jednotek) / délka 1 TJ

- **voda:** 2-4 TJ / 40-60 minut
- **suchá příprava:** 1-2 TJ / 15-25 minut

Objem za 1 TJ ve vodě 0,75-2 km

Roční objem (voda) 24-30 týdnů, 75-250 km

Tréninkové cíle

Voda:

- technika všech plaveckých způsobů
- závodní dovednosti – starty, obrátky, tempo
- aerobní vytrvalost
- sculling cvičení
- rozvoj aerobní rychlosti 25-50 m
- jednoduché tréninkové sety a hry

Suchá příprava:

- rozvoj kloubní pohyblivosti
- rozvoj celkové tělesné síly
- rozvoj pohybových dovedností, koordinace
- skupinové aktivity, hry

Cíle motorického učení

1. rozvoj citu pro vodu (uchopení vody) a schopnost provádět korekce pohybových vzorců
2. naučit se technické dovednosti všech čtyř plaveckých způsobů
3. rozvíjet všeobecnou koordinaci těla a celkovou tělesnou sílu



4. naučit se dobré návyky pro udržení a zlepšení přirozené kloubní pohyblivosti
5. naučit se držet správnou techniku při delších vzdálenostech plavání
6. naučit se držet správnou techniku při plavání sprintů

Znalosti a přístupy

1. potěšení z bazénových i pozemních aktivit
2. naučit se fungovat jako jednotlivec v rámci skupiny a skupinových aktivit
3. seznámit se s pravidly a soutěžními situacemi
4. získávat informace o technice plaveckých způsobů a tréninkových metodách

Soutěžní cíle

Budovat emoční vazbu k plavání a naučit se zapojovat bez stresu či rozrušení. Usilovat o osobní zlepšení (výkon i plavecké dovednosti) a radost z plavání by měl být u plavce rozpoznána a posilována.

Věk 10 (+/- 2 roky)

Tréninkové období 2 roky

Tréninkový čas za týden – počet TJ (tréninkových jednotek) / délka 1 TJ

- voda: 3-5 TJ / 60-75 minut
- suchá příprava: 2 TJ / 20-30 minut

Objem za 1 TJ ve vodě 2-3,5 km

Roční objem (voda) 30-36 týdnů, 250-500 km

Tréninkové cíle

Voda:

- zdokonalování techniky všech plaveckých způsobů
- závodní dovednosti – starty, obrátky, tempo
- aerobní vytrvalost
- rychlost (<50 m) & zrychlení
- větší mix tréninkových metod

Suchá příprava:

- zvýšit poměr síly k tělesné hmotnosti
- rovnoměrný rozvoj všech svalových skupin



- rozvoj kloubní pohyblivosti
- rozvoj síly středu těla

Cíle motorického učení

1. zdokonalit techniku všech plaveckých způsobů a naučit se závodní dovednosti (obrátky, starty, tempo a zrychlování)
2. upevnění techniky záběru všech plaveckých způsobů
3. zlepšit kondiční složky vytrvalosti a rychlosti při zachování techniky záběru
4. rozvíjet jednoduchou závodní strategii a taktiku

Znalosti a přístupy

1. potěšení z bazénových i pozemních aktivit
2. stát se aktivním členem klubu, týmu, kultury klubu
3. rozvíjet návyky, které jsou v souladu s aktivním a zdravým životním stylem
4. začít fungovat s méně přímým dohledem a činit pozitivní rozhodnutí ohledně dodržování tréninku

Soutěžní cíle

Závody na klubové úrovni vedoucí ke soutěžím na republikové úrovni. Rozvoj plaveckých dovedností, osobní zlepšování a počet plavaných disciplín (neplavat jen 50 m) jsou nejdůležitější cíle.

Věk dívky 12 / chlapci 13 (+/- 1 rok)

Tréninkové období 2-3 roky

Tréninkový čas za týden – počet TJ (tréninkových jednotek) / délka 1 TJ

- **voda:** 4-6 TJ / 75-90 minut
- **suchá příprava:** 2-3 TJ / 30-45 minut

Objem za 1 TJ ve vodě 3,5-6 km*

Roční objem (voda) 36-44 týdnů, 500-1000 km

Tréninkové cíle

Voda:

- zdokonalování techniky všech plaveckých způsobů
- zvýšené objemy
- závodní dovednosti



- rychlost (<50 m) & zrychlení
- první seznámení s intenzivnějším intervalovým tréninkem

Suchá příprava:

- posouzení pohybového aparátu
- cvičení s vlastní vahou těla a s jednoduchými činkami
- rozvoj kloubní pohyblivosti & celková síla těla

Cíle motorického učení

1. udržovat efektivní techniku záběru, jak se mění tělesné proporce
2. přizpůsobení nárustu svalové síly pro zlepšení výkonnosti plavání
3. zachovat rozmanitost výkonnostních cílů (soutěžit v různých plaveckých způsobech a vzdálenostech)
4. zlepšit jak plavání rovnoměrným tempem, tak výkon ve sprintu pomocí ideální techniky záběru (všechny plavecké způsoby)

Znalosti a přístupy

1. radost z plaveckých aktivit a touha po osobním zlepšování
2. širší znalosti tréninkových metod a výkonnostní výsledky
3. zlepšení osobních manažerských schopností (řízení času potřebného na školu, trénování a sociální život)
4. rozvoj sebekázně a vzrůstající oddanost plavání

Soutěžní cíle

Klubové a celostátní soutěže (věkové skupiny). Výkonnostní cíle by měly být pravidelně hodnoceny, neboť souvisí jak s tréninky, tak závody. Každý závod je příležitost se naučit novým zkušenostem.

*(během některých vývojových fází může být průměrná dívka schopna zvládnout větší objem trénování než průměrný chlapec v důsledku rychlejšího dospívání)

Věk 14 (+/- 2 roky)

Tréninkové období 3-5 let

Tréninkový čas za týden – počet TJ (tréninkových jednotek) / délka 1 TJ

- voda: 6-10 TJ / 90-120 minut
- suchá příprava: 2-3 TJ / 45-60 minut

Objem za 1 TJ ve vodě 4-8 km*



Roční objem (voda) 40-46 týdnů, 1000-2500 km

Tréninkové cíle

Voda:

- zvýšené tréninkové objemy a zvýšená intenzita zátěže
- ucelený tréninkový systém
- začátek specializace
- perfektní technika plavání a plavecké dovednosti

Suchá příprava:

- periodizace silového programu
- přenos síly do plaveckého výkonu
- suchá příprava, různé tréninkové aktivity
- udržování kloubní pohyblivosti

Cíle motorického učení

1. přizpůsobení se různým tréninkovým metodám
2. zdokonalení techniky záběru při všech rychlostech a intenzitách zátěže
3. aplikace síly do plaveckého výkonu
4. specializace plaveckého způsobu i závodních disciplín
5. zachování rozsahu pohybu a svalové koordinace při všech rychlostech plavání
6. zdokonalení závodních dovedností (starty a obrátky, taktika, tempo apod.)
7. učení se vyladovat formu pro špičkový výkon

Znalosti a přístupy

1. radost z procesu (tj nastavení cílů) a výsledku (docílení výsledků) sportovní participace
2. pochopení a trénování dovedností spojených s řízením výkonu tj správná výživa, techniky zotavení, mentální dovednosti a podobně
3. nezávislost (práce s koučem a podpůrným týmem, ale i přebírání odpovědnosti za sebe samého)
4. zlepšení osobních dovedností (včetně cílů v oblasti vzdělávání a odborné přípravy)

Soutěžní cíle

Celostátní a republikové výkonnostní cíle (ve věkové skupině). Soutěže na dalších akcích, jak se výkonnost a schopnosti plavce zlepšují. Výběr závodů se začíná soustředit na specifický



plavecký způsob a závodní vzdálenosti. Závodní strategie a mentální dovednosti jsou dále rozvíjeny a zdokonalovány.

*(během některých vývojových fází může být průměrná dívka schopna zvládnout větší objem trénování než průměrný chlapec v důsledku rychlejšího dospívání)

