

Plánování a periodizace

a optimalizace tréninku

Plánování tréninku - opáčko

- Plánování tréninku znamená přípravnou práci trenéra, která se skládá ze systematicky vytvořeného členění tréninkového procesu podle tréninkových cílů a výkonnosti plavce. Plánování je založeno na zkušenostech trenéra a na jeho znalosti nejnovějších vědeckých poznatků.
- Vývoj výkonnosti není 100 % předvídatelný, tréninkové plány je potřeba během sezóny upravovat podle vývoje testů a podle vyhodnocování tréninkových a závodních výsledků. Vliv mají také vnější faktory (škola, tréninkové výpadky, plavecké federace = trenér je nucen změnit svůj plán)

Proč plánovat? - opáčko

- porozumím a budu mít přehled o tréninkovém procesu
- zvyšuji motivaci plavce (oba víme, co je náš cíl a snažíme se systematicky postupovat směrem ke stanovenému cíli)
- umožní mi kontrolovat trénovanost a načasovat změny výkonnosti. Využívám testy, závody a vyhodnocuji tréninkový proces
- zajišťuji plynulý, plánovaný (nikoli nahodilý) a především DLOUHODOBÝ rozvoj plavce, tedy jeho zlepšování výkonnosti v závodech

Periodizace tréninku - opáčko

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

Co je důležité pro trenéra?

- respektovat jednotlivá tréninková období a jejich posloupnost, protože:
 - mnoho biologických a psycho-fyziologických adaptací na tréninkové úsilí vyžaduje stabilní rytmický vzorec, které zahrnuje
 - zvyšování intenzity dané aktivity
 - stabilizace aktivity
 - redukce aktivity
 - rozdílné typy tréninku, nutě k dosažení vrcholné výkonnosti, nelze dokončit ve stejném časovém období. Posloupnost hlavních typů tréninků musí být proto pečlivě promyšlena, aby závodní výkon byl systematický a metodicky vybudován, tedy aby plavec dosáhl své vrcholné formy VE SPRÁVNÝ OKAMŽIK
- tréninkové dávky, které může plavec zvládnout, mají limit, který může být zvýšen pouze optimálním vztahem mezi intenzitou a odpočinkem
- Posloupnost tréninkových období se může podle počtu vrcholných soutěží opakovat 2x – 3x za rok. Vhodným naplánováním načasování a trvání těchto tří veledůležitých a neoddělitelných tréninkových období, navrhuje trenér optimální přípravu pro celou sezónu.

Na nic nezapomenout!

- „Brát rozumy“ od zkušených trenérů, naslouchat, učit se, porovnávat, analyzovat, zkoušet a vyhodnocovat. Najít svoji vlastní cestu, která vám dává smysl a které budete rozumět
- Naplavat!
- Posilovat na suchu i ve vodě: sucho: gymnastika, kruháč, kotoučky, planky, skoky, atletika, ... voda: plavání M, paže, ZS, nohy, vzpíráky na okraji bazénu, odporové pomůcky, ...
- Pracovat důsledně a systematicky na plavecké technice
- Zvyšovat úroveň kvality tréninku: sprinty, vytrvalost, nácvik závodního tempa, dosažení plánované závodní rychlosti, RIT, PIT, ...
- Nenávidět prohru, chtít zvítězit! neplavat apaticky, bojovat i v tréninku, chtít se zlepšovat, pracovat na sobě, mít vysoké cíle, bojovat, nevzdávat to. Z proher se poučit a posílit se!

Občas je dobré si připomenout, že

- jste jeden tým, který má cíl
- tým ovlivňuje trenéra, trenér ovlivňuje tým
- průměrný trenér mluví, dobrý trenér vysvětluje, velmi dobrý trenér demonstruje a vynikající trenér inspiruje
- sportovci musí vidět a vnímat úspěch, který je podmíněn dosažením jejich **VLASTNÍCH CÍLŮ** a nikoliv překonáním výkonů ostatních
- „Domácí pravidla“: Naslouchejte ostatním, potom naslouchejte sobě, vyhněte se ponižování, buďte svým pánem, buďte vůči sobě zodpovědný, ukažte respekt, každý člověk je důležitý.
- trenér je šéf týmu.

O trénování plavání

- budujte a tvořte tým navzdory tomu, že plavání je individuální sport. Jsou-li plavci součástí silného a za jeden provaz táhnoucího týmu je to největší výhra.
- plavání je sport na celý život!!!
- vzbudte ve svých svěřencích lásku k plaveckému sportu
- jsou-li plavci součástí dreamteamu jsou ochotnější trénovat tvrději – hecnou to, mají cíl, pomáhají si a nemají „áčka“
- vzájemně se drží
- všichni členové týmu mají „stejnou hodnotu“ nedělím to dle úspěšnosti sportovce
- trenér je součástí týmu a je jeho šéf
- komunikujte
- když jste platnou součástí fungujícího týmu, opustit ho je téměř nemožné

O trénování plavání

- vytvořte program a realizujte ho tak, aby dosáhl nejvyššího možné potenciálu
- vytvořte pestrý program, který bude vaše plavce bavit a inspirovat; využívejte pomůcky, motivy, a další nástroje, které trénink zpestří.
- aplikujte do svého tréninku nejnovější vědecké poznatky: pokud chcete být dobří a úspěšní trenéři, musíte být v oblasti vzdělávání velmi aktivní; je třeba mít odvahu zkoušet nové věci a nezůstat v zajetých kolejích
- využívejte techniku: videa, ergometry, speedometry...grafy, tabulky,...
- vyhodnocujte, kontrolujte, zaznamenávejte, srovnávejte
- plánujte pro úspěch, dotahujte dokonce, pilně pracujte
- připravte program, který bude vaše plavce bavit
- UČTE SE, buďte kreativní, nebojte se nových věcí, pokud vám dávají smysl, nevyhýbejte se ani starému, osvědčenému a léty praxe prověřenému

O trénování plavání

- CÍLE jsou v plavání individuální, ale můžeme stanovit i cíl pro tým (všichni se kvalifikují na M ČR, každý bude mít alespoň 1 disciplínu nad 600 FINA bodů,) aby měli plavci co sdílet, pomáhali slabším
- nonverbální komunikace
- využívejte dostupné metody, upravujte je, vymýšlejte vlastní
- používejte plavecké pomůcky, vymyslete si nové případně varianty
- intenzita tréninku je důležitá
- pilně studujte, komunikujte, koukejte kolem sebe. Učit se dá od všech. Třeba i to, jak to nedělat a čemu se vyhnout



Úvod do analýzy...

- viz video