

# Trénink dětí a mládeže – z praxe

Co trenér, to jiný přístup



---

# Úvod do hodiny

Trénink dětí a mládeže

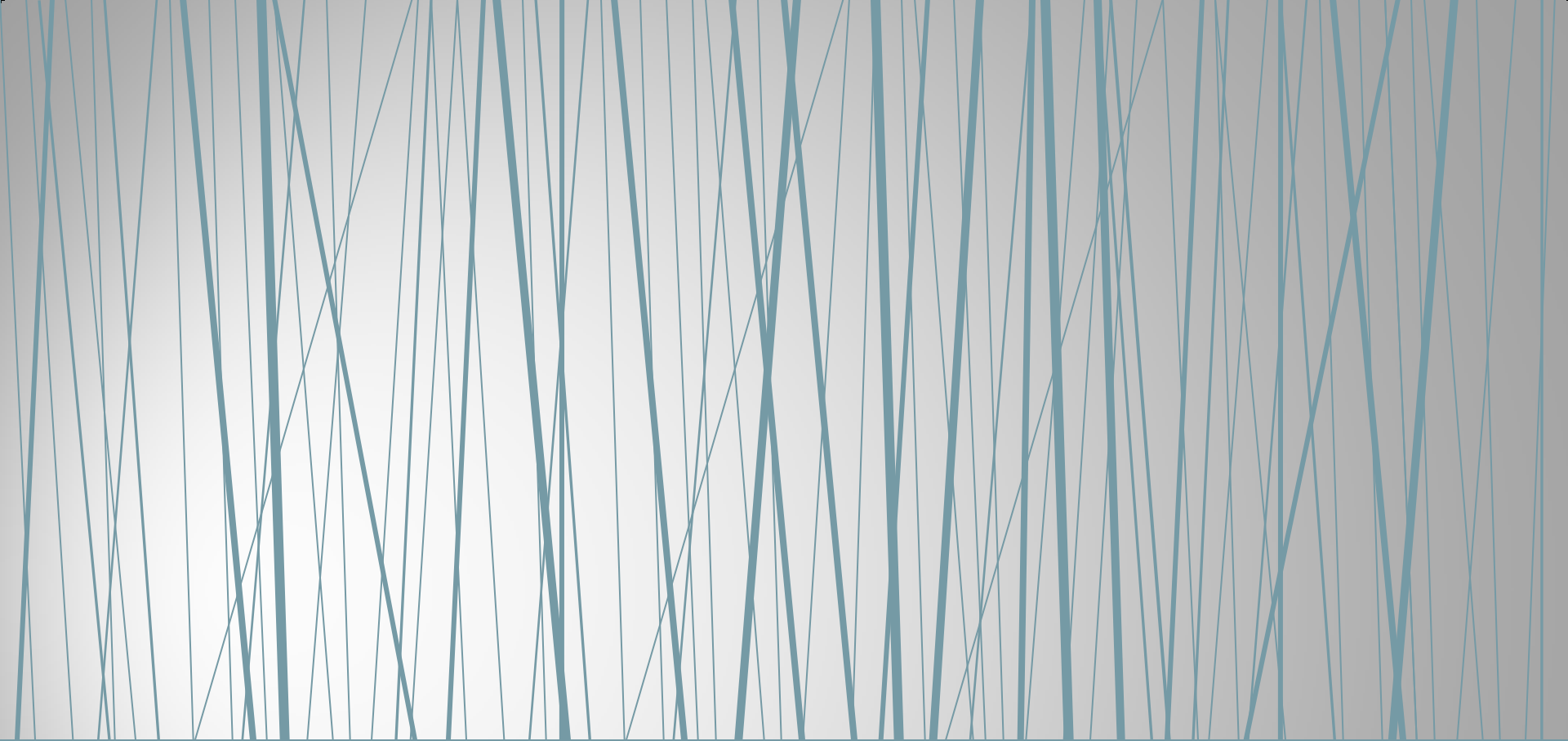
---

# Trénink dětí a mládeže

- děti tvoří základnu každého klubu
  - důležité a nekonečné téma
  - neexistuje jedna správná cesta
  - je třeba se na trénink dětí soustředit
  - vzdělávat se, konzultovat a učit se od ostatních trenérů navzájem
- 
- Proč se děti dávají na plavání?
  - Co si pamatujete ze školního plavání na I. stupni ZŠ?  
Máte dobré vzpomínky?

# Raná specializace x Trénink odpovídající vývoji dítěte

- RANÁ SPECIALIZACE
- je k ničemu, je to velmi krátkodobé řešení navíc převažují negativa této metody nad pozitivy
- je to cesta k rychlému úspěchu v žákovské kategorii, ale nevyjde z ní mistr světa či olympijský šampion
- jednostranné zaměření
- jeden sport
- jeden plavecký způsob
- přetěžování dětského organismu
- přetěžování pohybového aparátu dítěte – budoucí poškození je téměř jistota (koleno, rameno, třísla)
  
- POKUD CHCEME VYCHOVAT DOBRÉHO A ÚSPĚŠNÉHO PLAVCE MUSÍ TRÉNINK DĚTI DLOUHODOBĚ BAVIT, MUSÍ DOJÍT K POSTUPNÉMU ZVYŠOVÁNÍ ZÁTĚŽE S OHLEDEM NA SCHOPNOSTI A MOŽNOSTI DÍTĚTE



---

# Lynne Cox – Swimming to Antarctica

---

# Antarktická míle

- autobiografie Lynne Cox
- americká plavkyně (dálka/zima)
- přeplavala kde co, často jako první žena nebo ve světovém rekordu (jako 15 WR přes La Manche – o rok později zopakovala)
- Catalina, Malý x Velký Dionédův ostrov, Antarktida, Cookův průliv, obeplula Mys Dobré naděje
- dál přeplavala Bajkal, Titicaca
- ve 2000 uvedena do Mezinárodní plavecké síně slávy
- je po ni pojmenován asteroid 37588Lynnecox

# Antarktická míle – z knihy

- Lynne je 9 let
- v týmu bylo ca 75 plavců od dětí až po studenty
- plavali 5x týdně dvě hodiny a pak následovala hodina posilování
  
- Typická hodina v tělocvičně: 500 dřepů, 200 kliků, 500 cviků na posílení stehenních svalů, 500 dřepů, 200 zvedání nohou z lehu na zádech a 200 z lehu na břicho
- trenér počítal my museli udržet tempo
- po každé 50 cviků přestávka 1min
- pokud někdo neudržel tempo nebo necvičil správně, celou sadu všichni opakovali od začátku
- jejich trenér Muritt trénoval plavecký tým Harvardovy univerzity - měl pověst jednoho z nejlepších trenérů v Nové Anglii a min 12 svěřenců se kvalifikovalo do reprezentace USA

# Antarktická míle – z knihy

- Lynne je 12 let a rodina se stěhuje do Kalifornie – je tam jeden z nejlepších plaveckých týmů
- nový trenér Don Gambriel – hlavní trenér olympijské reprezentace USA, klub Phillips 66 a plavecký tým kalifornské univerzity v Long Beach
- pověst jednoho z nejlepších trenérů na světě, trénoval díky své pověsti nejlepší plavce z celého světa
- plavali 2 hodiny denně, později až 4, kdo přišel pozdě, nebyl vpuštěn do bazénu, každý mohl z týmu odejít, udržet si místo v týmu znamenalo snažit se, makat a poslouchat
- plavci v Kalifornii brali plavání o poznání vážněji než v New Hampshiru
- děti si samy musely hlídat čas dle hodin (30x100 i. 1'45'') Lynne to nestíhala a točila v kuse.
- Trenér jí vysvětlil, že má dělat přestávky min 10'' a klidně plavat o nějakou stovku méně tím, že zesílí a zrychlí, což se nakonec stalo a časem to všechno stíhala
- důraz na intenzitu



# Jen tak pro zajímavost

- Lynne je narozená v roce 1957, hovoříme o přelomu 60./70. let
- K cíli vede mnoho cest, a je na každém trenérovi, co si zvolí
- Správnou cestu najde časem, až jich několik vyzkouší, pochopí co funguje, zjistí co nefunguje, čeho se vyvarovat, co se musí vyřešit, musí být kreativní a odvážný, nebát se nových věcí, vyvarovat se stereotypu ...výčet je nekonečný
- Jsou dnešní děti schopny takového nasazení a přístupu?
- Má smysl i dnes trénovat tímto způsobem?
- Jak to vidíte vy?
- Rádo, pamatuješ si, jak nám na meetingu popisoval svoji přípravu Lenny Krayzelburg?



---

# Lenny Krayzelburg

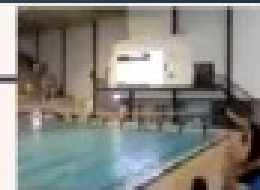
olympijský šampion, znak

---

# Úspěchy

---

## ACHIEVEMENTS



**2000 OLYMPIC GAMES:** gold (100m backstroke, 200m backstroke, 4x100m medley)

**2004 OLYMPIC GAMES:** gold (4x100m medley, preliminaries)

**4 WORLD RECORDS:** 1 (50m backstroke), 1 (100m backstroke), 1 (200m backstroke)  
1 (4x100m medley)

**3 WORLD RECORDS (25m):** 1 (100m backstroke, 2 (200m backstroke)

**1998 WORLD CHAMPIONSHIPS:** gold (100m backstroke, 200m backstroke), silver (4x100m medley)

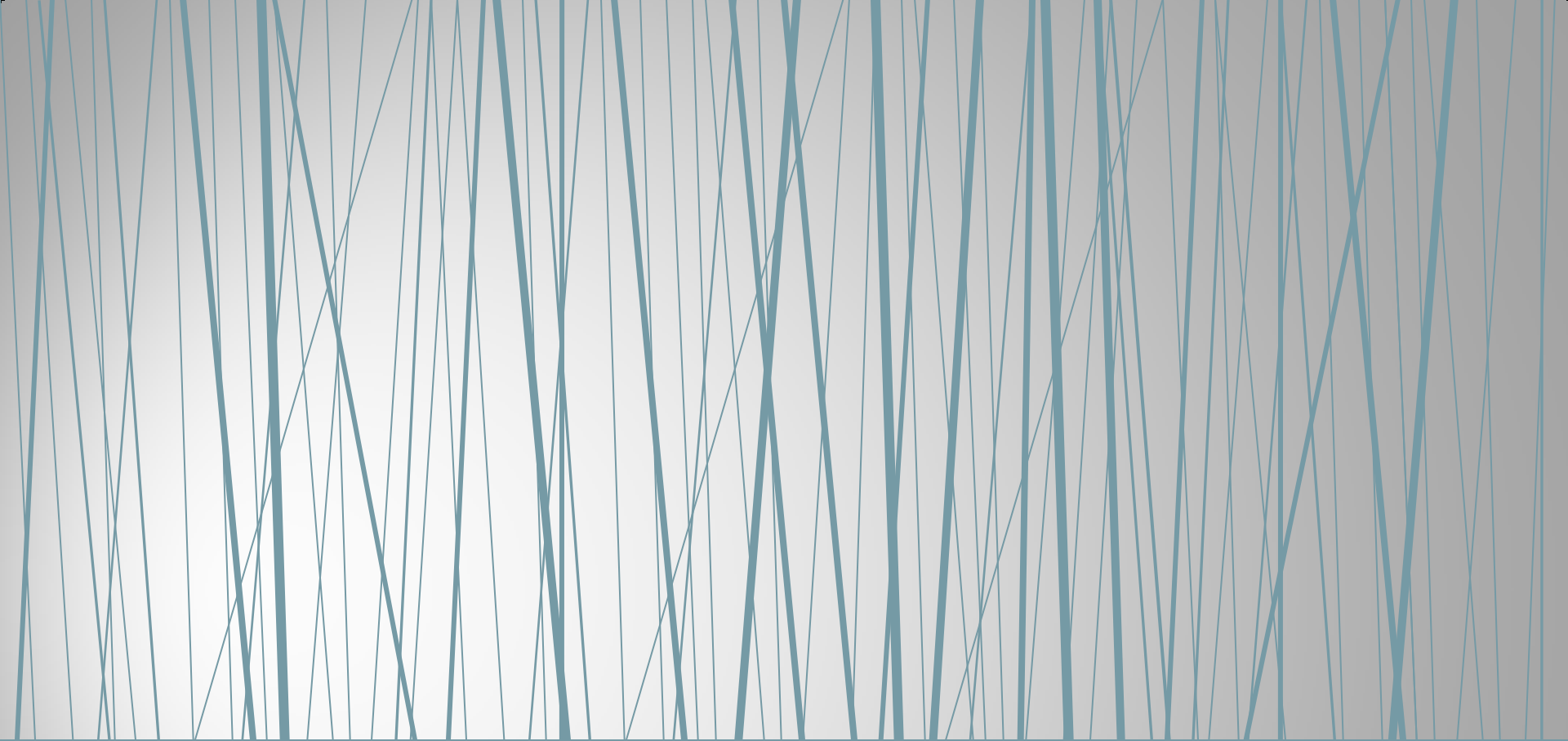
**2000 WORLD CHAMPIONSHIP (25m):** gold (4x100m medley), silver (50m backstroke)

**1997 PAN PACIFIC CHAMPIONSHIPS:** gold (100m backstroke, 200m backstroke, 4x100m medley)

**1999 PAN PACIFIC CHAMPIONSHIPS:** gold (100m backstroke, 200m backstroke, 4x100m medley).

# Lenny říká:

- Zmínil jsi, že jsi vyrůstal v plaveckém programu Sovětského svazu. Bylo to těžké?
- Ano, bylo to velmi intenzivní, bylo to 5 – 6 hodin denně, bylo mi 8, 9 let, tamní trenéři měli zkušenosti jen z tréninku a přípravy východního bloku (sovětská příprava). Bylo to intenzivní. Jako 9, 10letý jsem zvedal činky. Bylo to úplně rozdílné. Ale já nevěřím, že by moje kariéra byla úspěšná, kdybych nevyrůstal a nepoznal sportovní systém v Sovětském svazu. To tě hodně naučí. Naučí Tě to, že nejsou zkratky, že musíš udělat vše co je třeba, abys byl úspěšný. Se zkratkami nedosáhneš ničeho.
- Dnes je příprava v plavání hodně odlišná, než tenkrát. Víc vědecká, soustředí se na dovednosti a ne na kilometry.



---

# Přednáška T. Froňka – Trénink plavců do 10 let

4. 10. 2020 (Zoom Meeting)

---

# Práce s plavci 10 let a mladšími

- je to zábava
  - důležitá práce
  - co chceme dokázat s dětmi
  - jakou práci s nimi dělat
  - jak časlo trénovat
  - hlavní pozornost zaměřit na co a jaké sety
- 
- Tyto děti jsou budoucnost a základ každého klubu, krajů, reprezentací, států
  - V mém klubu jsou to nejdůležitější lidi co mám, tvoří klub
  - pokračují dál a vychovávám z nich plavce, se kterými můžu pracovat dál (olympionik je dobej, ale není důležitější, protože odejde)
  - trenéři musí mít dobré základy, aby děti měly dobré základy

# Co chceme dosáhnout?

- velmi silná základna
- velmi dobrá technika
- obrátky, starty, finiše
- aby měli základní vytvrvalost
- uměly používat stopky
- udělaly dobrý tým
- aby uměly a porozuměly v základu soutěžení
- malé děti netrénujeme, ale UČÍME JE co mají dělat

# Co by měly umět dělat? Co je učíme?

- Do 10 let musím mít dobrou techniku - v 10 začínají už trénovat a když ta technika není dobrá, tak v 10 není už tolik času na opravu techniky
- velmi dobré obrátky
- starty
- najíždět na stěnu
- aby uměly používat hodiny
- musí umět všechny základní věci
- musí tvořit tým, musí vytvořit kompaktní skupinu, která spolu půjde dál..spolu trénují, učí se, radují se spolu, jsou jeden tým.
- musím je učit závodit, ale závodů nemusí být hodně, ale stačí třeba závodit 1x za měsíc a jsou tam spolu jako tým ve skupině a závodí spolu
- děti v jedné dráze 10-20 dětí pod 10 let a většinou 2 trenéři – jeden hlavní a jeden asistent



# Schopnosti

- doplávaly vzdálenost (plavat od zdi ke zdi), aby nezastavovaly 2 metry před zdí
- aby se naučily dokončit celý set
- naučit je plavat interval – např. 4x25 i. 1' - hlídají si samy
- rozložit energii na trénink
- naučit je udržet tempo
- musím vědět, kolik uplavou za hodinu a postupně jim to zvedat.. ca. po 3 týdnech.
- musí se naučit být spokojení i když nejsou spokojení (myšleno v těžkém setu, i když je to pro ně těžké, tak oni jsou v pohodě a dají to)
- pracujeme na tom, aby se zvyšovala tělesná zdatnost těch dětí, ale při udržení dobré techniky
- postupně je učím udržet techniku v 25 a postupně i v rychlosti a pak i ve vytrvalosti
- dobrá a kvalitní technika nás vede k distance per stroke a stroke rate (délka záběru a frekvence)
- musí se učit všechno furt dokola, nesmí se nic vynechávat
- skupinu je třeba posouvat společně, šikovné děti nedávat ke starším...

# Jaký druh práce?

- S dětma netrénuju, ale učím je, aby to uměly dobře – skill development: obrátky, starty, výjezdy, cvičení, souhra – prostě musí to umět perfektně
- Tom zastává názor, že klub by měl mít základní technická cvičení pro všechny stěny od dětí až po dospělé, dospělým se pak dá přiřadit nové (to já si nejsem jistá, děti jsou schopny se učit rychle a čím víc toho umí, tím jsou šikovnější)
- rozvíjím vytvrvalost, kopy
- suchá příprava – hry, skoky, spíš zábava než dřina
- musím vytvořit tým, který bude spolupracovat, budou se podporovat a se kterým bude radost pracovat
- učit je sociální dovednost – podpora, posilování týmové práce, komunikace
- naučit je, co TEAM znamená, proč je důležité být součástí týmu.

# Jak často trénovat?

- Neexistuje jedna odpověď, je důležité nastavit progresi – stupňování, nastavím si cíle
- v bazénu malým stačí v součtu 2 hodiny týdně, ale trénink netrvá 60 minut
- nastavení cílů: prvních 6 měsíců 2 tréninky týdně, pak se mrknu, jestli ho můžu zvednout na 3x týdně a na 6 měsíců ho zvednu na 3x týdně, a ca za dalších 6 měsíců na 4x týdně
- pokud 8 letý plave 4x týdně 30 minut je OK, hodina je moc
- pokud 9 letý plavec v pondělí 30' v úterý 40' v středu 30' a v pátek zase 40' - to dělat tak do 10 let
- od 10 let už zase zvednout objem a vymyslet, jak ty děti posunout a dostat je do dalšího levelu
- např. v Irsku mají děti do 14 hodně jiných sportů
- v DE a RU dbají na gymnastiku a dobrou fyzickou kondici a dbají hodně na plavání – a to vede k tomu, že hodně dětí končí
- je důležité, aby dítě dělalo i jiné sporty pro všeobecný rozvoj

Jak to vidí TF? Má vlastní mix ze světa  
(USA, RU, AUS,...co ho kde zaujme).  
Nápad na týdenní plán

## Idea for week plan

Monday	Tueasday	Wednesday	Thursday	Friday
Group A 45min	Group B 30min	Group A + Top B 60min	Group A 45min	Group B 30min

Group A - 9/10 yrs

Group B - 8yrs / Under

**Wednesday session is a step up session for 8/9 yrs old  
10yrs old should have target group that train 1x per week with  
above group.**

# Nápad na týdenní plán

- tak jak ve středu posílám TOP 8leté k 10 letým, tak ve středu ty 10leté můžu posílat k těm starším, do kterého družstva budou přestupovat od 11 let
- ve středu na 60 min je hodně zábavy – hodně se tam naučí, baví je to – a další děti se snaží víc, aby se dostali do střeďeční skupiny
- když přijde nové dítě, které nic neumí – jde do speciální skupiny a tam se vše naučí a až pak je zařazeno do běžné skupiny
- některé děti tam jsou 6 týdnů a některé děti tam zůstanou rok, ale pak skončí – protože je to nebaví a stejně skončí a nemají vůli se něco naučit, skupina běží od pondělí do pátku, mohou chodit až 5x týdně, ale většinou chodí tak 1x týdně, ale když chtějí a baví je to, tak jsou rychle pryč u svých vrstevníků
- čím víc malé dítě trénuje, tím větší je šance, že ho ztratím kolem 15-16 let (a to je svatá pravda)
- platí MÉNĚ JE VÍCE

typy práce: pro děti 10 let a mladší  
začátečníci (pro mladší to upravím) 30-  
40 minut, ne velké vzdálenosti, nedělat  
objemy

## **Type of work**

**Examples: this work is designed for 10/U beginners**

12 x 25 Kick on 60 seconds.

- 3x100 freestyle Breathing every three –finger drag.
- 10 x 25 Kick on 55 seconds
- 2x100 backstroke with fins.
- 8 x 25 Breaststroke on 50 seconds
- 4x50 One arm Fly.
- 8 x 25 fly Kick with fins on back on 45seconds
- 8 x 25 back swim with fins on 45 seconds
- 4x50 freestyle drill
- Dives - Turns

**Work on 3 week progression**

- ze špatné techniky se plavec nevyplave – ta se musí aktivně opravit a chyby se musí vyřešit
- když je to nad síly těch dětí, tak to snížím, cílem je udržet dokonalou techniku a zlepšovat skills
- až to zvládnout, tak jim můžu např. sebrat ploutve, zkrátit interval, ale nemusím nutně přidávat objem.
- když mám malé děti je lepší plavat 800 m kvalitně než 2 km nekvalitně

# Těžší verze pro děti 9 – 10 let

## **Type of work**

**Examples: this work is designed for 10/U advanced**

12 x 25 Kick on 40 seconds.

- 300 freestyle Breathing every three –finger drag.
- 10 x 25 Kick on 35 seconds
- 200 backstroke with fins.
- 8 x 25 Breaststroke pull on 45 with buoy.
- 200 One arm Fly.
- 8 x 25 fly Kick with fins on back on 45
- 8 x 25 fly swim with fins on 45
- 200 freestyle drill
- Dives / Turns
- Dryland • In a 45 minute workout.

**Work on 3 week progression**



# 9-10 let těžší varianta

- děti to musí bavit,
- musí se učit neustále ty základy
- důležité je pracovat na skocích a obrátkách
  
- OTÁZKA NA POUŽITÍ POMŮCEK A UČENÍ MOTÝLKA
- ploutve se používají okamžitě – děti to milují, nepoužívat je na dlouho – ne půl tréninku, ale využití na rychlost, kopání pod vodou a pak je třeba dělat to stejné bez ploutví - to je pro ně těžší a je to pro ně výzva
- packy až tak od 12 let, dříve určitě ne, kluci spíš až ve 13
- motýlek: v západní Austrálii se M plave na závodech až od 10 let, a pokud to dítě neumí trenér nesmí plavce přihlásit. V USA je to v některých státech podobné
- Jinak obecně děti to mohou plavat, ale je dobré závodit, až ho opravdu umí plavat
- učí se všechny 4 způsoby najednou, M je v tréninku každý den, je ho tam málo, ale je tam – prvkově, souhrou

# NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE

- Musím mít pořád prostor pro přidávání – např. tréninkových hodin v bazénu i na suchu – začínám zvyšovat ve 12 letech
- Musím mít v hlavě to, že připravuji budoucí šampionu – musím jim dát tu největší šanci, jakou můžou mít – musím je to naučit velmi dobře, jinak tu šanci mít nebudou. Když se o ně nebudu starat pečlivě, tu šanci jim od začátku seberu. Je to jen na mně.
- nepotřebuji používat stopky, jen ty hodiny...všechno je kvaita ne kvantita
- udělat dětem zábavu – pro lízátko udělá 8 leté dítě všechno
- (bude chodit na řasách)
- nebo udělal erb z papíru a na to přidělal bonbony a bylo tam napsaný nejlepší plavec týdne a byly tam bonbony..a po týdnu to dostal ten nejlepší..a podobně
- nemá smysl dělat šampiony ve 12 letech, ale v budoucnosti. Ať to neskončí předčasně.

# **Main Focus**

**All above**

**Always have in your mind that you are preparing future champions. Give them the best chance possible. You are their stepping stone. You will give them strong base. If you are not looking after them you are failing them and our sport as well.**

# Otázky z přednášek

- Cvičení na rozvoj dechu:
- Ano, v AUS a USA dovoleno max. 15m pod vodou. takže dechové cvičení kraul na 3-5, šroubek, zrcadlovka (jeden kope dole, jeden nahoře a pak se buď vymění anebo se otočí během plavání). Důraz na udržení streamline..a na dýchání
- Děti to musí bavit-musím si s nimi hrát
- vláček (zadní kope s ploutveme a tlačí dva před sebou (ti mají piškot, desku a streamline)
- u dětí 10 let není frekvence důležitá – nemusím ji měřit, ale musí ji umět – tj. ruce jednou hodně pomalu a hodně rychlé nohy a naopak rychlé ruce a skoro žádné nohy – plave se to v 25
- frekvence je, kolikrát ruka dokončí záběr během minuty, počítání záběrů je něco jiného
- hodně kopání s dětmi (30 – 40 % tréninku je kopání), některé tréninky můžou mít i 50 % kopání anebo klidně i celý trénink kopání (ale ne moc často, ale jde to)

# Link na meeting

- <https://www.facebook.com/watch/?v=527554058629274>
- FB 4 Questions 4