



FINA GOLD MEDAL SWIMMING COACHES CLINIC

Moskva, 29.-30.10.2012

Moskevský World Trade Center a Hotel Crowne Plaza byly dějištěm druhého světového setkání plaveckých trenérů při příležitosti semináře, na němž se o své zkušenosti, trenérskou filozofii a způsob koučování podělili někteří trenéři olympijských vítězů. Přes 200 trenérů z více než 100 národních federací přijalo pozvání FINA k získání nových informací a motivace. Pozvánku na tuto akci obdržel i Český svaz plaveckých sportů a bylo mi ctí, že mi bylo nabídnuto osobně se zúčastnit tohoto prestižního setkání.

Protože prezentované názory a zkušenosti považuji za velmi zajímavé a přínosné, pokusím se v následujících řádcích o formulaci získaných informací. Dopředu se omlouvám za případné nepřesnosti či kostrbatost poznámek. Nebylo v mých silách si zaznamenávat vše, co bylo promítáno a současně okomentováno přednášejícími. Kromě toho – má cesta byl financována také ze svazových prostředků, takže máte právo se něco o semináři dozvědět ☺

Seminář se konal ve dvou dnech a byl doplněn o výstavu a prezentaci některých firem nabízejících nové technologie pro bazény, resortů vhodných pro soustředění na vysoké úrovni či regionů, kde se uskuteční nejbližší světové soutěže.

Ve své rešerši z této akce se budu snažit podat informaci o jednotlivých přednáškách trenérů světové úrovně a na závěr se pokusím o jakýsi souhrn filozofií, které se táhly celým dvoudenním jednáním.

ROMAIN BARNIER (FRA)

FLORENT MANAUDOU (FRA - 50m volný způsob)



Romain Barnier je hlavním koučem v Marseille od roku 2006, v národním týmu pracuje od roku 2009. Na MS 2011 v Šanghaji měl 10 plavců, kteří získali 10 medailí.

Florent Manadou je na špičkového sprintera velmi mladý (21 let), do Marseille přišel v dubnu 2011, 17 měsíců před OH. Předtím jej trénoval jeho bratr. Přišel s velkým aerobním základem ve všech 4 plaveckých způsobech. Do té doby absolvoval velmi malý objem suché přípravy. Nebyl specializován na konkrétní závodní trať, věnoval se zejména kraulu a motýlku. Po příchodu do Marseille se rozhodli udělat určité změny v jeho tréninku:

- silně se soustředit na trénink startu (+ vyvlnění)
- pracovat na zpevnění těla a silné horní části těla
- filozofie trénink pro závod, ne trénink pro trénink
- trénovat velmi pomalu nebo velmi rychle, vyhýbat se rychlostem mezi tím
- rychlost v tréninku i závodě je priorita #1
- výrazné zvýšení objemu technického plavání, nejen technická cvičení, ale i technické nácviky
- mimořádné zaměření na detaily

Vlastimír Perna, 29.-30.10.2012

Příprava na OH

4-7/2011

- seznamování se s kvalitním tréninkem na suchu, zlepšení techniky všech 4 plaveckých způsobů, sbírání závodních zkušeností na vrcholných akcích

9-12/2011

- běh, cyklistika, kruhový trénink s důrazem na dolní polovinu těla, udržování aerobní kapacity, udržování rychlosti, cca 40km plaveckého tréninku za týden

1-3/2012

- práce na zpevnění těla, specifická práce na závodním tempu, pro 100m zlepšení nohou v tréninku, udržení rychlosti, v průměru 40km/týden

4-6/2012

- udržení síly a pevnosti těla, mix aerobního tréninku a specifické práce pro 100m závod, stabilizace techniky, v průměru 45km/týden

7-8/2012

- soustředění se na OH, budování explozivní dynamiky, speciální sprinterský trénink, práce na technice pro 50m sprint, zlepšování rychlosti, v průměru 30km/týden

Hlavní tréninkové zásady:

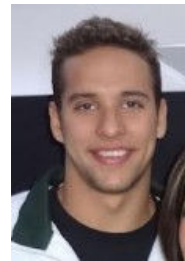
- fáze uchycení – vysoká ruka a ohnutý loket
- kontinuální práce nohou během v průběhu všech aerobních tréninků
- zlepšení záběrové efektivity
- regenerace

V průběhu sezony Florent výrazně zvýšil sílu paží. Zlepšil pevnost těla, což vedlo ke zlepšení a stabilitě jeho polohy. Odstranil tak drobné kolísání těla nahoru a dolů, změnil jej v lepší pohyb dopředu. Zlepšil také propojení a návaznost práce obou paží se zpevněným tělesným jádrem díky posilování hlubokého stabilizačního systému.

Suchá příprava probíhala 3x týdně základní posilování, 4x týdně rozvoj posilování pohybových vzorů, 2x týdně práce na nervosvalové koordinaci, hbitosti.

Romain dospěl k přesvědčení, že 20tminutové posilování má pro plavání větší přínos, než tradiční přístup.

GRAHAM HILL (RSA)
CHAD LE CLOS (RSA - 100m a 200m motýlek)



Graham má 24leté trenérské zkušenosti, 4x se účastnil OH, v Londýně byl v pozici hlavního trenéra národního týku.

Chad trénuje 12 let. Posledních 18 měsíců před OH bylo plánováno směrem k Londýnu. Důležité bylo, že měl trenér přehled o veškerých aktivitách plavce. Mohl tak přesně stanovit, co je pro něj vhodné a důležité, které cvičení je pro něj dobré, které zbytečné. Chad nejdříve neměl dostatečnou motivaci a sebedůvěru, Graham pro něj musel připravit velkou výzvu – souboj s Michaelem Phelpsem. Chad tuto výzvu přijal. Trenér mu vysvětlil průběh sezony a celé přípravy. Trenér musel s Chadem často komunikovat a udržovat jeho motivaci. Do tréninku byly zařazeny pravidelné fáze regenerace a odpočinku. Naproti tomu se museli dohodnout na omezení některých rušivých elementů, které Chada zbytečně rozptylovaly od tréninku, např. přílišné vazby na sociální síť.

Důležité bylo si uvědomit, že pouze to, co se plavec získá tréninkem, může předvést v závodě. A naopak, co se nestane v tréninku, nestane se ani v závodě.

Plavecký trénink probíhal v 9 jednotkách za týden. Hlavní série byly plánovány na úterý odpoledne a sobotu ráno. Ve čtvrtek odpoledne bylo volno. V tréninkovém programu byly stanoveny zásadní pilíře:

- důvěra v sebe, trenéra, program ...
- vášně pro plavání
- víra v úspěch
- týmová práce
- tvrdá práce

Chad trénoval ve skupině 14-15 plavců, plavali 4-5 na dráze, neměl žádné speciální podmínky. Motýlek byl do tréninku zařazován často, pokud možno každou tréninkovou jednotku. Pro svou přípravu měl 100% podporu rodiny, což je stejně důležité, jako talent samotného plavce.

Příklad testovacího tréninku:

400 libovolně, 200 nohy, 400 tahání bójky
16x50 PZ v opačném pořadí
(400 PZ, 8x100 M packy) x 4
400 lehké vyplavání

Z této ukázky se dá usuzovat, jak neuvěřitelně tvrdé tréninkové dávky byl schopen Chad absolvovat v cestě za svým snem. Logicky – musel mít možnost regenerovat a odpočívat, aby byl vůbec schopen takové programy od trenéra slyšet a následně i realizovat.

HAITAO LIU (CHN)
LIUYANG JIAO (CHN - 200m motýlek)



Oba se stali členy národního týmu v roce 2005. V té době trenér připravoval 5 motýlkářek ve věku 15 let. Od roku 2005 zahájili přípravu na profesionálním základě. V roce 2011 se Jito jako členka armády účastnila Světových armádních her v Brazílii. Na MS v Šanghaji startovala po 30tihodinovém letu právě z Brazílie. Zvítězila, avšak jen s nepatrným náskokem.

Pro další období si stanovili hlavní cíl – práce na výkonnostní kapacitě a závodních schopnostech. Trenér jí řekl: „Musíš být schopna závodit na vysoké úrovni kdykoliv je to nutné, třeba o půlnoci ihned po probuzení!“. Toto si stanovili nejen jako motto, ale hlavně se snažili o realizaci.

Po příchodu do národního týmu dokázala Jiao během 4 let prudce zvýšit svou výkonnost (z 2:10 na 2:04). Následující 4 roky si stanovili úkol tuto výkonnost stabilizovat, bez výraznějších výkyvů.

Trénink po MS 2011 byl orientován na nárůst aerobní kapacity. Jiao plavala v nízkých rychlostech, bez jakékoliv laktátové acidózy. Sezónu zahájila až 3.10.2011! Do konce roku 2011:

- 4 týdny, naplaváno 185km, intenzita 30%, postupné obnovení plaveckých schopností, 1 trénink na suchu až příliš
- 5 týdnů, naplaváno 308km, intenzita 50%, tělo již sílí a zvládá trénink, práce na aerobní kapacitě
- 4 týdny, naplaváno 260km, intenzita 70%, vysokohorský trénink, postupné zlepšování tréninkových schopností

V roce 2012 absolvovali 2 delší tréninkové kempy v Austrálii (8 + 5 týdnů), kde dále pracovali na zlepšování aerobní kapacity a tréninkových adaptací. Po první australském kempu odjeli na vysokohorské soustředění v Číně, kde pracovali na technice a kapacitě. Po plaveckém tréninku byl zařazován aktivní regenerační program – lehká aktivita. Rovněž byly využívány prostředky pro zlepšení regenerace a kontroly stavu organismu – saturace kyslíkem ihned po tréninku, hyperbarické stany, kontrola přenosu kyslíku do krve, ... Výsledkem bylo zlepšení VO₂max v závěru vysokohorského soustředění i po návratu do nížiny.

Vysokohorský trénink je zařazován 2-3x ročně ve výšce 2300m n. m. Poslední absolvovali 3-4 týdny před vrcholnou soutěží. Reprezentace se účastní cca 10 mezinárodních soutěží za rok.

Trénink ve vodě probíhá 11x za týden, každý den. Středa a sobota ráno je suchá příprava (běh 3-4km) a lehké plavání. V sobotu je ráno i odpoledne běžný trénink, vono je pouze v neděli ráno, odpoledne již suchá příprava + 2km plavání.

Liu upozornil, že trenér se musí smířit se skutečností, že bude vždy pracovat tvrději než plavci. Musí je vždy motivovat pro lepší výsledek, a to i v případě, že je málo pravděpodobné jeho dosažení. Trénink musí být vždy naplánován co nejlépe ve všech jeho parametrech (technické provedení, čas, počet záběrů, frekvence, ...) a v návaznosti na to i sledován.

MATTHEW BROWN (AUS)
EMILY SEEBOHM (AUS - 100m znak)



Matthew trénuje Emil od r. 2002, kdy i bylo 10 let. Ve 12 letech získala první národní medaili na 100 znak časem 1:04,19. Její výkonnost se zvyšovala postupně stejně jako její úspěchy na národní a později i mezinárodní úrovni.

Počty tréninkových jednotek Emily v průběhu kariéry

věk	voda	sucho
10-11 let	3x týdně	žádná
11-12 let	3	1
12-13 let	4	2
13-14 let	4	2
14-15 let	6	2
15-16 let	7	3
16 let +	9	4

Hlavní zásady efektivního tréninku Emily Seebohm:

- polohovkový základ tréninkového programu
- vysoká intenzita tréninku vs. Lehké plavání, MIN/MAX teorie
- začlenění nových i okrajových možností do tréninkových postupů „staré školy“, např. cyklistika, box, skoky
- vysoká úroveň závodění v tréninku a tréninková konkurence v různých způsobech
- integrace suchého tréninku do celkového programu přípravy, orientace na výkon a maximální sílu v celém rozsahu pohybu
- vyvážená regenerace a prodlevy vůči tréninku a soutěžím, až 5-7 týdnů v kalendářním roce – každý rok
- v každém tréninku nabídnout nějakou novinku, novou motivaci, nový úkol, ...

Týdenní trénink se skládal obvykle z 9 jednotek po 2,5 hodinách, avšak jen 3x odpoledne (pondělí, úterý a čtvrtek)! Středa, pátek a sobota odpoledne volno, neděle celá volná.

Pokud to bylo vhodné, v pátek odpoledne byl mimořádně zařazován trénink pro ladění. Výhodou byla i možnost volba krátkého nebo dlouhého bazénu, podle aktuální potřeby.

Pondělí

ráno – posilování se zátěží + aerobní trénink
odpoledne – intenzivní trénink, závodní tempo, sprinty nohama

Úterý

ráno – kolo/box/skoky + sprinty pod vodou
odpoledne – polohovkový trénink, tažení pomůcek, nízká intenzita

Středa

ráno – závodní intenzita + posilování s nářadím
odpoledne – volno

Čtvrtek

ráno – kolo + trénink rozložených závodních tratí

odpoledne – trénink dlouhých tratí nebo trénink podle srdeční frekvence

Pátek

ráno – posilování hlubokého svalstva, cvičení na posilovací věži

odpoledne – volno

Sobota

ráno – trénink závodních tratí, negative split, sprinty nohama

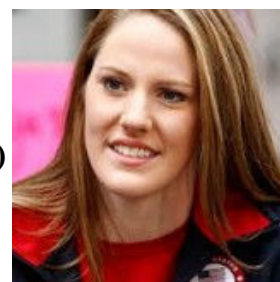
odpoledne – volno

Klíčové body:

- pozdní zařazení do elitní sportovní přípravy a soutěžního zatížení a očekávání
- všestranný kondiční základ trvale zařazen v tréninkovém programu
- důležité soutěžit v celém průběhu přípravy

TODD SCHMITZ (USA)

MELISSA JEANETTE FRANKLIN (USA - 100m znak, 200m znak)



Todd trénuje Miss od roku 2002, kdy ji bylo 7 let! Tehdy trénovala cca 1800m. Od malička byla Miss velmi snaživá chtěla něčeho dosáhnout.

V poslední době trénovala ve skupině, kde plavalo 5 plavců v dráze. Za týden měla 8 tréninků v bazénu (v průběhu školního roku), každý všední den odpoledne, 2x ráno a v sobotu nebo v neděli (v neděli bez problémů přijde na trénink od 6 do 8 hodin ráno). O prázdninách měla 9 tréninků za týden, ve všední dny vždy ráno, 4x odpoledne, ale o víkendu již ne. Průměrný objem ve vodě byl cca 5600m za 2 hodinový trénink. Suchá příprava byla zařazena 2-3x týdně, 45-60 minut každý trénink. Zaměřena byla především na plavecké pohyby, posílení hlubokých svalů (tělesného jádra) a explozivní sílu.

Miss má velmi silnou vnitřní motivaci. Je ochotna k mnoha obětem, kterých mnozí ostatní nejsou schopni. Todd si uvědomuje, že si někdy musí připomenout, že je jí teprve 17 a tak je potřeba k ní přistupovat. Miss tvrdě trénuje, ale mimo vodu se chce bavit a žít.

Za důležité Todd považuje schopnost trenéra číst slova těla sportovce a dokázat reagovat na výstražné signály (blížící se nemoc, bolest, zranění, ...).

Výhody Miss

- chce být nejlepší, jde za svým cílem
- má mělké uchopení záběru, nemusí příliš zanořit paži
- je vyšší než většina konkurentek
- ví, že 90% v tréninku nestačí, 100% je minimum k tomu, být nejlepší

Tréninkový přístup

- všestranný plavecký trénink, polohovky
- ulož si do paměti to nejlepší
- kvalita! Ne kvantita.
- dlouhé rozcvičení a rozplavání před kvalitním tréninkem
- suchá příprava dělá plavce lepším
- trvalá práce na základech, jako je vlnění, záběr, nádech, ... musí se to stát zábavou
- trénink v celé škále rychlostí, od velmi lehkého po nezávodní rychlost
- trenér je součástí sportovcova výkonu
- trenér by pomáhat splnit sny sportovce

Motto: Nastav si své cíle dostatečně vysoko, aby tě inspirovaly, ale také dostatečně nízko, aby tě povzbudily.

XU GUOYI (CHN)

SHIWEN YE (CHN - 200m polohový závod, 400m polohový závod)



Ye se začala s plaveckým tréninkem v červenci 2004 (v osmi letech). V září 2009 se nominovala do reprezentačního týmu provincie. V 10 letech trénovala 6x v týdnu cca 3km, v 11 letech 6x něco pře 4km za trénink. Nyní trénuje 11x týdně, v průměru 61km/týden. V přípravě absolvuje 83% tréninku v laktátové hladině do 4 mmol/l, 10% v rozmezí 4-6 mmol/l a 7% v 6-12 mmol/l.

Celou přípravu řídí jen osobní trenér, nemá podporu žádných dalších specialistů. Trénink je plánován do všech podrobností, jsou neustále sledovány podstatné parametry a evidovány min. 2 roky zpět. Příprava probíhá denně, pouze ve čtvrtek a neděli ráno je volno.

Pondělí	aerobní	anaerobní
Úterý	suchá příprava + 3km voda	aerobní
Středa	aerobní a anaerobní	suchá příprava + 2km voda
Čtvrtek	volno	aerobní
Pátek	suchá příprava + 3km voda	aerobní
Sobota	anaerobní	suchá příprava + 2km voda
Neděle	volno	technická cvičení 3km

Příklad kontrolních sérií:

15x100 K, 5x v 1:25, 5x 1:20, 5x1:15	průměr 1:05,54	laktát 3,5
15x100 K interval desc 20-15-10 [“] , úkol 1:10	průměr 1:09,2	laktát 3,18
15x100 K interval desc 20-15-10 [“] , úkol 1:08	průměr 1:09,44	laktát 4,86

Základem přípravy je aerobní trénink. Denně se pracuje na specifické technice s využitím rozboru videozáznamů a srovnáním se subjektivními pocity. Při důležitých sériích je důležité dodržovat závodní parametry (frekvence, délka záběru, počet nádechů, ...) a je nutné je stále

kontrolovat. Kondiční příprava musí probíhat v celém spektru, tzn. od lehké intenzity po maximální.

K rozvoji čínského plavání v posledních letech velmi přispělo získávání nových poznatků ze zahraničí, účast čínských plavců na zahraničních kempech, komunikace čínských trenérů se zahraničními trenéry, mají časté kontakty a australským plaváním.

DIRK LANGE (GER)

CAMERON VAN DER BURGH (RSA – 100m prsa)



Po zahájení spolupráce s Cameronem si musel Dirk položit zásadní otázky:

- jak velká vytrvalost je nutná u sprintera?
- jaká síla je potřebná pro sprintera?
- jak velká vytrvalost je vyžadována pro plavce dlouhých tratí?
- jaké individuální podmínky a základy jsou potřebné pro plavce, aby podal dobrý výkon?

Výkonnostní vývoj Camerona

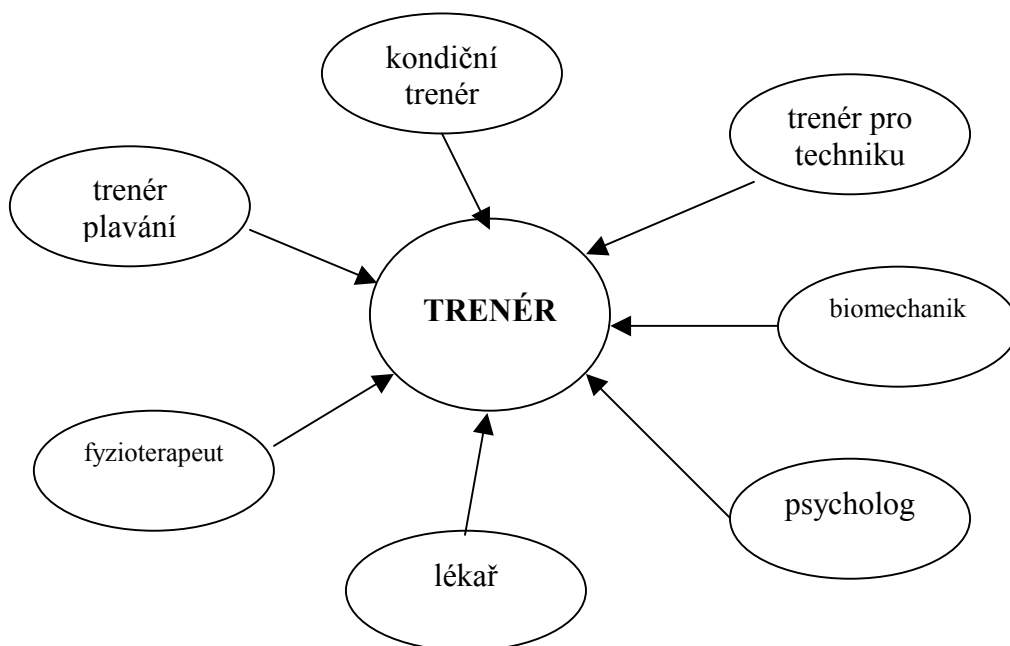
rok / věk	50 P – bazén 50m	100 P – bazén 50m
2004/ 16	30,22	1:05,32
2005/ 17	29,44	1:04,36
2006/ 18	28,38	1:03,00
2007/ 19	27,49	1:01,12
2008/ 20	27,29	0:59,96
2012/ 24	27,07	0:58,46

Za důležité považuje, aby plavec co nejlépe porozuměl, co je cílem a s tímto cílem se sám ztotožnil. Pro trenéra je zásadní najít individuální bilanci mezi intenzitou tréninku a regenerací.

Dirk je přesvědčen, že na této výkonnostní úrovni je potřeba přísně individuálního přístupu k přípravě sportovce. Pro Camerona zvolil několik hlavních bodů:

- extrémně vysoká, ale přirozená rychlost v tréninku
- rychlé „přepínání“ mezi zapojenými svalovými skupinami, což je dobré např. při skoku vysokém nebo při velmi krátkých běžeckých sprintech
- co nejlepší vyvážení všech součástí tréninku včetně regenerace, šité na míru pro Camerona
- zařazení vhodných doplňkových sportů, zejména fotbal a golf
- v posilovně najít poměr cvičení s nářadím a vlastní vahou těla

Na rozdíl od čínského přístupu (téměř veškerou přípravu realizuje osobní trenér), Dirk měl k dispozici podporu ostatních specialistů. Jejich vzájemnou spolupráci vnímá jako jediný funkční subjekt – TRENÉR = TÝM EXPERTŮ.



Cameron měl před OH velmi rychlou prsařskou padesátku. Problémy nastávaly ve druhé padesátce a zejména v závěru stovky. Proto se Dirk rozhodl zaměřit hlavní směr přípravy právě ke zlepšení schopností Camerona ve druhé polovině písarské stovky, tréninku laktátové tolerance, rychlostní vytrvalosti s cílem: 50-75m mít vše pod kontrolou, techniku, frekvenci, počet záběrů, 75-100m udržení rychlosti.

Příprava byla rozdělena do 3 makrocyklů:

22.8.2011 - 28.12.2011 naplaváno 686,8km, důraz na aerobní kapacitu
v tomto období byl trénink plánován 3 týdny rozvoj příslušných schopností (cca 50km) + 1 týden regenerační (pod 20km)

28.12.2011 - 17.4.2012 naplaváno 553,9km, důraz na anaerobní kapacitu
v tomto období byl trénink plánován 4 týdny rozvoj příslušných schopností (cca 43km) + 1 týden regenerační (kolem 30km)

18.4.2012 – 4.8.2012 naplaváno 498,4km, důraz na laktátovou toleranci a závodní rychlost
v tomto období byl trénink plánován 4 týdny rozvoj příslušných schopností (postupně objem snižován od 50km do cca 30km) + 1 týden regenerační (20-30km)

Celkem Cameron naplavaval v OH sezóně 1739,1km a při suché přípravě strávil 164,25 hodiny.

Před OH 2012 absolvovali Dirk s Cameronem kompletní program soutěží Mare Nostrum + závody EDF v Paříži. Tyto závody absolvoval jako testovací starty, bez ladění, s cílem zjistit, kde jsou ještě rezervy a co je potřeba v závěru přípravy zlepšit. Naneštěstí v průběhu turné Cameron lehce onemocněl, v Paříži bylo velmi špatné počasí, takže výsledky byly poněkud zkrácené a nedaly očekávané odpovědi.

Za zmínku stojí skutečnost, že v závěru olympijské přípravy strávili celkem 57 dnů na různých kempech a soutěžích.

Pro prsaře je důležitý vysoký objem prsou i v aerobních sériích. Nutno však dbát na správně prováděnou techniku a to i při pomalém plavání.

Příklad aerobních sérií

5x(400 PZ,4x100 P)

10x(300 M/Z/K, 100 P)

10x(100 M, 50 P, 100 M, 50 P, 100 P, 50 P, 100 K, 50 P)

6x125/25 P ve 2:45 tempo 1:40, 8x100 P ve 2', tempo 1:17, 6x75/25 P ve 2:10, tempo 54"

3x(4x(150/50)) P

4x(200 PZ,2x50 P)

6x(200,150,100,50) P

3x(3x(200,100)) P

3x(4x(50,100,100)) P

Příklad sérií pro laktátovou toleranci

3x(4x(25/25, 100, 25/25)) P 1', 1:50, 1:40 cílový čas 13,5/15,5

6x(25/25, 50, 100, 50) P 1', 1', 2', cílový čas 13,5/33,0/31,8

2x(6x(125, 25, 50)) P, 2:30, 1:30, cílový čas 1:20/33,0-31,0

3x(4x(50, 100, 75/25)) P, 55", 1:50, 2:30, cílový čas 33,0/1:16/52"-47"

10x100 P 2:30, 10x50 P 1:15, 10x25/25 1:30

3x(6x75/25) 2:30, cílový čas 54"-46,5"

3x(4x(3x50, 1x100)) P 55"/2:45, cílový čas 37, 1:15-1:08

4x100 P 6', cílový čas 1:03

6x50 P 4', cílový čas 28,2

Příklad sérií pro rozvoj rychlosti

15/20/15/25/15/35/15/40 P 1:30

6x(3x15, 100)

6x50 P 6', cílový čas 28,2

6x(50,25/25) P 50"/5', cílový čas 28,5/13,5

2x(6x(2x15 guma s asistencí, 35/15)) P

3x(4x25/25) P 1:30

6x(30" zadrženy dech/25/75) P 3', cílový čas 14,5-13,2

Co bylo v olympijské sezóně důležité:

- najít závodní techniku a závodní taktiku
- naplánovat sezónu, ve které není dost času na dlouhé aerobní období
- sportovci využívali služeb trenérů specializovaných na cyklistiku, box a běh
- rozvoj a udržování aerobní kapacity bylo nutno provádět v krátkých časových intervalech a trvalým lehkým plaváním dlouhých úseků, často bylo využíváno tréninku ve středních vysokohorských podmínkách 1600-1900m
- práce v posilovně měla charakter obecnějšího cvičení než konkrétně orientováno na plavání
- hlavní tréninkové nástroje byly závodní rychlost, závodní technika a závodní frekvence

Závěr

Trénink a sportovní věda nejsou závodem na krátkou trať nebo rychlá cesta k úspěchu.

Tréninkový program musí být individualizován.

Úspěch je výsledek kombinace vědeckého přístupu k tréninku a trenérského umění.

Trenérské umění je hlavní klíč pro kteréhokoliv trenéra. Dobrý trenér musí dokázat sledovat potřeby sportovce, aby dokázal správně plánovat regeneraci.

Je velmi jednoduché zničit úspěch, pokud trenér nevnímá signály sportovce jako druh vizuální komunikace. Avšak vnímat tyto signály a porozumět jim, jsou dvě odlišné věci. Trenér musí být schopen někdy porušit vědecké tréninkové zásady, jestliže usoudí, že signály od sportovce mu sdělují odlišné informace. Trénink v závodních rychlostech je další důležitý klíč pro růst výkonnosti.

O správnosti této cesty svědčí kromě zisku zlaté medaile v Londýně i skutečnost, že Cameron van der Burgh je v současné době držitelem světových rekordů na 50m prsa a 100m prsa v krátkém i dlouhém bazénu!



FERENC KOVÁCSHEGYI (HUN)

ÉVA RISZTOV (HUN – 10km)

Zajímavým oživením přednášek byla prezentace maďarského trenéra o návratu špičkové maďarské plavkyně mezi světovou elitu.

Vzorem Évy Risztov nemohl být již od dětských let nikdo jiný než Krisztina Egerszegi. Éva již od žákovských let patřila k maďarské špičce své věkové kategorie. Postupně se prosadila až do národního týmu a začala získávat úspěchy na mezinárodním poli, medaile na ME a MS. Patřila k plavkyním, které byly ochotné velmi tvrdě pracovat. Ovšem na OH 2004 v Pekingu obsadila až 4. místo, což pro ni bylo velké zklamání. Vzhledem k tomu, že je emotivní typ, snášela tento neúspěch velmi těžce. Na ME v krátkém bazénu v roce 2004 ještě dokázala získat medaile, ale poté ukončila svou aktivní kariéru, neboť nemohla najít další motivaci pro tvrdou dřinu, kterou byla zvyklá plavání obětovat. Do roku 2009 se věnovala různým aktivitám, mj. i vodnímu pólu a kupodivu i motokrosu. Vnitru však stále cítila, že jejím sportem je plavání. V roce 2009 se rozhodla opět skočit do bazénu, když ji podali pomocnou ruku v Debrecínu, kde začala trénovat u Tomáše Vajdy. První tréninky byly velmi opatrné, postupně se dávky zvyšovaly. Éva za 4 roky přibrala na váze a jedním z důležitých vedlejších úkolů bylo tuto hmotnost snížit. To se také dařilo realizovat. První 3 měsíce měla 1 trénink v bazénu denně (postupně 2-5km), běh a přísnou dietu. Jako první cíl byl zvolen závod na Balatonu na 5,2km. Tento cíl se podařilo splnit, i když umístění ještě bylo nevalné.

V roce 2010 čekalo dálkové plavce ME právě na Balatonu. Tréninkové dávky byly postupně zvyšovány na 2x denně voda, 1x suchá příprava. Týdně to bylo 10 tréninkových jednotek a cca 75km. Každou středu a sobotu plavala 10km nebo 2 hodiny souvislého plavání! V přípravě získala 2x 1. místo na Evropském poháru, 6. místo v závodě Světového poháru. Na ME na Balatonu obsadila 7. místo, což považovala opět za neúspěch.

Přesto pokračovala v kariéře dálkové plavkyně. Pro další sezónu byl jednoznačný cíl – MS v Šanghaji. Trénink pokračoval v obdobném režimu jako dosud.

Příklad tréninků před MS:

ráno
400 X
10x200 N M
5x400 R M
800 N K
4000 R K packy
10x100 K
celkem 10200m

odpoledne
400 X
3x800 N PZ
10x200 R PZ
1600 N K
5000 R K packy
celkem 11400m

Trénink byl výrazně zaměřen na prvkové plavání, především vysoký objem plavání nohou. Při MS však byla Éva diskvalifikována, což byla další velká rána v její kariéře. Zvažovala jak dál a opět hledala novou motivaci pro náročný tréninkový program. Jak se ukázalo, hledala především změnu.

Po MS ukončila spolupráci s Tomášem Vajdou. Její tréninkový program byl zmatený, improvizovaný. Od října 2011 trénovala v debrecínském bazénu sama, bez trenérského vedení.

V únoru 2012 odlétal tým kolem Daniela Gyurty na třítydenní soustředění na Floridu. Éva dostala nabídku zúčastnit se také, což ráda přijala. Tam našla mnoho nových impulsů, odlišný tréninkový program, nové kamarády a vynikajícího sparingpartnera v osobě Gergely Gyurty, plavce středních a dlouhých tratí v bazénu.

Hlavní tréninkové změny:

- Éva byla příliš silná, ale neuvolněná, nepružná
- suchá příprava snížena z 60' na 45' a přesunuta před ranní trénink
- omezení cvičení se závažím, více posilování vlastní vahou, med ball, gym ball
- zvýšení cviků pro posílení zádového svalstva s cílem zlepšit polohu ve vodě
- větší pestrost kroulových cvičení
- zlepšení ekonomiky záběru a snížení počtu záběrů
- snížení a omezení plavání s packami a samotných nohou
- obecné snížení objemu, zvýšení intenzity
- vyšší zařazování jiných plaveckých způsobů v tréninku
- používání antipacek „Turtle paddles“



Příklad tréninků

ráno

8x50 M technická cvičení

2x100 M 1:45

2x200 M 3:15

1x300 M 5:00

4x400 M 6:30 s antipackami

dtto Z

2000 K s vysokým loktem v záběru

odpoledne

8x50 P technická cvičení

4x50 N P 1'

2x100 N P 1:50

2x200 R P 3:30

1x300 P 4:30

4x400 P 6:30

4x100 K technická cvičení

1500 K do 20'

6x400 K

Éva Risztov se 2 měsíce před OH zúčastnila bazénového ME v Debrecínu, kde získala stříbro na 1500m a bronz na 800m. To byl dobrý indikátor správně vedené přípravy. Následně se musela připravit na kvalifikaci pro OH závod na 10km, kde obsadila 2. místo a nominovala se na olympiádu.

2. týdnů před OH trénovala cca 75-80km týdně. Denně 2x2 a čtvrt hodiny kromě neděle, denně 45 suchá příprava. V Londýně před OH strávila 17 dnů. Startovala i v bazénovém programu, kde obsadila 16. místo na 400VZ, 13. na 800VZ, velmi blízko svých nejlepších výkonů. To bylo velké povzbuzení před závodem na 10km, který byl více než týden po jejím posledním startu v bazénu. Bylo tedy dost času na odpočinek a závěrečnou přípravu, i když po celou dobu probíhal trénink.

Taktika v samotném závodě: „Snažit se držet v čelní skupině, ale vyhýbat se konfliktům“
Z 6 kol 5xproplavala kontrolou na první pozici, po celou dobu měla závod pod kontrolou, poslední kolo plavala za 19:05,9 (cca 1666m).

Zajímavostí je, že Éva Risztov se připravuje pouze v bazénových podmínkách a nevyhledává trénink na otevřené vodě.

YURI SUGIYAMA (USA)

KATIE LEDECKY (USA – 800m volný způsob)



Katie plave od svých 6 let. Od malička má trvale 100% docházku, chybí pouze tehdy, je-li velmi nemocná. Je schopna neuvěřitelné sebekontroly a sebeřízení, velmi orientována na splnění svého cíle. Je skromný, ale divoký závodník nesnášející porážku. Má velký smysl pro tým.

U Katie si trenér ověřil 4 základní podmínky pro úspěšnou kariéru:

- pracovní etika (vnitřní motivace pracovat na sobě)
- přirozené schopnosti, zda má obecné pohybové nadání
- závodní schopnosti, zda má chuť a umí závodit
- podpora rodiny

Na začátku olympijské sezóny se Yuri zeptal Katie, jakého cíle by chtěl dosáhnout. Po váhání hlesla „Chtěla bych se kvalifikovat do olympijského týmu“. „OK!“ zvolal trenér. „To je ten správný cíl!“ V průběhu sezóny si to museli několikrát připomínat. Často spolu hovořili, často se musel Katie ptát, jak se cítí, jak spala, jak a co jí, jak tráví volný čas ... Potřeboval maximum informací, aby mohl přesně řídit její přípravu.

Když se začala účastnit soutěží, kde se setkávala s plaveckými hvězdami, byla z toho hodně vykulená. Bylo nutné ji vysvětlovat, že se musí soustředit sama na sebe, dodat ji dostatečnou dávku sebedůvěry.

Základem tréninku byla aerobní příprava a všestranný plavecký trénink všech plaveckých způsobů. Plavecký trénink byl prováděn v různých energetických systémech a v závodním tempu. Sezóna byla rozdělena do 3 makrocyclů po 14-18 týdnech, které byly členěny:

5-6 týdnů – vytrvalostní fáze

5-6 týdnů – fáze tréninku na prahové úrovni

4-6 týdnů – fáze závodního tempa a maximálního výkonu

Zařazování tréninku nohou a tempa bylo konzistentní ve všech fázích přípravy. Týdně Katie plavala 65-70km. Klíčová byla progresse intenzity v průběhu sezóny. 75% tréninku bylo zaměřeno na přípravu pro 800m volným způsobem.

V přístupu k organizaci tréninku je potřeba rozlišit:

- trénovat jen proto, aby se trénovalo
- trénovat proto, aby se dobře závodilo
- trénovat proto, aby se vítězilo

Vytrvalostní fáze

- plavání delších tratí se zaměřením na sestupné nebo dokonce negativní mezičasy
- 11x400 K 5:00 sestupně a se zkracujícím intervalem po 5“
- 1000, 900, 800, ..., 100 K, měřit mezičasy a následující trat' plavat rychleji
- 3x(100, 200, 400, 800) K držet frekvenci a zrychlovat osmistovky v každé sérii
- páteří v tomto období byla klasická série podle Janet Evans:

1 x 500 K 6:15
2 x 400 K 5:00
3 x 300 K 3:45
4 x 200 K 2:30
5 x 100 K 1:15

- zakončení vytrvalostních tréninků prací na technice nebo tempu, např. 20x25 souhra nebo s ploutvemi
- aerobní trénink je vždy nudný, pokud jej trenér nudným udělá

Fáze tréninku na prahové úrovni

- práce na střední úrovni intenzity
- 6x250 K 4' dosáhnout nejlepší průměr
- 1x100 K lehce, 1x200 K rychle ... 5x100 K lehce, 5x200 K rychle
- 1x800 K negativně, 2x200 K rychle, 1x600 K negativně, 4x100 K rychle, 1x400 K negativně, 8x50 K rychle, 1x200 K negativně, 16x25 K rychle
- 15x100 K 1:30 nejlepší průměr
- série 125ek, držet počet záběrů a snažit se zrychlovat, cílem je mít mírně uvolněnou práci paží a více se soustředit na práci nohou
- klíčové jsou rozložené tratě, např. 3x1000 K

Fáze závodního tempa a maximálního výkonu

- pokračování v plavání série 125ek, velké zaměření na stálou práci nohou, snižování počtu opakování v průběhu sezóny a intervalů na úsek
- 3x(1x200 cvičení/souhra, 3x100 tempo, 1x200 negativně, 4x50 tempo)
- rozložené 200vky a 400vky
- trénink tempa na padesátky vedoucí k tempu na stovky – 27“ na poslední padesátku = 54“ na první stovku. Při plavání stovek je vždy klíčová druhá padesátka
- série podle Friis/Adlington
3x(4x100 sestupně do tempa na 1000m, 1x200 rychle, 1x200 lehce)

Série mentální odolnosti:

- plavala se 2 dny po sobě, v pátek a sobotu večer, 2x800 K, 2x 400 K, 2x200 K
- první úsek vždy se startovním skokem, pauza 10 sekund, druhý úsek musel být rychlejší
- Katie plavala v posledním cyklu před OH na yardovém bazéně
2x800 7:56 / 7:51
2x400 3:56 / 3:51
2x200 1:56 / 1:51

Záběrová technika

Plavání cvalovou technikou záběru paží je pro Katie výhodou hlavně díky velmi dobrému uchopení záběru, přetáčení boků a kvalitní práci nohou. Nádechy provádí většinou jen na pravé straně. Jakmile je v tréninku zřejmé, že se zhoršuje záběr, přichází na řadu ploutve a dále pokračuje práce na tempu a rytmu. V tréninku se využívá plavání na gumě nebo s padáčkem. 800m volným způsobem lze v ženském podání plavat s 6tikopým kraulem.

Závody

Krátký bazén je fajn, ale dlouhý bazén je to důležité!

Plavci musí být při soutěži soběstační. Mají své cíle, ale důležitá je i cesta, proces jejich dosažení.

Neměli by se opomíjet i mladí plavci na pomyslném žebříku k vrcholu – stanovení kvalifikačních limitů pro jednotlivé věkové kategorie. Je nutné učit se vyhrávat. Velmi důležité při soutěži je, jak se trenér chová, jak vystupuje. Velmi to ovlivňuje samotný výkon při soutěži.

Příklad rozplavání při soutěži:

800 libovolné plavání, 600 packy, 400 nohy, 200 cvičení, 200 závodní tempo – jednoduché a efektivní

Co jsme dělali a co ne

Počáteční konverzace směrem k cíli sezony – dostat se do olympijského týmu.

Výborná komunikace mezi školou a rodinou.

Získání nových zkušeností na říjnovém výběrovém kempu národního týmu.

Zimní mistrovství – nemoc, nemohla závodit.

NCSA juniorské mistrovství – perfektní, týmová práce.

Missouri / Charlotte Grand Prix – první velký úspěch – patřím zde!

Olympijská kvalifikace – velké ovládnání emocí.

Plánování a trénink cíleně na 800m – studium závodních zkušeností.

Cesta k úspěchu

„Naším cílem není produkovat vítěze, ale připravit takové prostředí, kde jsou vítězové nevyhnutelní.“ – Forbes Carlile

Shoda s klubovými trenéry – „Jsme schopni to dokázat!“

Hledání nového poznání, diskutovat, číst, klást otázky, sledovat jiné trenéry, plavce ...

Mít plán, formálně si stanovit tento plán, věřit plánu!

Neexistují špatné dny! Každý den je nutné připravit něco speciálního.

Zaměřit se na to, co máte, místo toho, co nechcete.

Uvědomit si, co váš program říká o vás jako o trenérovi!

Myšlenky pro koučink

Nejvíce úspěšných okamžiků se stane, jestliže je trenér důvěryhodný. Důvěra je to zásadní v cestě k úspěchu sportovce.

Růst jedince = plavat rychle

Je důležité být schopen reagovat na nastalé situace, dokázat provádět úpravy a změny podle aktuální situace.

Naděje se nerovná úspěchu.

Rychlé plavání je zábavné – úkol pro trenéra.

Rozdíl je už při volbě slov:

TVRDĚ vs. RYCHLE

„Přicházím ti dát možnost být lepší“

„kovej víc ...

... kovej víc ...

..... kovej víc ...“ ... neustále opakování ...

Nejlepší sportovci mají nejlepší tělesnou stavbu.

FRANK BUSCH

Místo avizovaného Boba Bowmana, trenéra Michaela Phelpse, který se dodatečně omluvil, zaskočil krátkou závěrečnou přednáškou o nácviku startů z nového typu startovního bloku a obrátek jiný kvalitní trenér z olympijského týmu USA, Frank Busch.

Nové startovní bloky umožňují při atletickém startu – jedna noha na odrazové hraně vpředu, druhá noha na odrazové šikmině vzadu, vynikající reakci a dynamický odraz. To však pouze za předpokladu správného zvládnutí celkové koordinace při všech fázích startu.

Každý plavec si musí vyzkoušet všechny pozice šikmé odrazové plochy a zvolit takovou vzdálenost, která mu nejvíce vyhovuje. Správně by tato pozice měla umožňovat rozložení váhy těla takto:

- přední noha ne méně než 60% váhy
- zadní noha ne více než 40% váhy

Po předklonu a přípravě k odrazu směřují oči do vody, např. do požadovaného místa zanoření. Důležité zásady při startu:

- pro paže platí, že se při odrazu přitáhnou lokty k žebrům a vytrčí prudce vpřed do protažení a spojení
- důraz na správné zatížení přední nohy i zadní nohy
- přesný úhel zanoření těla v jednom bodě

Zajímavým prvkem u tohoto startu je aktivní přínos paží v okamžiku odrazu. Paže pomáhají udělit počáteční dynamiku tělu rychlým přitážením za přední hranu startovního bloku. Tuto dovednost je dobré trénovat např. ze stoje za blokem, kdy plavec přeskočí celý startovní blok a zanoří se do vody. Náročnější varianta je totožný skok s tím rozdílem, že paže zůstanou v připázení a tělo vstupuje do vody nejprve hlavou.

Hlavní prvky při znakovém startu:

- pozice hlavy – předkloněná, neutrální pozice, zakloněná
- pozice zad – nahrbení a přitážení nebo prohnutí a odtažení
- pozice boků – pod vodou, na hladině, vytažené nad hladinu
- pozice chodidel – souměrně/nesouměrně, nad hladinou/pod hladinou

Komplexní poloha při znakovém startu musí vycházet z anatomických parametrů plavce, pružnosti těla a jeho explozivně-dynamických schopností. Cílem je využít odraz maximálně pro přenos síly do směru odrazu (tedy nikoliv jen k tomu, aby se tělo dostalo co nejvýše z vody).

Kotoulové obrátky

Často se řeší problematika pozice chodidel při kotoulové obrátce. Frank považuje za nejvýhodnější nechat dopadnout chodidla na obrátkovou stěnu v pozici „na 11 hodinách“, okamžitě následuje odraz a přetočení chodidel při opuštění stěny „na 9 hodinách“. Dotočení těla do polohy na prsou probíhá po celou dobu odrazu a při prvních delfinových kopech pod vodou.

Nácvik lze provádět u stěny, kdy je plavec ke stěně otočen bokem, jednou rukou se drží madla startovního bloku, chodidla má na stěně v pozici 11 hodin. Pustí se madla a následuje odraz současně s přetáčením chodidel a celého těla.

Pro trénink správné polohy těla pod vodou (stream line position – proudnicová poloha těla) je vhodné používat tažení na gumě. Při vysoké rychlosti pohybu těla pod vodou se zvýrazní sebemenší chyba v poloze těla a plavec může lépe vnímat proudění vody kolem těla.

Souhrn

Poté, co jsem byl osobně účasten prezentacím světových trenérů si dovoluji prohlásit: „Existuje jediný hlavní cíl, ale neuvěřitelně mnoho cest, jak jej dosáhnout“. Jde tedy jen o to, dokázat vyhodnotit veškeré informace o sportovci, tréninkových podmínkách, trenérských schopnostech a dalších parametrech, na základě toho zvolit cestu, která je aktuálně nejvhodnější.

Filosofické zásady

- mezi trenérem a sportovcem musí být naprostá vzájemná důvěra, stejně jako k tréninkovému programu
- trenér musí mít pod kontrolou veškeré aktivity sportovce
- dokázat oprostít sportovce od nevhodného rozptýlení
- trenér však musí počítat s tím, že svěřenec je také student, má kamarády a i jiné tužby, než jen trénovat
- ačkoliv je plavání individuální sport, tým je pro trénink a pro závodění neuvěřitelně důležitý
- k úspěchu je kromě talentu potřeba mnoha dalších podmínek – znalý a empatický trenér, příjemné prostředí, podpora rodiny, péče specialistů – jakmile jedna z podmínek chybí, je téměř nemožné dosáhnout vrcholného úspěchu

Plavecký trénink

- najít optimální vyváženost mezi zátěží a regenerací
- důležitým aerobní základ (i pro sprintery), všestranné plavecké schopnosti ve všech plaveckých způsobech
- větší kontrast v intenzitě tréninku, v závislosti na období a zaměření plavce na konkrétní disciplínu, v tréninku se MUSÍ plavat rychle
- maximální soustředění na trénink, trpělivá práce na detailech
- osobně mne překvapila prezentace tak náročných sérií a plaveckých tréninků, že se obávám, že by je z českých plavců zvládl málokdo

Suchá příprava

- trend snížit objem (45 minut optimum), zlepšit přesnost a kvalitu cvičení
- co nejpřesnější zacílení suché přípravy, je-li to možné, na rozdíl od skupinových programů
- na druhou stranu velká variabilita různých forem suché přípravy, není to jen posilovna, ale celá škála různých pohybových aktivit

Zajímavosti

- často se preferuje spíše ranní trénink a volno pro regeneraci se plánuje odpoledne
- více času se věnuje různým formám suché přípravy, často i jako alternativa pro budování aerobní kapacity
- jeden z důležitých společných atributů sportovní přípravy, který se objevuje téměř u všech špičkových trenérů, je dokázat sestavit náročný tréninkový program, který však bude natolik zajímavý, aby sportovce bavil