DRoP

PROBLÉMY SOUČASNÝCH SPORTOVNÍCH SYSTEMŮ

Následující jsou některé obecné postřehy:

° Mladí sportovci málo trénují, hodně závodí;

° Mladí sportovci se zúčastňují závodů pro dospělé;

° Mladí sportovci absolvují stejné tréninkové programy jako dospělí;

° Dívky trénují podle stejného programu jako chlapci;

°Trénink v raném věku je více zaměřený na výsledky (vítězství) než na postup (optimální trénink);

° Kalendářní věk ovlivňuje trénování víc než biologický věk;

°“Kritická „ období pro akcelerující adaptace nejsou plně využívána;

° Nedostatečný trénink mezi 6 – 16 rokem nelze úplně napravit (sportovec nikdy nedosáhne genetických možností);

TRVÁ 10 LET NEBO 10 000 HODIN, NEŽ TALENTOVANÍ SPORTOVCI DOSÁHNOU VYJÍMEČNOSTI. NEEXISTUJE ŽÁDNÁ ZKRATKA!

přespříliš klubů, které nabízejí příliš málo tréninkového času a ve většině případů moc závodů.

ve většině klubů velká většina sportovců trénuje 8 až 14 hodin týdně. To je hraniční pásmo přípravy -příliš velký objem, aby plnil funkci zábavy a radosti z účasti a měl sociální užitek (8 a méně hodin) a není to dostatečný objem pro dosažení závodních výsledků nebo optimálního výkonu, který sportovec očekává.

DLOUHODOVÝ ROZVOJ SPORTOVCE je celostní model rozvoje sportovce, který se zaměřuje spíše na biologické parametry jednotlivého sportovce než na jeho kalendářní věk.

Klíčovým principem Dlouhodobého rozvoje sportovce je zaměření na dlouhodobý trénink a výkonnost, které povedou k trvalému sportovnímu úspěchu a nikoliv na předčasné a krátkodobé zaměření na závody a vítězství. Skutečně, přílišný důraz na závodění má škodlivý účinek na fyzické, technické, taktické a psychologické schopnosti a dovednosti.

Výzkumy také ukazují, že pokud sportovec nerozvíjí základní pohybové schopnosti ve věku 9 – 12 let, nelze tyto schopnosti v pozdější době už získat.

STRUKTURA DLOUHODOBÉHO ROZVOJE SPORTOVCE

Dlouhodobý rozvoj sportovce (DRoP) stanovuje správný trénink, závody a zotavení v kariéře mladého sportovce, zvláště ve vztahu k důležitým rokům růstu a vývoje mladých

lidí. To vytváří rámec, ve kterém mohou všechny sporty plánovat svoje tréninkové a závodní programy.

vědci zjistili, že v životě mladého člověka existují kritická období, ve kterých je možné efekty tréninku maximalizovat.

Dr. István Balyi, který podle těchto poznatků navrhl 5 stupňů ve struktuře Dlouhodobého rozvoje sportovce:

DLOUHODOBÝ ROZVOJ PLAVCE

° Základy	pohybová gramotnost
° Nácvik trénování	budování plavecké techniky
° Efektivní trénink (specifické pro plavání)	budování trénovanosti
° Trénink a závodění (specifické pro plavání)	optimalizace trénovanosti
° Trénink pro vítězství (specifické pro plavání)	maximalizace trénovanosti

---

ETAPA 1 – DĚTSTVÍ – ZÁKLADY
VĚK: Dívky 5 až 8 let / Chlapci 6 až 9 let

Zábavná

rozvoj pohybové gramotnosti a základních pohybových dovedností

velký rozsah různých činností

pohyblivost, rovnováha, koordinace, rychlost a naučit děti základní plavecké dovednosti

Vytrvalost, sílu a pohyblivost je třeba rozvíjet pomocí her a pro rozvoj síly používat pouze cvičení a aktivity s vlastní vahou.

DOPORUČENÍ: 1 - 2 TJ týdně /délka TJ (30´) 45´- 60´ / naplavat 0,5 – 1,5 km týdně
VŠESTRANNOST, HRY, ZÁBAVA

ETAPA 2 – POZDNÍ DĚTSTVÍ – BUDOVÁNÍ PLAVECKÉ TECHNIKY
VĚK: Dívky 8 až 11 let / Chlapci 9 až 12 let / nebo do začátku prudkého růstu

nervový systém už téměř úplně vyvinutý a nastupuje rychlé zlepšování koordinace pohybových dovedností.

technika všech čtyř plaveckých způsobů, nacvičovat starty, obrátky a dohmaty.

Trénink by v této etapě měl mít **polohový základ**.

rozvíjet vytrvalost, sílu, rychlost a pohybové dovednosti.

radost z toho

Pozornost by měla být zaměřena hlavně na trénink a závody by měly být využívány jako test

V této velmi důležité etapě plavcova vývoje je nadužívání závodů oproti tréninku jeden z hlavních důvodů stagnace výkonnosti v pozdějších etapách jeho kariery.

plavci, jejichž rozvoj nebyl předčasný, mohou mít sice pomalejší počáteční zvýšení výkonnosti, ale nakonec budou úspěšnější a pravděpodobněji budou mít delší "sportovní" život.

Když plavec promešká tuto etapu svého rozvoje, potom velmi pravděpodobně úplně nevyužije svoje možnosti.

DOPORUČENÍ: 3 - 5 TJ týdně + účast v jiných sportovních aktivitách /délka TJ 60´ - 90´(120´) / 8 – 16 km týdně / 1 – 2 hodiny týdně práce na suchu

ETAPA 3 – DOSPÍVÁNÍ – BUDOVÁNÍ TRÉNOVANOSTI

VĚK: dívky 11 až 14 let / chlapci 12 až 15 let

začátek a trvání prudkého růstu, který obvykle nastává u dívek mezi 11 až 14 roky a u chlapců mezi 12 až 15 lety.

čas budování trénovanosti

Od okamžiku nástupu prudké růstové akcelerace je největší prioritou aerobní trénink při udržování dalšího rozvoje dovedností, rychlosti, síly a pružnosti. Důraz by měl být kladen na aerobní vytrvalost spolu s rychlostní prací

větší individualizace plaveckého, kondičního a technického tréninku

Stále by měl být kladen větší důraz na trénink než na závodění

zátěž by měla být převážně objemová a s nižší intenzitou

objemový trénink s nízkou intenzitou vyžaduje významné navýšení času pro trénink

rozvoj kloubní pohyblivosti

dívky ke konci této etapy a chlapci na počátku další etapy (tj. po vrcholu růstu)by měli začít se silovým tréninkem, nejprve však s činkami bez zátěže a s nácvikem správné techniky.
V přípravě plavce je tato etapa nejdůležitější a podobně jako u předchozí etapy, nevěnuje-li se jí dostatek času nebo promeškáli se, pravděpodobně se mladý sportovec nedostane na svůj individuální výkonnostní vrchol.

DOPORUČENÍ: 6 – 9 TJ týdně /délka TJ 120´ / 25-35km týdně na začátku etapy a 32 – 45 km týdně ke konci etapy/ sucho 2 – 3 hodiny týdně odděleně od TJ ve vodě

do puberty je největší část energie u mladých plavců tvořena aerobně a podíl anaerobního metabolismu na celkové produkci energie je malý.

Proto aerobně tvořená energie je v plavání velmi důležitá

v tomto stádiu by měl být kladen důraz na aerobní práci, vytrvalost a kondici

Plavání je vytrvalostní sport – proto by trénink a závody měly mít vytrvalostní základ *pozn dokonce i u seniorských plavců je obvyklá praxe pro plavce-sprintery (50,100m)trénovat a závodit v disciplínách „nad“ tj na 200m. je známo, že plavec může úspěšně závodit směrem dolů(na kratších tratích) ale je velmi obtížné úspěšně závodit v disciplínách nahoru(delších)*

HLAVNÍ CÍLE AGE-GROUP PLAVCŮ

výsledky jsou u plavců AG vedlejší

Trénink AG plavců by měl být zaměřen na trénink dovedností a rozvoj vytrvalosti (AEV,AEC, AE účinnost energetických přepravních systémů)

ETAPA 4 – RANÁ DOSPĚLOST – OPTIMALIZACE TRÉNOVANOSTI
VĚK: dívky 14 – 16 let / chlapci 15 – 18 let

vyrovnávají se rozdíly mezi chlapci a dívkami a dochází k optimalizaci trénovanosti

stále zdůrazňování fyzické kondice s větším budováním závodního tempa a anaerobního systému

je třeba udržet pro daného jednotlivce vysoký objem zatížení ale se zvýšenou intenzitou

rozvoj síly pomocí činek, ale až po zvládnutí správné techniky práce s nimi

DOPORUČENÍ: 6 – 9 TJ týdně / délka TJ 120´/ 44 – 52 km týdně na počátku etapy a 54 -65 km ke konci etapy / 2 - 3 hod suché přípravy týdně

JAK TVRDĚ?

U AG plavců před pubertou může být dokonce i mírné AE cvičení doprovázeno vysokou TF

Dlouhé působení intenzity způsobující vysokou TF je riskantní a vede k přetrénování

U plavců před pubertou by ve vytrvalostním tréninku měl převažovat rozsáhlý AE trénink

VO2max = TFmax -10-20 tepů pod max TF

ANP = TFmax – 20-30 tepů pod max TF

Minimální intenzita k rozvoji AE účinnosti TF max – 50 tepů (9-11ti letí 150-160 tepů)

U AG plavců – delší odpočinky:30“-60“ = lepší zotavení = lze se lépe koncentrovat na správnou techniku, delší pauzy = lepší možnost koučování

Se zvyšováním věku se zkracují odpoč.pauzy a prodlužují se úseky, aby se zajistilo přetížení . dívky pod 13let a chlapce pod 15let: EN1 pak EN2, pak záv.tempo(spec.vytrvalost), závodní rychlost

EN1 = „pomalá“ aerobní vytrvalost, TFmax – 30-50, hlavní forma tréninku pro plavce 8-11 let, souvislé aktivity, postupné zvyšování objemu, počtu opakování, frekvence pohybů, počtu TJ v týdnu, hry + fitness cvičení jsou účinné pro EN1 pro dívky pod 11-13let a pro chlapce

ETAPA 5 – DOSPĚLOST – MAXIMALIZACE TRÉNOVANOSTI
VĚK: dívky 16 + / chlapci 18 +

závěrečná etapa přípravy sportovce

důraz na specializaci a na zlepšení výkonnosti

všechny kondiční, technické, taktické, mentální a ostatní schopnosti by měly směřovat k nejlepšímu výkonu

trénink je charakteristický vysokým objemem a vysokou intenzitou po celý rok

trénink by měl směřovat k vrcholu v určitých závodech a v hlavních disciplínách

individualizace všech stránek tréninku pro určitou disciplínu

rozvoj síly, rozvoj síly trupu a udržování kloubní pohyblivosti.

DOPORUČENÍ: 8 – 12 TJ týdně / délka TJ 120´- 150´/ 50 – 80 km týdně / 3 – 4 hodiny týdně práce na suchu

Každý plavec musí mít příležitost plavat v přiměřených, kvalitních závodech, které mu umožní dosáhnout svých skutečných možností. Přiměřené závody pro pár talentovaných jednotlivců na národní úrovni nejsou nutně přiměřené závody pro stovky plavců, kteří závodí na krajské úrovni

Protože je plavecký trénink založen na cyklických intervalech, je důležité, aby závody během roku byly plánovány tak, aby doplňovaly tréninkový cyklus