

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ONTOGENETICKÁ SPECIFIKA TRÉNINKU PLAVCŮ  
RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Petra Šimánová**

Učitelství pro základní školy, obor učitelství tělesné výchovy a výchovy ke  
zdraví pro základní školy

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Radek Zeman

**Plzeň 2022**

**PROHLÁŠENÍ:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a všechny citace a prameny řádně vyznačila v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloze seznamu literatury.

V Plzni, 14. 4. 2022

---

**PODĚKOVÁNÍ:**

Za odbornou pomoc při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucímu mé diplomové práce panu Mgr. Radku Zemanovi za cenné rady a připomínky. Děkuji také trenérům za poskytnutí informací, které mi byly nápomocné k vytvoření mé diplomové práce.

# OBSAH

OBSAH .....	4
SEZNAM ZKRATEK.....	5
1. ÚVOD .....	6
2. CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE.....	7
2.1 CÍL .....	7
2.2 ÚKOLY .....	7
2.3 METODIKA PRÁCE.....	7
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	8
3.1 HISTORIE SPORTOVNÍHO PLAVÁNÍ.....	8
3.2 SOUČASNOST A SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ .....	8
3.3 ONTOGENETICKÝ VÝVOJ.....	10
3.4 TRÉNINK PLAVCŮ ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ.....	12
3.5 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ SEZÓNY.....	15
3.6 EFEKTIVNÍ TRÉNINK .....	17
3.7 ZÁVODY .....	18
3.8 ANALÝZA TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH SKUPIN .....	19
4. PRAKTICKÁ ČÁST.....	26
4.1 TRÉNINKOVÁ SKUPINA .....	26
4.2 TRÉNINKOVÝ PLÁN .....	28
4.3 TECHNICKÁ CVIČENÍ .....	29
5. KONKRÉTNÍ JEDNOTLIVÉ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ .....	32
5.1 TRÉNINKOVÝ ROK 2009/2010 .....	32
5.2 TRÉNINKOVÝ ROK 2010/2011 .....	39
5.3 TRÉNINKOVÝ ROK 2011/2012 .....	46
5.4 TRÉNINKOVÝ ROK 2012/2013 .....	54
5.5 TRÉNINKOVÝ ROK 2013/2014 .....	62
5.6. TRÉNINKOVÝ ROK 2014/2015 .....	69
5.6 ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH TRÉNINKOVÝCH PŘÍPRAV V PLAVÁNÍ.....	76
5.7 VÝVOJ MÉ TRÉNINKOVÉ SKUPINY V NADCHÁZEJÍCÍCH LETECH .....	80
6. DISKUZE .....	81
7. ZÁVĚR .....	84
8. RESUMÉ .....	85
9. SEZNAM TABULEK .....	86
10. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	87

## SEZNAM ZKRATEK

R = rozplavání

V = vyplavání

lib = libovolně

s = souhra

n = nohy

r = ruce

TC = technické cvičení

pac = packy

pl = ploutve

pv = pod vodou

vl = vlnění

max = maximální tempo

hyp = hypoxicky, omezený počet nádechů

MnZ = motýlové nohy na zádech

K = kraul

M = motýl

Z = znak

P = prsa

PZ = polohový závod

ZS = znak soupaž

á = interval startu

' = minuty

'' = sekundy

↗ = stupňovaně (plynulé přidávání rychlosti v průběhu celé tratě)

**6x25** = podtržené úseky jsou plavané rychle až ostře

MČR = mistrovství České republiky

TJ = tréninková jednotka

# 1. ÚVOD

Pro svoji diplomovou práci jsem si vybrala téma blízké plavání a to z několika důvodů. Plavání jsem se aktivně věnovala přes deset let a poté jsem působila jako trenérka a učitelka plavání v plaveckém klubu Slávia VŠ Plzeň. V současné době jsem na mateřské dovolené, kde působím spíše jako konzultant tréninkové přípravy pro jiné trenéry zejména žákovských kategorií. Svoji trenérskou kariéru jsem odstartovala u nejmladšího žactva, kterým bylo 9 let. Tréninkovou skupinu jsem dostala v roce 2008, kdy jsem byla v maturitním ročníku na sportovním gymnázium. I když jsem se závodnímu plavání věnovala od svých 10 let, s trénováním jsem zkušenosti téměř žádné neměla. V začátcích mi pomáhala moje maminka, která byla trenérkou již několik let. Po jejím boku jsem se seznamovala se základními pojmy tréninkového plánu, závodů, přípravy atd. Hodně jsem také čerpala ze svých vlastních zkušeností. Co mi vyhovovalo, co naopak ne. Co bych chtěla, aby můj trenér dělal pro své plavce, co mi naopak přišlo zbytečné. Ale nikde není psáno, že pokud jste relativně dobrý plavec, že jste dobrý trenér. V oblasti trenérské jsem se nadále vzdělávala, kde jsem absolvovala školení trenéra 2. a 3. třídy. Měla jsem báječnou tréninkovou skupinu, s kterou jsem se naučila pracovat. Stejně družstvo jsem vedla, až téměř do dospělosti, proto jsem měla možnost s jedním týmem absolvovat dlouhé období jejich plaveckého, fyzického i osobnostního vývoje, které bych chtěla promítnout do své práce.

Plavání je forma pohybové aktivity, kterou může vykonávat kdokoliv z nás bez rozdílu věku a fyzických sil. Mezi jeho hlavní přednosti patří, že působí na celý pohybový aparát a tím příznivě ovlivňuje zdravý životní styl člověka.

Plavání je krásný sport. Při olympijských hrách se řadí hned za atletiku, kterou považujeme za královnu sportu, na druhé místo. Na posledních olympijských hrách v Pekingu v roce 2021 jsme mohli obdivovat po dlouhé době krásné výkony českého plavání díky Barboře Seemanové.

Diplomová práce je zaměřena na specifika tréninku v přípravě plavců různých věkových skupin. Podrobně rozebírá a srovnává jednotlivé věkové kategorie v plavecké přípravě, jednotlivé poznatky, které ukáží společné a rozdílné znaky v plavecké přípravě.

## **2. CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE**

### **2.1 CÍL**

Cílem mé diplomové práce je vytvořit srovnání jednotlivých specifíků plavecké přípravy různých věkových kategorií.

### **2.2 ÚKOLY**

Ke splnění cíle jsem si stanovila následující úkoly:

- Nastínit historii a současnost sportovního plavání
- Popsat ontogenetické zvláštnosti v tréninkové přípravě
- Analyzovat specifika tréninkového procesu mládeže
- Sestavit tréninkové jednotky pro jednotlivé věkové kategorie

### **2.3 METODIKA PRÁCE**

Pro potřebu srovnání tréninkových příprav různých věkových kategorií jsem využila metodu kvalitativního dotazování, konkrétně neformální rozhovor s plaveckými trenéry z různých plaveckých oddílů v ČR. Další informace jsem získávala z literatury, různých periodik a internetových zdrojů. Závěrem následovala kritická analýza osobních či úředních dokumentů, zejména vlastních tréninkových deníků nebo tréninkových plánů sestavených mým plaveckým trenérem nebo těch, které jsou k dispozici na internetu.

## **3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

### **3.1 HISTORIE SPORTOVNÍHO PLAVÁNÍ**

Umění plavat bylo součástí výcviku již u vojáků ve Starém Řecku. Postupem času se plavání stalo sportem, který se zařadil mezi tradiční sportovní disciplíny na olympijských hrách. A to jak na starých antických olympijských hrách, které se poprvé konaly roku 776 př.n.l., tak i na novodobých olympijských hrách, které začaly psát svoji historii v roce 1896 n.l.. Plavání patří mezi nejvíce sledované sporty na OH spolu s tzv. královnou sportu atletikou.

Sportovní plavání je možné sledovat v celé historii novodobého sportu. V první polovině dvacátého století byl rozvoj plavání spjat zejména s hledáním technického zvládnutí plavecké lokomoce a přesunem z přírodních podmínek do otevřených a krytých bazénů. V druhé polovině dvacátého století došlo k zásadnímu přetvoření tréninkových metod. V šedesátých a sedmdesátých letech začali mezi sebou jednotlivé mocnosti soupeřit o místo světové jedničky, což mělo za následek uplatňování systému rané specializace. Výsledkem bylo, že plavci dosahovali maximálních výkonů v počátku adolescence a tím se i zkrátila běžná délka sportovní kariéry sportovce. Na přelomu dvacátého a jednadvacátého století došlo v plaveckém sportu k dalším změnám. Začala se měnit tréninková příprava, organizace i soutěže. Začali se prosazovat plavci v dospělém věku a svou vrcholnou úroveň si dokázali držet i řádku let a tím se prodloužila i délka sportovní kariéry sportovce. (Pokorná, 2005)

Plavání je spjato s člověkem již od počátku jeho existence. Vývoj plavání jde ruku v ruce i s vývojem člověka a tak je plavání řazeno k nejstarším pohybovým aktivitám, které patřily v dřívějších dobách mezi dovednosti důležité pro uhájení života. Toto platí i dnes v naší moderní době.

### **3.2 SOUČASNOST A SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ**

Sportovní plavání se těší od počátku jednadvacátého století celosvětové popularitě i oblíbenosti ze stran sportovců i diváků. Zvyšuje se počet zemí, které se účastní plaveckých soutěží. Od roku 2000 je 194 zemí sdružených v mezinárodní celosvětové plavecké federaci FINA. Plavání se stále nejvíce vryje do paměti lidí v době olympijských her, na kterých je rozdělován druhý nejvyšší počet medailí. Úspěšnost v plaveckých sportech tím pádem velmi ovlivňuje postavení jednotlivých států v celkovém hodnocení národu na olympijských hrách. I přesto plavání stále nepatří mezi sporty s vysokou komerční aktivitou. Vlivem komerce došlo

ke změnám systému závodění k požadavkům diváka, médií a sponzorů. Plavecká příprava je stále velmi ovlivněna ekonomickým hlediskem.

Jak uvádí Motyčka (2001, str. 12) nikde se neobjevila žádná teorie o tom, že by plavání bylo nezdravé. Veškerá literatura o plavání uvádí, že pokud se plavání věnujeme pravidelně, tak přispívá zdraví, tělesné i duševní pohodě. Plavat mohou i lidé, kteří ze zdravotních důvodů nemohou provozovat jiné sporty.

Podle Motyčky (2001, str. 14) sportovní plavání představuje mnoholetý systematický proces, jehož cílem je dosažení maximálního sportovního výkonu. Sportovní plavání se hodnotí výkonnostními třídami. Trénink se ve výkonnostním plavání absolvuje několikrát do týdne a naplave se i 10 km při vícefázovém tréninku každý den. Trénink je však vždy doplněn suchou přípravou, posilovnou a regenerací. Sportovní trénink v plavání řídí vždy trenér společně s realizačním týmem (lékaři, masér, kondiční trenér apod.)

Plavání dělíme podle délky tratě a prostředí na bazénové plavání a dálkové plavání. Bazénové plavání probíhá převážně v krytých, výjimečně i venkovních plaveckých bazénech. Existují 25 nebo 50 metrové bazény. V plavání rozlišujeme čtyři základní způsoby – motýlek, znak, prsa a kraul. Kombinací všech 4 způsobů označujeme polohový závod. V závodní plavání se setkáváme pro plavecký způsob kraul spíše s termínem volný způsob. Mezi soutěžní disciplíny patří:

- Volný způsob – 50, 100, 200, 400, 800, 1500m
- Prsa – 50, 100, 200m
- Znak – 50, 100, 200m
- Motýl – 50, 100, 200m
- Polohový závod – 100, 200, 400m (v pořadí motýl, znak, prsa, kraul)
- Štafetový závod – 4x50 VZ, PZ (u žákovských kategorií nebo na 25m bazénu), 4x100 VZ, PZ a 4x200VZ

### 3.3 ONTOGENETICKÝ VÝVOJ

Mladší školní věk se obvykle datuje od 6 přibližně do 11 – 12 let života. Podle Machové (2002, str. 216) představuje velkou změnu v životě dítěte vstup do školy. Zátěž je zde tak výrazná, že nezřídka přesáhne adaptační možnosti dítěte a může ohrozit i jeho psychický vývoj a zdraví. Z hlediska tělesného vývoje jde zejména o omezení pohybu. Po dlouhou dobu musí dítě v lavici klidně sedět. Omezený je pobyt na čerstvém vzduchu. Pokud dítě nenavštěvovalo mateřskou školu, je vystaveno zvětšenému riziku nákazy různými infekčními nemocemi. Dlouhodobé sezení a dojíždění dětí do školy jsou pravidelným zdrojem únavy. Zátěží je samozřejmě i samotná školní práce. Začátky čtení, psaní a počítání kladou velké nároky na nevyzrálou nervovou soustavu. Důsledkem soustavného zatížení je únava. Nejdůležitější formou v tomto vývojovém období je spánek. Spánek zabezpečuje obnovu všech dějů v organismu a pracovní schopnost centrálního nervového systému. Potřeba spánku je u 7 letého dítěte až 12 hodin spánku, která se věkem snižuje až na 10 a půl hodin u 10 letého dítěte.

Pro mladší školní věk je typické období první vytáhlosti. Tělo je štíhlé, břicho již nevystupuje dopředu, často bývají pod kůží hrudníku znatelná žebra. Dojem vytáhlosti je dán i prodloužením končetin. Po skončení období vytáhlosti následuje období pomalého růstu a vývoje, kdy je růstové tempo pravidelné a klidné. Každý rok vyroste dítě přibližně o 5 cm a hmotnost se zvětší asi o 3 kg. Až do 10 let bývají chlapci větší než dívky. Období pomalého růstu přispívá k přibývání podkožního tuku a následuje období druhé plnosti. Hlava roste velmi pomalu a v 10 letech dosahuje 95% své definitivní velikosti. Hrudník se v předozadním směru zplošťuje a vytváří se zřetelné zúžení v pase. Začíná se projevovat i rozdílný způsob ukládání tuku chlapců a dívek. Mladší školní věk je období, kdy dítě získává lehce a snadno pohybové dovednosti, je dobré však se závodním sportováním vyčkat až do 10 let. (Machová, 2002, str. 216)

Tělesný vývoj je v tomto období charakterizován rovnoměrným růstem výšky i hmotností dětí. Dochází také k rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu, rozvíjí se plíce a vitální kapacita plic se průběžně zvětšuje. Dochází k ustálení zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, kloubní spojení však zůstává velmi měkké a pružné. Mozek má vývoj ukončen již před začátkem tohoto období. Po 6. roce věku je již mozek natolik zralý, aby zvládal i složitější koordinačně náročné pohyby. Na počátku tohoto období se formuje schopnost učit se novým pohybům. (Perič, 2012, str. 24)

Starší školní věk se obvykle datuje od 11 do 15 let. Machová (2002, str. 219) uvádí, že toto období je značně ovlivněno probíhající pubertou. Zatímco dívky vstupují do fáze puberty, u chlapců začíná prepuberta, první fáze puberty. Co se týče růstu, dochází k druhé proměně postavy a k období druhé vytáhlosti. Růst je urychlený. Poprvé se objevuje vývojová nevyrovnanost mezi chlapci a dívkami. Kolem 12. roku, po nástupu puberty u chlapců se rozdíly začínají vyrovnávat. Na začátku staršího školního věku se objevují první odchylky od správného držení těla. Nejčastěji mezi ně řadíme skoliózu a kulatá záda. Skolióza je pravolevé vybočení páteře, buďto v krajině hrudní, nebo v krajině bederní. Příčiny nejsou příliš známé, ale nepříznivě působí prudký růst kostry, který není doprovázen dostatečným posílením svalstva. Potřebná délka spánku u dětí staršího školního věku je devět hodin.

Období staršího školního věku je typické pro stále rychlejší růst. Mění se společně s hmotností nejvíce ze všech období. Po 13. roce mohou někdy růstové změny působit negativně na kvalitu pohybů. Končetiny rostou rychleji, růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Růst pohybového ústrojí předbíhá vývoj vnitřních orgánů. Období rychlejšího růstu, může mít za následek poruchy hybného ústrojí. Je důležité v pubertě formovat správné držení těla. Veškeré změny se srovnávají na konci puberty. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí na vznik a vývoj sekundárních pohlavních znaků. Na konci puberty už jsou výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a děvčaty. (Perič, str. 26)

Puberta je klíčovým obdobím ve vývoji psychiky. Děti se zvládají delší dobu soustředit. Zvyšuje se také rychlost učení a snižuje se potřeba opakování. Typická pro období puberty je náladovost. Snaží se usilovat o samostatnost a prosazení vlastního názoru. Formuje se vztah ke sportu, přináší jim uspokojení, již sport nechápu jako nezávaznou hru. Kolem 11 roku dochází k vrcholu všeobecného vývoje. Pohybová těkavost ustupuje účelnosti a ekonomičnosti pohybu. Charakteristické prvky pro období staršího školního věku jsou rychlé chápání a schopnost se učit novým pohybovým dovednostem. Pohyby, které se děti naučí v tomto věku, bývají pevnější než ty, které se člověk naučí v dospělosti. Do druhé fáze období spadá puberta. V období puberty se může zhoršit schopnost přesnosti a plynulosti pohybů. (Perič, str. 27)

### 3.4 TRÉNINK PLAVCŮ ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ

Pokud začínáme tréninkem malých dětí v rámci sportovního plavání, snažíme se o to, aby byly fyzicky zdatní, snažíme se vytvořit jakýsi plavcův motor. Samozřejmě nesmíme opomíjet psychologickou přípravu a technickou stránku.

Každý tréninkový program je originálem daného trenéra. Každý trenér si volí svůj program na základě trenérských zkušeností a znalostí z oblasti biologie, fyziologie, psychologie a techniky. To co v samotném tréninku zdůrazníte nebo opominete, se projeví tím, co plavci zvládají lépe a co hůře. Každé rozhodnutí si nese svoje důsledky. Pokud se podíváte na výkony jedné tréninkové skupiny, jste schopni určit, na co se daná tréninková skupina soustředí v každodenním tréninku. Jedna skupina se zaměřuje na plavání kraulem, druhá na vytrvalost, třetí na všestrannost způsobu, bez ohledu na to má každý program své slabiny. Není možné klást důraz na všechno, proto je nutné vybrat si oblast, v které budete silnější, v jiné zase slabší. Trenér si musí vybrat co je důležitější a podle toho sestavit tréninkový program.

Každou sezonu se samozřejmě seznam priorit může měnit s ohledem na výsledky předcházející sezóny a trenér odhadne, co je potřeba změnit. Je žádoucí na konci každé sezóny sestavit seznam věcí, které se podařily a které nikoliv. Jak tvrdí Michael Brooks (2011) nikdy neměl ve dvou sezónách stejný program. Ve své knize také zmiňuje australského trenéra Percyho Ceruttyho, který tvrdí, že být spokojen se vším, znamená skončit.

Brooks (2011) zmiňuje tréninkové principy využitelné k žákovským kategoriím. Jedním z principů je adaptace. Plavání popisuje jako velice jednoduché. Trénuj, odpočívej a zítra se vrať silnější. Stále dokola. Každý svědomitý trénink způsobuje metabolické, nervosvalové, fyziologické a psychologické změny v těle daného plavce. Každý trénink rozkládá svalovou tkáň, a pokud plavec dostatečně zregeneruje, tato svalová tkáň se přemění na silnější, větší a funkčnější. Svaly se společně lépe zapojují, zlepšují se mechanismy energetického zásobení, srdce a plíce jsou silnější a pumpují více krve do svalů a tělo se stává více odolné vůči bolesti. K adaptaci organismu potřebuje plavec 3 klíčové složky:

- Množství a intenzita tréninku
- Dostatečná výživa
- Odpočinek

Dalším z principů je progresivní přetížení. Každý trénink tělo stresuje a během zotavení se tělo adaptuje na tento zvýšený stres, díky kterému se vytvoří nový normální stav. Určitým způsobem

se tělo stává lepším, silnějším v závislosti na absolvovaném tréninku. Jakmile se tělo adaptuje na určité množství a intenzitu cvičení, pak je potřeba další navýšení intenzity a množství, aby došlo k další adaptaci. Jestliže během 1-2 dnů nezačne vyšší úroveň stresu opět působit, ztratí tělo svoji novou kapacitu a navrátí se na předchozí úroveň normálu. Čím více stresující daná tréninková jednotka je, tím je potřeba delší čas pro regeneraci. Všeobecně doba potřebná k adaptaci je po aerobním a vytrvalostním tréninku krátká, naopak po intenzivním sprinterském tréninku je mnohem delší a je potřeba zařadit 2-3 dny trénink s nízkým stresem (aerobní aktivitu), aby se tělo dostatečně zotavilo. Mezi stresem a zotavením je důležitá rovnováha. Mezi nejdůležitější faktory patří:

- Tréninkový objem (jak moc)
- Intenzita (jak tvrdě)
- Četnost (kolik je potřeba odpočinku mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami).

Plavec vždy potřebuje dostatek stresu, aby mohl posouvat hranice adaptace, ale ne tak moc, aby ho to ohrozilo na zdraví. Potřebuje také dostatek odpočinku, aby se adaptoval, ale ne příliš, aby se nevrátil na předchozí úroveň. Plavci, kteří mají potíže s docházkou a přístupem jsou častěji vystaveny nemocem nebo zranění. Ať to zní zvláště, právě tito plavci nejsou dostatečně adaptováni na tréninkový stres.

Jak zařadit různé typy tréninku závisí na dalším z principů a to je specifická. Důležité je si uvědomit, že netrénujeme dospělé, ale děti. Mladí plavci jsou velice všestranně zaměřeni. Nejdůležitější je právě v žákovských kategoriích vytvořit technickou a kondiční základnu, aby později v dospělosti mohli dosahovat vysoké výkonnosti. Určitě je důležité si uvědomit, že dnešní děti nejsou tak zdatné jako dříve, proto jakékoliv cvičení na suchu napomáhá utvářet všeobecnou kondici a zdatnost kardiovaskulární soustavy. V první řadě se snažme vytvořit univerzálního plavce. Není našim cílem v tomto věku vychovat skvělého motýlkáře. Chceme, aby mladí plavci dokázali kvalitně plavat všemi plaveckými způsoby. Specializovat se můžou, až v období dorostu či dospělosti. Pravdou je, že i v žákovských kategoriích má plavec svůj oblíbený plavecký způsob, ale je důležité zajistit trénink všech čtyř způsobů. Předchází to zejména přetrénování jednoho plaveckého způsobu, a zejména to vždy umožňuje přechod na jakýkoliv další způsob v případě stagnace. Je potřeba zdůraznit, že bychom neměli trénovat mladé plavce, jen k tomu, aby uspěli v nejbližších závodech, ale zejména, aby získali základ pro budoucnost ve své sportovní kariéře. (Brooks, 2011)

Dalším principem, který bych ráda vyzdvihla je individualita. Je jasné, že ne každý dosáhne ze stejného tréninkového procesu, stejného výsledku. U dětí to platí dvojnásob. To, co funguje na jednoho plavce, nemusí nutně fungovat u všech. Záleží také na prostředí a dědičnosti. Existuje mnoho faktorů, které výsledek ovlivňují:

- Stádium biologického vývoje a věk - čím jsou děti starší, tím jsou větší rozdíly mezi reakcemi na určité typy sérií
- Tréninkový věk – záleží, jak dlouho plavec trénuje a jaký typ tréninku do teď absolvoval
- Vrozený psychický stav – plavci, jejichž těla jsou dispozičně připravena na vytrvalostní disciplínu, ale nejsou povahově vhodní na vytrvalostní trénink
- Úroveň motivace – jsou plavci, kteří tvrdě a soustavně trénují, a pak jsou jedinci, kteří se jen tak plácají a nudí se
- Správnost tréninku a soustavnost – někteří plavci plní každou tréninkovou sérií, jiní se objeví jen občas a dělají, jen co je baví
- Tvar těla – závisí na tom, abychom vyhodnotili, kolik síly bude potřebovat na daný trénink a jak bude reagovat na jednotlivé pohyby
- Složení svalů – Každý plavec má jiný poměr rychlých a pomalých svalových vláken, což určuje, pro jaké tratě bude spíše založený. Velikost, délka i počet svalových vláken určují, jak je plavec přirozeně silný.

Další myšlenkou využitelnou v přípravě žáku je návratnost. Pokud získanou úroveň dovedností nebude využívat, tak se ztratí. Užitek z tréninku se vytratí, pokud se trénink přeruší nebo se dostatečně nezvyšuje zatížení, aby se vytvářely nové adaptace. U mladých plavců je velice důležitá soustavnost v tréninku. Každým tréninkem přidávají kámen, dokud nepostaví celou horu. Je důležité, aby pauza mezi tréninkovými cykly, nebyla příliš dlouhá. Výhodnější jsou krátké pauzy, je dobré zvolit kratší pauzu po skončení zimní a jarní sezóny a o něco málo delší pauzu po letní sezóně. I přesto, že děti mají volno od plavání, měly by se stále udržovat v kondici, jezdit na kole, běhat, hrát míčové hry atd. Trénink mládeže by měl být dostatečně zábavný, aby se děti nemohly dočkat, až se zase budou moci vrátit do tréninku. (Brooks, 2011)

### 3.5 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ SEZÓNY

Tréninkový rok je rozdělen na období, která obsahují tréninkové jednotky, které jsou pro dané období nejvhodnější. Posunujeme se vždy od všeobecného ke specifickému. Teorie plánování je jednoduchá. Vždy je dobré zhodnotit si, kde jsme a čeho a jak jsme dosáhli. Poté si řekneme, co chceme změnit v budoucnu a jak se k tomu dostaneme. Detailní plánování je složité, protože ve většině případech nepostupuje žádná sezóna podle plánu.

Brooks (2011) uvádí několik rad. V první řadě buďte flexibilní. Tréninkový plán je jako mapa. Nikdy není přesný popis cesty, ale vždy k vysněnému cíli vede mnoho cest. Pokud nejde něco podle očekávání, pokuste se najít něco, co byste mohli úspěšně zvládnout. Naopak pokud se daří, stavějte na daném úspěchu, co nejdéle to jen půjde. Nejprůkaznějším měřítkem jsou vždy závody, ty ukážou, zda jsme se vydali správnou cestou či nikoliv. Důležitým faktorem pro plánování tréninkových období je plavcovo zdraví. Nemocný nebo zraněný plavec, není spokojený, nezlepšuje se a je náchylnější k dalším nemocem a zraněním. Hlavně období kolem podzimu bývá kritické, kdy se děti po prázdninách vrátí do kolektivu, a spousta dětí začíná být nemocná. Je to frustrující, ale protože je to vždy nevyhnutelné, musíme se naučit s tímto problémem pracovat. V případě rozsáhlejší epidemie je vhodné ubrat tréninkové zatížení. Velký vliv na plavcovu psychiku má také zimní období, kdy je brzy tma. Plavci chodí a odcházejí z tréninku za tmy a to je psychicky poznamenává.

Plánování tréninkového roku je jiné pro žákovské kategorie než pro dospělé. Stále se tam objevují více části obecné a méně specifické. Při plánování soutěží začneme mistrovskou soutěží a od ní postupujeme směrem dozadu. Najdeme si důležité kontrolní závody a potom ostatní menší doplňkové závody. Sezónu můžeme rozdělit do 5 základních částí. Fázi výstavby, kvantity, kvality, vyladění a odpočinku.

Fáze výstavby začíná koncem srpna. V plaveckém tréninku se využívají série s různorodým zaměřením a stresem. Je to jakási příprava plavcova těla na fáze, které ještě přijdou, aby plavci zůstali zdraví. Po psychické stránce dochází k začlenění nových členů. Hovoříme o tréninkové docházce, o tvrdé práci, která nás čeká, o každodenním přístupu, o splněných snech a cílech. V této fázi se více soustředíme na plavání nohou a paží a klademe důraz na plavání všemi plaveckými způsoby. Většina tréninkových programů v ČR zařazuje v úvodu sezóny převážně kraul, pro naplavání co nejvíce kilometrů, ale právě Brooks (2011) uvádí, že to není nutné, protože v jejich přípravě není kilometráž hlavním cílem. V této fázi také přichází čas na nácvik nových technických cvičení, která budeme v následující sezóně nejčastěji používat. Co se týče

suché přípravy, zařazujeme vytrvalostní aktivity, posilování s vlastní vahou těla a strečink. Zhruba po 5 – 6 týdnech je vhodné absolvovat první závody. Většinou je dobré, nepřihlašovat plavci jeho hlavní disciplíny, chceme, aby udělali pokroky v doplňkových disciplínách. Zlepšení je povzbudit a motivuje do dalších tréninků.

Fáze kvantity je zaměřena na více plavání s kratším odpočinkem. Je dobré vždy se zaměřit na jednu konkrétní věc, abychom ji zlepšili a nesnažit se zařazovat příliš mnoho prvků naráz. Tato fáze je poměrně dlouhá, takže je možné zvyšovat zatížení, aniž bychom se museli bát přetížení. Vzdálenosti narůstají, intervaly se zkracují a tím se zvyšuje i rychlost plavání. V této fázi je vhodné zařadit stupňované série s krátkými odpočinky mezi jednotlivými úseky. I nadále kontrolujeme techniku, zda se přizpůsobuje tréninkovým sériím. I u suché přípravy je vhodné zaměřit se na jednotlivé části, jeden trénink cvičím paže a nohy, druhý se zaměřím na posílení trupu atd. V této fázi zařazujeme první popřípadě druhý kontrolní závod. Před závody je žádoucí lehce snížit intenzitu. Fázi kvantity můžeme zakončit soustředěním.

Ve třetí fázi tzv. fázi kvality obvykle prodloužíme intervaly. Můžeme také využít v tréninku střídání rychlého a lehkého úseku. Zbylé tři způsoby plavané rychle je vhodné proložit kraulem středním tempem. Suchá příprava je intenzivnější, použita je větší zátěž a náročnější cvičení. Do této fáze zařazujeme poslední kontrolní závod. Obecně se v této fázi více trénuje a méně závodí.

Fáze vyladování je zaměřena na účast na mistrovské soutěži. Poslední tři týdny před finálovým závodem se snažíme držet objem, ale zařazujeme mnohem více startů, obrátek, závodního tempa a výjezdů. Poslední dny je vhodně zařadit spíše dlouhé lehké plavání s důrazem na perfektní techniku.

Fáze aktivního odpočinku od plaveckého tréninku neznamená, že by plavci měli jen ležet doma, ale mohou tento čas využít s kamarády k hrám venku nebo k chození na procházky. Cílem je nabít zpátky svoje baterie. Volno by mělo být natolik dlouhé, aby se začalo dětem po trénování stýskat, ale zároveň ne natolik, aby si nenavykly na pohodlný režim. (Brooks, 2011)

### 3.6 EFEKTIVNÍ TRÉNINK

Aby byl trénink efektivní, je důležité dodržovat řadu pravidel, které uvádí Brooks (2011). Záleží nejen na tom, co děláte, ale hlavně jak to děláte. Sepsání perfektního tréninku je jedna věc, ale jak se provede je věc druhá. U každého tréninku je důležitý průběh, rytmus a tempo. Plavci by měli vědět, že nejlepší čas z celého dne, je ten, který trávíte s nimi. Pokud vycítí, že je pro vás trénink utrpením, bude utrpením i pro ně. Projevujte zájem o plavce, pátrejte po směru a vzorech chování a hovořte s nimi každý den. A se všemi. Jedna minuta, kterou každému plavci věnujete, mu pomůže zůstat motivovaný a bude trénovat s pocitem, že o něj máte zájem, a že si ho ceníte. Zejména u těch, kteří se tolik neprosazují, je to velice důležité. Všimněte si řeči těla vašich svěřenců. Také toho, co říkají, jak to říkají a jak vypadají ve vodě při samotném tréninku. Pokud něco nefunguje, musíte včas odhadnout, kdy to ukončit nebo naopak zkusit něco jiného. Pokud se však plavci daří a vše vychází dobře, nebraňte mu v dalším rozvoji a nestůjte mu v cestě, nechte ho se rozvíjet. Očekávejte od nich vysoké možnosti. Chtějte po svých svěřencích, aby plavali rychle každý den. Učte je nastavit si svoje očekávání a své plány podle těch dobrých dnů, a ne podle těch špatných. Vytvářejte plavcům situace, ve kterých zjistí, že opravdu dokážou plavat rychle, i když se zrovna necítí nejlépe. To vše jim pomůže překonávat úskalí při dlouhých vyčerpávajících závodech. Snažte se v tréninkové skupině budovat dobrý přístup k tréninku. Dělejte vše proto, aby plavce neovládla nespokojenost, kterou by pak dále mohli šířit v celé skupině. Nastavte intervaly tak, aby byly výzvou pro každého člena daného týmu. Není potřeba ždímat plavce a zkoumat hloubku jeho schopností právě teď, vždy přijde zítřek, další týden nebo příští měsíc. Pokud bychom často na plavce tlačili, mohlo by to vést k nemoci nebo ke zranění. Učte své svěřence, aby si stále stanovovali cíle. Nejen pro konec sezóny, ale třeba pro každou sérii, pro nějaký mezičas, pro určitý úsek. Neustále připomínejte, že je úzká vazba mezi tréninkem a samotným závodem. Na základě každého malého úspěchu budujte jejich sebedůvěru. Je žádoucí, pokud družstvo může využívat minimálně dvě plavecké dráhy, aby mohli plavci mezi sebou i při tréninku závodit. Hledejte v dětech jejich silné stránky a talent, a nenechte ty talentované schovávat se vzadu. Vždy si promyslete veškerý čas tréninku, dobře celý čas využijte. Nenechávejte ty rychlejší stát a čekat, přizpůsobte intervaly tak, aby každá skupina měla stejné podmínky a na jejich základě se mohla zlepšovat. Nezapomínejte na techniku. Technika je zejména u žákovských kategorií to nejdůležitější, co musíte rozvíjet. Trénujte techniku, jak v pomalém, tak v závodním tempu. Trénujte všechny čtyři způsoby, zejména u mladších žákovských kategorií. Snažte se najít pozitivní přístup ke každému plavci. Cílem je, aby každé dítě odcházelo lepší, než když přišlo.

Bez ohledu na to, jaký byl celý trénink, dbejte na to, aby provedli dobře poslední sérii, protože pokud budou odcházet spokojení, budou se chtít vrátit.

### 3.7 ZÁVODY

Během sezóny se plavci učí, jak se chovat ve dnech před závodem, co dělat v den závodu, jak se nejlépe připravit na každý závod a zotavit se po něm. Jak všechny tyto dovednosti, zejména u žákovských kategorií rozvíjet zmiňuje Brooks (2011). První fází je doba kdy jsou plavci ještě doma nebo v hotelu noc před závodem až do chvíle než závod začne. To, že by sportovec měl kvalitně spát den před závodem, není nic neobvyklého, ale doporučuje se však dlouhý a kvalitní spánek dva dny před závodem, díky kterému si plavec zajistí zvýšení energie před závodem. Večeře před závodem by měla být bohatá na sacharidy. To samé platí i o snídani, která by měla být bohatá na sacharidy a vyvarovat se těžkých a mastných jídel. Nevhodné jsou například párky, které s oblibou zejména žákovské kategorie snídají. Sníst by měli něco opravdu výživného. K navození správné motivace je nezbytné obléci si klubové vybavení a být hrdý na svůj tým, který reprezentují. Dorazit na místo závodu včas. Každý plavecký tým to má nastavené trochu jinak, takže se řídit pravidly svého týmu. Následuje protažení a rozplavání společně se svým družstvem. Pokud bychom se řídili doporučením nejlepších trenérů světa, je velmi vhodné rozplavávat se před každým závodem. To samé platí i pro vyplavání. Bohužel v ČR to většinou možnosti zejména u žákovských kategorií neumožňují. Až v dorosteneckých nebo seniorských soutěžích se s tím můžeme setkat, že je k dispozici část bazénu nebo jiný bazén, kde se můžete kdykoliv rozplavat nebo vyplavat. Poté už přichází na řadu samotná příprava na start. Ta už je u každého plavce i sportovce individuální. Někomu vyhovuje být ve společnosti ostatních plavců, jinému vyhovuje, když sedí odděleně s ručníkem přes hlavu a další zase rádi poslouchají hudbu a tancují. Každý svěřenec si časem musí najít to svoje, co mu vyhovuje, a co mu pomůže se dokonale namotivovat a připravit na svůj závodní výkon. Před každým závodem, by si plavec měl ještě promluvit se svým trenérem. Postupem času jsem sama zjistila, že nejlepší jsou jasné, krátké instrukce, základní taktické pokyny. Je to spíše o tom připomínat než informovat o něčem novém. Hlavním vaším cílem je, aby plavci plavali každý závod s maximálním nasazením. Nikdy by neměli závod odfláknout, ať už vedou nebo prohrávají. Nikdy by se neměli šetřit na další závod, vždy by měli do každého svého startu dát maximum. Každý sportovec by měl mít úctu k soupeřům, ke sportu i sám k sobě. A dokáže to právě tím, že se v každém závodě bude snažit ze všech sil. Po každém závodě, by se plavec měl zastavit u

trenéra. Říct si nejdůležitější věci z daného závodu a jít se vyplavat. Jak už jsme zmínili, ne vždy je to v našich podmínkách možné. Co se týče času mezi závody, měl by plavec odpočívat, povzbuzovat svoje tréninkové kamarády, být v teple, dávat pozor, aby neprošvihl svůj další závod. Dostatečně pít nejlépe iontové nápoje, popřípadě si dopřát lehkou svačinu. Specifické jsou pak závody mimo domov, které se objevují u starších plavců, kde nejde zcela dodržet veškeré naučené rituály a musí se s tím plavci také naučit pracovat.

### **3.8 ANALÝZA TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH SKUPIN**

Děti patří v současné době k nejdůležitějším přispěvatelům k úspěchu sportu nejen svoji praktickou činností, ale také jako diváci. Jejich sportovní příprava je ale odlišná oproti přípravě dospělých. Hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují základní stavební kameny pro vrcholný výkon. Již v raném věku si děti hrají a soutěží. Ať dělají jakoukoliv činnost nebo sport, je to považováno za příznivé pro jejich fyzický i mentální rozvoj. V praxi se stává zejména u nás v ČR, že s trénováním dětí začínají aktivní sportovci po ukončení svoji kariéry. Mají jeden z důležitých předpokladů a to znalost vlastní disciplíny, ale jenom to dnes nestačí k tomu být kvalitním trenérem. Takovým lidem často chybí znalost o přístupu tréninku v dětském věku. Často se tedy stává, že opakují tréninky z doby, kdy sami aktivně sportovali a pouze je přizpůsobují dětem. To je však největší chyba, protože děti nejsou zmenšenou kopií dospělého. Děti se liší od dospělých zejména stavbou kostí, prací srdce, jinak vnímají, jinak myslí a mají i jiné sociální vztahy. (Perič, 2012, str. 16)

U dospělých tréninková příprava vychází z filozofie dávkování zátěže. U dětí spočívá především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. U dětí by měl trénink být zaměřen na to, zda je sportování baví a těší. Čím jsou děti menší, tím více se potřebují bavit a hrát si. Trénink dětí je tedy zaměřen zejména na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek a radost z pohybu. (Perič, 2012, str. 17)

Vývoj člověka neprobíhá rovnoměrně. V horizontu let nastávají různé změny. Určité anatomické a fyziologické vlastnosti jsou charakteristické pro určitou věkovou skupinu. U dětí je nutné znát a dodržovat věkové zvláštnosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Z hlediska sportovní tréninkové přípravy se u dětí objevují tyto zásadní změny:

- Děti vyrostou při cestě k dospívání i o více jak 50 centimetrů a zároveň zvýší svoji hmotnost o více než 30 kg.
- Dětem orgány nejen rostou, ale mění i svoji funkci a úlohu.
- U dětí se formuje vztah ke společnosti a lidem kolem nich, mění se jim chápání a vnímání okolního světa a jejich pozice v něm.
- Výkonost se u dětí rovnoměrně zvyšuje bez ohledu na to, zda děti aktivně sportují nebo nikoliv.

Motorický vývoj dětí do 1 roku zahrnuje posazování, stavění se. Po 1. roce života chůze. Ve 2 – 3 letech si osvojují chůzi po schodech, jízdu na tříkolce, prolézačky, seskoky, kopání a chytání. Vývoj je zakončen osvojením běhu. U předškolních dětí ve věku 4 – 6 let dochází k rozvoji nervové soustavy, zejména zlepšení vnímání sensorických informací (zrak, hmat), zlepšení rovnováhy a koordinace, zkvalitnění komplexních pohybů, získání zkušeností. Naopak již v tomto věku může jednostranná či neadekvátní zátěž omezit růst. Předškolní děti již zdárně zvládají chůzi do a ze schodů, chůzi po kladině, běh s překážkami, stoj na jedné noze, skákání a kopnutí do míče. U hrubé motoriky horních končetin zvládají házení, chytání i úder do míče. U jemné motoriky dochází k preferenci jedné ruky, zlepšuje se manuální koordinace (tkaničky, zipy) a dochází k nácvičku úchopu tužky a správné držení příboru. V mladším školní věku dochází k dozrávání nervové soustavy, zejména schopnost učit se novým věcem a koordinace. Přejíždění zhoršení přesnosti pohybů bývá následkem rychlého růstu, nabývání na hmotnosti, změny tvaru těla a poměru trupu a končetin, změny zakřivení páteře a rozvoje vnitřních orgánů. Co se týče pohybu, je věk 10 – 12 let nazýván zlatým věkem motoriky. Dochází k vysoké a spontánní aktivitě, rozvoji rovnováhy, plynulosti a rychlosti pohybů, k vytříbené formě běhání, házení, chytání a zlepšuje se jemná motorika. V tomto období se děti učí rychle novým dovednostem, většinou zvládnou pohyb napoprvé či po málo pokusech. Již během nácvičku je kvalita daného pohybu velmi dobrá a zvládají i koordinačně náročná cvičení. Zlepšuje se také paměť, představivost, vnímavost, odvážnost, impulzivita, krátkodobá koncentrace. Objevuje se emoční proměnlivost a dostatečně nevyvinutá vůle. Dochází k socializaci v rámci nástupu do školy nebo do sportovního kolektivu. Hledají si své místo v kolektivu a nové autority. Již dochází k přechodu od hry k vážnějším činnostem, jako učení nebo trénink. Probouzí se v nich soutěživost. Hlavním znakem staršího školního věku je nerovnoměrný, ale rychlý růst. Dochází k dozrávání vestibulárního ústrojí, rozvíjí se vnímavost na vnitřní i vnější podněty, dokáží předvídat pohyby a chápou pohyb jako celek. Mají velkou pohybovou potřebu a zvyšuje se jejich výkonnost. Zvykají si na správné držení těla. Dokáží propojit myšlenku a pohyb, zlepšuje

se soustředění. Rychle chápou, dobře se přizpůsobují a dokonale zvládají nápodobu. V tomto období začíná na sportovní výkon mít vliv kolektiv, nikoliv jen autorita. Dokáží vyjádřit svůj vlastní názor. Výrazně se formuje vztah ke sportu. (Kalendová, on-line)

Trenér by měl všechny tyto zvláštnosti brát v potaz při stanovení tréninkové přípravy. Předškolní věk se datuje od 4 do 6 let. Dětský věk považujeme ve věku 6 – 15 let. Dětský věk dělíme na dvě kategorie a to mladší školní věk (6-11let) a starší školní věk (11-15let). Přechod mezi nimi je vždy pozvolný. (Perič, 2012, str. 23)

#### ▪ **Tréninková příprava u předškolních dětí**

Přístup k tréninku by měl být postaven výhradně na hře. Umožnit dětem samovolnou realizaci potřebných pohybů. Důležitá je pestrost a střídání aktivit. Využívat různé pomůcky jako součást motivačních prvků. Děti se učí nápodobou, proto je vhodné zařazovat častěji ukázkou. Již v tomto období je vhodné u dětí budovat vztah k pohybu a ke sportu. U předškolních dětí dochází k rozvoji především rychlosti, obratnosti, dynamické síly a prvky vytrvalosti. (Perič, str. 26)

#### ▪ **Tréninková příprava u dětí mladšího školního věku**

Období je charakterizováno především, jako období šťastné. Děti jsou optimistické. Jejich vývoj je rovnoměrný po všech stránkách. Mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dá se využít účelně jejich energie. V tomto období není potřeba děti do sportu a pohybu nutit, soutěží rádi. Stejnou dobu, jakou tráví ve škole, by mělo dítě trávit v pohybu. Základem tréninku je hra, řízený i spontánní pohyb. Každý trénink by měl tedy obsahovat herní princip, který bude doprovázen příjemným prožitkem ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být negativně hodnoceny ani trenérem, ani rodičem. Činnost musí být pestrá, je potřeba ji často měnit, protože schopnost soustředění není u dětí ještě dostatečně vyvinuta. Děti se dovedou nadchnout pro vykonávanou činnost, čehož by se mělo využít ke kladnému budování vztahu ke sportu. Trenér by měl jít vždy příkladem. Je vhodné, pokud dokáže trenér elán dětí postupně usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě. V tomto období je důležité neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat osobnostní vlastnosti a kolektivní citění. (Perič, 2012, str. 26-27)

#### ▪ **Tréninková příprava u dětí staršího školního věku**

Starší školní věk je obdobím přechodu od dětství k dospělosti. Dochází k značným biologickým i psychickým změnám. Na rozdíl od mladšího školního věku je vývoj

nerovnoměrný. Na základě těchto změn, lze toto období rozdělit na období prepubescence, které vrcholí přibližně kolem 13. roku a fáze puberty končící 15. rokem života dítěte. Tělesná výkonost ještě nedosahuje svého maxima, schopnost přizpůsobení je na dobré úrovni, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Pohyb se stává účelným, ekonomickým, přesným, Charakteristickým rysem pro toto období je rychlé chápání a schopnost učit se novým dovednostem i v měnících se podmínkách. Pohyby, které se naučí v tomto věku, bývají často pevnější, než ty, které se naučí v dospělosti. Trenérský přístup k dětem v tomto věku by měl být taktní a diskrétní. V případě přestupků, je vhodné řešit situaci, až v případě, že to překročí únosnou mez. Vytýkání chyb a nedostatků na veřejnosti není žádoucí, to samé platí pro přehlížení a nevěšmavost. Opatrnost by měla být i u používání ironie. Opouští se od herních principů k určité činnosti, která se stává povinností, především pokud v budoucnu chce dítě dosáhnout úspěchů. Stále by se měl upevňovat vztah ke sportu, ale podporovat by se měli i jiné oblasti např. plnění školních povinností. (Perič, 2012. str. 29-30)

Koordinační schopnosti se rozvíjejí mezi 7. a 10. – 11. rokem u dívek, do 12 let u chlapců. Výzkumy ukazují, že z celého rozvoje obratnosti ve věkovém rozmezí 7 – 17 let, bylo získáno 75% do 10 let u dívek a do 12 let u chlapců. Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. K největšímu rozvoji rychlostních schopností dochází tedy ve věku 7 – 14 let, i poté dochází k dalšímu rozvoji na základě jiných faktorů, především silových schopností. Silové schopnosti jsou ovlivněny produkcí pohlavních a růstových hormonů. Rozvoj síly je tedy značně individuální, nejvyšších přírůstků dosahují dívky ve věku 10 – 13 let, chlapci mezi 13. – 15. rokem. U dívek, které nesportují, končí silový rozvoj kolem 18. roku. U nesportujících chlapců kolem 20. roku. Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet v kterémkoliv věku. Hlavním ukazatelem je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání, tzv. maximální spotřeba kyslíku, která stoupá přibližně do 18. roku života. U dětí se rozvíjí především aerobní oblast. U dívek je rozvoj aktivní pohyblivosti možný dříve mezi 8. – 12. rokem. S nástupem puberty klesá aktivní pohyblivost. U chlapců mezi 9. – 13. rokem. (Perič, 2012, str. 33- 34)

S plaváním se začíná již v kojeneckém věku, kdy rodič navštěvuje kojenecké plavání, kde vyučovací lekce trvá 30 minut. V tomto věku se snažíme u dítěte omezit strach z vody a navodit pocit, aby se mu ve vodě líbilo. U kojeneckého plavání se poprvé setkává dítě s potápěním. Od 2 let se pak seznamují se základními plaveckými dovednostmi jako je splývání, kopání, dýchání do vody a potápění. Plavání probíhá stále za přítomnosti rodiče. Od 4 let pak navštěvují plavecké kurzy základního plavání děti samy. V této fázi dochází k nácviku vznášení, splývání a dýchání do vody. Rozvíjí se samostatné potápění. Začíná se s nácvikem kraulových a

znakových nohou, plaveckého způsobu kraul a znak. Využívány jsou také hojně koordinační a obratnostní prvky. Z velké části převládá herní složka výuky. Kolem 7. roku děti přechází podle zdatnosti na zdokonalovací plavání, které trvá obvykle do 9 – 10 let, kdy se zařadí do tréninkového závodního družstva přípravy. Během zdokonalovacího plavání dochází k zdokonalení plaveckých způsobů znak a kraul, nácviku prsových nohou a plaveckého způsobu prsa. Rozvíjí se plavání pod vodou a potápění. Z herního naplnění tréninkové jednotky se pomalu přechází k navyšování objemu plavání. Kolem 9. – 10. roku se začíná se základním plaveckým tréninkem. Hlavním znakem tohoto období je všeobecná příprava. Úkolem je všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy techniky a taktiky ve všech plaveckých způsobech, vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku a osvojovat si základní vědomosti o plavání jako sportovním odvětví. Základní trénink probíhá přibližně do konce mladšího školního věku. V této fázi dochází k automatizaci plaveckých způsobů kraul, znak a prsa. Příprava je rozšířena o nácvik motýlových nohou a plaveckého způsobu motýl. Využívá se zejména nenáročného plavání dlouhých tratí, rozvíjí se všeobecná vytrvalost, zvyšuje se objem naplavaných kilometrů. V popředí stojí plavecká technika ve všech čtyřech plaveckých způsobech. Dochází k nácviku startovního skoku a obrátek. K rozvoji plaveckých dovedností se využívají speciální technická cvičení k upevnění technické stránky plavání. I u těchto dětí je vhodné do tréninku zařadit herní prvky. Emocionální stránka u dětí je nepředvídatelná a může se velmi rychle měnit. Kolem 12. roku děti plynule přechází do specializovaného tréninku. V této etapě stojí stále více v centru pozornosti závodní výkon. Úkolem je rozvoj základních a speciálních pohybových schopností, rozšiřování zásoby pohybových dovedností, zvládnutí a zdokonalování účelné techniky, zvládnutí hlavních zásad taktiky, formování výkonové motivace a upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku. Trénink žákovských kategorií by měl být zaměřen na trénink dovedností a rozvoj vytrvalosti. Důraz je kladen také na plavání nohama, které jsou základní tréninkovou dovedností, zvyšují kondici a sílu středu těla. Odpočinek by se měl stát součástí tréninkové přípravy. Následuje přechod k etapě vrcholového tréninku. V této fázi dochází k plavecké specializaci, kdy je plavci přidělen jeden hlavní způsob, ve kterém jsou jeho technické i výkonnostní výsledky nejlepší. Úkolem této etapy je dlouhodobě plánovat vysoké sportovní cíle a veškeré úsilí směřovat k jejich splnění, rozvojem funkční, kondiční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst sportovní výkonnosti, zdokonalovat a stabilizovat sportovní techniku, rozvíjet taktické vlastnosti, upevňovat rysy osobnosti a podřídit životní způsob požadavkům tréninku. V posledních deseti až patnácti letech se situace ve světovém plavání změnila. Odborníci na konci dvacátého století postupně

mění svoje názory na koncepci plaveckého tréninku. Uvědomují si, že pokud plavec podává brzy vrcholné výkony v plavání před obdobím dospělosti, nerespektuje přirozený fyzický a psychický vývoj a zrání jedince. Věk pro dosažení úspěchů se posunul v závodním plavání do období adolescence, to znamená do věku, kdy dříve kariéra plavců kulminovala nebo byla ukončena. Pokud se úspěch dostaví do 14 let, úzce souvisí s biologickým rozvojem. Úspěch v seniorském věku je naopak výsledkem mnoha dalších faktorů. Pokud dochází k rozvoji kondice později, inklinuje průměrně dospívající jedinec k delší sportovní kariéře. Aerobní systém se rozvíjí přednostně do 12 let věku dítěte. Trénink aerobní vytrvalosti je základem dlouhodobé a úspěšné sportovní kariéry. Základem vysoké efektivnosti v tréninku je osvojení si techniky na vysoké úrovni. Je důležité rozeznat rozdíly mezi modelovou technikou a individuálním stylem každého plavce. Rozvoj plavecké techniky by měl být přechodem od učení k rychlému a správnému provedení. Rozvoj psychických schopností vyžaduje udržení motivace. Každý úspěch podporuje sebehodnocení. (Pokorná, 2005)

Tabulka 1 - Charakteristika tréninkové přípravy pro jednotlivé věkové skupiny (Zdroj: Richards, 1996)

<b>Charakteristika vývojového modelu pro jednotlivé věkové skupiny</b>				
<b>Věk</b>	<b>ženy / muži 8 let (±1)</b>		<b>ženy / muži 10 let (±2)</b>	
<b>Tréninkové rozmezí</b>	2 roky		2 roky	
<b>Počet TJ / týden</b>	<b>bazén</b>	<b>tělocvična</b>	<b>bazén</b>	<b>tělocvična</b>
<b>délka TJ</b>	2-4 TJ 40 minut -1 hod.	1-2 TJ 15-25 min.	3-5 TJ 1-1,5 hod.	2 TJ 20-30 min.
<b>Objem /TJ</b>	0,75-2 km		2-3,5 km	
<b>Objem / rok</b>	24-30 týdnů 75-250 km		30-36 týdnů 250-500 km	
	<b>Tréninkové úkoly</b>		<b>Tréninkové úkoly</b>	
	Technika všech plaveckých způsobů, startů, obrátek; rozvoj závodních dovedností; rozvoj aerobní vytrvalosti; sculling; rozvoj rychlosti 25-50 m; jednoduché tréninkové motivy a hry.	Rozvoj flexibility, síly, koordinace; skupinové hry.	Rozvoj techniky a závod. Dovedností; rozvoj aerobní vytrvalosti a rychlosti do 50 m; využití různých tréninkových metod a motivů.	Posilování vlastní vahou těla - rozvoj všech svalových skupin včetně svalstva trupu; flexibilita.

<i>Věk</i>	<i>ženy 12 let / muži 13 let (±1)</i>		<i>ženy / muži 14 let (±2)</i>	
<i>Tréninkové rozmezí</i>	2 – 3 roky		3 – 5 let	
<i>Počet TJ / týden</i> <i>délka TJ</i>	bazén	tělocvična	Bazén	tělocvična
	4-6 TJ 1-1,25-1,5 hod.	2-3 TJ 30-45 min.	6-10 TJ 1,5-2 hod.	2 TJ 20-30 min.
<i>Objem / TJ</i>	3,5-6 km		4-8 km	
<i>Objem / rok</i>	36-44 týdnů 500-1000 km		40-46 týdnů 1000-2500 km	
	<b>Tréninkové úkoly</b>		<b>Tréninkové úkoly</b>	
	Udržení techniky ve fázi akcelerace růstu; zvyšování objemu; zvyšování síly; zdokonalování závodní dovednosti; rychlost do 50m a rozvoj akcelerace a frekvence pohybu; vhodný intervalový trénink.	Testování kondice; posilování s hmotností vlastního těla s jednoduchým gymnastickým náradím; rozvoj flexibility.	Zvyšování objemu a intenzity zatížení; počátky plavecké specializace; zdokonalování techniky a závodních dovedností; rozvoj samostatnosti a odpovědnosti; rozvoj osobnosti.	Rozvoj síly; udržení flexibility; využití cvičení vytrvalostního charakteru (běh, běh na lyžích atd.).

## 4. PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 TRÉNINKOVÁ SKUPINA

Pro konkrétní příklady tréninkové přípravy z praxe jsem vybrala skupinu 12 plavců, které jsem začala trénovat v roce 2008. Skupina již absolvovala zdokonalovací plavání a měla za sebou již několik let základního plavání. V době, kdy jsem s nimi začala spolupracovat, byli všichni na shodné výkonnostní úrovni. Postupně se ve své práci zaměřím na každou žákovskou kategorii zvlášť, kde se pokusím nastínit tréninkové zatížení v zimní sezóně a 2 kontrolní závody a mistrovskou soutěž, aby bylo vidět, zda se plavci zlepšovali, a jak se nám dařilo s tréninkovými plány pracovat, aby výsledek byl vždy, co nejlepší. Všichni účastníci mého programu jsou roku narození 1999, ale není tomu nikdy tak, že byste trénovali pouze jednu věkovou kategorii.

Ráda bych vám jednotlivé plavce mé tréninkové skupiny krátce charakterizovala.

Ondra je odmalinka talentovaný a zároveň velmi pilný. Skvěle dokáže pracovat se svou psychikou. Co se týče chování, je velmi specifický, nikdo ho nechtěl trénovat, ale stačilo si k němu najít tu správnou cestu a zjistila jsem, že je velice hodný a přátelský. Potýkal se s hypermobilitou, ale jeho maminka je fyzioterapeutka, která se mu plně věnovala.

Eva je velmi slušná a hodná dívka. Její výhodou byl tělesný vzrůst, zejména v mladších kategoriích své soupeřky značně převyšovala. S přibývajícími léty měla zejména v důležitých závodech velkou trému, která jí svazovala. Její velkou slabinou byl startovní skok a jeho reakce.

Nikol je velice společenská a milá dívka. Je ztřeštěná, ale moc fajn. Také disponovala dobrou psychickou odolností stejně jako Ondra a dokázala máknout vždy, když to bylo potřeba.

Petra je velmi chytrá a tichá dívka. Na tréninku makala vždy, nic neodflákla, vždy do všeho dávala 100%. Bohužel i její slabinou zejména v pozdějších letech při důležitých závodech byla tréma, která jí také výrazně svazovala.

Honzík je velmi chytrý a hodný chlapec. I když nedisponoval žádným velkým talentem, trénoval pravidelně a nikdy nic nevzdal.

Pavel je normální kluk, který se vždy projevoval adekvátně svému věku. Musím říct, že talent měl zejména na krátké tratě, ale postupem času z něj začal být docela lajdák.

Ondřej byl Pavlův dobrý kamarád, taky talentovaný, zejména pak v prsařských tratích se dokázal prosadit. Po rozvodu rodičů, však začaly problémy nejen se školou, ale i s trénováním. Podle mého názoru na svou stranu lajdáctví bohužel stáhnul i Pavla.

Štěpán je moc milý kluk, strašně hodný. Měl obrovskou podporu v otci, a byl strašně snaživý i talentovaný.

Jitka je drobná, tichá dívka. Nikdy se moc neprojevovala, když se jí chtělo máknout, mákla, a když zase ne, tak s ní nic nehnulo. Působila velmi flegmaticky, ale postupem času jsem zjistila, že v nitru jí na plavání a na výsledcích hodně záleží.

David F. je normální kluk, který trénoval pilně. Bohužel ho také poznamenal rozvod rodičů a začal trénování flákat, později přestoupil na vodní pólo.

David Š. nehýřil žádným velkým talentem, byl to ale neuvěřitelný dřič. Také lehce flegmatický, ale pro plavání žil, stejně jako celá jeho rodina. Plavat začala později i jeho sestra. Oba plavou dodnes.

Radek je velmi drobný malého vzrůstu. Tichý, ale kamarádský. Plaval i jeho bratr, který byl pro něj i často vzorem. S přibývajícím věkem a po skončení svého bratra začal tréninky trochu flákat a s plaváním skončil.

## 4.2 TRÉNINKOVÝ PLÁN

Při sestavování týdenního tréninkového plánu, je vždy dobré si uvědomit, v jaké části sezóny se nacházíme. Poté vyhodnotíme předcházející týden. Co se nám podařilo, co se nám naopak nedařilo, co jsme zanedbali, čeho jsme dělali zbytečně příliš. Já jsem si vždy připravila celý týden a začala přednostně vyplňovat hlavní a vedlejší motivy každého dne. Pak jsem si vždy řekla, na co bych se daný den chtěla nejvíce zaměřit a podle toho jsem pak plánovala zbytek tréninku k hlavním a vedlejším motivům. Existuje mnoho názorů a způsobů, jak nejlépe plánovat tréninky. Někteří neplánují tréninky dopředu vůbec, někteří si k tomu sednou každou neděli, což byl i můj případ. Pokud už žáci absolvují ranní trénink, je dobré si připravit ten a ten odpolední doladit, podle aktuální situace. Není nic špatného si v tréninkovém plánu dělat změny dle potřeby. Málokdy se stane, že odplavaný trénink je úplně shodným s tím naplánovaným. Nejdůležitějším úkolem trenéra je kontrolovat zatížení. Je potřeba velké zatížení, aby se plavci zlepšovali. Nesmí se to však přehnat, aby neonemocněli nebo se nezranili. Je dobré sledovat plavce, jak vypadají ve vodě, co říkají jeden druhému a na základě toho se nebojte trénink upravit. Zejména v těch nižších žakovských kategoriích jsme se každý den zaměřili na jiný plavecký způsob. Existuje takové obecné pravidlo, kterým se trenér může řídit, ale nemusí. Technické cvičení by se mělo zařazovat jako první, série zaměřená na délku záběru jako druhá, poté následuje trénink rychlosti a síly, intenzivní aerobní série a na závěr aerobní práce střední intenzitou. V tréninku plavců žakovských kategorií by měla převažovat aerobní práce a nácvik technických dovedností. V každé sérii bychom u žáků měli zdůrazňovat technické provedení. U žakovských sérií je vhodné, aby hlavní série byla většinou aerobní. Často by se také měli zařazovat krátké sprinty. Porovnávejte výsledky různých sérií s výsledky z minulosti. Denní objem se většinou uvádí 4-5 km pro 10 leté plavce, 5-6 km pro 11 – 12 leté plavce, 7-8 km pro 13 – 14 leté plavce. Já jsem se svou skupinou byla zejména v začátcích hluboko pod průměrem, ale jelikož v seniorských letech dokázali stále plavat na vysoké úrovni, tak to беру jako správnou volbu, ale každý jedinec je jiný.

### 4.3 TECHNICKÁ CVIČENÍ

V této kapitole uvedu příklady technických cvičení s využitím zejména v žákovských kategoriích.

#### MOTÝL

- 1 pravá ruka, 1 levá ruka – nádech do strany, cvičení je vhodné na koordinaci, sílu nohou a záběr pod vodou. Ruce se střídají ve vzpažení. Nádech je na každý záběr. Plavec se soustředí na silné kopy a konec záběru.
- 1 pravá ruka, 2x souhra, 1 levá ruka, 2x souhra – podobné cvičení jako předchozí. Nádech je pouze na stranu, při souhře plavec nedýchá.
- 2 x pravá, 2x levá ruka – podobné jako předchozí, jen nádech už aplikujeme dopředu. Nádech je na každý záběr. Rozvoj koordinace, síly nohou a efektivního záběru pod vodou.
- Motýl pozpátku – využívané pro koordinaci, zpevnění a kompenzaci. Plavec plave na břicho s nohama dopředu, které nekopou, jsou u sebe. Paže se točí opačně jak u motýla a záběr je prováděn pod vodou hřbetem ruky.
- Záběr spojen s vlněním – cvičení je zaměřené na dech. Jeden záběr celý motýl a následují 4 motýlové kopy formou vlnění pod vodou, ruce jsou ve vzpažení. Pokračuje hned další záběr.
- Vlnění na boku – 1 ruka je přepažená, druhá ruka je připažená.
- Kraulové ruce s motýlovýma nohama – cvičení pro správné načasování rukou a nohou. Plavec plave pomalu kraulové ruce a kope 1 motýlový kop do 1 záběru rukama.

#### ZNAK

- Ruce v pěstičku – cvičení zaměřené na pocit vody. Plave se celý znak se zaťatými pěstičkami.
- Ruce s roztaženými prsty – další cvičení zaměřené na pocit vody. Plave se celý znak s prsty co nejvíce roztaženými od sebe.
- Znak soupaž, nohy znakové – ruce plavou soupaž, při přenosu rukou nad vodou by se neměla potápnout hlava.
- Znak soupaž, nohy motýlové – stejné jako předchozí, jen náročnější.
- Znak s čekáním – plavec udělá 3 záběry znakem a posledním záběrem se snaží zabrat co nejvíce, poté se přetočí na bok a chvíli čeká na boku a kope nohama.

- Znak s dobíháním v předpažení – plave se celý znak, kde se paže dobíhají před tělem. S každým záběrem se předpažená ruka vystrčí nahoru.
- Znak s pukem nebo kelímkem – cvičení pro zlepšení stabilizace hlavy během plavání. Plave se s pukem, kelímkem nebo jiným předmětem, který si položí na čelo a při plavání mu nesmí spadnout.

## **PRSA**

- Nohy u břehu bazénu – plavec jde na okraj bazénu, přední část těla se snaží být co nejvíce v kontaktu se zdí. Kope zde prsové nohy, když pokrčí kolena, musí je aktivně držet zpátky, jinak narazí kolena do zdi.
- 2 kopy a jeden záběr – cvičení pro zlepšení časování souhry, plavec 2 x kopne v poloze splývání a pokračuje jednou souhrou prsa a na to navazují další dva kopy.
- Paní Radová – plavou se prsa, hlava je nahoře, kontroluje se šířka záběru.
- Židlička – plavec si vezme malou desku a dá si jí pod zadek, posadí se a začne plavat prsové paže.
- Tenisák – cvičení na správnou pozici hlavy. Tenisák si plavec vloží pod bradu, plave se souhra tak, aby tenisák nevypadl a pod bradou zůstal.
- Znak soupaž, nohy prsové – plavou se prsové nohy na zádech, nesmí vylézat kolena z vody. Ruce se soupaž přenáší nad hladinou.
- Prsové nohy na boku – jedna ruka je předpažená, druhá je připažená, plavec je položen na vodě mírně šikmo a musí si dávat pozor, aby mu noha neprotnula hladinu.

## **KRAUL**

- Pes – plavec leží na hladině, hlava kouká neustále dopředu a zabírá se střídavě rukama do natažení, plavec se soustředí na dotažení záběru.
- Kraul pozpátku – plavec je na břicho s nohama dopředu, které nekopou a jsou u sebe. Paže se točí opačně než u kraula a zabírá se pod vodou hřbetem ruky.
- Kraul se znakem – plavou se 2 záběry kraul, 2 záběry znak, hlava je stále rovně. Plavec se točí kolem osy těla.
- Jednou rukou – plavec plave kraula jednou rukou, důležité je mít ruku, která neplave mírně pod vodu, jakoby byla připravena k záběru.
- Vysoký loket – plavec plave kraula a snaží se při přenosu nad hladinou mít loket co nejvýše, předloktí je volně spuštěno dolů, může hladit hladinu

- Kraul pěstičky, roztažené prsty – stejné cvičení jako u znaka.

## **OBRÁTKY**

- Kotoul na povel – plavec leží na hladině, kouká dolů a na povel udělá rychlý kotoul.
- Obrátka na místě – plavec leží na hladině, ruce má ve vzpažení. Nohy natažené. Nedýchá a na povel co nejrychleji přitáhne nohy k tělu a přetočí se na záda do splývavé polohy. Nácvik prsové a motýlové obrátky.
- Obrátka s plaváním – plavec plave cca 8 záběrů, udělá rychlou obrátku v prostoru a hned plave zpátky zase cca 8 záběrů. Poté můžeme libovolně snižovat počet záběrů.

## 5. KONKRÉTNÍ JEDNOTLIVÉ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ

### 5.1 TRÉNINKOVÝ ROK 2009/2010

Týdenní tréninkové schéma obsahovalo v tomto období 4 tréninkové jednotky ve vodě trvající 1 hodinu, 1 hodinovou tréninkovou jednotku jsme absolvovali na suchu. Pro trénink ve vodě jsme měli k dispozici dráhu na 50m bazénu na Slovanech. Tréninková jednotka se nejčastěji skládala z rozplavání, zdokonalování dovedností, pobavení a vyplavání. K přípravě na suchu jsme využívali tělocvičnu přímo na bazénu nebo jsme v teplých měsících chodili ven. Suchou přípravu jsme zaměřili na posilování vlastní vahou těla, rozvoj všech svalových skupin včetně svalstva trupu, běh, hry a protažení. Šikovnost dětí jsem rozvíjela překážkovými drahami a míčovými hrami. S plánováním sezóny jsem si jako začínající trenér hlavu nedělala, půlroční tréninkový cyklus jsem zaměřila na všeobecnou přípravu zaměřenou na technické plavání a rozvoj zejména práce dolních končetin, které jsou podle mého názoru pro plavání velice důležité. Zejména v žákovských kategoriích jsou nohy hnacím motorem pro plavecké způsoby, zejména kraul a znak. K plavání jsme využívali plaveckou desku. Plavecká deska je vhodná pro nácvik správné techniky a usnadňuje plavci pohyb na hladině. Plavecká deska se dá využít i při plavání technických cvičení. V tréninku jsme nepoužívali packy ani ploutve. U plaveckého způsobu kraul jsme se soustředili na nácvik dýchání na obě strany, nejlépe v poměru 1:3, to znamená 1 nádech na každé 3 záběry. Postupně jsme zvyšovali objem naplavaných kilometrů a prodlužovali jsme plavané série. Zaměřili jsme se na rozvoj aerobní vytrvalosti a rychlosti do 50 m, využívali jsme různých tréninkových metod a motivů. U začínající skupiny jsem kladla důraz na sociální kontakt mezi plavci, aby se co nejdříve poznali.

Závodním vrcholem v tomto roce byl Pohár desetiletého letého žactva, kde si plavci poprvé vyzkoušeli plavat s jinou konkurencí než pouze na úrovni svého kraje, jak tomu bylo doposud. V přípravě jsme prakticky plavali rovnoměrně celý rok. Počáteční ctižádostivost všech plavců v mé skupině byla spontánní a často mě překvapovala. Ještě dnes si vzpomínám, jak mi to povzbuzovalo v trenérské práci. Děti se lepšily týden po týdnu, osobní rekordy padaly na každých závodech. Sezóna proběhla a skončila úspěšně, všichni svěřenci si na Poháru desetiletého žactva zaplavali své maximum. Trenéři by vždy měli pozitivně hodnotit každý dokončený závod plavce.

Tabulka 2 - 1. Tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>31. 8. 2009</b></p>		
<p><b>Úterý</b> <b>1. 9. 2009</b></p>		
<p><b>Středa</b> <b>2. 9. 2009</b></p>	<p>R: 200K, 100Z, 100P 8x50Kn á 1'45, 100ZS 400(50PTC+50P) 300(50Zn+100Z) 100V <b>1300m</b></p>	<p>Suchá příprava: Míčové hry Zpevňovací cvičení Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>3. 9. 2009</b></p>	<p>R:3x100PZ 4x150(50Z+100K), 200Pn 400(50Zn+50Z), 200M vl. 300KTC 100V <b>2100m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>4. 9. 2009</b></p>	<p>R: 300K 400(100Pm+100P) 10x50K á 1'15,100ZS 200M TC 4x25 M obcházení 100V <b>1700m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>5100m</b></p>

Tabulka 3 – 2. Tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>7. 9. 2009</b></p>	<p>R: 200K, 200P 200(50PTC+50ZTC) 100Zn, 100Zr, 200Z 100Kn, 100Kr, 200K 300(25M+75P) 200V <b>1900m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>8. 9. 2009</b></p>	<p>R:3x100PZ 200Zn 3x400 K, Z+P po 100, K 200V <b>1900m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>9. 9. 2009</b></p>	<p>R: 100PZ, 100P, 100PZ, 100Z 100Pm, 200PTC, 4x200K á 4'45, 100V <b>1600m</b></p>	<p>Suchá příprava: Štafety Posilování HK, trup Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>10. 9. 2009</b></p>	<p>R:200K, 200Z, 200P 200PZTC 8x100 (25M+75K, 25M+75Z) 100ZS 300(50PTC+50P) 100V <b>2100m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>11. 9. 2009</b></p>	<p>R: 100PZ, 100P, 100Z 200ZTC, 6x150K á 3'45, 100ZS 200PTC 200V <b>1900m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>9400m</b></p>

Tabulka 4 - 3. tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>14. 9. 2009</b></p>	<p>R: 300K, 200M TC, 8x100 PZ, K á 2'30, 100ZS 200Pn 200(50Z+50P)</p> <p style="text-align: right;"><b>2000m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>15. 9. 2009</b></p>	<p>R: 100PZ, 100Z, 100P, 100K 100Kn, 100KTC, 200K 100Pn, 100PTC, 200P 100Zn, 100ZTC, 200Z, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>1800m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>16. 9. 2009</b></p>	<p>R: 200lib. 6x50Kn á 1'45, 12x50 (25PZ+25K) á 10'',100ZS 300ZTC, 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>1600m</b></p>	<p>Suchá příprava: Překážková dráha Cvičení s overbaly</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>17. 9. 2009</b></p>	<p>R:3x100PZ 200Pn, 800(50K +50P+50K+50Z), 100ZS 400PZ TC 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>1900m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>18. 9. 2009</b></p>	<p>R: 200K, 200P 200Pn na zádech + Zn po 50, 12x50 M, Z, P á 15'',100ZS, 400KTC 6x50K á 1', 200v</p> <p style="text-align: right;"><b>2200m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>9500m</b></p>

Tabulka 5 - 4. Tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>21. 9. 2009</b></p>	<p>R: 100K, 100Z, 100K, 100P 300(25Kn+25Pn) 200KTC, 9x100 (2xK+1xP) á 2'15, 100V <b>1900m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>22. 9. 2009</b></p>	<p>R: 200K, 100P, 100Z <b>30min K – test</b> 200ZS, 200Pn 100V <b>2500m</b></p>	<p>Ondra, Nikol – 1700m Petra, Eva, David Š., Jitka – 1600m Pavel, Štěpán – 1550m David F., Radek, Honzík, Ondřej – 1500m</p>
<p><b>Středa</b> <b>23. 9. 2009</b></p>	<p>R: 3x100PZ, 200Pzn 4*200Z á 5', 200Pn, 6x50P á 1'30, 300(50KTC+50K) 100V <b>2200m</b></p>	<p>Suchá příprava: Míčové hry Posilování DK Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>24. 9. 2009</b></p>	<p>R: 400lib. 400(50Kn+50Kr) 400KTC, 4x100PZ á 3', 200V <b>1800m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>25. 9. 2009</b></p>	<p>R: 100PZ, 100Z, 100P, 100K 100Kn, 100KTC, 100K, 8x50K se startem, 100ZS, 200Pn 300(P+Z)TC <b>1700m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>10100m</b></p>

Tabulka 6 - Přehled závodů - zimní sezóna 2009/2010 (Zdroj: autor)

<b>ONDRA</b>	<b>100M</b>	
	1:33,60	19. 9. 2009 Domažlice
	1:32,64	24. 10. 2009 Praha - Radlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:27,40</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>EVA</b>	<b>50VZ</b>	
	37,78	24. 10. 2009 Praha - Radlice
	36,80	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>35,30</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>NIKOL</b>	<b>100P</b>	
	1:36,45	24. 10. 2009 Praha - Radlice
	1:36,00	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:34,50</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>PETRA</b>	<b>100Z</b>	
	1:37,30	19. 9. 2009 Domažlice
	1:33,10	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:31,00</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>HONZÍK</b>	<b>100P</b>	
	1:57,8	19. 9. 2009 Domažlice
	1:53,07	24. 10. 2009 Praha - Radlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>Nekvalifikoval</b>	
<b>PAVEL</b>	<b>100VZ</b>	
	1:25,56	3. 10. 2009 Plzeň
	1:23,8	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:20,80</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>ONDŘEJ</b>	<b>100P</b>	
	1:49,70	19. 9. 2009 Domažlice

	1:47,37	24. 10. 2009 Praha - Radlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:45,60</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>ŠTEPÁN</b>	<b>50P</b>	
	49,32	24. 10. 2009 Praha - Radlice
	46,10	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>45,70</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>JITKA</b>	<b>100M</b>	
	1:39,20	19. 9. 2009 Domažlice
	1:37,80	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:33,70</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>DAVID F.</b>	<b>100P</b>	
	1:47,42	3. 10. 2009 Plzeň
	1:45,40	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>Nezúčastnil se</b>	<b>Rodinné důvody</b>
<b>DAVID Š.</b>	<b>100VZ</b>	
	1:29,40	19. 9. 2009 Domažlice
	1:24,24	3. 10. 2009 Plzeň
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:21,00</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>RADEK</b>	<b>100Z</b>	
	1:39,04	24. 10. 2009 Praha - Radlice
	1:33,90	21. 11. 2009 Domažlice
<b>POHÁR ČR</b>	<b>1:31,20</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>

## 5.2 TRÉNINKOVÝ ROK 2010/2011

Ani v tomto roce se sestavení týmu nezměnilo. Týdenní tréninkové schéma se upravilo na 5 tréninkových jednotek za týden, z čehož dvě se protáhli o půl hodiny. 2x v týdnu jsme tedy měli 1 hodinu a 3x v týdnu 1 hodinu a půl. Suchá příprava zůstala 1 hodinu týdně ve středu. Pro trénink ve vodě jsme měli rovněž k dispozici 50 metrový bazén na Slovanech, 1x v týdnu jsme plavali na šířku na 25m bazénu. Krátký bazén jsme využívali zejména k nácviku obrátek a startovních skoků. Tréninková náplň ve vodě zůstala na všestranném zaměření, důraz byl kladen na vytrvalostní pojetí, začali jsme zařazovat do tréninku tratě s rozdílným úsilím (střídavě lehce, maximum), čím jsem vedla děti k sebepoznání a sebezpozorování při samotném výkonu. Technická cvičení rovněž zůstali jako nejdůležitější prvek přípravy. K tréninku jsme začali využívat ploutve. Ploutve jsou skvělou tréninkovou pomůckou pro posílení dolních končetin. Jsou výrazně kratší oproti potápěčským ploutvím. Slouží ke zvyšování kondice a nácviku správné techniky. Plavecké ploutve umožňují plavcům rychlejší plavání a formují dolní končetiny. V dnešní době začínají děti s ploutvemi plavat mnohem dříve a k plavání využívají i šnorchl, ten my jsme začali používat až později, protože v té době nebyl ještě v přípravě plavců natolik rozšířen, jak je tomu dnes. Plavecký šnorchl se vyrábí v různých tvarech, velikostech i barvách. Lze ho použít zejména při hypoxickém plavání, to znamená s omezeným přísunem kyslíku, pro zdokonalování techniky a záběru nebo pro celkový aerobní trénink. Stále se do tréninkové přípravy zapojují herní prvky. Přípravě na suchu jsme se nadále věnovali obratnosti, posilování vlastní váhou těla a tradičním hrám. Venku jsme pak zakomponovali do přípravy běh, výběhy do schodů a překážkovou dráhu. Tentokrát už jsme si sezónu rozdělili na zimní a letní a směřovali jsme opět maximální výkonnost k žakovskému mistrovství ČR. Sezónními cíli byli tedy všestrannost, vytrvalost, technika.

Jako výkonnostní cíl jsme měli nominaci na republikový žakovský šampionát, který se konal v Berouně. Zase musím hodnotit sezónu jako podařenou, protože většina plavců dosahovala vrcholu právě na této akci. Poprvé jsme dosáhli i na medaile. Ondra vybojoval stříbro a bronz, Nikol také stříbro a bronz a Eva stříbro. Dívčí polohová štafeta vybojovala bronz a chlapecká kraulová štafeta dokonce stříbro. Pořád žáci startovali v mnoha disciplínách, kde bylo vidět, že v některých začínali být silnější, ale ještě jsme se stále nespécifikovali jen na určité disciplíny nebo plavecké způsoby. Pořád je prioritou všestranné plavání a zdokonalení se ve všech plaveckých disciplínách.

Tabulka 7 - 1. tréninkový týden Listopad 2010/2011 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>1. 11. 2010</b></p>	<p>R: 3x 100PZ 12x50 K (1. lehce, 2. ostře) á 1'10, 100ZS 200Kn pl., 8x50 PZ (25lehce, 25 ostře) á 1'30, 100ZS 200KTC, 400P (50TC+50s) 100V <b>2600m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>2. 11. 2010</b></p>	<p>R: 100K, 100P, 100Z, 100PZ 8x50n (4xP,4xZ) á 10'' 8x50K hyp. na 5 á 1'30, 100ZS 200Z TC, 16x25 PZ (5výdechů), 200P TC, 4x25 K mas se startem, 100V <b>2300m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>3. 11. 2010</b></p>	<p>R: 200K, 200P 300 pl. (50Kn bez desky, 50K) 8x 25M obcházení, 200Pn 400ZTC pl. 8x 25K obcházení 100V <b>1800m</b></p>	<p>Suchá příprava: Štafety Zpevňovací cvičení Hry</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>4. 11. 2010</b></p>	<p>R: 400lib. 600 (100Pn, 100Pr s M vl., 100P) 4x200 (2xK, 2xZ – 1 lehce, 2ostre) á 4'30, 200V <b>2000m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>5. 11. 2010</b></p>	<p>R: 200K, 100P, 100Z 2x150 (50Kn+100Kr), 200K TC 300P, 4x50M (25TC+25s) 6x25 K (12,5max, 12,5 lehce) obcházení, 100V <b>1800m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>10500m</b></p>

Tabulka 8 - 2. tréninkový týden Listopad 2010/2011 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>8. 11. 2010</b></p>	<p>R: 100K, 100PZ, 100P, 100PZ, 100Z, 100PZ 5x100 pl. (25M+75K) á 1'30, 200P 400 n pl. (200M+200K), 400K TC, 200P 400K hyp. 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>2900m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>9. 11. 2010</b></p>	<p>R: 4x100PZ 6x50Kn á 1'30, 100ZS, 200KTC, 6x100PZ á 2'30, 300ZTC pl. 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2100m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>10. 11. 2010</b></p>	<p>R: 200P, 200Z 300Z (50n+50TC) 400 K TC pl. 400K (50 ostře, 50 lehce) 400Z TC pl. 400P TC 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2500m</b></p>	<p>Suchá příprava: Výbušná síla DK Cvičení s velkými míči Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>11. 11. 2010</b></p>	<p>R: 200PZ, 200K 300(50Zn+50Z) 10x50K (1. max, 2. lehce) á 1', 100ZS 6x100 (25M+75P, 25M+75Z) 400K TC 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>2400m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>12. 11. 2010</b></p>	<p>R: 300lib., 200Z, 100P 8x50Kn á 15'', 8x100 (2PZ, 2Z, 2P,2K) á 20'', 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2000m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>11900m</b></p>

Tabulka 9 - 3. tréninkový týden Listopad 2010/2011 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí 15. 11. 2010</b></p>	<p>R: 200PZ obráceně, 200K 5x200 K+ PZ á 20'' (K ostře, PZ lehce), 100ZS, 200Pn+Pr 400P TC, 100V <b>2200m</b></p>	
<p><b>Úterý 16. 11. 2010</b></p>	<p>R: 100PZ, 100K, 100PZ, 100Z 2x200(50Zn ostře, 50Z, 100ZTC) 8*50K (25max + 25 lehce) á 1'30, 2x200(50Pn ostře, 50P, 100PTC) 4x50(25M+25ZS) 100V <b>2000m</b></p>	
<p><b>Středa 17. 11. 2010</b></p>	<p>R: 200R, 200PZ, 200(50KN+50Pn) 400(25Kmax+25ZS), 100Kn 400(25Zmax+25ZS), 100Zn 400(25Pmax+25ZS), 100Pn 100V <b>2200m</b></p>	<p>Suchá příprava: Překážková dráha Posilování střed + břicho strečink</p>
<p><b>Čtvrtek 18. 11. 2010</b></p>	<p>R: 100PZ, 200P, 100PZ 400 pl. Z s+TC 6x100pl. K (25max + 75lehce) á 2', 100ZS 200Pn 600( 500K, 500P, 50Z) 100V <b>2400m</b></p>	
<p><b>Pátek 19. 11. 2010</b></p>	<p>R: 400lib. 400K TC, 200Z TC, 200P TC 4x25 lib. max obcházení, 200V <b>1500m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>10300m</b></p>

Tabulka 10 - 4. tréninkový týden Listopad 2010/2011(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>22. 11.</b> <b>2010</b></p>	<p>R: 600lib. 400P (50n+50TC) 400K pl. hyp. 400Z (50n+50TC) 400M vl. pl. 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2400m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>23. 11.</b> <b>2010</b></p>	<p>R: 200lib., 200Zn, 200Z 10x50K hyp. á 1'10, 100ZS 200Pn, 100P 200M TC, 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>1800m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>24. 11.</b> <b>2010</b></p>	<p>R: 3x100PZ, 8x25Kn á 15'', 100ZS, 8x50K se skokem á 1'15, 100ZS 6x50 (25M, 25Z) 100M skoky 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>1600m</b></p>	<p>Suchá příprava: Výbušná síla DK Cvičení s velkými míči Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>25. 11.</b> <b>2010</b></p>	<p>R: 200lib, 200K, 200P 2x200Zn (25ostře, 25lehce), 400K 400(50P+50Z) 100 půlobraty Z+K 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>2000m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>26. 11.</b> <b>2010</b></p>	<p>R: 200 lib, 200K 10x50 Kn pl. ostře á 1'20, 100Zs 8x50 (P, Z) á 15'', 400K pl. hyp. 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2000m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>9800m</b></p>

Tabulka 11 - Přehled závodů zimní sezóna 2010/2011 (Zdroj: autor)

<b>ONDRA</b>	<b>100M</b>	
	1:23,10	2. 10. 2010 Mariánské lázně
	1:21,80	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:17,50</b>	<b>4. 12. 2010 Beroun</b>
<b>EVA</b>	<b>50VZ</b>	
	31,10	6. 11. 2010 Louny
	30,90	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>30,90</b>	<b>4. 12. 2010 Beroun</b>
<b>NIKOL</b>	<b>100P</b>	
	1:33, 40	2. 10. 2010 Mariánské lázně
	1:27,90	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:26,00</b>	<b>5. 12. 2010 Beroun</b>
<b>PETRA</b>	<b>100Z</b>	
	1:25,70	2. 10. 2010 Mariánské lázně
	1:24,96	9. 10. 2010 Plzeň
<b>MČR</b>	<b>1:21,70</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>HONZÍK</b>	<b>100P</b>	
	1:43,60	23. 9. 2010 Plzeň - Slovany
	1:43,44	9. 10. 2010 Plzeň
<b>MČR</b>	<b>1:43,20</b>	<b>5. 12. 2009 Beroun</b>
<b>PAVEL</b>	<b>100VZ</b>	
	1:17,5	9. 10. 2010 Plzeň
	1:17,9	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:14,80</b>	<b>5. 12. 2010 Beroun</b>
<b>ONDŘEJ</b>	<b>100P</b>	
	1:37,90	2. 10. 2010 Mariánské lázně

	1:33,20	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:31,60</b>	<b>5. 12. 2010 Beroun</b>
<b>ŠTEPÁN</b>	<b>50P</b>	
	<b>nezávodil</b>	<b>mononukleóza</b>
<b>JITKA</b>	<b>100M</b>	
	1:33,60	25. 9. 2010 Domažlice
	1:32,00	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:31,80</b>	<b>5. 12. 2010 Beroun</b>
<b>DAVID F.</b>	<b>100P</b>	
	1:40,0	6. 11. 2010 Louny
	1:39,90	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:37,20</b>	<b>5. 12. 2010 Beroun</b>
<b>DAVID Š.</b>	<b>100VZ</b>	
	1:19,10	25. 9. 2010 Domažlice
	1:18,64	9. 10. 2010 Plzeň
<b>MČR</b>	<b>1:18,60</b>	<b>4. 12. 2009 Beroun</b>
<b>RADEK</b>	<b>100Z</b>	
	1:30,70	18. 9. 2010 Beroun
	1:31,00	20. 11. 2010 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:29,20</b>	<b>5. 12. 2010 Beroun</b>

### 5.3 TRÉNINKOVÝ ROK 2011/2012

Jedním ukazatelem z předešlé sezóny pro nás bylo, že někteří jedinci začali značně převažovat ostatní, proto jsme žádali, abychom když by to bylo možné, mohli trénovat na dvou drahách, čímž by se mohli upravit jak kilometry, tak limity sérií pro jednotlivé členy. Našemu požadavku bylo vyhověno. Skupinu jsem tedy rozdělila podle výkonosti. Zvýšen byl počet tréninkových jednotek. Trénovali jsme 5x v týdnu ve vodě, z toho 3x 2 hodiny a 2x 1 hodinu a půl. Přidali jsme také 1 hodinu suché přípravy, takže suchá příprava byla 2x v týdnu jednu hodinu. Byla navýšena hodinová kilometráž, více byl trénink zaměřen na intenzitu zatížení, využívaná byla i závodní rychlost nebo tempo. Důraz na všestrannost, vytrvalost a techniku, jsme samozřejmě ze zřetele neopustili, ta byla stále velmi důležitá. Začali jsme využívat úseky plavané hlavním způsobem, to znamená tím prozatím nejsilnějším, ve kterém dosahovali největších úspěchů. Tréninky opět probíhali na 50 i 25 metrovém bazénu. Krátký bazén jsme opět využívali zejména pro nácvik obrátek a startovních skoků. Poprvé jsme také zařadili výkonnostní soustředění před vrcholem sezóny, kterým bylo opět Mistrovství ČR 12. letého žactva. V suché přípravě jsme nadále pokračovali posilováním s vlastní vahou těla, cvičením s therabendem a overbalem, přidali jsme skoky přes švihadlo. Ponechány byly hry a v teplých měsících jsme zařadili i venkovní běh a výběh do schodů. Přípravu jsme také obohatili o kardio cvičení připravované americkými trenéry, které bylo volně přístupné na internetu. Větší důraz byl kladen i na strečink, protože zejména chlapci začali mít problémy se zkrácením svalstva.

Sezónu můžeme opět zhodnotit velmi kladně, nejúspěšnějším závodem bylo Mistrovství ČR 12. letého žactva v Prostějově, což jsme si na začátku sezóny kladli za cíl. Výkonnost měla opět vzestupný charakter, což bylo to, co jsme potřebovali. Soustředění se nám ukázalo jako přínosné zejména pro plavce startujících na delších tratích. Kromě Davida F. se všichni kvalifikovali na MČR alespoň na jeden start. Trénink začínal dost flákat, tak to možná bylo i rozhodující hledisko. Opět to cinklo i medailově. Ondra získal zlato na 200M a bronz na 100M. Eva zlato na 100Z a stříbro na 200Z a 50Vz a Nikol přidala bronz na 200P. Dařilo se nám i ve štafetách, kdy chlapci získali zlato ve štafetě na 4x50VZ, dívky ve stejné štafetě získali stříbro. A chlapci přidali ještě stříbro ve štafetě polohové.

Tabulka 12 – 1. tréninkový týden Říjen 2011/2012 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>3. 10. 2011</b></p>	<p>R: 4x100 (100PZ, 50K, 100Z) <u>4x100 (M á 2, PZ á 2', P á 2'15, K á 1'50)</u> 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2800m</b></p>	<p>Suchá Příprava: Kardio Cvičení Strečink</p>
<p><b>Úterý</b> <b>4. 10. 2011</b></p>	<p>R: 400R, 16x25 PZ <u>4x150 (100M+50K) á 2'45, 100ZS, 200MTC</u> <u>4x150 (100+50K) á 2'55, 100ZS, 200ZTC</u> <u>4x150 (100P+50K) á 3', 100Zs, 200PTC</u> 10x50K hyp. (5,7) á 1', 200vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>4200m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>5. 10. 2011</b></p>	<p>R: 300lib., 300n, 300r, 300TC 12x100 (100vl. + 100PZ) pl. 300V</p> <p style="text-align: right;"><b>3200m</b></p>	<p>Suchá příprava: Posilování HK a břicha Švihadlo Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>6. 10. 2011</b></p>	<p>R: 200K, 100PZ, 200P, 100Pz, 200Z <u>3x1000 (150Z+50K, K, 150P+50K),</u> 6x100 (50n+50r) HZ 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>4600m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>7. 10. 2011</b></p>	<p>R: 400lib 12x50 PZ á 1'. 800Kpl., 300Zn, 100V 800Kpl., 300Pn, 300V</p> <p style="text-align: right;"><b>3600m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>18400m</b></p>

Tabulka 13 - 2. tréninkový týden Říjen 2011/2012 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí 10. 10. 2011</b></p>	<p>R: 600 lib. 4x(4x50 PZ á 1'+ 200K), 700Zpl. 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Hry Zpevňovací cvičení Strečink</p>
<p><b>Úterý 11. 10. 2011</b></p>	<p>R: 400lib., 400n lib. 4x250 (100Hz + 150K), 400 r lib. 12x50 (25M + 25PZ), 400V</p> <p style="text-align: right;"><b>3200m</b></p>	
<p><b>Středa 12. 10. 2011</b></p>	<p>R: 400lib. 12x50 K hyp. á 1', <b>12x 100 D, Z, P, K (50TC + max) á 2'15,</b> 400 pl. vl. 400vypl.</p> <p style="text-align: right;"><b>3000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Výbušná síla DK Břicho Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek 13. 10. 2011</b></p>	<p>R: 600, 16x25PZ+Kn bez desky, <b>6x50 K á 1'30 Pl. max, 200V, 16x25 PZ+Pn</b> <b>200HZ max, 100V, 16x25 PZ+ Zn</b> <b>6x50K á 1'30 pl. max, 200V, 16x25 PZ+Dn</b> 4x50 (25pv + 25 liv.) 400V</p> <p style="text-align: right;"><b>4100m</b></p>	
<p><b>Pátek 14. 10. 2011</b></p>	<p>R: 300, 300TC HZ 4x(8x100) K pl. á 1'50 Hz á 2'15 K pl. á 1'50 PZ á 2' 300ZC lib, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>4300m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>17600m</b></p>

Tabulka 14 - 3. tréninkový týden Říjen 2011/2012 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>17. 10.</b> <b>2011</b></p>	<p>R: 800 (400lib, 200PZn, 200HZ) 5x200 (100s + 100TC) Z, P, M, K, PZ á 3'30, 10x50 (25pv+25lib) <b>100HZ max</b> 200V <b>2600M</b></p>	<p>Suchá příprava: Výběh Cca 5km</p>
<p><b>Úterý</b> <b>18. 10.</b> <b>2011</b></p>	<p>R: 600lib, 8x25Pz á 3 výdechy, 5x400 (1. 100K+300Tc 2. 200K+200TC 3. 300K+100TC <b>4. 400K</b> 5. 400K TC) 10X100 (75PZ+25lib) á 2', 200V <b>4400m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>19. 10.</b> <b>2011</b></p>	<p>R:400lib. 1x (16x25M, 8x50Z, 4x100P, 2x200PZ, 400K) 200V <b>3000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Výbušná síla DK Břicho Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>20. 10.</b> <b>2011</b></p>	<p>R: 600lib, 2x100PZn, 200Hz 10x100Pz á 2', 400Z <b>10x50 P max á 1'15</b>, 400K, 400V <b>3700m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>21. 10.</b> <b>2011</b></p>	<p>R: 600lib, 16x25PZ 40x50 (1K+ 2HZ) á 1'10, 200V 100K, 200Z, 300PZ, 400K pl. 100V <b>4300m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>18000m</b></p>

## SOUSTŘEDĚNÍ PŘED MČR ŽACTVA (21. 11. – 25. 11. 2011)

**Pondělí** – 1,25 h ráno, 1,5 h odpoledne, 1h suchá (kardio cvičení, strečink)

**Úterý** – 1,25h ráno, 2 h odpoledne

**Středa** – 1,5 h odpoledne, 1 h suchá (kruhový trénink, strečink)

**Čtvrtek** – 1,25h ráno, 2h odpoledne

**Pátek** – 1,25h ráno, 2h odpoledne

Tabulka 15 - Soustředění před MČR 2011/2012(Zdroj: autor)

<b>Pondělí 21. 10. 2011</b>	Ráno: R: 600lib., 8x50PZ á 1'15, 8x100K á 1'50, 100v 8x100K á 1'50 pl., 100v 400PZ )50n+50t), 200v <b>3400m</b>	Odpoledne: R: 200lib., 200HZ, 200PZ 4x400K pl. á 7', 100v 5x200PZ á 4', 100v 16x50(1. K, 2. PZ) pl. á 1', 100v <b>4300m</b>
<b>Úterý 22. 10. 2011</b>	R: 6x100PZ(s, n, r), 12x50K hyp. á 1', <b>2x 800 (1. 150K+50HZmax, 2. 800Kmax pl.)</b> 6x100Pz á 2', 200V <b>3800m</b>	R: 200lib, 200TC, 4x100Pz (n, r) 10x50(25pv+25lib.) á 1'15, <b>8x200 HZ max á 4'30</b> , 200V 20x50K á 1', 200V <b>4300m</b>
<b>Středa 23. 10. 2011</b>	volno	R: 400lib. 16x25PZ, 8X50M, 4x100P, 2x200Z, 400K, 2X200P, 4X100Z, 8X50M, 16X25Pz 200V <b>4200m</b>
<b>Čtvrtek 24. 10. 2011</b>	R: 250lib., 250n, <b>6x200 (1.PZTC, 2.HZmax)</b> 500Z, 400Pzn,500P, 200V <b>3400m</b>	R: 500R, 5x100Pz, 10x50K pl. á 1', 2x (100, 200, 300, 400 (1K,2Hz) á 30'', 10x50M pl. á 1'15 200V <b>4200m</b>
<b>Pátek 25. 10. 2011</b>	R: 200R, 2x100PZ, 200Hz 6x100 Z, P, PZ, PZ, P, Z á 2', <b>3x400K pl. max</b> , 100V 10x100 PZ á 2' 400V <b>3800m</b>	R: 600lib., 20x25 PZ 50x50 (4xK+1XHz) á 1', 200V 100Hz, 200Hz, 300PZTC, 400K 300V <b>4600m</b>

Tabulka 16 - Přehled závodů zimní sezóna 2011/2012 (Zdroj: autor)

<b>ONDRA</b>	<b>100M</b>	
	1:14,80	17. 9. 2011 Beroun
	1:14,93	15. 10. 2011 Praha - Radlice
<b>MČR</b>	<b>1:12,23</b>	<b>4. 12. 2011 Prostějov</b>
	<b>200M</b>	
	2:50,50	22. 9. 2011 Plzeň – Slovany
	2:40,03	15. 10. 2011 Praha - Radlice
<b>MČR</b>	<b>2:34,99</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>EVA</b>	<b>50VZ</b>	
	31,3	17. 9. 2011 Beroun
	29,80	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>29,13</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
	<b>100Z</b>	
	1:14,5	17. 9. 2011 Beroun
	1:14,30	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:09,57</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>NIKOL</b>	<b>100P</b>	
	1:25,30	17. 9. 2011 Beroun
	1:21,70	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:19,08</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
	<b>200P</b>	
	2:55,10	22. 9. 2011 Plzeň – Slovany
	2:50,90	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>2:47,57</b>	<b>4. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>PETRA</b>	<b>100Z</b>	
	1:19,57	15. 10. 2011 Praha - Radlice
	1:18,10	19. 11. 2011 Domažlice

<b>MČR</b>	<b>1:17,16</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>HONZÍK</b>	<b>200P</b>	
	3:22,0	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>3:14,5</b>	<b>4. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>PAVEL</b>	<b>50VZ</b>	
	30,90	24. 9. 2011 Domažlice
	29,70	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>29,73</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>ONDŘEJ</b>	<b>100P</b>	
	1:27,4	17. 9. 2011 Beroun
	1:25,3	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:22,74</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>ŠTEPÁN</b>	<b>100P</b>	
	1:32,00	24. 9. 2011 Domažlice
	1:29,10	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:28,62</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>JITKA</b>	<b>800VZ</b>	
	10:34,90	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>10:31,28</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>DAVID F.</b>	<b>100P</b>	
	1:34,30	17. 9. 2011 Beroun
	1:27,70	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>Nekvalifikoval se</b>	
<b>DAVID Š.</b>	<b>1500VZ</b>	
	21:51,50	8. 10. 2011 Plzeň
	20:23,80	19. 11. 2011 Domažlice

<b>MČR</b>	<b>20:17,78</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>
<b>RADEK</b>	<b>100Z</b>	
	1:24,60	22. 9. 2011 Plzeň – Slovany
	1:21,50	19. 11. 2011 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:19,68</b>	<b>3. 12. 2011 Prostějov</b>

## 5.4 TRÉNINKOVÝ ROK 2012/2013

Týdenní tréninkové schéma zvedlo počet tréninkových jednotek. Ve vodě jsme trénovali 5x v týdnu, z toho 1x 1 hodinu a půl a 4x 2 hodiny. Suchou přípravu jsme nezvyšovali, zůstala na 2 hodinách týdně. Plavali jsme opět na 50 i 25m bazénu na Slovanech. Krátký bazén jsme využívali zejména pro intervalový trénink a plavání kratších úseků, zdokonalení startů a obrátek zůstalo. U většiny plavců už se pomalu začínala rýsovat budoucí specializace. Někteří plavci měli dispozice spíše pro tratě vytrvalostního charakteru, jiní byli výhradními sprintery. Tréninkové zaměření se nijak výrazně nelišilo od těch předchozích sezón. Cílem bylo na vytrvaleckém základě a efektivní technice všech plaveckých způsobů budovat výkonnost ve způsobech, které pro ně budou v budoucnu hlavními. Sezónu jsme měli zase rozdělenou na dvě části, zimní a letní, kdy vrcholem bylo Mistrovství ČR 13. ti letého žactva v Jihlavě. Jelikož se zimní seniorské mistrovství konalo u nás v Plzni na Slovanech, měli svěřenci poprvé možnost si zaplavat na velké seniorské akci. Hlavním úkolem bylo, aby si vyzkoušeli plavat společně s úspěšnými a známými plavci z ČR, kteří byli pro mnohé z nich sportovním vzorem. V plaveckém tréninku jsme se zaměřili na zvýšení tréninkového objemu a přecházeli jsme k tréninkům speciálním, které byly zaměřeny na tréninky tempové vytrvalosti a závodního tempa. K tréninku jsme začali využívat šnorchl. Suchá příprava zůstala stále stejná. Nejvíce byly využívány cviky s vlastní vahou těla, ve velké míře jsme využívali bosu zejména pro posílení středu těla a dolních a horních končetin. K posílení horních končetin a zad byly používány speciální tahací gumy, které využívají plavci už mnoho let.

Tato sezóna byla náročnější než ty předešlé. Začaly se objevovat výrazné rozdíly mezi svěřenci a s tím souvisela i příprava, která mnohdy nebyla jednoduchá. Honzík se na MČR nekvalifikoval a nezávodil ani Pavel, který si zlomil těsně před MČR ruku. Začalo se nám dařit zejména ve štafetách, kde dívky vybojovaly obě zlaté medaile, jak v polohové, tak kraulové štafetě a vyhrály vždy s velkým náskokem. Chlapci urvali alespoň bronz v polohové štafetě. V individuálních disciplínách si Ondra vyplaval stříbro a Eva bronz. Opět se nám podařilo zaplavat nejlepší dosažené výkony ke konci sezóny, ale ne vždy to bylo na plánovém vrcholu sezóny, kde u některých největší podíl nesla tréma před větším závodem.

Na konci sezóny David F. ukončil plaveckou kariéru a přestoupil na vodní pólo. Naše družstvo obohatila nová členka Eva P., která k nám přestoupila z Radbuzy Plzeň. Společně s Evou byly nominovány do juniorské reprezentace.

Tabulka 17 - 1. tréninkový týden Listopad 2012/2013 (Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>29. 10.</b> <b>2012</b></p>	<p>R: 400lib, 12X50PZr, 12*100 (25Z+75K, K, 25K+75Z, K) pl. á 2', 400(50P+50V)</p> <p style="text-align: right;"><b>2600m</b></p>	<p>Suchá příprava: Posilování HK a břicho Strečink Hry</p>
<p><b>Úterý</b> <b>30. 10.</b> <b>2012</b></p>	<p>R: 600lib., 200Pzn, 200Pzr, 3x(300K, 200Pz, 100n), 100ZS 200Hzn, 200Hzr, 3x(300K, 200PZ, 100n) pl., 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>5300m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>31. 10.</b> <b>2012</b></p>	<p>R: 600(200Z, 100P, 200K, 100P) 16x25(Zn, P), 9x300(1-3K pl., 4-6K, 7-9Kpl.) á 5', 12x50Hz á 1'20, 400libn, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>5100m</b></p>	<p>Suchá příprava: Výbušná síla DK Švihadlo Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>1. 11. 2012</b></p>	<p>R: 200R, 8x100(1PZ,2K) á 2', 1500Vz, 200MTC <b>8x100(1.100, 2.50+50) HZ á 2'15</b>, 100Zs 600(50+50r)lib, 600 start+obrátky</p> <p style="text-align: right;"><b>4800m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>2. 11. 2012</b></p>	<p>R: 400,6x150K hyp+s 4x250(100Z,50K,100Z), 12x50K hyp á 55', 4x250(100P, 50K, 100P), 12x50K hyp á 55', 600(100n, 100V)</p> <p style="text-align: right;"><b>5100m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>22900m</b></p>

Tabulka 18 - 2. tréninkový týden Listopad 2012/2013(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>5. 11. 2012</b></p>	<p>R: 800R, 4x300 (150N+50R) D, Z, P, K 400Hz 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>2500M</b></p>	<p>Suchá příprava: Zpevňovací cvičení Kruhový trénink Hry</p>
<p><b>Úterý</b> <b>6. 11. 2012</b></p>	<p>R: 600R, 8x50M pl. á 1'15, 4x200K (1dlouhé tempo, 2. ↗) 4x200Hz (50n,50r,100s) <b>8x25 vl. Max, 100ZS</b> 4x200K (1dlouhé tempo, 2. ↗), 300V</p> <p style="text-align: right;"><b>4000m</b></p>	
<p><b>Středa</b> <b>7. 11. 2012</b></p>	<p>R: 400lib., 10x50K hyp. 5 á 1', <u>4x (200-150-100-50) D, Z, P, K á 30''</u>, 400r.lib <b>400Kn max pl., 200V</b> 4x100 pl. (25pv+25M+50K) 400V</p> <p style="text-align: right;"><b>4700m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kardio cvičení Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek</b> <b>8. 11. 2012</b></p>	<p>R: 600lib. 12x50Hz á 1', 600Kpl., 12x50Hzr á 1'10, 600Kpl., 12x50Hzn á 1'20, 600Kpl., 200ZS 12x50 (1.K+2.Zn) pl., 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>5200m</b></p>	
<p><b>Pátek</b> <b>9. 11. 2011</b></p>	<p>R: 200R, 400Zn, 400Z, 2x800K (1.max,2. ↗), štafety 600V</p> <p style="text-align: right;"><b>3400m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>22900m</b></p>

Tabulka 19 - 3. tréninkový týden Listopad 2012/2013(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí 12. 11. 2012</b></p>	<p>R: 200R, 200HZ, 4x400K (1+5 pl.) á 6'30, 16x25 PZ, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3000M</b></p>	<p>Suchá příprava: Švihadlo Posilování HK a trupu Strečink</p>
<p><b>Úterý 13. 11. 2012</b></p>	<p>R: 400R, 400PZ TC obr. <u>3x (20x50 (1M+K, 2.Z+K, P+K) á 1',</u> 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>4200m</b></p>	
<p><b>Středa 14. 11. 2012</b></p>	<p>R: 400lib., 200TC Hz, <u>1x (100-200-300-400-500-600-500-400-300-200-</u> <u>100)</u> <u>K, PZ, Z á 30''</u>, 600(50n, 50r) <b>4x200Hz (25max, 25lib.)</b> 400V</p> <p style="text-align: right;"><b>6000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Hry Posilování s gumami Strečink</p>
<p><b>Čtvrtek 15. 11. 2012</b></p>	<p>R:300lib, 200Pz, 100Hz 10x100(4K+1Hz max), 100V 600(200Pz, 100Hz) 400Tc Hz 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3000m</b></p>	
<p><b>Pátek 16. 11. 2011</b></p>	<p>R: 600lib, 400n lib 6*200Hz ↗, 12x50 (1max, 2.25max+25V) 400V</p> <p style="text-align: right;"><b>3200m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>19400m</b></p>

## SOUSTŘEDĚNÍ PŘED MČR ŽACTVA (26. 11. – 30. 11. 2012)

**Pondělí** – 1,5 h ráno, 1,5 h odpoledne, 1h suchá (posilování, strečink)

**Úterý** – 1,5h ráno, 2 h odpoledne

**Středa** – 1,5h ráno, 1,5 h odpoledne, 1 h suchá (kardio, strečink)

**Čtvrtek** – 1,5h ráno, 2h odpoledne

**Pátek** – 1,5h ráno, 2h odpoledne

Tabulka 20 - Soustředění před MČR 2012/2013(Zdroj: autor)

	Ráno:	Odpoledne:
<b>Pondělí 26. 11. 2012</b>	R: 500lib., 8x50PZ á 1'15, <u>3x500K pl. á 6'30/7',200v</u> 10x50(25pv+25lib.) á 1'30, 200v <b>3300m</b>	R: 400lib, 200HZn, <b>800Kpl., 2x400PZ, 4x200HZ</b> 200v <b>3200m</b>
<b>Úterý 27. 11. 2012</b>	R: 300R, 200Pzn, 200Hz <b>30'K, 100ZS</b> 10x50pl. (25M+25K) á 1'15, 200V (30'K – nejvíce 2100m, nejméně 1850m) <b>1500 + 2100(1850)m</b>	R: 200lib., 400(50n+50r)K, <u>8x100Pz á 1'50, 200TC lib.,</u> <u>6x200Pz á 3'45, 100ZS</u> <u>3x400K á 6',</u> 300V <b>4400m</b>
<b>Středa 28. 11. 2012</b>	R: 600lib, 8x50Hz á 1'15, <u>12x100(K,Z) 7pl. á 1'50, 100ZS,</u> 5x400(1-25M+50Z+75P+100K a zpět 2-25M+75K, 25M+75Z, 25M+75P, 25M+75K), 100Zs 12x100(MZ-ZP-PK-KM) á 2', 400HZ, 200V <b>6000m</b>	R: 5x100Pz (s, n, s, r, n), 8x50K hyp.(5) á 1', <u>3x1000</u> (1-PZ – 100r, 200n, 400TC, 200r,100n 2 - Kpl. 3 – HZ – 100n, 200r, 300s, 400TC) 8x50pl. (25pv+25lib), 300V <b>4600m</b>
<b>Čtvrtek 29. 11. 2012</b>	R: 300lib, 300Hz TC, <u>4x(10x100)</u> (1 – Kpl. á 1'45, 2 – Pz á 1'50, 3 – Kpl. á 1'45, 4 – Hz á 2'), 200V <b>4800m</b>	R: 200lib, 200Hz, 4x100(n, r) <b>8x200 Hz á 4'30,</b> 200V <b>3200m</b>
<b>Pátek 30. 11. 2012</b>	R: 500lib, <u>2x(8x75+25V) á 2',</u> 100ZS mezi sériemi, 600 (100nlib, 200 TC HZ, 100n lib., 200TC PZ) 200V <b>3000m</b>	R: 600lib., 200n, 200Z, <b>80x50 (4k + 5HZ max) á 1', 100V,</b> 10x50pl. (25pv+25lib.) á 1'30, 200V <b>5800m</b>

Tabulka 21 - Přehled závodů zimní sezóna 2012/2013(Zdroj: autor)

<b>ONDRA</b>	<b>100M</b>	
	1:09,80	13. 10. 2012 Praha - Radlice
	1:09,66	6. 10. 2012 Plzeň
<b>MČR</b>	<b>1:07,82</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
	<b>200M</b>	
	2:43,0	13. 9. 2012 Plzeň – Slovany
	2:33,05	13. 10. 2012 Praha - Radlice
<b>MČR</b>	<b>2:26,62</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>EVA</b>	<b>50VZ</b>	
	29,73	20. 10. 2012 Plzeň – Slovany
	28,20	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>28,32</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
	<b>100Z</b>	
	1:10,80	3. 11. 2012 Louny
	1:09,30	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:09,13</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>NIKOL</b>	<b>200M</b>	
	2:49,60	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
	2:39,39	20. 10. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>2:38,77</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
	<b>200P</b>	
	2:51,08	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
	2:48,40	13. 10. 2012 Praha - Radlice
<b>MČR</b>	<b>2:50,06</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>PETRA</b>	<b>200Z</b>	
	2:42,50	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
	2:42,64	20. 10. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>2:43,09</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>

<b>HONZÍK</b>	<b>200P</b>	
	3:09,60	8. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>nekvalifikoval</b>	
<b>PAVEL</b>	<b>50VZ</b>	
	29,30	23. 9. 2012 Plzeň – Slovany
	28,80	21. 10. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>nestartoval</b>	Zlomená ruka
<b>ONDŘEJ</b>	<b>100P</b>	
	1:19,58	6. 10. 2012 Plzeň
	1:17,90	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:18,51</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>ŠTEPÁN</b>	<b>100P</b>	
	1:21,90	3. 11. 2012 Louny
	1:18,80	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:19,94</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>JITKA</b>	<b>200M</b>	
	2:52,56	21. 10. 2012 Plzeň – Slovany
	2:47,30	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>2:43,53</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>DAVID F.</b>	<b>100P</b>	
	1:26,00	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
	1:24,80	4. 10. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:23,56</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>
<b>DAVID Š.</b>	<b>1500VZ</b>	
	20:03,51	6. 10. 2012 Plzeň
	19:10,50	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>19:18,94</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>

<b>RADEK</b>	<b>100Z</b>	
	1:26,60	4. 10. 2012 Plzeň – Slovany
	1:20,00	24. 11. 2012 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:19,45</b>	<b>8. 12. 2012 Jihlava</b>

## 5.5 TRÉNINKOVÝ ROK 2013/2014

Tréninková skupina nedoznala vážnějších změn, skupinu opustil Radek, který s plaváním skončil, David F., který šel hrát vodní pólo, a přestoupila k nám Eva P. z Radbuzy Plzeň. Ondra, Níky, Eva a Petra se stali hlavními tahouny týmu, a od nich se i odvíjela příprava pro další sezónu. Pavel s Ondřejem to nějaký čas zdárně flinkali a Honzík byl sice pilný, ale výkonnostně už bohužel přestával stačit. V tomto případě jsem byla nucena plavce rozdělovat podle výkonnosti, abych ty slabší zbytečně nepřetěžovala a ty výkonnostně silnější neomezovala. V týdenním tréninkovém schématu zůstal počet tréninků stejný, přidali jsme pouze dva ranní tréninky po 1 hodině, které byly v rámci dobrovolnosti, protože ne každý si mohl ráno dovolit dojíždět a stíhat tréninky s docházením do školy. Suchá příprava zůstala také stejná 2 hodiny týdně. Ve vodě jsme se cestou k dalšímu zlepšení vydali osvědčeným směrem. Zvyšování objemu a intenzity zatížení, vylepšování kvality a techniky všech plaveckých způsobů. Začali jsme plavat s packami. Plavecké packy jsou skvělým pomocníkem ke zlepšení techniky, pro zpestření tréninku a posílení určitých svalových partií, zejména horních končetin a zad. Vhodné jsou i pro trénink citu ve vodě. Packy lze využít ve všech plaveckých způsobech. V závodním období jsme pak zařadili ve větší míře rozložené tratě, např. 200metrová trať se rozdělí na 2x100 metrů nebo 4x50 metrů maximálním tempem s malým intervalem odpočinku. Dosažený čas z rozložené tratě by se měl rovnat nebo být lepší než je osobní maximum v dané disciplíně. Na suchu jsme nově k herním činnostem, běhání, posilování s vlastní vahou těla zařadili rozvoj silových schopností zejména paží (lehké činky, kliky, shyby s vlastní vahou). Vrcholem sezóny pro nás bylo opět Mistrovství ČR 14. letého žactva v Kopřivnici.

V této sezóně se úplně všem nepodařilo zaplavat nejlepší výkony na mistrovské soutěži, což u většiny bylo dáno nervozitou a stažeností před hlavním závodem. Obzvláště v situacích, kdy měli možnost získat medaili. Snažili jsme se na tom pracovat, ale bohužel v našem klubu nemáme specializované služby, které by s psychikou plavce napomohly, takže si jako trenéři musíme poradit sami. U spousty plavců však došlo k výraznému zlepšení, například u Ondry na 1500 VZ, který se během sezóny dokázal zlepšit o téměř minutu a půl a získal na této trati zlatou medaili na MČR. Medaili stříbrnou přidala také Eva a dívky excelovaly v obou štafetách, jak kraulové, tak polohové a získaly 2x zlatou medaili. I kluci byli ve štafetách úspěšní a získali stříbro a bronz. Po letní sezóně, už plavci přecházeli do kategorie dorostu.

Tabulka 22 - 1. tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>30. 9. 2013</b></p>	<p>R: 400lib., 8x50(25m+25lib.), 3x600 (200n+300s+100r), 100zs 3x400 (Kpac.+pz+Kpac.), 16x50(25m+25k)pl. 200v <b>5300m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>1. 10. 2013</b></p>	<p>R: 400lib., 400Z bez kotoul.obrátek – výjezdy, 12x25MTC á 3 výdechy, <b>4x25M max</b>, 8x200 K (<b>50max+150V</b>, 50+<b>50max+100V</b>, <b>100max+100V</b>, <b>200max</b>) á 3'45, 12x25Z TC, <b>4x25 Z max</b>, 200V <b>3600m</b></p>	<p>Suchá příprava: Bosu Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>2. 10. 2013</b></p>	<p>R: 200lib., čx (25pv+50ZS+75Pr s Mvl.+ 100K pěsti), 8x25 á 3 výdechy (12,5M+12,5Z, 12,5P+12,5K) <b>500K pac.</b>, 5x100PZ s, n, r, n, s á 2', 100V <b>400Kpl.</b>, 5x200Pz s, n, r, n, s á 4', 100V, 400Z packy,<b>400K max</b>, 200V <b>5000m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>3. 10. 2013</b></p>	<p>R:600lib., 1000(25P+75K, 50P+150K, 75P+225K, 100P+300K), 9x50n 2P+1K á 1'05, 100V, 1000(25M+75Z, 50M+150Z, 75M+225Z, 100M+300Z), 9x50n 2K+1Z á 1'05, 100V <b>100PZ max</b>, 200V <b>4000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kruhový trénink Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>4. 10. 2013</b></p>	<p>R: 400lib., 16x50 (25Pz+25K) á 55'', 20x100 (5x100 (50M+25Z+25P) á 1'45'', 5x100(50Z+25P+25K) á 1'45'', 5x100(50P+25K+25M) á 1'50'', 5x100 (50K+25M+25Z) á 1'40'', 800 (50PZTC+50K hyp.), 10x100PZ pl. Á 1'40'', 200V <b>5200m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>23100m</b></p>

Tabulka 23 - 2. Tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>7. 10. 2013</b></p>	<p>R:500lib., 3x500K pac. á 6'15, 100zs, <b>1x(800kKpl., 2x400PZ á 6'45, 4x200HZ á 4',</b> 100zs, 10x50 (K+25pv) á 1'20, 200v</p> <p style="text-align: right;"><b>5300m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>8. 10. 2013</b></p>	<p>R: 2x(50K, 100PZ, 50Z, 100PZ, 50P, 100PZ), 10x100 (75Kpac.+25Mn na zádech) á 1'50, <b>10x50HZ max á 1'30, 100ZS,</b> <b>10x50(25 HZmax+25V) á 1'30,</b> 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3200m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kardio cvičení Posilování břicha Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>9. 10. 2013</b></p>	<p>R: 300R, 250n, 250r lib., 5x100 Kr á 1'30 packy, 300Pzn, 5x100Zr á 1'45 packy, 300HZTC, <b>5x100HZ á 2',</b> 300PZn, 5x100K pl. á 1'30, 300r lib., 5x100Pz opačně á 2', 300HZ TC, 200ZS</p> <p style="text-align: right;"><b>5000m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>10. 10. 2013</b></p>	<p>R:300lib., 100,200,300,200, 100 PZ (Mn ruce u těla, Zn v ruce v předpažení, Pr, K dýchání na každý záběr), 100ZS, 24x25 n+ TC PZ, 400K hyp., 100Zs, 25pv+25v, 35pv+25v,40pv+10, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Cvičení s velkými míči a overbaly Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>11. 10. 2013</b></p>	<p>R: 600lib., 12x50 TC HZ, 30x100 (5K+1HZ, 4K+2Hz, 3K+3Hz, 2K+4Hz, 1K+50Hz) pl., 8x25 pv na 3 záběry, 100ZS</p> <p style="text-align: right;"><b>4600m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>21100m</b></p>

Tabulka 24 - 3. Tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>14. 10.</b> <b>2013</b></p>	<p>R:800lib., 800pl. po 100 M, Z, P, K (25n+25tc), 6x150PZ bez M á 30'', 8x25(mnz + 25v) á 1'10, 18x100 k (9pac á 1'40, 9rá 1'50) 300v</p> <p style="text-align: right;"><b>5000m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>15. 10.</b> <b>2013</b></p>	<p>R: 400lib., 16x25Pz, <b>6x (100n max + 50V),</b> 16x50 (25Mvl. + 25Z), 12x50 K hyp na 7, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3300m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kruhový trénink Zpevňovací cvičení Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>16. 10.</b> <b>2013</b></p>	<p>R: 300lib., 8x300K po 3 pac, S, pl. á 30'', 100V 8x200 (150Z+50K) po 3 pac, S, pl. á 20'', 100V 8x100 (75P+25K) po 3 pac, S, pl. á 10'', 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>5400m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>17. 10.</b> <b>2013</b></p>	<p>R:800lib., <b>16x50M ↗ á 20'', 100V,</b> 8x100 Pz obrátky, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>2700m</b></p>	<p>Suchá příprava: Hry Posilování břicha Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>18. 10.</b> <b>2013</b></p>	<p>R: 500lib., 3x (200n Hz á 4'20 + 4x100Hz á 2' + 100 Hzn + 200V) 1200K (150K+50Hz), 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>4600m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>21000m</b></p>

Tabulka 25 - 4. Tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí 21. 10. 2013</b></p>	<p>R:600lib., 16x50PZ á 50'', 2x400K hyp 5, 12x50pl. (25mm pv+25m á 50''), 2x400K pac, 8x50Zn á 1'05, <b>2x400K max</b>, 100v, 400PZTC, <b>4x25lib. max</b> + 25v, 400v</p> <p style="text-align: right;"><b>5800M</b></p>	
<p><b>Úterý 22. 10. 2013</b></p>	<p>R: 800Pz (50n, 50r, 50ZC, 50S), 200lib., 30minut K, 200 V, 6x50(25pv+25ZS), 200V</p> <p>(30'K – nejvíce Petra 2150m, nejméně Pavel 1650m)</p> <p style="text-align: right;"><b>3900m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kardio cvičení Strečink</p>
<p><b>Středa 23. 10. 2013</b></p>	<p>R: 600lib., 8x100 PZ (50n+50r), 16x50Kpac á 45', 400(25Zn+75ZTC), <b>1500(100Kmax+50Kn)pl.</b>, 4x250PZ (25D,50Z,75P,100K) á 15, 400V</p> <p style="text-align: right;"><b>5500m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek 24. 10. 2013</b></p>	<p>R: 600lib., 3x100n PZ, K, PZ, 3x100r K, PZ, K <b>8X200Hz á 4'30</b>, 200V, 400Z pac, 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>3500m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kruhový trénink Strečink</p>
<p><b>Pátek 25. 10. 2013</b></p>	<p>R: 600lib., 8x100K á 1'40, 100V 7x100PZ á 1'50, 100V 6x100K á 1'35, 100V 5x100Pz á 1'45, 100V 4x100K á 1'30, 100V 3x100Pz á 1'40, 100V, 2x100 K á 1'25, 100V <b>1x100Hz max</b> 800(50n+50r+100lib)</p> <p style="text-align: right;"><b>5700m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>24400m</b></p>

Tabulka 26 - Přehled závodů zimní sezóna 2013/2014(Zdroj: autor)

<b>ONDRA</b>	<b>100M</b>	
	1:05,70	7. 11. 2013 Mariánské lázně
	1:04,30	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:03,95</b>	<b>15. 12. 2013 Kopřivnice</b>
	<b>1500VZ</b>	
	18:20,40	19. 9. 2013 Plzeň -Slovany
	17:30,60	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>17:01,51</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>EVA</b>	<b>50VZ</b>	
	29,00	1. 12. 2013 Plzeň – Slovany
	27,80	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>28,22</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
	<b>100Z</b>	
	1:09,91	12. 10. 2013 Praha - Radlice
	1:09,72	20. 10. 2013 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>1:10,02</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>NIKOL</b>	<b>200M</b>	
	2:44,06	28. 9. 2013 Chomutov
	2:42,60	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>2:41,48</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
	<b>200P</b>	
	2:56,00	21. 9. 2013 Beroun
	2:52,60	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>2:46,16</b>	<b>15. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>PETRA</b>	<b>200Z</b>	
	2:34,30	23. 11. 2013 Domažlice
	2:33,49	19. 10. 2013 Plzeň – Slovany
<b>MČR</b>	<b>2:39,60</b>	<b>15. 12. 2013 Kopřivnice</b>

<b>HONZÍK</b>	<b>400PZ</b>	
	5:42,93	28. 9. 2013 Chomutov
	5:39,50	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>5:36,60</b>	<b>15. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>PAVEL</b>	<b>50VZ</b>	
	27,30	19. 9. 2013 Plzeň – Slovany
	27,60	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>27,79</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>ONDŘEJ</b>	<b>200P</b>	
	2:50,70	7. 11. 2013 Plzeň – Slovany
	2:48,80	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>2:45,86</b>	<b>15. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>ŠTEPÁN</b>	<b>50VZ</b>	
	27,18	28. 9. 2013 Chomutov
	26,60	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>26,65</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>JITKA</b>	<b>200M</b>	
	2:40,20	28. 9. 2013 Chomutov
	2:35,30	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>2:41,48</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>DAVID Š.</b>	<b>1500VZ</b>	
	18:21,70	19. 9. 2013 Plzeň – Slovany
	18:00,00	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>18:24,88</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>
<b>EVA P.</b>	<b>100PZ</b>	
	1:10,94	12. 10. 2013 Praha - Radlice
	1:10,60	23. 11. 2013 Domažlice
<b>MČR</b>	<b>1:09,32</b>	<b>14. 12. 2013 Kopřivnice</b>

## 5.6. TRÉNINKOVÝ ROK 2014/2015

V dorostenecké kategorii jsme pro zlepšení výkonosti šli přes zvýšení rychlosti. Dříve jsme rychlost využívali zejména ve vylad'ovací fázi před mistrovskou soutěží, ale u dorostenecké kategorie už je vhodné se na rozvoj rychlosti více zaměřit i během sezóny, zejména pokud tam máte plavce, kteří se specializují na kratší tratě. Z organizačních změn byl přidán ještě jeden ranní trénink. Co se týče odpoledne, tréninkové schéma obsahovalo každý den 2 hodiny ve vodě a 2 x týdně byla ponechána suchá příprava. Oživením přípravy tedy mělo být zaměření se na rychlost, zejména tréninkové zrychlení padesátek a stovek. Do tréninku jsme zapojili více sprinterských úseků. Stále dominovalo rozložené plavání na kratší úseky s minimálním intervalem odpočinku do 200 metrových tratí. I efektivní provedení startovních skoků, obrátek a výjezdů bylo náplní našich tréninků. Automatizace techniky zejména v závodní rychlosti bylo dalším cílem naší tréninkové přípravy. V suché přípravě jsme se také již zaměřili na rozvoj maximální a výbušné síly. U dorostenecké kategorie už se nemálo projevilo, že nemáme pro trénink takové zázemí, jako třeba trenéři na sportovním gymnáziu nebo ve specializovaných centrech. Ti výkonnostně lepší plavci se měli možnost několikrát ročně zdokonalovat ve speciálních centrech mládeže nebo na soustředěních s juniorskou reprezentací. Vrcholem sezóny pro nás bylo první dorostenecké mistrovství ČR.

První dorostenecké mistrovství bylo pro závodníky specifické. Poprvé závodili na finálové starty, tudíž každou disciplínu, kromě dlouhých kraulových tratích museli plavat 2x. U dorosteneckého mistrovství se vyhláší vždy dvouročník v každé kategorii, kdy u nás to bylo 1998 + 1999. Tudíž naši plavci byli ti mladší. Do finále postupuje vždy 8 nejlepších z celé ČR. I přesto, že byli mladšími plavci, podařilo se nám získat 4 bronzové medaile. Petra ji získala na 200Z, Ondra na 200M, Nikol na 200PZ a 400PZ. Finálovou účast si svými výkony zajistili 18x, což považuju za velký úspěch. Petra byla ve finále 3x, z toho obsadila 3., 5. a 8. místo, Ondra 4x, z toho obsadil 3x5.místo a jednou 3., Nikol si finálovou účast vyplavala celkem 7x, obsadila 2x3.místo, 4., 5. 2x6. a 8. místo, Jitka plavala finále 3x, z toho 3x skončila na 8. místě a jedno finále si vyplavala Eva, která skončila také na 8. místě.

Všichni plavci se dokázali nejlépe zkoncentrovat právě na poslední finálový závod sezóny a dokázali se v něm výrazně zlepšit, což byl cíl naší sezóny, takže přestup do dorostenecké kategorie hodnotím, jako velmi podařený.

Tabulka 27 - 1. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>1. 9. 2014</b></p>	<p>R:600 lib., 8x100(50z+50k) 1x (50n,50r,100n,100r,200t,100r,100n,50r,50n)lib., 8x100(50p+50k), 400pzn, 8x100(100kn+100pz), 400(50p+50v)</p> <p style="text-align: right;"><b>4600m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>2. 9. 2014</b></p>	<p>R: 6x100 (K+Pz), 400(50n+50r)lib., 800(100Z,100P,200Z,200P,100Z,100P) 6x50K hyp na 5, 800(100Pz,200Z,200PZ,200P,100Pz) 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3100m</b></p>	<p>Suchá příprava: Zpevňovací cvičení Výbušná síla DK Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>3. 9. 2014</b></p>	<p>R: 600lib., 8x50Pzn á 1'15, 6x200(Z, P, K), 100V, 8x100(100ZTn+100K), 100V, 8x50PZ, 100V, 15x100Pz slepeně, 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>5300m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>4. 9. 2014</b></p>	<p>R: 300lib, 200n, 200r lib. 16x50 á 1'15, 100V, 800K hyp na 3, 100V, 600(50n+50r), 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3300m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kruhový trénink Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>5. 9. 2014</b></p>	<p>R: 400lib., 8x50 K á 1', 6x100Pz á 2', 4x200P,Z 2x400K, 100V 12x50(25PzTC+25PZ), 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>4000m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>20300m</b></p>

Tabulka 28 - 2. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>8. 9. 2014</b></p>	<p>R:200K, 100PZn, 200K, 100PZn, 200K, 15x50 PZ bez K + 50zs, 5x400K (1.pl, 2.s, 3.pac, 4. s, 5.pl.), 100v, 400pzn, 800pzpl tc, 200v</p> <p style="text-align: right;"><b>5100m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>9. 9. 2014</b></p>	<p>R: 300lib., 16x25 (n, r), 8x100 (1.100Pz+2. 100ZTc), 16x25 (n,r), 8x100 (1.100K+2.100PTC), 4x50K ve dvojicích, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3100m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kardio cvičení Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>10. 9. 2014</b></p>	<p>R: 200lib., 200Pzn, 100lib., 100Pzr, 3x800 K (pac, PZTC pl., pac), 100V, 18x50(25Pz bez P+ 25Zn) pl., 200lib.r., 300V</p> <p style="text-align: right;"><b>4500m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>11. 9. 2014</b></p>	<p>R: 400lib., 16x25K hyp na 5, 8x100Pz TC, 16x25 K hyp na 7, 8x100 (25M+75Z), 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3400m</b></p>	<p>Suchá příprava: Posilování s therabendem a overbalem Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>12. 9. 2014</b></p>	<p>R: 6x (50K+100Z+50K+100P), 8x250(100K,50MTC,100K)pl., 100V, 8x150(50K+100Pz), 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>5300m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>21400m</b></p>

Tabulka 29 - 3. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>15. 9. 2014</b></p>	<p>R: 200k, 100p, 200z 12x25m (8kopů pv+M), 500k po 100 – 3, 5, 3, 5, 3, 12x50(25 1 ruka+25z) á 1', 500k po 100 – 3, 5, 3, 5, 3, 12x100pz /25n+75s) á 1'50, 1000k pac šnorchl, 200v</p> <p style="text-align: right;"><b>4800m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>16. 9. 2014</b></p>	<p>R: 600lib., 400Hz(50Tc+50T), 8x50Kn á 3 výdechy, 100V, 5x200Pz (25M+50Z+50P+75K), 8x50Kr á 3 výdechy, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3100m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kruhový trénink Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>17. 9. 2014</b></p>	<p>R: 2x(300,200,100) Pz obráceně, 6x(100n á 2'15, <b>50n max á 1'15</b>), 100V 6x150K pac, 100V, 300(25Mn+25Kn) na boku, 100V, <b>800K max, 200V</b></p> <p style="text-align: right;"><b>4600m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>18. 9. 2014</b></p>	<p>R: 400lib., 6x25MnZ+25M, <b>2x100, 2x200, 2x400, 2x200, 2x100K (1Max+</b> <b>1Svolně)</b> 400Z,P po 50</p> <p style="text-align: right;"><b>3100m</b></p>	<p>Suchá příprava: Běh cca 5 km Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>19. 9. 2014</b></p>	<p>R: 800lib., 16x50n pl. (M,Zn,Mna zádech,K) á 1', 100V, 4x100Pz á 1'50, 4x200K á 3', 200V, 4x100K á 1'30, 4x200Pz á 3'30, 200V, 4x50n pl. (M,Z,MnZ, K max + V), 100V</p> <p style="text-align: right;"><b>5000m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>20600m</b></p>

Tabulka 30 - 4. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)

<p><b>Pondělí</b> <b>22. 9. 2014</b></p>	<p>R: 500lib., 500n, 4x50m, 5x200(100z+100p), 100zs, 4x50m, 5x200(100p+100k), 100v, 4x50m, 5x200(25m+75z+25p+75k), 200v</p> <p style="text-align: right;"><b>5000m</b></p>	
<p><b>Úterý</b> <b>23. 9. 2014</b></p>	<p>R: 600lib., 6x100(25M+75K), 100ZS, 200nHZ, 6x100(50Z+50K), 100ZS, 200Hz n bez desky, 6x100(75K+25P), 100ZS, 200n lib., 100Zs</p> <p style="text-align: right;"><b>3000m</b></p>	<p>Suchá příprava: Zpevňovací cvičení Strečink</p>
<p><b>Středa</b> <b>24. 9. 2014</b></p>	<p>R: 600lib., 12x50Zn, 6x100Pz á 1'45, 6x200K,Z, 100V, 12x50MnZ á 1', 6x100Pz á 1'45, 6x200K,P, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>5700m</b></p>	
<p><b>Čtvrtek</b> <b>25. 9. 2014</b></p>	<p>R: 200lib., 24x25 Pz á 3 výdechy, 6x350 (50M+20K+100Pz), 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>3100m</b></p>	<p>Suchá příprava: Kruhový trénink Strečink</p>
<p><b>Pátek</b> <b>26. 9. 2014</b></p>	<p>R: 600lib., 12x50Hz TC, 30x100(K+1Hz, 4K+2Hz, 3K+3Hz,2K+4Hz,1K+5Hz) S, pl., 8x25 pv, 200V</p> <p style="text-align: right;"><b>4700m</b></p>	<p>Celkem za týden: <b>21500m</b></p>

Tabulka 31 - Přehled závodů zimní sezóna 2014/2015 (Zdroj: autor)

<b>ONDRA</b>		<b>100M</b>
		59,75 19. 10. 2014 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	-	59,01 19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>		
<b>MČR</b>	-	<b>57,62</b> 19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>FINÁLE</b>		
		<b>200M</b>
		2:12,79 12. 10. 2014 Praha – Radlice
<b>MČR</b>	-	2:11,77 20. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>		
<b>MČR</b>	-	<b>2:05,55</b> 20. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>FINÁLE</b>		
<b>EVA</b>		<b>50VZ</b>
		29,47 12. 10. 2014 Praha – Radlice
<b>MČR</b>	-	27,84 18. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>		
		<b>100VZ</b>
		1:02,34 12. 10. 2014 Praha – Radlice
<b>MČR</b>	-	1:00,17 21. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>		
<b>MČR</b>	-	<b>1:00,10</b> 21. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>FINÁLE</b>		
<b>NIKOL</b>		<b>200PZ</b>
		2:33,75 12. 10. 2014 Praha – Radlice
<b>MČR</b>	-	2:24,65 19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>		
<b>MČR</b>	-	<b>2:21,44</b> 19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>FINÁLE</b>		
		<b>400PZ</b>
		5:22,16 12. 10. 2014 Praha – Radlice
<b>MČR</b>	-	5:07,20 20. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>		

<b>MČR</b>	-	<b>5:05,16</b>	20. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>FINÁLE</b>			
<b>PETRA</b>		<b>200Z</b>	
		2:30,96	19. 10. 2014 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>	-	2:24,62	19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>			
<b>MČR</b>	-	<b>2:20,88</b>	19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>FINÁLE</b>			
<b>PAVEL</b>		<b>50VZ</b>	
		26,04	19. 10. 2014 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>		<b>nekvalifikoval</b>	
<b>ONDŘEJ</b>		<b>100P</b>	
		1:15,89	19. 10. 2014 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>		<b>nekvalifikoval</b>	
<b>ŠTEPÁN</b>		<b>50P</b>	
		34,29	12. 10. 2014 Praha – Radlice
<b>MČR</b>	-	<b>32,81</b>	19. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>ROZPLAVBA</b>			
<b>JITKA</b>		<b>200M</b>	
		2:44,59	12. 10. 2014 Praha – Radlice
		2:38,53	1. 11. 2014 Jihlava
<b>MČR</b>		<b>2:34,07</b>	20. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>DAVID Š.</b>		<b>800VZ</b>	
		9:15,00	13. 11. 2014 Plzeň - Lochotín
		9:08,10	19. 10. 2014 Plzeň - Slovany
<b>MČR</b>		<b>9:05,59</b>	20. 12. 2014 Plzeň – Slovany
<b>EVA P.</b>		<b>Nezávodila – bolest ramene</b>	

## **5.6 ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH TRÉNINKOVÝCH PŘÍPRAV V PLAVÁNÍ**

U 10 letých žáků se začalo se zatížením 4 tréninkových jednotek týdně po 1 hodině. K tomu byla zařazena jedna hodina suché přípravy. Důraz byl kladen zejména na dokonalý nácvik techniky všech plaveckých způsobů, zejména kraula a znaka. Také rozvoj dýchání u kraulu na obě strany byl prioritou této tréninkové přípravy. Hlavním charakteristickým rysem byla všeobecná příprava a zvyšování objemu naplavaných metrů v jedné tréninkové jednotce. K přípravě byla využita plavecká deska.

U 11 letých žáků se nadále zvyšoval objem naplavaných metrů v jedné tréninkové jednotce. Tréninkové zatížení bylo 5 tréninkových jednotek, jedna suchá příprava. Důraz byl kladen na zdokonalení techniky, zejména pomocí technických cvičení. V tréninku se začínaly využívat plavecké ploutve. Zdokonalení obrátek, výjezdů a startovních skoků bylo náplní této tréninkové přípravy. Poprvé docházelo k využití rozdílného úsilí plavání, střídání maximální a lehkého plavání. Na programu zůstával rozvoj vytrvalosti.

U 12 letých plavců, stejně jako v předešlých tréninkových přípravách, docházelo k navýšení tréninkové kilometráže. Tréninkové zatížení bylo 5 tréninkových jednotek, navyšovala se pouze suchá příprava na 2 hodiny týdně. Příprava nebyla zaměřena pouze na objem plavání, ale také na jeho intenzitu. Rozvíjela se závodní rychlost plavání. Zdokonalení techniky zůstávalo stále v popředí tréninkového programu. V tréninku začínal být využíván hlavní způsob, což znamená nejpreferovanější způsob daného plavce. Ten způsob, v kterém daný svěřenec vykazuje největší zlepšení a úspěch.

U 13 letých plavců zůstávalo zatížení stejné jako u 12 letých žáků, pouze se navyšovalo hodinové zatížení. Začínala se pomalu projevovat budoucí specializace daného plavce. Charakteristickým rysem zůstával vytrvalostní základ a efektivní technika. V tomto tréninkovém programu se rozvíjel intervalový trénink a plavání kratších úseků v maximálním tempu. K plavání se využívala další plavecká pomůcka, šnorchl. Stále více bylo rozvíjeno závodní tempo. Obrátky, starty a výjezdy přecházely do fáze automatizace.

U 14 letých žáků docházelo k vylepšování kvality všech plaveckých způsobů, technika začínala být efektivní. Tréninkové zatížení bylo obohaceno o dobrovolné ranní tréninky. Odpolední zatížení zůstávalo stejné. Další plaveckou pomůckou k rozvoji plaveckých dovedností byly packy. V tomto tréninkovém programu docházelo k zaměření se na rozložené

tratě, plavané s minimálním intervalem odpočinku v závodním tempu. Důraz byl kladen na intenzitu zatížení.

U 15 letých plavců zůstávalo zatížení stejné jako v předchozí kategorii, navýšen byl pouze 1 ranní trénink. V této fázi přípravy docházelo ke snižování objemu zatížení a zvyšování rychlosti a intenzity. Technika byla automatizována i v závodním tempu, navyšovalo se rozložené plavání v maximálním úsilí. Rozvoj rychlosti se využíval zejména u zrychlení na 50 metrové a 100 metrové trati. Startovní skok, výjezdy a obrátky už byly na profesionální úrovni a pro daný výkon se stávaly efektivní.

Tabulka 32 - Analýza jednotlivých tréninkových příprav v plavání (Zdroj: autor)

Věk	Počet TJ/ týden	Ø Objem/měsíc (km)	Charakteristika TJ
<b>10 let</b>	5x1h 1h suchá příprava	34,1km	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvoj všeobecné vytrvalosti</li> <li>• trénink zejména DK</li> <li>• technická cvičení zastoupena v hojně míře</li> <li>• TJ obsahuje herní prvky</li> <li>• závodní disciplíny vybírat podle oblíbenosti svěřenců</li> <li>• nácvik obrátek a startů</li> </ul>
<b>11 let</b>	2x 1,5h, 3x 1h 1h suchá příprava	42,5km	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvyšování objemu naplavaných kilometrů</li> <li>• rozvoj aerobní vytrvalosti</li> <li>• rozvoj závodní rychlosti do 25m</li> <li>• technika všech plaveckých způsobů</li> <li>• zdokonalování obrátek a startů</li> </ul>
<b>12let</b>	3x 2h, 2x 1,5h 2 h suchá příprava	73,4 km	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvyšování objemu naplavaných kilometrů</li> <li>• rozvoj síly</li> <li>• rozvoj akcelerace pohybu a závodních dovedností</li> <li>• ve větší míře využití intervalového tréninku</li> <li>• rozvoj závodní rychlosti do 50m</li> <li>• zdokonalování obrátek a startů</li> </ul>

<p><b>13let</b></p>	<p>4x 2h, 1x1,5 h 2h suchá příprava</p>	<p>88,6 km</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvyšování objemu naplavaných kilometrů</li> <li>• zvyšování intenzity plavání</li> <li>• využití intervalového a stupňovaného tréninku</li> <li>• zdokonalování techniky</li> <li>• rozvoj závodních dovedností – učení samostatnosti</li> </ul>
<p><b>14 let</b></p>	<p>5x2h (2x 1h ráno) 2h suchá příprava</p>	<p>92,4 km</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvyšování objemu, ale zejména intenzity plavání</li> <li>• počátky plavecké specializace – 1 hlavní způsob</li> <li>• automatizace techniky u všech způsobů</li> <li>• automatizace závodních dovedností</li> </ul>
<p><b>15 let</b></p>	<p>5x 2h (3x 1,25h ráno) 2h suchá příprava</p>	<p>87,4 km</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snižování objemu zatížení</li> <li>• vysoká intenzita plavání</li> <li>• plavecká specializace</li> <li>• stabilizace techniky u všech plaveckých způsobů</li> <li>• závodní samostatnost</li> <li>• rozvoj vnitřní motivace</li> </ul>

## 5.7 VÝVOJ MÉ TRÉNINKOVÉ SKUPINY V NADCHÁZEJÍCÍCH LETECH

I po přerušení mé trenérské kariéry z důvodů mateřství, jsem sledovala, jak se mým svěřenců daří i nadále. Plaveckou kariéru Eva P. ukončila. Pavel i Ondřej trénování nevěnovali zrovna patřičnou energii, ale jelikož byli studenty sportovního gymnázia v Plzni, tak jim nezbývalo nic jiného, než se tomu, alespoň trochu věnovat. Honzík ukončil také závodní kariéru a nadále se věnuje plavání jako koníčku, studuje lékařství a jeho výsledky jsou opravdu nadprůměrné. Eva, Nikol a Štěpán se rozhodli studovat sportovní gymnázium, tudíž přestoupili k trenérům, kteří na sportovním gymnáziu trénují. David Š. se začal intenzivně věnovat dálkovému plavání, proto přestoupil do družstva, které se na to více specializuje. Ondra, Petra a Jitka zůstali věrní nadále svému týmu, který převzaly jiné trenérky, ale nadále jsem jim pomáhala plánovat tréninkové jednotky a byla jsem jim k ruce, kdykoliv potřebovaly. Jitka po nějaké době se závodním plaváním skončila, ale sportu se věnuje i nadále. Petra plave stále i přesto, že se rozhodla pro náročné studium zubaře. Ondra se rozhodl na vysokou školu odejít do Prahy, kde se připojil k tréninkové skupině Barbory Seemanové. U závodního vrcholové plavání jako jediný zůstal až do dnes. Mám velkou radost z jeho opakovaně splněného limitu na mistrovství Evropy a Světa a nejvíce mě těší překonaný český seniorský rekord v disciplíně 200M z roku 2021, kdy časem 1:52,69 překonal legendárního plzeňského motýlkáře Jana Šefla, který byl dlouhá léta mým tréninkovým partnerem. S Ondrou to nikdy nebylo jednoduché, byl svůj a nikdo ho nechtěl trénovat, ale my jsme si k sobě našli cestu a jsem strašně ráda, že jsem to s ním nikdy nevzdala a že jsem mu pomohla v žákovských a dorosteneckých letech získat dostatek zkušeností k tomu, aby byl dnes tam, kde je. Doufám, že o něm ještě uslyšíme.

## 6. DISKUZE

Cílem mé diplomové práce bylo vymezit specifika přípravy plavců různých věkových kategorií.

Plavání můžeme sledovat v celé historii novodobého sportu. Prvním mezníkem novodobého plavání byl přesun z přírodních podmínek do otevřených a krytých bazénů. První olympijské hry se konaly v Řecku v Athénách v roce 1896, kde byly součástí i plavecké soutěže. Plavecké soutěže se konaly ve velmi primitivní improvizované dráze v tamějším přístavu. Voda byla velmi studená, vzduch velmi teplý kolem 38°C a dráha měřila 100 yardů. V betonovém bazénu se poprvé plavalo na OH v Londýně roku 1908. V 60. – 70. letech se začal uplatňovat systém rané specializace, což mělo za následek, že plavci dosahovali maximálního výkonu v období adolescence a pak většinou ukončili kariéru. Na přelomu 20. – 21. století došlo ke změnám v tréninkové přípravě, organizaci a soutěžích. Plavci začali dosahovat maximálních výkonů až v dospělosti a dokázali si svou výkonost udržet několik let. Od 21. století se plavání těší popularitě i oblíbenosti ze stran diváků. Do soutěží se začal zapojovat stále větší počet zemí. I přesto plavání stále nepatří mezi sporty s vysokou komerční aktivitou. Plavání v celém svém vývoji prošlo hromadou změn, zejména co se týče materiálního vybavení. Jen výrobci plavek udělali obrovský pokrok a stále se nejen tato oblast vyvíjí. V dnešní době je obrovský výběr pomůcek určených pro vylepšení techniky a stále se rozšiřují. K velkým změnám dochází také v pravidlech plavání v důsledku vývoje techniky.

Zvláštnosti ontogenetického vývoje jsou dány obecnými parametry, ale je samozřejmé, že každé dítě se vyvíjí dle vlastního tempa. Každé dítě prochází určitými vývojovými stádii, která mají svá specifika. Pro období předškolního a mladšího školního věku je typická růstová stálost. Dochází k rozvoji vnitřních orgánů. Mladší školní věk je obdobím, kdy dítě získává lehce a snadno pohybové dovednosti a mozek je natolik zralý, že zvládne i složitější koordinačně náročné pohyby. U těchto dětí dochází k rozvoji především rychlosti, obratnosti, dynamické síly a prvky vytrvalosti. Období staršího školního věku je charakteristické pubertou. U chlapců se většinou projevuje později než u dívek. Typickým znakem pro pubertu je rozvoj sekundárních pohlavních znaků. V tomto období se poprvé objevují odchylky od správného držení těla. Děti se dokáží už lépe a déle soustředit. Daleko rychleji se učí. Pohyby, které se v tomto věku naučí, bývají pevnější než ty, které se naučí později v dospělosti. V období puberty se zhoršují schopnosti plynulosti a přesnosti pohybů. Sport již nechápu jako nezávaznou hru, ale budují si vztah ke sportu. Odborníci se shodují na tom, že právě puberta

může sportovní kariérou pěkně zamávat. Děvčatům se můžou měnit tělesné proporce, u chlapců se může objevit problém koordinace oko, ruka, noha, což může být u baletky nebo fotbalisty výrazný problém a může je to od sportu odradit. I proto tvrdí nejen trenéři, že s vrcholovým sportem by se nemělo začínat v útlém dětském věku, ten je určený k tomu, aby si dítě sporty a záliby osahalo, a pak následně se teprve rozhodlo, jakému sportu se bude věnovat dlouhodobě.

Specifika tréninkového procesu mládeže jsem konzultovala s trenéry nejen z plzeňského kraje, jakými jsou Michal Beránek, Jana Kalčíková, Ilona Kudrnáčová Hlaváčková nebo Roman Havrlant. Rozhovory s trenéry měly za cíl dotvořit ucelený pohled o tom, jak vytvořit kvalitní trénink pro mládež. Také kniha od Brookse (2011) mi přinesla nemálo informací o tom, jak s dětmi v přípravě plaveckého tréninkového procesu pracovat. Zejména mě zaujala informace o tom, že naplavávání kilometrů v žákovském věku, není prioritou v tréninkové přípravě, jako tomu doposud v přípravách českých trenérů bylo. Ve skutečnosti se ukázalo, že existuje mnoho specifik tréninkové přípravy dětí, ale každý tréninkový program je originálem daného trenéra. Existují obecná pravidla, kterými se trenér může řídit, ale nemusí. Trenér si volí svůj program na základě trenérských zkušeností. Každá skupina se zaměřuje na něco jiného, ale v každém programu se většinou najdou nějaké slabiny. Není možné klást důraz na všechny složky tréninku, proto si každý trenér musí vybrat oblast, na kterou se zaměří a podle toho sestavit tréninkový program. Shodují se také na tom, že každá tréninková skupina je jiná, a není možné tedy aplikovat zaběhlé tréninkové postupy na všechny skupiny, které zrovna trénují. V každé tréninkové skupině se objevují slabší i silnější jedinci a s tím je také důležité naučit se pracovat. Mezi důležité faktory v tréninku patří objem, intenzita a četnost. Kvalitní trénink závisí na dostatečném odpočinku a vyvážené stravě. Je žádoucí od svých svěřenců očekávat vysoké možnosti. V neposlední řadě záleží, zda je trenérská profese pro trenéra zaměstnáním nebo pouze koníčkem. Při rozhovorech s trenéry jsem zjistila, že tento fakt výrazně ovlivňuje přístup k tréninkové přípravě a celému programu, což by bylo zajímavým tématem pro další kvalifikační práci.

Další úkolem v mé práci bylo sestavit konkrétní tréninkové jednotky různých věkových kategorií. Tréninkové skupiny se tvoří na základě věku, výkonnosti a podmínek, který si daný klub může dovolit. Každý trenér dostane k dispozici již připravenou skupinu plavců, o kterém rozhoduje tajemník klubu. V mé vybrané tréninkové skupině bylo 12 plavců ročníku narození 1999. Dle výsledků byly konkrétní tréninkové jednotky vyhovující pro moji skupinu, protože v průběhu let docházelo neustále ke zlepšování a výkonnost se stupňovala až do dospělosti, kde dosáhla většina z nich svého maxima. Hodinovou dotaci zatížení jsme měli nižší, než jsou

obecná doporučení a než měly jiné kluby v ČR ve stejné věkové kategorii. Právě tento faktor mohl být jeden z rozhodujících, že i v dospělosti se měli moji svěřenci kam dále rozvíjet. V dnešní době je tréninkové zatížení daleko vyšší, než tomu bylo v letech, kdy jsem s trénováním začínala. Novodobá sportovní odvětví se neustále rozvíjí a s tím souvisí a i kladené nároky na jedince a jejich zatížení. U nejmladších žáků se doporučuje začít obecnou vytrvalostí a dokonalým nácvikem techniky jednotlivých způsobů. Z novodobých průzkumů by měly být kladeny nároky zejména na trénink dolních končetin neboli kopání, obzvláště v mladém věku plavců. Později je vhodné trénink ozvláštnit různými plaveckými pomůckami, jako jsou například ploutve, packy nebo šnorchl. S přibývajícím věkem je žádoucí zařadit střídání lehkého a maximálního zatížení, intervalového tréninku a zvyšování intenzity plavání a postupné přecházení k specializaci na jeden nebo dva hlavní plavecké způsoby. Kolem dospělosti dochází ke snižování objemu a k vysokému nárůstu intenzity plavání. Technika už by měla být na dokonalé úrovni i při závodním tempu. Jednotlivé přípravy se z pohledu trenérů malinko liší, ale to podstatné, a již zmíněné se většinou opakuje. Každý si tu svoji přípravu obzvláštěňuje svým způsobem a hledá nové prostředky, které by napomohly tomu, aby příprava jejich plavců byla propracovanější a dokonalejší.

## 7. ZÁVĚR

Diplomová práce je rozdělena na dvě části teoretickou a praktickou.

V teoretické části je popsáno plavání z hlediska historie, zaměřila jsem se také na současnost nejen sportovního plavání. Vymezila jsem ontogenetická specifika jednotlivých věkových skupin. Obecně jsem se snažila srovnat jednotlivé věkové kategorie z pohledu plavecké přípravy, přiblížit trénink plavců žákovských kategorií, jak naplánovat sezónu, co znamená efektivní trénink, co si představit pod plaveckými závody a jak se na ně nejlépe připravit.

Většinu práce jsem věnovala tréninkové přípravě jednotlivých žákovských kategorií. Největší důraz jsem kladla na konkrétní přípravu pro každou věkovou kategorii, její nejdůležitější specifika a zhodnocení zimní sezóny.

Ráda bych, aby moje práce byla využita jako podklad pro seznámení s problematikou plavecké přípravy jednotlivých věkových kategorií, možnostmi a způsoby trenérského kariérního rozvoje.

Přála bych si, aby tato práce posloužila nejen začínajícím trenérům, kteří se rozhodnou touto zajímavou avšak nelehkou prací s dětmi vydat, ale i pro širokou veřejnost, která má o tuto problematiku zájem.

## 8. RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá jednotlivými specifiky tréninkové přípravy plavců různých věkových kategorií. Představuje, jak by mohly vypadat tréninkové plány pro jednotlivé žákovské kategorie a dorost. Práce je rozdělena na dvě části.

Teoretická část se věnuje definici plavání jako sportovního odvětví, historickému i současnému plavání, dále srovnání rozdílů plavecké přípravy různých věkových kategorií, tréninkem plavců žákovských kategorií, plánováním tréninkové sezóny. Závěrem se zaměřuje na efektivní trénink a závody.

Druhá část, praktická, obsahuje ukázky jednotlivých tréninkových příprav pro různé věkové kategorie.

The diploma thesis deals with the individual specifics of training of swimmers of different ages. It presents what training plans for individual pupil categories and adolescents might look like. The work is divided into two parts.

The theoretical part deals with the definition of swimming as a sport, historical and contemporary swimming, comparison of differences in swimming training of different age categories, training of swimmers, planning the training season. Finally, it focuses on effective training and competitions.

The second part, practical, contains examples of individual training preparations for different age categories.

## 9. SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Charakteristika tréninkové přípravy pro jednotlivé věkové skupiny (Zdroj: Richards, 1996)	24
Tabulka 2 - 1. Tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)	33
Tabulka 3 - 2. Tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)	34
Tabulka 4 - 3. tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)	35
Tabulka 5 - 4. Tréninkový týden 2009/2010 Září (Zdroj: autor)	36
Tabulka 6 - Přehled závodů - zimní sezóna 2009/2010 (Zdroj: autor)	37
Tabulka 7 - 1. tréninkový týden Listopad 2010/2011 (Zdroj: autor)	40
Tabulka 8 - 2. tréninkový týden Listopad 2010/2011(Zdroj: autor)	41
Tabulka 9 - 3. tréninkový týden Listopad 2010/2011 (Zdroj: autor)	42
Tabulka 10 - 4. tréninkový týden Listopad 2010/2011(Zdroj: autor)	43
Tabulka 11 - Přehled závodů zimní sezóna 2010/2011(Zdroj: autor)	44
Tabulka 12 - 1. tréninkový týden Říjen 2011/2012 (Zdroj: autor)	47
Tabulka 13 - 2. tréninkový týden Říjen 2011/2012 (Zdroj: autor)	48
Tabulka 14 - 3. tréninkový týden Říjen 2011/2012 (Zdroj: autor)	49
Tabulka 15 - Soustředění před MČR 2011/2012(Zdroj: autor)	50
Tabulka 16 - Přehled závodů zimní sezóna 2011/2012 (Zdroj: autor)	51
Tabulka 17 - 1. tréninkový týden Listopad 2012/2013 (Zdroj: autor)	55
Tabulka 18 - 2. tréninkový týden Listopad 2012/2013(Zdroj: autor)	56
Tabulka 19 - 3. tréninkový týden Listopad 2012/2013(Zdroj: autor)	57
Tabulka 20 - Soustředění před MČR 2012/2013(Zdroj: autor)	58
Tabulka 21 - Přehled závodů zimní sezóna 2012/2013(Zdroj: autor)	59
Tabulka 22 - 1. tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)	63
Tabulka 23 - 2. Tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)	64
Tabulka 24 - 3. Tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)	65
Tabulka 25 - 4. Tréninkový týden Říjen 2013/2014(Zdroj: autor)	66
Tabulka 26 - Přehled závodů zimní sezóna 2013/2014(Zdroj: autor)	67
Tabulka 27 - 1. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)	70
Tabulka 28 - 2. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)	71
Tabulka 29 - 3. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)	72
Tabulka 30 - 4. tréninkový týden Září 2014/2015(Zdroj: autor)	73
Tabulka 31 - Přehled závodů zimní sezóna 2014/2015(Zdroj: autor)	74
Tabulka 32 - Analýza jednotlivých tréninkových příprav v plavání (Zdroj: autor)	78

## 10. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### KNIŽNÍ ZDROJE

1. BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1998, ISBN 80-7082-413-1
2. BROOKS, Michael. Developing swimmers. Vydavatel Human Kinetics, 2011. ISBN 978-0-7360-8935-7.
3. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. Plavání. Druhé upravené vydání. Praha: GRADA, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
4. ČECHOVSKÁ, Irena, Tomáš BRTNÍK a Veronika KRAMPEROVÁ, ed. *Aktualizované poznatky z didaktiky plavání II: variabilita plaveckých dovedností a techniky plaveckých způsobů: sborník příspěvků z odborného semináře pořádaného dne 18. září 2014 v Praze*. V Praze: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra plaveckých sportů, 2014. ISBN 978-80-87647-18-9.
5. ČECHOVSKÁ, Irena, Tomáš MILER a Jan CHRUDIMSKÝ, ed. *Aktualizované poznatky z didaktiky plavání III: didaktika plavání pro učitele tělesné výchovy na základních a středních školách: sborník abstraktů, textů a prezentací z odborného semináře pořádaného dne 2. 11. 2017 v Praze*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra plaveckých sportů, 2017. ISBN 978-80-87647-41-7.
6. ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4034-1.
7. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3.
8. HOFER, Zdeněk. *Technika plaveckých způsobů*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 8024612054.
9. LAUGHLIN, Terry. *Plavání: Total Immersion*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3142-4.
10. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.
11. MCLEOD, Ian. *Plavání - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0576-4.

12. MOTYČKA, Jaroslav et al. *Teorie plaveckých sportů. Plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucího*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2001. 205 s. ISBN 80-210-2711-8.
13. NEULS, Filip a Dušan VIKTORJENÍK. *Technická příprava v plavání: cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 2017. ISBN 978-80-270-3032-3.
14. NEULS, Filip, Dušan VIKTORJENÍK, Jiří DUB, Marcin KUNICKI a Zbyněk SVOZIL. *Plavání: (teorie, didaktika, trénink)*. Druhé (přepracované a doplněné) vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5419-1.
15. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
16. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
17. RICHARDS, R., J. *Coaching Swimming - an introductory manual*. Austrálie: Australian Swimming Inc., 1996. ISBN 0-646-29777-5.
18. SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 9788020452580.
19. Tréninkové deníky Petry Šimánové

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. ČSPS. ČSPS [online]. Copyright © 2022 All Rights Reserved. [cit. 22. 03. 2022]. Dostupné z: <https://www.czechswimming.cz/>
2. KALEDOVÁ, Vývojová specifika dětí a mládeže ve vztahu k vrcholovému sportu a dávkování zátěže. *Atletika* [online]. Copyright ©8 [cit. 30. 03. 2022]. Dostupné z: [https://www.atletika.cz/\\_sys\\_/FileStorage/download/17/16445/vyvojova-specifika-deti-a-mladeze-mudr-barbora-kalendova.pdf](https://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/17/16445/vyvojova-specifika-deti-a-mladeze-mudr-barbora-kalendova.pdf)
3. POKORNÁ, Jitka a JURÁK, Daniel. *Trénink dětí a mládeže ve sportovním plavání* [online]. Praha: FTVS UK, 2005 [cit. 14. 3. 2022]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/5- Pokorna-Jurak.htm>
4. SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ. Wikipedie [online]. [cit. 17. 03. 2022] Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Plav%C3%A1n%C3%AD\\_\(sport\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Plav%C3%A1n%C3%AD_(sport))

5. ZAHRADNÍK David. Specifika sportovní přípravy dětí. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. MUNI SPORT. [cit. 15. 03. 2022]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>

## ÚSTNÍ ZDROJE

1. Jana Kalčíková – trenér PK Slávia VŠ Plzeň, trenérská kvalifikace III. Třídy, trenér žáků 10 – 11 let, neformální rozhovor 10. 12. 2021 v Plzni
2. Michal Beránek – bývalý trenér PK Slávia VŠ Plzeň, trenérská kvalifikace I. Třídy, neformální rozhovor 16. 1. 2022 v Plzni
3. Mgr. Roman Havrlant – reprezentační trenér starších juniorů ČR v plavání, neformální rozhovor 14.12 2018 v Plzni při MČR v plavání
4. Mgr. Ilona Kudrnáčová Hlaváčová – reprezentantka ČR v plavání, účastnice olympijských her 2004, stříbrná medailistka z Mistrovství světa 2002 a 2003, Evropská šampionka z roku 2004. neformální rozhovor 17. 9. 2021 v Plzni
5. Ondřej Gemov - reprezentant ČR v plavání, neformální rozhovor 20. 2. 2022 v Plzni