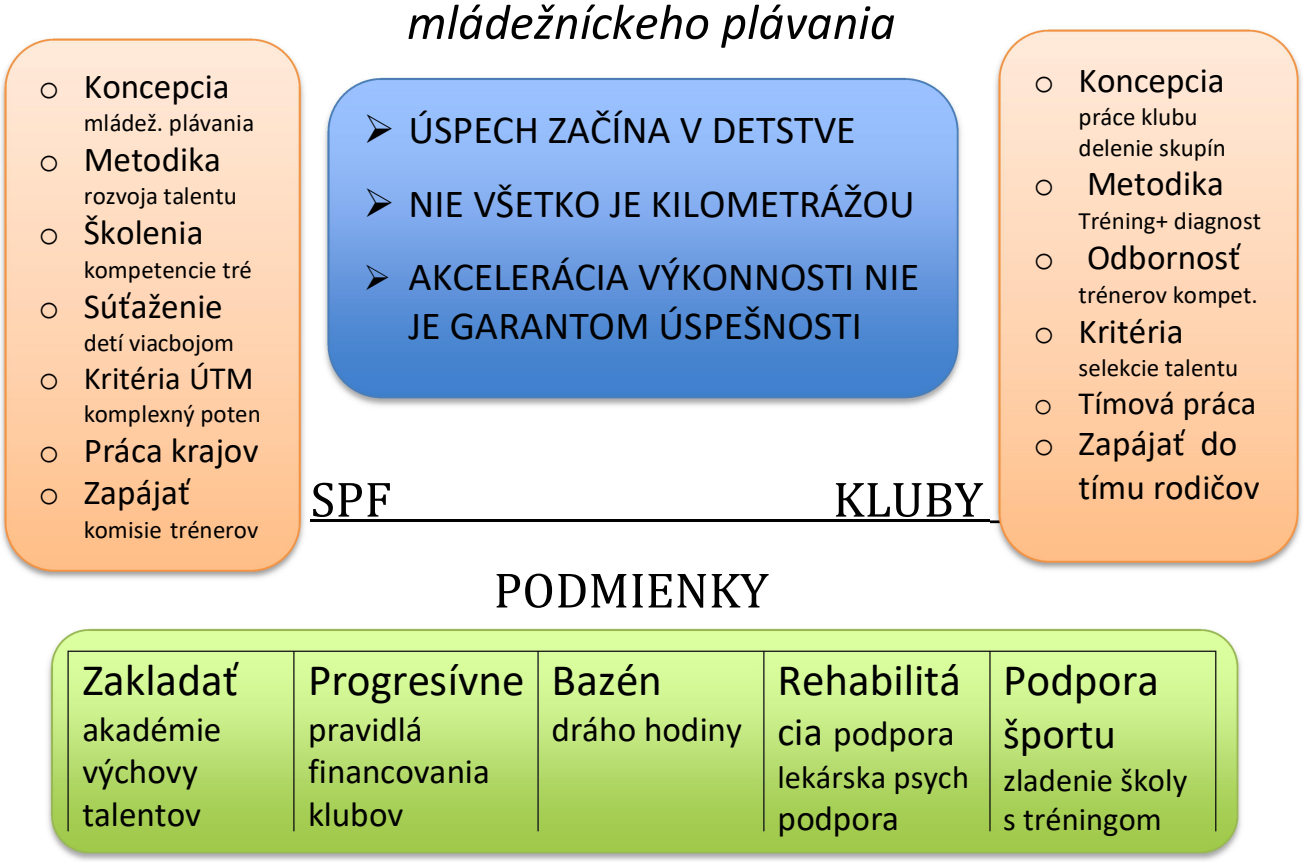
ÚSPECH ZAČINA V DETSTVE, NIE VŠETKO JE KILOMETRÁŽOU

Gerald Svoboda, PaedDr plavecký klub Azeta

Zaostávanie seniorského plávania a nevýrazná reprezentácia má korene v nekoncepčnosti práce s Age Group. Prioritou klubov ma byť progresívne riešenie stratégie prípravy mládežníckeho plávania, v ktorej samotná akcelerácia výkonnosti negarantuje úspešnosť zverencov. PROGRESÍVNOU koncepciou mládežníckeho plávania ponúknuť trénerom aj rodičom alternatívu "krátkozrakej" metodike „titulov a rekordov“. Apelovať na zodpovednosť každého z nás, aby sme dlhodobú prípravu 9-14 ročných zameriavali viac na všestranný a zdravý rozvoj u deti a mládeže, na vytváranie pozitívneho vzťahu k športovaniu.

Rozvoju slovenského plávania nepraje systém súťaženia a kritérií ÚTM, úzko fokusované na 1-2 disciplíny, trénermi “tolerovanie“ neadekvátnej rannej špecializácie a akcelerácie výkonnosti. Chýba koncepcia mládežníckeho plávania, ochota zapájať klubov do spolupráce oblastných komisií SPF pracovať koncepčne na riešení zaostávanie slovenského plávania. Chýba adekvátna štruktúra a obsah školení, žiackych súťaží, metodiky a kritéria ÚTM, progresívne pravidlá financovania klubov resp. zakladania akadémií výchovy talentov (pozri obr. 3). Alebo chceme naďalej vynakladať prostriedky do reprezentácie, do absolventov „rekordne úspešnej“ žiackej prípravy ?

Obr.3 Úspešnosť reprezentácie má korene v koncepčnosti mládežníckeho plávania



Náš plavecký klub Azeta má sotva 5-ročnú históriu s cca 300 plavcami rôzneho, nielen výkonnostného zamerania. Jeho rozvoj spájame s tímom, ktorý dokáže "vidieť" talent a podieľať sa na vyhľadávaní deti z prípraviek do T3, monitorovaní rastu talentu a správneho nadstavenia tréningu zverencov skupín T2 a T1, najvýkonnejšej skupiny 12-15 ročných. Nevyžaduje žiadne špeciálne zručnosti a náradia. Našou ambíciou je vybudovať klub, schopný napĺňať predstavy trénerov, tak aj rodičov. Nie bezhlavým akcelerovaním rannej špecializácie, tréning „likvidujúci" telesné a funkčné predpoklady úspešnosti v zrelom veku, ale citlivým nadstavením tréningu „topformy" každého jedného talentovaného aj menej talentovaného zverenca.

Projektom DLHODOBÁ PRÍPRAVA STRATÉGIOU TRÉNINGU „TOPFORMY" chceme prispieť koncepčnejšiemu riešeneniu progresívnej metodiky tréningu Age Group. Vzbudiť záujem o sofistikované hľadanie vlastnej cesty výchovy talentu plavcov Age Group a **zapájať do podobného pilotného projektu a diagnostiky parametrov talentu čo najviac klubov.**

KEĎ PLATIA ZÁSADY

úspech začína v detstve, nie všetko je kilometrážou

vyčerpané rezervy organizmu, oslabená imunita a funkčnosť pohybového aparátu a technické zručností, napriek rekordne úspešnej žiackej kariéry sú jednou z pričiň nevýraznej výkonnosti slovenských plavcov v reprezentácii

vysoká výkonnosť akcelerovaného plavca Age Group negarantuje úspešnosť v zrelom veku, tak ako je nesprávne podceňovať "fenomén horolezca" a plavca Age Group s nevýraznou výkonnosťou a biologickou zrelosťou za neperspektívneho

POTOM V KLUBE SME SA ZAMERALI

na spájanie TRÉNINGU S DIAGNOSTIKOU KOMPONENTOV TALENTU, zásadou, "najprv diagnostika potom trénimg. Na tréning topformy, ktorý je flexibilnými cieľmi nastavený na komplexnú plaveckú výkonnosť. V našom mladom klube pracujeme štvrtú sezónu na realizácií pilotného projektu TRÉNINGU TOPFORMY. Ide o alternatívu k tréningu "titulov a rekordov", metodiku ktorú v klube považujeme za nevyhnutnú súčasť správnej výchovy talentu a riešení progresívnej stratégie dlhodobej prípravy 9-14 ročných plavcov.

Každoročne v máji a októbri vykonávame v rámci tréningových táborov nenáročný program diagnostiky. Súborom kritérií selekcie talentu podporujeme u zverencov nie bláznenie na tituly a rekordy, ale skôr zamyslieť sa nad komplexnosťou a všestrannosťou svojho výkonnostného potenciálu plavca. Zverencov motivujeme sa zamyslieť nad svojou „cestovnou mapou k úspešnosti", uvedomiť si nielen ČO trénuje, ale aj v čom vyniká a naopak zaostáva a AKO ďalej (pozri tab.1 Tab. Veková štruktúra a kritérií selekcie talentovaných, výkonnostne akcelerovaných).

V pilotnom projekte hodnotenie plaveckého výkonnostného potenciálu rozlišujeme podľa veku, prostredníctvom 20 bodových Rudolphových tabuliek (Rudoplphtabelle, 2020). V prvých rokoch dlhodobej prípravy plánujeme flexibilný prístup zverencov s DÔRAZOM NA PROPORCIONÁLNOSŤ ÚROVNE výkonnosti a úrovne komponentov talentu. Za talentovaných resp. perspektívnych, považujeme všetky tri úrovne komplexného výkonnostného potenciálu (pozri tab.2) :

- 3-5 bodov - klubová úroveň
- 8-10 bodov- národná úroveň
- 13-17 bodov - medzinárodná úroveň, nadväzuje na limity EYO, EYOW až MEJ. Veková štruktúra a kritéria selekcie talentovaných a výkonnostne akcelerovaných, s proporcionálnym rozvojom komponentov talentu, schopní plniť náročné požiadavky juniorskej reprezentácie, je uvedená v tabuľke.

Tab.1 Veková štruktúra a kritérií selekcie talentovaných a výkonnostne akcelerovaných (plavecká sezóna plaveckého klubu Azeta 2019/2020)

Veková štruktúra tréningových skupín sezóna 2019/20			Kritéria diagnostiky, hodnotenia úrovne komponentov talentu a komplexného výkonnostného potenciálu, topformy	
Tréning. skupina	Vek (rok)	Roč. narodenia	* Komponenty talentu „pohár talentu"/súčet bodov diagnostiky, %	Komplexný výkon. potenciál topforma/súčet Rudolphbody RB
T3	D 8-9	2010-11	Dosiahnuť minimálne 60% úroveň tejto vekovej kategórie	2010...200K/200Z/100P/50M
	CH 8-10	2009-11		2009---400K/200PP
T2	D 10-11	2008-09	Dosiahnuť minimálne 60% + dotazník hodnotenia seba a trén	Súčet 2 olymp. disciplín 13RB (nie 50K) a 20b: 800K+400PP
	CH 11-12	2007-08		
T1	D 12-13	2006-07	Dosiahnuť minimálne 60% + dotazník hodnotenia seba a trén	Súčet 2 olymp. disciplín 13RB (nie 50K) a 20b: 800K+400PP
	CH 13-14	2005-06		
T1	D 14-15	2004-05	Dosiahnuť minimálne 60% + dotazník hodnotenia seba a trén	Súčet 2 olymp. disciplín 14RB (nie 50K) a 20b.800K+400PP
	CH 15-16	2003-04		
PERSPEKTÍVNI	D 14-17	2002-05	Bez testovania	Súčet 2 olymp. disciplín 15RB (nie 50K) bez dlhých tratí
	CH 15-18	2001-02		
TOP JUNIORI	D 14-17	2001-starší	Bez testovania	Súčet 2 olymp. disciplín 15RB a 17RB (nie 50K) bez dlhých
	CH 15-18	2000-starší		

* Kritéria selekcie, metodické a organizačné požiadavky diagnostiky sú uvedené v pripravovanej štúdii

Správnemu vnímaniu metodiky tréningu topformy Age Group, pilotného projektu nášho klubu, je potrebné vysvetliť význam slová „topforma plaveckej výkonnosti plavca Age Group".

TOPFORMA PLAVECKEJ VÝKONNOSTI PLAVCA Age Group :

je komplexný plavecký výkonnostný potenciál vystavaný štruktúrou športového výkonu, "POHÁROM" KOMPONENTOV TALENTU, ktorý limituje úspešnosť v zrelom veku (pozri obr.1). Metodika topformy je tou najlepšou prevenciou voči "blázneniu" trénerov a rodičov za rekordmi a titulmi zverencov. Vysoká výkonnosť akcelerovaného plavca Age Group dosiahnutá metodikou topformy aj keď negarantuje úspešnosť v zrelom veku, ale spájaním tréningu s diagnostikou umožňuje flexibilné a včasné (ináč sú rezervy organizmu nenávratne preč) korigovať tréningové zámery a tých najtalentovanejších nastavenie prípravy na náročné požiadavky juniorskej reprezentácie. Táto metodika nepodceňuje ani "fenomén horolezca", možnú úspešnosť plavca Age Group s nevýraznou výkonnosťou a biologickou zrelosťou. Napriek biologickej a výkonnostnej odlišnosti využíva psychické východy spájania slabších s tréningom akcelerovaných.

Komplexný plavecký výkonnostný potenciál je vyjadrený aeróbnou vytrvalosťou (1500, mladší 400-800 kraul) a plaveckou všestrannosťou (výkonnosť v troch 100m mladší 50m plaveckých spôsoboch a 200 resp. 400PP). Topforma je vystavaná štruktúrou športového výkonu, „POHÁROM" KOMPONENTOV TALENTU", ktorej úroveň spolu s dobrým zdravotným stavom, pohybovým aparátom a imunitou, limituje úspešnosť v zrelom veku.

ŠTRUKTÚRU TOPFORMY PLAVECKEJ VÝKONNOSTI tvoria (pozri obr.1) :

1. Komplexný plavecký potenciál patrí do špeciálnych komponentov talentu s ***predikčnou silou 11%.*** Vyjadrený je úrovňou (1- klubová 2- národná 3, - medzinárodná, pozri 20 bodové Rudolphtabulky 2020) aeróbnej vytrvalosti (1500, mladší 400-800 kraul) a plaveckou všestrannosťou (výkonnosť v troch 100m mladší 50m plaveckých spôsoboch a 200PP resp. 400PP)
2. Špecifické komponenty talentu s ***predikčnou silou 50%.*** Vyjadrené sú úrovňou (1-2-3, pozri škálu selekcie talentu DSV, 2015) plaveckej techniky, práce nôh vo vode, štartmi a šprintmi všetkých spôsobov, odrazom z vody a delfínovým kopaním pod vodou

3. Nešpecifické komponenty talentu ***s predikčnou silou 23,7%.*** Vyjadrené sú úrovňou (1-2-3, pozri škálu selekcie talentu DSV, 2015) ohybnosti, atletických a silových dispozícii

4. Telesný a biologický rozvoj s ***predikčnou silou 15,8,%.*** Vyjadrené sú úrovňou (1-2-3, pozri škálu selekcie talentu DSV, 2015) telesnými proporciami a BROCA indexom. Doplnkové sú poznatky o zdravotnom stave, imunite, funkčnosti pohybového aparátu a psychickom zdraví a absolvovaného rozsahu z tréningu

Obr.č.1 Progresívna štruktúra topformy plaveckého výkonu v Age Group, limituje úspešnosť v zrelom veku, je proporcionálne vystavaná komponentmi talentu

TRÉNING TOPFORMY PLAVCOV AGE GROUP

je 4-5 ročná príprava 9-14 ročných plavcov, ktorá je flexibilnými cieľmi rozvoja talentu nastavená na komplexnú plaveckú výkonnosť. Je tréning (pohár tréningu) primárne zameraný na rozvoj komponentov talentu (pohár talentu), upevnenie zdravia, pohybového aparátu a imunity organizmu, na úrovni, potrebnej k plaveckej úspešnosti v zrelom veku. Ide o správne vystavaný "pohár tréningu", alternatívu k tréningu "titulov a rekordov", kde sa diagnostikou a flexibilnými cieľmi hľadá vlastná cesta, šitá na telesné, vývojové, vekové a výkonnostné osobitosti plavcov. Obr.č.3 ukazuje na úroveň proporcionálnosti rozvoja „pohára talentu“ a topformy plaveckej výkonnosti v porovnaní s veľkosťou „pohára tréningu“ plavca M. K./ 13r. v ½ sezóny, máj 2019. V tréningu topformy sa cyklicky spája diagnostika úrovne rozvoja komponentov talentu, vyváženosť

srešpektovaním stupňa telesnej a biologickej zrelosti. Samotná plavecká výkonnosť nemá významné postavenie v posudzovaní talentu (predikcia len na úrovni 11%) a ani nie je garantom neskoršej úspešnosti.

V tréningovej skupiny pracujeme s rôznou alternatívou rozsahu a zamerania. S nasadením a ochotou rovnako s výkonnostné slabšími, ako s akcelerovanými. Cestovnou mapou určujeme postupné flexibilne ciele, zosúladenie požiadaviek na odstraňovanie zaostávajúcich komponentov talentu v kontexte s požiadavkami rastu topformy, komplexného plaveckého potenciálu, s fenoménom "horolezca". Najtalentovanejších náročné ciele nadväzné na požiadavkami juniorskej reprezentácie (pozri tab.1)

Stratégiou TRÉNINGU TOPFORMY plavcov AgeGroup považujeme keď (pozri obr. č. 2)

1. Ide k 4-5 ročná príprava 9-14 ročných plavcov, primárne flexibilnými cieľmi zameraná na rozvoj komponentov talentu (pohár talentu), upevnenie zdravia, pohybového aparátu a imunity organizmu, ktoré v konečnom dôsledku limitujú plaveckú úspešnosť v zrelom veku

2. Je to progresívne vystavaný "pohár tréningu", kde tréner sofistikovaným programom diagnostiky hľadá vlastnú cestu šitú na telesné, pohybové, vývojové a vekové osobitosti plavcov(pozri obr.č.3) Je alternatívou k tréningu "titulov a rekordov" a názorov, že samotná akcelerovaná a výnimočná plavecká výkonnosť vAge Group je dostatočným garantom neskoršej úspešnosti (pozri úzko špecializovane nastavenie kritériá ÚTM)

3. Je progresívne nadstavený tréning, kde tréner v rámci tréningovej skupiny Age Group zohľadňuje stupeň biologickej zrelosti zverencov a pracuje aj s fenoménom "horolezca" výkonnostné slabších, nielen akcelerovaných. Operatívne koriguje celkový rozsah, dĺžku a intenzitu plaveckých sérií v nadväznosti na technické a telesné osobitostiam zverencov (pozri tab.1 Veková štruktúra a kritérií selekcie talentovaných, výkonnostne akcelerovaných plaveckého klubu Azeta). Je flexibilnými cieľmi (cestovnou mapou) nastavená na odstraňovanie zaostávajúcich komponentov talentu v kontexte požiadaviek na rast topformy, komplexného plaveckého potenciálu zverencov

4. Pre talentovaných s akcelerovaným biologickým vývojom je tréning topformy nastavený na náročné požiadavky juniorskej reprezentácie (pozri tab.1 Veková štruktúra a kritérií selekcie talentovaných, výkonnostne akcelerovaných plaveckého klubu Azeta).

Obr.č.2 Tréning topformy, progresívna stratégia dlhodobej prípravy plavcov Age Group

Poznanie stavu plavcov umožňuje talent rozvíjať progresívnejšie, prispôsobovať a obmieňať objem, intenzitu a zameranie tréningových sérií, resp. programov jednotlivých cyklov. Napr. v sérií 20x100PP štart 2 min. môžu menej výkonní plávať s plutvami, alebo každý tretí úsek kraulom resp. skrátením úseku na 50m. Jednotlivé cykly sezóny je potrebne zamerať konkrétne na rozvoj resp. odstránenie zaostávania niektorého z komponentov talentu, na tréningové zaťaženie v rôznych zónach a úloh zlepšenia plaveckej techniky v daných časových rámcoch. To znamená, že tréningy sa menia zo dňa na deň, týždeň na týždeň, mesiac na mesiac. Správne nastavenie tréningového plánu má byť flexibilne prispôsobené osobným cieľom a schopnostiam každého športovca. Mierne úpravy plánov operatívnym dolaďovaním rozsahu tréningového zaťaženia a zamerania zlepšovania zručností plavcov, sú nevyhnutne. Nevyžadujeme odlišné tréningy plavcov v rámci jednej tréningovej skupiny. Zásadne, tréner má objemom, intenzitou a zameraním tréningu obmieňať tak, aby športovci tieto zmeny nepociťovali neprimerané a príliš rýchle. Ak sa rozsah tréningu mení príliš rýchlo, zvyšuje sa riziko zranenia plavcov, ohrozujeme zdravia a úspešnosť sezóne resp. celej športovej kariéry. Náročnosť tréningu sa má diferencovať nielen podľa výkonnosti, ale biologickej zrelosti a celkového rozvoja komponentov talentu plavca. réner v rámci jednej tréningovej skupiny Age Group diferencuje prácu dvoch základných stratégií tréningu topformy :

1. Tréning plavcov s menším "pohárom talentu", nižšou biologickou zrelosťou a výkonnosťou :

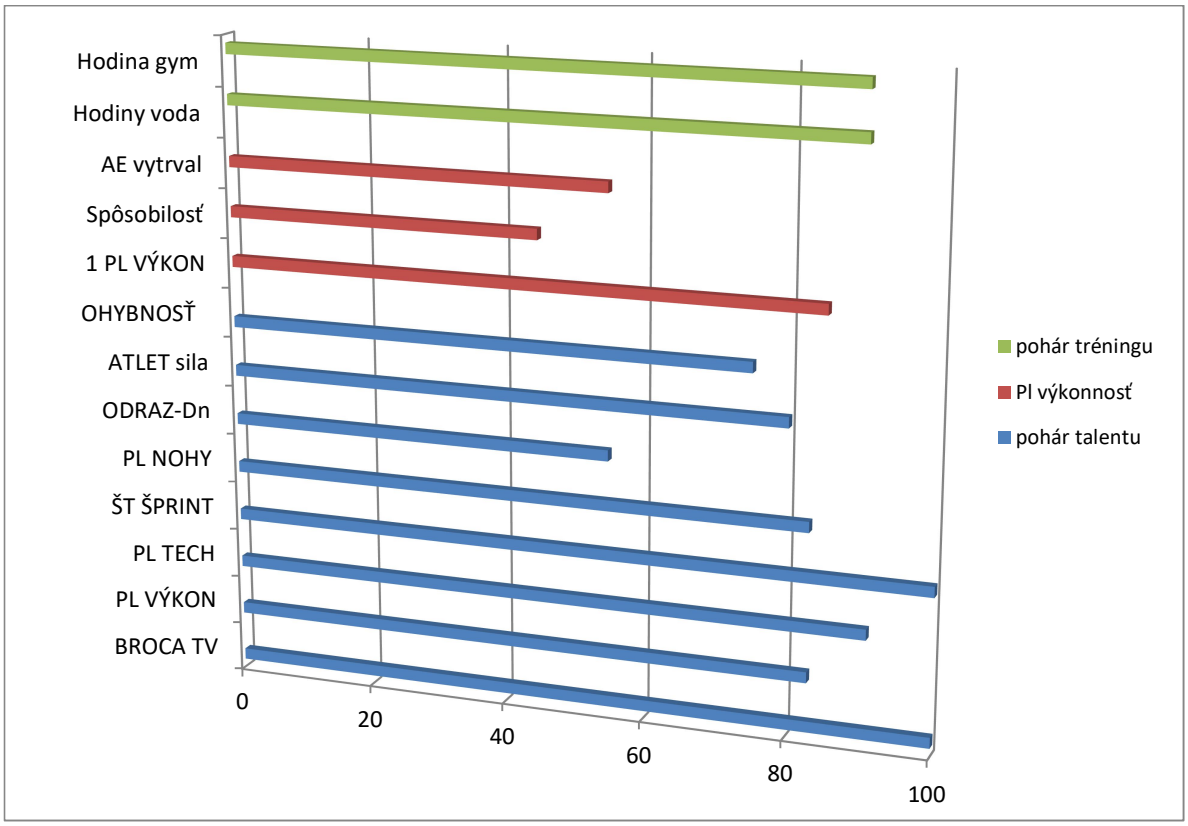
- Primárnym zámerom má byť upevňovanie zdravia, rozvoj a harmonizácia zaostávajúcich komponenty talentu (pohár talentu)

- Rizikovým faktor je spoločný tréning s biologický a výkonnostne akcelerovanými. Zdôrazňujeme význam operatívnej korekcie rozsahu, dĺžky a intenzity plaveckých sérii v súlade s technickými, telesnými a vývojovými osobitosťami zverencov
- Využíva sa psychologický efekt "fenoména horolezca" a cestovnej mapy na rast topformy, prioritne komplexného plaveckého potenciálu

2. <u>Tréning plavcov s veľkým "pohárom talentu"</u> akcelerovanou biologickou zrelosťou a výkonnosťou :

- Primárnym cieľom je rozvoj "veľkého pohára talentu", komponentov talentu a upevňovanie zdravia
- Odstraňovanie zaostávania komponentov talentu sa harmonizuje s rastom topformy, komplexného plaveckého potenciálu, predpokladov úspešnosti v zrelom veku zverencov
- Cestovnou mapou sa plánujú flexibilné ciele a postupné kroky, s nadväznosťou na náročné požiadaviek juniorskej reprezentácie(pozri tab.1 Veková štruktúra a kritérií selekcie talentovaných, výkonnostne akcelerovaných)

Obr.č.3 Proporcionálnosť rozvoja „pohára talentu“ a topformy plaveckej výkonnosti v porovnaní s veľkosťou „pohára tréningu“ (M. K./ 13r., ½ sezóny, máj 2019)



DELENIE TRÉNINGOVÝCH SKUPÍN

V klube Azeta máme vytvorené štyri základné tréningové skupiny. Rozdelením tréningových skupín, vytvárame podmienky realizácie stratégie dlhodobej príprava 9-14 ročných tréningu topformy. Monitorovaním stavu zverencov, umožňujeme zaradiť zverenca do správnej tréningovej skupiny. Štruktúra skupín má zohľadňovať priestorové podmienky klubu ako aj ciele a úlohy vyplývajúce zo stratégie dlhodobej prípravy plaveckého klubu.

- <u>Prípravky pre tréningové skupiny T3</u>

Pre 5-6 ročných, výnimočne starších / 1-2 tréningy týždenne, 15min sucho, 30min voda

Tréningové skupiny T3A a T3B
Pre 8-9 ročných (výnimočné 10-11 roční) 2-3 tréningy 45'voda, 15'gym a najlepší T3A 1x tréning s T2 B po 1 -2 rokoch prechod do T2B resp. do Kondičnej skupiny
Cieľ: učia sa koordinačné cvičenia na suchu a vo vode, techniku všetkých 4 plaveckých spôsobov, štarty, obrátky a súťaženiu. Absolvujú 4 kolá Plav nádeji a 2 klubové kontrolky, termíny sú povinne v kalendári

- Tréningové skupiny T2B a T2A

Pre 10-11 ročných 3-4 tréningy. T2B 60-90'voda, 2x30' atletika a najlepší 1 tréning s T2A po 1 roku prechod do T2A resp. do Kondičnej skupiny
Cieľ: učia sa koordinačné a silové cvičenia na suchu a vo vode, techniku všetkých 4 plav spôsobov štarty, obrátky a súťaženiu. Absolvujú 4 kolá Plav nádeji 2 kola M- Bratislavy a 2 klubové kontrolky a testy (termíny sú povinne podľa kalendára)
T2A 4 tréningy 60-90'voda, 2x45 atletika a najlepší 1x tréning s T1, po 1-2 rokoch prechod do T1 resp. do kondičnej skupiny

- Kondičnej skupiny

Cieľ: učia sa koordinačné, silové a strečingové cvičenia na suchu a vo vode, techniku všetkých 4 plav. spôsobov štarty, obrátky a súťaženiu. Absolvujú 4 kolá Plav.nádeji 2 kola M-Bratislavy ,M-SR, 3 mítingy 2 tréningový tábor október v Tatrách júl na Pántoch a 2 klubové kontrolky a testy (termíny sú povinne podľa kalendára)

- Tréningová skupina T1

Pre 12-15 ročných 4-5 tréningy 90-120'voda, 2-3x 45-30'atletiky
Cieľ: učia sa koordinačné, silové a strečingové cvičenia na suchu a vo vode, techniku všetkých 4 plaveckých spôsobov, štarty, obrátky a súťaženiu. Absolvujú 4 kola M- Bratislavy, 5 mítingov a 2xM-SR